

NAKŁAD: 20 TYS. EGZ.

MAZOVIA MTB MARATHON

maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MAZOVIA MTB MARATHON** NR 8/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | NIEDZIELA, 12 CZERWCA 2011



FOT.: MARCIN GÓRAJEC

OMÓWIENIE TRASY 4

FOTORELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 6

CO JEŚĆ PODCZAS ZAWODÓW? 8

DRUŻYNOWO W MAZOVII 10

ETAP 6

RAWA MAZOWIECKA

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

www.facebook.com/**MaratonyZCharakterem**
przeglądaj biuletyn z poziomu Facebooka

SAKWA INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE
- w dzień przed maratonem w godz. 14.00-18.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-10.30

DEPOZYT
- na każdej z edycji można zostawić rzeczy w depozyt, który znajduje się w biurze zawodów
- rzeczy znalezione prosimy oddawać do biura zawodów

KONTAKT
Kasia@MazoviaMTB.pl
tel.: 609 084 184 lub 609 666 911
(pn-pt w godz. 9.00-17.00 oraz w sb przed maratonem: 12.00-16.00)

5971
tyle osób wzięło już udział w tegorocznym cyklu Mazovia MTB Marathon

REJESTRACJA BEZ KOLEJEK

Przypominamy wszystkim uczestnikom o możliwości wcześniejszego zarejestrowania się, dzięki czemu można uniknąć kolejek do biura zawodów przed maratonem.

ZAREJESTRUJ SIĘ W WARSZAWIE
W najbliższy piątek w godzinach 16.00-20.00 Biuro Zawodów będzie czynne w Warszawie na terenie Muzeum Sportu i Turystyki (ul. Wybrzeże Gdańskie 4, budynek Centrum Olimpijskiego). Poza przejściem procesu rejestracyjnego (w tym rejestracji gotówkowej) można m.in. sprawdzić działanie chipa. Rower można zaparkować przed budynkiem na parkingu, jednakże należy posiadać własne zapięcie. Więcej na temat działania biura zawodów znajdziecie na stronie *www.mazoviamtb.pl/?news=1285*

REJESTRACJA DZIEŃ WCZEŚNIEJ
Biuro Zawodów ponadto jest otwarte w przeddzień maratonu w godzinach 14.00-18.00. Rejestrując się dzień wcześniej uniknięcie kolejek tuż przed imprezą, czas niedzielny w pełni będziecie mogli poświęcić na skupienie się przed startem.

REJESTRACJA ON-LINE
Jeśli już uczestniczyliście w br. w maratonach Mazovii, posiadacie chip i nr startowy, możecie się zarejestrować przez internet. Należy tego dokonać (uwaga!) na 5 (pakiet flex: 4) dni przed maratonem. Szczegóły na stronie: *www.mazoviamtb.pl/?news=516* (lq)

GIRO W PAMIĘCI Z INNYCH POWODÓW

Za nami Giro d'Italia, pierwszy z tegorocznych wielkich tourów, wyścig, który już przed startem przeszedł do legendy. Patrząc na profil trasy powtarzano jak mantrę określenia - najtrudniejszy w historii, morderczy, nieludzki. Czy rzeczywiście? Pewnie tak, kolarze jak jeden mąż opowiadają o cierpieniu i wysiłku. Michał Gołaś, który wycofał się z powodu ślubu już po najtrudniejszych etapach powiedział mi niedawno: po tym, co przeżyłem na Giro, już niczego się nie boję. Dla mnie jednak ten wyścig był szczególny z zupełnie innych powodów.

108 Sempre con noi. No właśnie. Wauter Weylandts, którego tragiczna śmierć wstrząsnęła nie tylko kibicami kolarstwa, pozostanie w naszej pamięci. Jakbym słyszał gdzieś w tle diaboliczny uśmiech losu, bo przecież rok wcześniej, dokładnie na trzecim etapie, belgijski kolarz przeżywał chwilę największego triumfu, unosił ręce na linii mety, był spełniony i szczęśliwy. Rok później jego zmasakrowaną po upadku twarz pokazano w zbliżeniu na ekranach, przekraczając granice przyzwoitości, zabierając wszelką intymność i raniąc zupełnie bez sensu rodzinę i przyjaciół. Nie znajduję usprawiedliwienia dla tego faktu. Jak mawiał człowiek w czarnych okularach, którego wolałbym nie pamiętać: są granice, których przekraczać nie wolno. Mam nadzieję, że realizatora odpowiedzialnego za transmisję z trzeciego etapu sumienie męczy do dziś.

> 11
> Conquistador (...) oddając etapowe zwycięstwo swojemu byłemu koledze i pomocnikowi Paolo Tiralongo, przywrócił sens słowom o wychowawczej roli sportu.

Zapamiętam z tego Giro coś jeszcze. Często mówiąc o sporcie, zwłaszcza przy okazji oficjalnych przemówień, wiele osób wyciera sobie usta słowami o jego roli wychowawczej. To ładnie brzmi: wychowanie przez sport. A że ma się nijak do codzienności? Proza życia. I nagle znalazł się ktoś, kto na naszych oczach wykonał gest będący najwspanialszym przykładem na to, że jednak można. Patrzyłem na to i w środku wszystko się we mnie cieszyło. To był piękny prztyczek w nos dla wszystkich „znawców" opowiadających w kółko, że minęły czasy romantycznych bohaterów, że dzisiejszy sport to już tylko pogoń za sukcesem i pieniędzmi, że wartością są nie pasja i wysiłek, ale cwaniactwo i cynizm, wygrana za wszelka cenę. Conquistador, bo taki przydomek przylgnął po Giro do jego zwycięzcy Alberto Contadora, oddając etapowe zwycięstwo swojemu byłemu koledze i pomocnikowi Paolo Tiralongo, przywrócił sens słowom o wychowawczej roli sportu. Zrobił to nie w przemówieniu, nie w garniturze, ale na trasie, w koszulce przepoconej po kolejnym bardzo trudnym etapie. Zrobił to w sytuacji, w której mógłby pokazać swoją siłę i nadrobić kolejnych kilka sekund nad rywalami. On jednak zdecydował się docenić pracę kolarza, który przez 11 lat kariery pracował na innych, nigdy wcześniej nie odnosząc zwycięstwa. W takie wartości sportu, być może nieco naiwnie, ciągle wierzę. Contador udowodnił, że nie bezpodstawnie.

● **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu



MŁODZIEŻOWE MISTRZOSTWA

W trakcie trwania Mazovia MTB Marathon odbędą się Młodzieżowe Mistrzostwa Rawy Mazowieckiej w maratonach MTB.
Młodsi zawodnicy w wieku 12-13 lat, będą mogli się zmierzyć na etapie hobby, zaś ich starsi koledzy i koleżanki w wieku 14-15 lat, na trasie Fit. Uczestnikami mistrzostw mogą być osoby zamieszkujące Rawę Mazowiecką, zgłoszenia przyjmowane będą bezpośrednio w biurze zawodów za okazaniem dokumentu potwierdzającym tożsamość (legitymacja szkolna, dowód osobisty rodzica bądź opiekuna prawnego). Wszyscy zawodnicy będą jednocześnie uczestnikami VI edycji Mazovia MTB Marathon i obowiązują ich zasady opisane w regulaminie imprezy. *(lq)*

ZMIANY NA DYSTANSIE HOBBY

Uczestnicy etapu w Olsztynie mogli na własnej skórze przekonać się o zmianach, które zaszły podczas startu dla dystansu Hobby. M. in. ze względu na bezpieczeństwo zawodników, organizatorzy zdecydowali się podzielić start tak, by odbywał się etapami. Po zmianach start wygląda następująco: wpierw startuje sektor Hobby I (kategorie HM3 i HK3), po ich starcie następuje 30 sekundowa przerwa, po której wyrusza sektor Hobby II (katergorie HM2 i HK2). Po kolejnej trzydziestosekundowej przerwie wyrusza sektor Hobby III, czyli zawodnicy kategorii HM1 i HK1 *(lq)*

NAMIOT BIURA ZAWODÓW

VII	VI	V	IV	III	II	I
Kasia Krakowiak, zapisy teamowe	OPŁATY STARTOWE (GOTÓWKOWE)				Flex, potwierdzenie startu, operacje bezgotówkowe	Sklepik, depozyt, informacja, duplikaty numerów

maratony Z CHARAKTEREM
PRESSPEKT

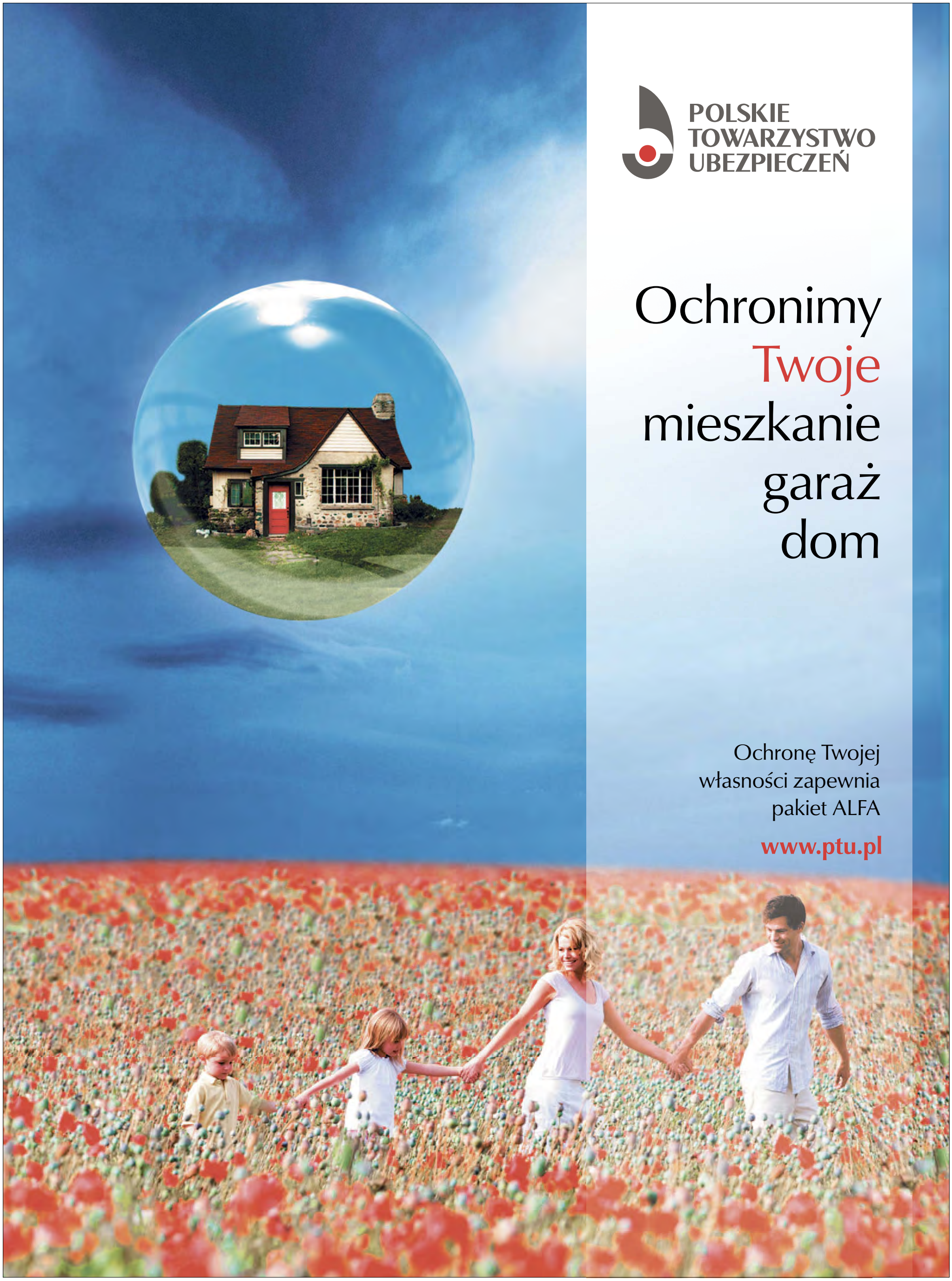
DYREKTOR HANDLOWY
Tomasz Kokoszka
tomasz.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 511 606 471

KIEROWNIK DZIAŁU DTP
Leszek Waligóra
leszek.waligora@presspekt.pl
tel. kom. 518 997 406

KIEROWNIK DS. KOLPORTAŻU
Klaudiusz Świerkot
klaudiusz.swierkot@presspekt.pl
tel. kom. 500 766 419

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Wrocławska 94 41-902 Bytom
tel. (32) 720 97 07
wydawnictwo@presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM



POLSKIE
TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ

Ochronimy Twoje mieszkanie garaż dom

Ochronę Twojej
własności zapewnia
pakiet ALFA

www.ptu.pl

SPOTKAJMY SIĘ W **RAWIE**

DLACZEGO AKURAT W TYM DWUDZIESTOTYSIĘCZNYM MIASTECZKU LEŻĄCYM W WIDŁACH DWÓCH RZEK RAWKI I RYLKI W SAMYM SERCU POLSKI?

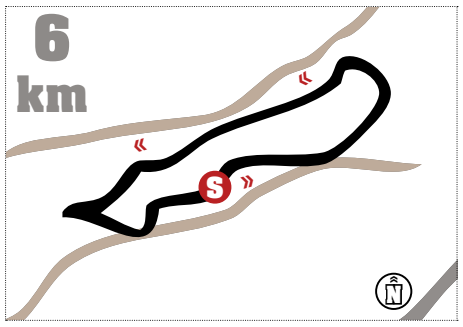
SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

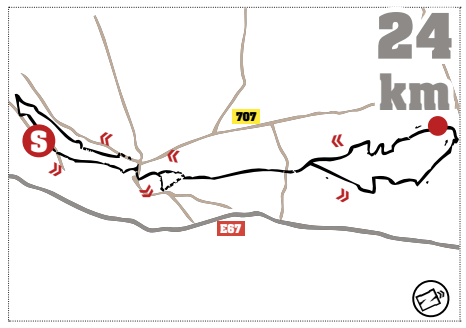
START: TEREN OSIR, PRZY HALI SPORTOWEJ, UL. TATAR, **WWW:** www.mazoviamtb.pl/?stat=164

• DYSTANSE (UWAGA: OD MOMENTU ZAMKNIĘCIA NUMERU, TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

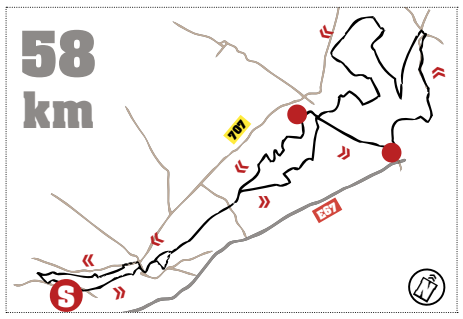
HOBBY ●●●●●●



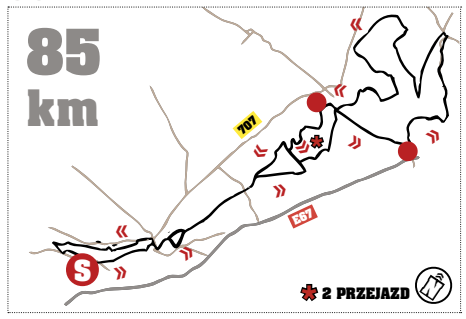
FIT ●●●●●●



MEGA ●●●●●●



GIGA ●●●●●●



• BUFETY

FIT - 17 km, **MEGA** - 15 km, 35 km, **GIGA** - 17 km, 35 km, 55 km

• INNE

prysznice, szatnie, myjka rowerowa (teren OSIRu), mini plac zabaw dla dzieci (teren miasteczka rowerowego), dla zawodników specjalne stanowisko, gdzie fizjoterapeuta - trener przygotowania motorycznego będzie oferować drobne zabiegi terapeutyczne, porady w zakresie ortopedii narządu ruchu oraz treningowe,

• DOJAZD DO STADIONU



TRASA 1: 76 KM

Trasą E67 (8) kieruj się do Rawy

TRASA 2: 80 KM

Z centrum Warszawy kieruj się na Pruszków drogą 719 aż do Grodziska, gdzie skręć na drogę 579. W Radziejowicach zakręć w prawo na 8/E67

• PRZEWIDYWANA POGODA

19 st.C

1009 hPa, wiatr 4m/s

• PROGRAM ZAWODÓW

Sobota

14.00 - 18.00 zapisy

Niedziela

8.00 - 10.30 zapisy

10.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,

11.00 - start maratonu: Fit, Mega i Giga,

11.10 - start dystansu Hobby,

12.30 - dekoracja dystansu Hobby,

14.00 - dekoracja dystansu Fit,

15.15 - dekoracja dystansu Mega,

15.45 - dekoracja dystansu Giga.

Bo to tutaj w najbliższą niedzielę odbędzie się kolejna edycja Mazovia MTB Marathonu organizowanego przez Cezarego Zamanę.

ROZGRZEWKA SOBOTNIA

Zanim jednak opowiemy wam co czeka was w niedzielę, zostańmy przy... sobocie i miejscu odległym od Rawy Mazowieckiej o kilkadziesiąt kilometrów, czyli w Warszawie. Tak, tak, to tutaj odbędzie się bowiem 12. Piknik Olimpijski. My też tam będziemy. Na 2,5-kilometrowej pętli odbędzie się Mazovia XC. – Zapowiadam się fajna impreza plenerowa – piszą użytkownicy naszego nieocenionego forum. I mają rację. Zresztą, cały piknik zapowiada się bardzo interesująco. Kto nigdy nie był – zapraszamy. Wspólnie z obecnymi i przyszłymi medalistami olimpijskimi będzie można rywalizować w dziesiątkach konkurencji sportowych rozgrywanych na terenie żoliborskiego parku Kępa Potocka w Warszawie. Wszystko odbędzie się w godzinach 12.00 – 18.30. Organizatorzy obiecują przygotować możliwość spróbowania sił w wielu konkurencjach. Nie zabraknie także spotkań z gwiazdami sportu. Tymi wciąż czynnie uprawiającymi sport jak i legendami. Przygotowano oczywiście mnóstwo nagród i upominków, więc chyba każdy znajdzie coś dla siebie. Zresztą, organizatorzy zapewniają, że nie zabraknie niecodziennych atrakcji, emocji związanych z rywalizacją sportową i całej masy przygód dla każdego od 2 do 102 lat. Więc – zapraszamy jeszcze raz!

RAWA NA START

To na pewno będzie dobra rozgrzewka dla wszystkich tych, którzy w niedzielę planują wyjazd do Rawy Mazowieckiej. Tam czeka już przygotowana trasa kolejnej edycji Mazovii. Start i meta będzie usytuowana przy hali sportowej na terenie OSIR-u przy ulicy Tatar. Początek o godzinie jedenastej. We wspomnianej hali będzie też biuro zawodów (zapisów można też dokonywać podczas opisywanego wcześniej Pikniku Olimpijskiego). Przygotowano, tradycyjnie, dystanse hobby (będzie liczył sześć kilometrów), fit (dwadzieścia cztery kilometry), mega (pięćdziesiąt osiem kilometrów) i giga (osiemdziesiąt pięć kilometrów). Oczywiście, zadbano też o najmłodszych, bowiem przygotowano mini plac zabaw dla dzieci na terenie miasteczka rowerowego. Nie zabraknie też możliwości porady od specjalistów, bo



» Po wyczerpującym maratonie rowerowym można przesiąść się na rower... wodny. Nad zalewem Tatar, przy którym będzie odbywać się Mazovia MTB, będzie można również wypożyczyć łódkę, czy kajak .

w Rawie Mazowieckiej będzie specjalne stanowisko Carolina Medical Center Kliniki Ortopedii i medycyny sportowej. Tam fizjoterapeuta - trener przygotowania motorycznego będzie oferował zabiegi terapeutyczne oraz porady w zakresie ortopedii narządu ruchu i treningowe. Warto równie wspomnieć o zespołach muzycznych, które będą grać pomiędzy dekoracjami. Będą to The Million Faces i Raw - Song. Ponadto w miasteczku dostępna będzie strzelnica przygotowana przez Ligę Obrony Kraju - powiatowy oddział w Rawie Mazowieckiej.

> Trasa będzie szybka, bez błota. Piaskowych dróg trochę będzie ale spokojnie do przejechania, bez żadnych męczarni.

DYSTANSE

Wspomnieliśmy o dystansach... Oczywiście sporo o nich znajdziecie na naszej stronie (www.mazoviamtb.pl), ale my wspomogliśmy się, a jakże, naszym forum. – Zrobiłem sobie wczoraj objazd większej części trasy Mega. Przejechałem całą drugą pętlę giga (wyszło mi niecałe 40 km). Trasa będzie szybka, bez błota. Piaskowych dróg trochę będzie ale spokojnie do przejechania, bez żadnych męczarni. Kopny piach jest tylko w kilku miejscach i to tylko małymi łachami. Trasa wg oznaczeń w terenie różni się w paru miejscach w stosunku do tej z mapy na korzyść. Ominięty jest jeden fragment piaskowej drogi i trasa poprowadzona jest fajnymi, zarośniętymi drogami w lesie. Niezły jest spory fragment wzdłuż rzeki Rawki a szczególnie podjazd wąwozem a kawałek wcześniej podjazd i zjazd ze skarpy. Przewyższeń dla Mega przewiduję ok. 300-350m a dla Giga 500-550m – napisał theli. Jak zauważył ktoś inny „Pierenejów nie będzie", ale na świetną zabawę na pewno można liczyć. I, oczywiście, sporo naprawdę poważnej rywalizacji.

● *Łukasz Dobrakowski*



» O warunkach na trasie wyścigu można było przekonać się samemu podczas objazdu w sobotę 4 czerwca



» Jedną z mijanych atrakacji będzie na pewno zamek, który na swojej przejażdżce napotkają zawodnicy

WHO CARES WHAT TIME IT IS.™

CZAS TO TYLKO JEDEN Z WYMIARQW NOWEGO ZEGARKA RACE TRAINER™ PRO Z MONITOREM PRACY SERCA.

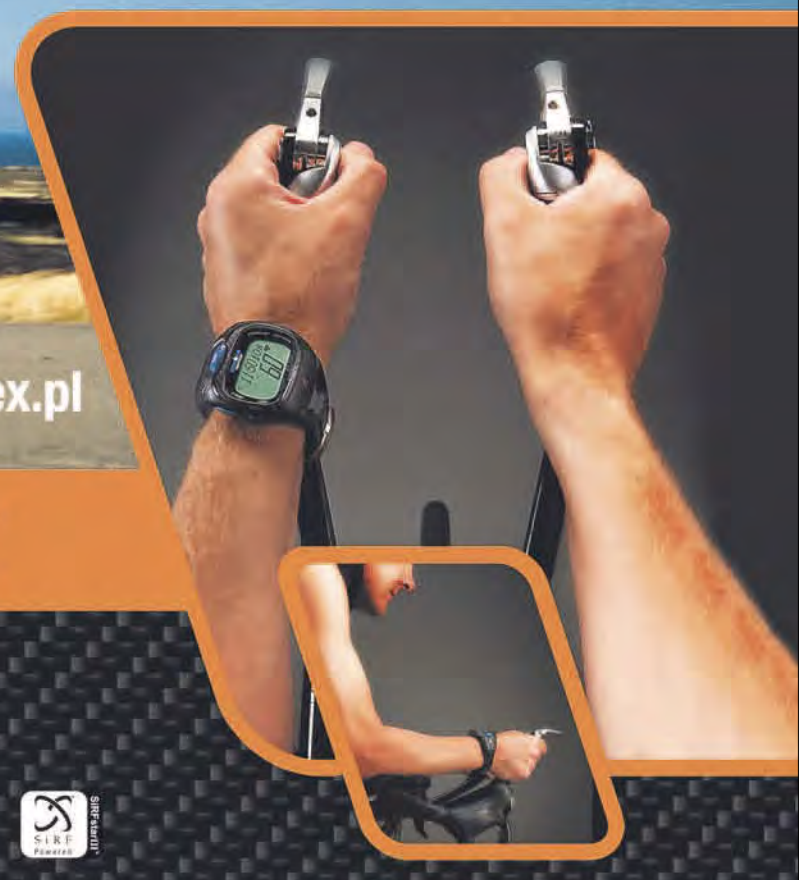
DZIĘKI TIMEROM INTERWAŁOWYM MÓJ TRENER JEST ZAWSZE PRZY MNIE.

DOSTĘPNY Z MONITOREM PRACY SERCA NA WYGODNYM I ELASTYCZNYM PASIE FLEX TECH™.



WYJĄTKOWY DESIGN ZEGARKA UMOŻLIWIA MI SPRAWDZENIE TĘTNA I CZASU BEZ KONIECZNOŚCI ODWRACANIA RĘKI W TRAKCIE BIEGU I JAZDY NA ROWERZE.

BEZPRZEWODOWA KOMUNIKACJA Z KOMPUTEREM UMOŻLIWIA MI ŚLEDZENIE POSTĘPÓW W TRENINGU



Dowiedz się więcej na www.timex.pl

TIMEX IRONMAN®
TRAIN SMARTER™ AT TIMEX.COM

OFFICIAL TIMING SPONSOR
Ford
IRONMAN® WORLD CHAMPIONSHIP

Powered By ANT+ TRAININGPEAKS™ SiRF SiRFstarIII™

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIAHTLON, INDIGLO, WHO CARES WHAT TIME IT IS, RACE TRAINER, FLEX TECH and TRAIN SMARTER are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. SiRF and SiRF LOGO are registered trademark of SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII is a trademark of SiRF Technology, Inc. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc.

FOTORELACJA Z OLSZTYNA: REWE

DZIEWIĘCIUSET DZIEWIĘĆDZIESIĘCIU JEDEN ZAWODNIKÓW PRZYBYŁO DO OLSZTYNA NA KOLEJNĄ EDYCJĘ MAZOVIA MTB



FOT.: MARCIN GÓRAJEC(10)

» Od godzin porannych biuro zawodów pracuje pełną parą.



» Ostatnie przymiarki do podium.



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAŻE.COM.PL(10)

» Co najważniejsze, humor jak i pogoda zawodnikom dopisywały.



» Wreszcie długo wyczekiwany start!

RE-WE-LA-CJA – to tylko jeden z wpisów na forum naszej imprezy. Nic dodać, nic ująć! Całkiem fajnie, sporo podjazdów, piach był, ale nie za dużo. Godny następca Nidzicy – napisał randolff po ostatniej edycji Mazovii. Slusznie, bo Warmia i Olsztyn, gdzie odbyła się piąta tegoroczna impreza, dały uczestnikom możliwość rywalizacji na bardzo atrakcyjnych trasach. Nic więc dziwnego, że zawodnicy zgodnie podkreślali, że oprócz tego, iż można było fajnie się pościgać to również podziwiać piękne widoki.

GOŚCIE U SIEBIE

Start i meta zostały zlokalizowane na stadionie leśnym. Stworzyło to niezapomnianą scenerię tego wydarzenia i na nowo odżyło duchem sportowym. Do Olsztyna, czyli w nowe miejsce na mapie Mazovii, wybraliśmy się także ze względu na dużą liczbę uczestników, którzy dotychczas musieli dojeżdżać spory kawałek. Teraz mogli ścigać się „u siebie". I tak było. Walczono, jak zwykle zresztą, na czterech dystansach. Wśród najmłodszych zawodników na dystansie Hobby zwyciężyli Weronika Jankiewicz (Sklep Rowerowy Kalita) oraz Maurycy Muzyka (BGŻ WKK Team), który swoim zwycięstwem przyczynił się również do zajęcia trzeciego miejsca rodziny Muzyka w klasyfikacji rodzinnej. Pierwsze miejsca na dystansie Fit zajęli Elżbieta Wydrowska (Eclipse BikeTires.pl) i Karol Brzozowski (BGŻ WKK Team). Ponad 60-kilometrowy dystans Mega wygrała, z ponad 5-sekundową przewagą, Maja Busma z BSA Pro Tour, a za nią metę przekroczyła Karolina Perzanowska (DYNAMO MOSiR PAK-PLAST Mińsk Mazowiecki). Podium uzupełniła Jolanta Kowalska (BSA Pro Tour). Dla tej ostatniej to nie był koniec miłych chwil, bowiem wylosowała w tomboli główną nagrodę – rower marki Scott, ufundowany przez Centrum Rowerowe Olsztyn! I jak tu nie wyjeżdżać uśmiechniętym z takiej imprezy?

> Tak jak przypuszczałem na razie dla mnie etap nr 1 w tej edycji. Info do orga: tego właśnie trzeba, giga to ma być giga ogień i poszedł. Było super, trasa wymagająca myślenia i taktyki. Start sektorowy Hobby sprawdził się

POGODA TEŻ DOPISAŁA

Przejdźmy teraz do rywalizacji na najdłuższym dystansie, czyli Giga. Tutaj walkę o zwycięstwo rozstrzygnęło między sobą czterech zawodników. Wszyscy oni wjechali razem na stadion gdzie najszybszy okazał się Radosław Rękawek z Kross Racing Team. Za nim „kreskę" przejechał Artur Korc, czyli miejscowy zawodnik jeżdżący w barwach Centrum Rowerowego Olsztyn. Podium uzupełnił Paweł Baranek MBIKE Team Marathon, a tuż za nim znalazł się tym razem „najwolniejszy z najszybszych" Radosław Gołębiewski z TTC JADE TORUŃ. Wśród pań pierwsza była sympatyczna zawodniczka z Kross Racing Teamu Olga Niewiarowska, która pokonała Ewę Kołodziej (APS Polska) i Joannę Łuszczyńską (FLASH TEAM). – Było pod co podjechać, było z czego zjechać (było gdzie się zabić/połamać), było malowniczo, było pogodnie... miodzio Smile więcej takich maratonów! – cieszył się rufi85 z Warszawy. Już dzisiaj wiadomo, że Olsztyn zawiesił poprzeczkę innym miejscom naszych maratonów bardzo, ale to bardzo wysoko. Nie wierzycie? – Dziękuję wszystkim za udaną niedzielę . Łącznie z pogodą wszystko było ok. Organizacyjnie doskonale. Trasa giga ciekawa i urozmaicona . Tak jak przypuszczałem na razie dla mnie etap nr1 w tej edycji. Info do orga: tego właśnie trzeba, giga to ma być giga ogień i poszedł. Było super, trasa wymagająca myślenia i taktyki. Start sektorowy Hobby sprawdził się – pisze piobre. Żeby nie było tak cukierkowo – pojawiły się też głosy krytyczne. – Ja mam wrażenia bardzo mieszane. Z jednej strony odcinki mtb jak najbardziej. Podjazdy, zjazdy... na koniec trochę single tracka, szybko, wolno. Daje 5. ale wszystko pomiędzy - ultra szybkie szutrówki, lub asfalt to absolutna pomyłka. Zbierają się grupki i jazda na kole, jak na szosie. Taka trasa karała tych którzy przyjechali i umieją jeździć mtb. Wyprzedzasz na podjazdach, lub zjazdach - jedziesz mtb.. a tu trach.. 3 km płaskiego.. i albo wracasz do grupy, której uciekłeś, lub puchniesz. Na pewno ktoś zaraz napisze, że na tym polegała trudność... – pisze Ostatnisniduzo. Generalnie jednak – uczestnicy wystawili organizatorom bardzo wysokie noty. – Trasa super. Można było się zmęczyć. Podziękowania dla Orgów za karimaty i poprawiony start sektorowy. Niestety powrót do domu trasą E7 - koszmarny. Do zobaczenia za rok w Olsztynie – podsumował pawela.





» Aż siedmiu zawodników zostało uchonorowanych za zachowanie fair play, w tym m.in. pomoc po upadku, czy podzielenie się napojem.

ELACJA

MARATHONU. NIE ŻAŁOWALI.





Trasa Giga była wyjątkowo wymagająca







Na szczęście, dla całych rodzin przygotowano łagodniejszą trasę Hobby







Pomimo zmęczenia na twarzach uczestników gościł uśmiech







A na koniec niecierpliwe oczekiwanie na wielkie losowanie głównej nagrody w tomboli. „Sierotka" po wcześniejszym wymieszaniu, wybiera los i rower ufundowany przez Centrum Rowerowe w Olsztynie, trafia w ręce szczęśliwej zwyciężczyni.

KLASYFIKACJA ETAPU

• ETAP 5: OLSZTYN

M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS
GIGA K OPEN				
1	1616	Busma	Maja	02:25:04
2	2406	Perzanowska	Karolina	02:30:44
3	1630	Kowalska	Jolanta	02:32:27
GIGA M OPEN				
1	3076	Rękawek	Radosław	02:51:42
2	3707	Korc	Artur	02:51:46
3	4156	Baranek	Paweł	02:51:52
GIGA M1				
1	2808	Bujan	Michał	03:09:06
2	1635	Staniszewski	Olek	03:14:39
3	502	Woźnica	Łukasz	03:28:13
GIGA M2				
1	3076	Rękawek	Radosław	02:51:42
2	4156	Baranek	Paweł	02:51:52
3	2264	Kowalkowski	Mariusz	02:59:19
GIGA M3				
1	3707	Korc	Artur	02:51:46
2	2650	Gołębiewski	Radosław	02:52:00
3	850	Gołaszewski	Sebastian	02:59:50
GIGA M4				
1	2519	Ziółkowski	Janusz	03:07:10
2	837	Piątkowski	Tadeusz	03:14:41
3	1637	Rębkowski	Piotr	03:22:30
GIGA M5				
1	2327	Lasota	Sławomir	03:20:22
2	3661	Mączyński	Czesław	03:39:35
3	705	Skwarski	Witold	03:44:48
MEGA K OPEN				
1	1616	Busma	Maja	02:25:04
2	2406	Perzanowska	Karolina	02:30:44
3	1630	Kowalska	Jolanta	02:32:27
MEGA K1				
1	2406	Perzanowska	Karolina	02:30:44
2	638	Pakulska	Katarzyna	02:38:03
3	3059	Zalewska	Martyna	02:55:46
MEGA K2				
1	1616	Busma	Maja	02:25:04
2	2427	Klimczuk	Anna	02:37:35
3	816	Żygiewicz	Małgorzata	02:42:25
MEGA K3				
1	1630	Kowalska	Jolanta	02:32:27
2	531	Walczak	Marzena	02:45:27
3	1568	Arciszewska	Marta	02:49:01
MEGA K4				
1	1015	Ostrowska	Anna	02:42:25
2	723	Żołek	Zofia	02:43:15
3	269	Chmielewska	Magdalena	02:47:59
MEGA K5				
1	2526	Dobosz	Elżbieta	
MEGA M OPEN				
1	654	Oleszkiewicz	Arkadiusz	01:59:55
2	2533	Stram	Marek	02:01:29
3	3079	Smoliński	Rafał	02:02:32
MEGA MJ				
1	777	Macieja	Mateusz	02:12:20
2	30	Marciniak	Daniel	02:21:13
3	1920	Świerczyński	Paweł	02:24:07
MEGA M1				
1	995	Olchanowski	Kamil	02:03:29
2	2985	Zastawny	Krzysztof	02:05:38
3	2413	Ponikowski	Łukasz	02:17:17
MEGA M2				
1	654	Oleszkiewicz	Arkadiusz	01:59:55
2	3079	Smoliński	Rafał	02:02:32
3	2263	Kowalkowski	Paweł	02:03:20
MEGA M3				
1	2533	Stram	Marek	02:01:29
2	2348	Ostrowski	Adam	02:03:26
3	2708	Łachut	Wojciech	02:06:14
MEGA M4				
	1919	Łukaszewski	Sławomir	02:05:19
2	853	Kowalski	Mirosław	02:06:56
3	2918	Patalon	Piotr	
MEGA M5				
1	852	Bestry	Sławomir	02:14:24
2	3757	Brzozowski	Adam	02:18:59
3	3037	Borucki	Lech	02:19:04
MEGA M6				
1	2450	Budek	Zdzisław	02:19:50
2	2480	Bober	Zbigniew	02:31:10
3	1307	Heleniak	Stanisław	02:36:55
FIT K OPEN				
1	3860	Wydrowska	Elżbieta	01:10:34
2	2695	Walasek	Ewa	01:12:49
3	437	Kudrawiec	Magda	01:13:09

M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS
FIT KJ				
1	437	Kudrawiec	Magda	01:13:09
2	3308	Łukasik	Małgorzata	01:16:03
3	3761	Błach	Marlena	01:20:26
FIT K1				
1	752	Zawistowska	Justyna	01:14:06
2	2620	Woźniak	Paulina	01:17:13
3	2619	Woźniak	Patrycja	01:29:26
FIT K2				
1	3860	Wydrowska	Elżbieta	01:10:34
2	2695	Walasek	Ewa	01:12:49
3	2990	Blank	Danuta	01:13:30
FIT K3				
1	722	Żołek	Teresa	01:17:13
2	2711	Głowacka	Monika	01:17:47
3	4188	Skiba	Katarzyna	01:18:21
FIT K4				
1	569	Milczarek	Dorota	01:18:41
2	3551	Świątek	Elżbieta	01:29:37
3	982	Lewandowska	Marlena	01:32:42
FIT K5				
1	716	Kamińska	Maria	01:26:19
2	421	Cobel	Jolanta	01:31:57
3	109	Lipowiecka	Ewa	01:46:35
FIT M OPEN				
1	4063	Brzozowski	Karol	00:57:41
2	1989	Grędziński	Bartosz	00:58:49
3	1200	Rasiński	Łukasz	01:01:10
FIT MJ				
1	439	Bałdyga	Patyrk	01:01:30
2	2608	Styczyński	Wojciech	01:03:13
3	741	Wojda	Łukasz	01:04:19
FIT M1				
1	4063	Brzozowski	Karol	00:57:41
2	1200	Rasiński	Łukasz	01:01:10
3	2945	Przystupa	Jan	01:01:32
FIT M2				
1	1989	Grędziński	Bartosz	00:58:49
2	2760	Jonczyk	Erwin	01:03:20
3	4097	Cichocki	Rafał	01:04:29
FIT M3				
1	859	Rusinek	Rafał	01:01:44
2	641	Tumaniec	Dariusz	01:03:18
3	2150	Bojarczak	Michał	
FIT M4				
1	2032	Wiszniewski	Cezary	01:01:55
2	257	Maliszewski	Jerzy	01:06:49
3	3787	Haluch	Mariusz	01:08:16
FIT M5				
1	2761	Morawski	Krzysztof	01:05:33
2	920	Wachnik	Wojtek	01:09:23
3	2532	Wojnar	Mariusz	01:10:39
FIT M6				
1	2350	Szymański	Robert	01:07:26
2	4101	Sokolski	Jerzy	01:18:11
3	75	Kostrzewa	Maciej	01:19:37
HOBBY OPEN K				
1	2297	Jankiewicz	Weronika	00:23:52
2	2779	Białek	Antonina	00:24:30
3	3525	Żebrowska	Sylwia	00:24:46
HOBBY K1				
1	1335	Rzodkiewicz	Izabela	00:32:37
2	3906	Teper	Zofia	00:32:54
3	4148	Macieja	Sylwia	00:33:38
HOBBY K2				
1	1663	Sławińska	Maja	00:26:51
2	1340	Krasuska	Hanna	00:29:29
3	812	Maliszewska	Natalia	00:30:02
HOBBY K3				
1	2297	Jankiewicz	Weronika	00:23:52
2	2779	Białek	Antonina	00:24:30
3	3525	Żebrowska	Sylwia	00:24:46
HOBBY M OPEN				
1	2947	Muzyka	Maurycy	00:20:55
2	3090	Bregier	Szymon	00:21:13
3	122	Puzyna	Jan	00:21:24
HOBBY M1				
1	2292	Nalepa	Bartosz	00:23:07
2	2939	Cywiński	Mateusz	00:23:13
3	3960	Krasicki-Mockałło	Aleksy	00:25:48
HOBBY M2				
1	3090	Bregier	Szymon	00:21:13
2	2291	Szałachowski	Wojciech	00:21:27
3	250	Proniewicz	Maciej	00:23:49
HOBBY M3				
1	2947	Muzyka	Maurycy	00:20:55
2	122	Puzyna	Jan	00:21:24
3	2293	Nalepa	Michał	00:21:27

ETAP ON-LINE

ZOBACZ PEŁNE LISTY UCZESTNIKÓW Z ETAPU W OLSZTYNIE:
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP?KAT=G_MOPEN&RACE=5
ZOBACZ PEŁNE LISTY ZWYCIĘZCÓW Z KLASYFIKACJI GENERALNEJ:
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP
ZOBACZ GALERIE ZDJĘĆ
ANNA WITKOWSKA www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=olsztyn11ania&id=1310
MARCIN GÓRAJEC www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=olsztyn11magor&id=1310
ZBYSZEK KOWALSKI www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=olsztyn11zbyszek&id=1310
PIOTR MARCHEL www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=olsztyn11piotr&id=1310
TOMASZ WOŹNIAK www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=olsztyn11wozniak&id=1310

CO JEŚĆ PODCZAS ZAWODÓW?

SPOSÓB ŻYWIENIA KOLARZY DŁUGODYSTANSOWCÓW WYMAGA DUŻEJ ILOŚCI BIAŁKA I WĘGLOWODANÓW.

Ciężkostrawne produkty spożywcze, ogórki, czy tłuste mięso należy wykluczyć w diety podczas intensywnych treningów oraz w trakcie zawodów. Zdarzające się u kolarzy zaburzenia przewodu pokarmowego podczas treningu czy zawodów są spowodowane najczęściej wadliwym pożywieniem: zbyt obfitym, za tłustym lub zjedzonym na krótko przed startem.



» Warto zaopatrzyć się w suszone morele, które spełniają się bardzo dobrze jako przekąska przed startem.

PRZED STARTEM

Ostatni większy posiłek należy zjeść na 2-4 godzin przed startem. Ma on na celu zapewnienie właściwego poziomu cukru we krwi podczas wyścigu oraz opóźnienie momentu zmęczenia. Jeśli startujesz w godzinach dopołudniowych, to ostatnim posiłkiem będzie śniadanie, w skład którego mogą wchodzić: płatki śniadaniowe albo owsiane z niskotłuszczowym mlekiem i świeżymi owocami lub kanapki z pełnoziarnistego chleba z niskotłuszczową szynką, bądź miodem, ewentualnie koktajl zastępujący posiłek. Kiedy ostatni posiłek stanowi obiad wówczas można spożyć makaron albo ryż z sosem pomidorowym i do tego świeże owoce, alternatywę stanowią kanapki z pełnoziarnistego chleba z tuńczykiem, twarożkiem czy kurczakiem zaserwowane wraz ze świeżymi owocami. Jeśli moment startu opóźnia się, wówczas na godzinę przed rozpoczęciem rywalizacji można pozwolić sobie na przekąski w postaci suszonych moreli, napoju sportowego, batonu energetycznego, czy koktajlu mlecznego, pamiętając, by ilość węglowodanów nie przekroczyła 100 gram. U niektórych zawodników spożycie wysokowęglowodanowego posiłku lub napoju na 45-60 min. przed zawodami może wywołać tzw. Hipoglikemię z odbicia, czyli zmniejszenie się stężenia glukozy we krwi zaraz po rozpoczęciu zawodów, a co za tym idzie obniżenie wydolności. Zatem przed ważnym startem warto sprawdzić, jak reaguje nasz organizm.

W TRAKCIE

Podczas wyścigu trwającego ponad 60 minut ważne jest uzupełnianie węglowodanów, które dostarczają energii i oszczędzają zapasy glikogenu w wątrobie. Należy jednak pamiętać, że w czasie wysiłku można spożyć ok. 1 grama węglowodanów na minutę, czyli dawka ta nie może przekraczać 60 g/godzinę, gdyż nadmiar nie zostanie przeobrażony na energię, a może obciążyć organizm. W trakcie jazdy bardzo dobrze sprawdzają się napoje węglowodanowo-elektrolitowe o zawartości 4-8 g węglowodanów/100ml o niskiej osmolalności, (osmolalność napoju wpływa na drogę, którą przemieszcza się płyn), czyli takie, które wchłaniają się równie szybko, bądź szybciej niż woda. W trakcie biegu należy też wziąć pod uwagę warunki klimatyczne. W czasie treningów w ciepłym klimacie z niską wilgotnością sportowcy muszą spożywać więcej płynów, aby zrównoważyć utratę spowodowaną poceniem się, wówczas napoje mogą być rozcieńczone z wodą. Poleca się spożywanie 2-3 ml/kg masy ciała co 15-20 minut. Warto pamiętać, że długotrwałe wysiłki powodują autodestrukcję mięśni w celu pozyskania energii (pozyskana z białek mięśniowych). Wzrasta wówczas wytwarzanie amoniaku (toksyny zmęczenia) oraz przyspieszającego odwodnienie mocznika. Okazuje się zatem, że oprócz oddziaływania na wytrzymałość, spożycie węglowodanów podczas długotrwałego wysiłku chroni mięśnie przed katabolizmem, hamując wydzielanie amoniaku i mocznika. Coraz więcej badań dowodzi słuszności dodawania protein do napoju węglowodanowego. Białka mają na celu przede wszystkim ograniczenie poziomu serotoniny (neuroprzekaźnika sygnalizującego zmęczenie) w mózgu, a także pozwalają na szybsze odnowienie glikogenu w mięśniach po wysiłku. Przyspieszają także proces syntezy nowych białek.

● *Mgr Justyna Mizera*
Centrum Olimpiakos
www.olimpiakos.org.pl

R E K L A M A

OLIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU
www.olimpiakos.org.pl
tel. 508 356 718
tel. 516 183 830

Badania wydolnościowe (VO2max, mleczan), - **Indywidualne diety** sportowe (także on-line), - **analiza** składu ciała - **Stały kontakt** z fizjologiem i dietetykiem sportowym, - **Możliwość dojazdu** na terenie całej Polski

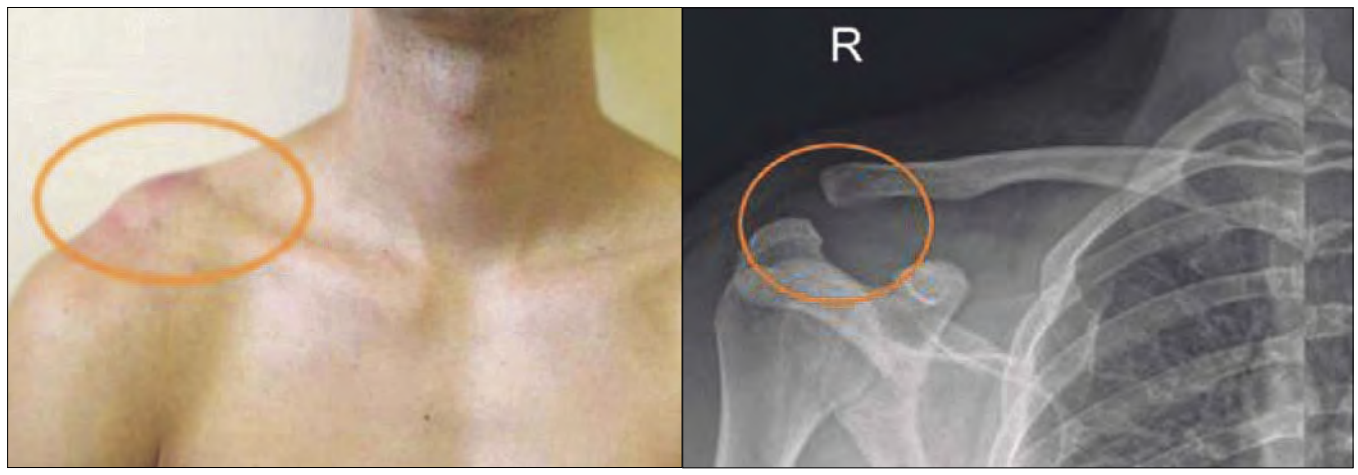
Pomagamy w przygotowaniach kadrze narodowej kolarzy torowych, mistrzom świata, Europy i olimpijczykom.



URAZY BARKU I OBOJCZYKA

MTB TO SPORT PODWYŻSZONEGO RYZYKA. CHWILA NIEUWAGI MOŻE DOPROWADZIĆ DO BOLESNEJ KONTUZJI.

MTB wbrew pozorom nie jest sportem niezwykle niebezpiecznym. Na 1000 treningów statystycznie jest 1,2 szansy na kontuzję, gdy podczas gry w piłkę nożną czynnik idzie do góry osiągając aż 2,4 a w narciarstwie zjazdowym nawet 3,0. Wg badań przeprowadzonych przez jeden z magazynów MTB, najczęściej następują kontuzje takich typów jak uszkodzenia skóry (75%), urazy stawów (10%), złamania (6%). W innym dużym badaniu próbowano zbadać rozkład złamań. Aż 25% przypadało na obojczyk, 23% na paliczki/śródręcze, zaś 10% na przedramię.



» Świeże zwichnięcie stawu barkowo-obojczykowego.

DIAGNOSTYKA

Niezależnie od urazu podstawą leczenia jest dobra diagnostyka. Przede wszystkim jest to badanie przez lekarza uzupełnione badaniami obrazowymi. Pierwszym badaniem jest nadal zdjęcie rentgenowskie (RTG). Łatwo dostępnym i relatywnie tanim badaniem jest badanie ultrasonograficzne (USG). Służy ono głównie do oceny powierzchownie położonych tkanek miękkich np. ścięgna Achillesa. Dużą zaletą jest możliwość wykonywania punkcji lub iniekcji pod jego kontrolą. Mamy wówczas pewność, że np. lek który podajemy na pewno jest tam, gdzie chcemy.

LECZENIE

Zasady leczenia wyczynowców oraz osób aktywnych sportowo są inne niż osób nie uprawiających sportu. Przede wszystkim zależy na jak najszybszym powrocie do treningu czyli obciążeń znacznie przewyższających standard. W związku z tym tak dobieramy metody, by zapewnić stabilne zespolenie czy pewną rekonstrukcję w jak najkrótszym czasie. W praktyce oznacza to, że zdecydowanie częściej niż w populacji wskazane jest leczenie operacyjne. Oczywiście nie każdy uraz wymaga takiego leczenia, ale i wtedy można znacząco skrócić rekonwalescencję. Na potrzeby tego artykułu skupię się na najczęstszych urazach w MTB, które są wskazaniem do leczenia operacyjnego, czyli złamaniu obojczyka i zwichnięciu stawu barkowo-obojczykowego (oba powstają w ten sam sposób czyli najczęściej po upadku z roweru na bark). Koncentrując się na najczęstszym zwichnięciu w kolarstwie czyli zwichnięciu stawu barkowo-obojczykowego (RTG.3) standardem jest stabilizacja obojczyka w odpowiednim położeniu przy pomocy specjalnego elastycznego systemu. Utrzymuje on przez odpowiedni czas prawidłowe ustawienie obojczyka względem wyrostka barkowego łopatki (RTG.4.), tak by pozwolić na wygojenie się naturalnym stabilizatorom tego stawu (więzadła kruczo-obojczykowe). W przypadku takiego postępowania kwestia momentu powrotu do treningu wygląda podobnie jak w przypadku złamania obojczyka. Leczenie nie operacyjne może doprowadzić do powstania widocznej deformacji tego stawu, rozwoju zmian zwyrodnieniowych objawiających się bólem oraz uciążliwego „przeskakiwania" (czyli niestabilności).

PO OPERACJI

Czas po operacji czy innej formie leczenia wiążącej się z jakąś formą unieruchomienia nie oznacza leżenia plackiem i systematycznej utraty formy, wzrostu masy itp. Można go aktywnie wykorzystać i pod kątem wyspecjalizowanego fizjoterapeuty kontynuować trening odpowiednio go modyfikując, tak by nie zaburzyć procesu gojenia, a powrócić szybciej i w lepszej formie. Często taka chwila przerwy pozwala popracować nad zaniedbywanymi podczas rutynowych treningów kwestiami jak równowaga mięśniowa, gibkość, propriocepcja czy koordynacja.

● *Zapraszamy do lektury pełnego tekstu* **Pawła Adamczyka**, *specjalisty Mazovii MTB, na stronie* www.mazoviamtb.pl/?news=1392



Traumon®
etofenamat

z miejsca usuwa ból

Specjalista w leczeniu:
- tępych urazów
- stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu

Lek dostępny w aptekach bez recepty

ŻEL | AEROZOL

1. NAZWA: Traumon (Etofenamatum) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór / żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadklykci. **5. PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku, lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u kobiet w ciąży; u dzieci, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w: Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II nr 15,00-828 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl.

MEDA

TRA-5R/15/64/07-2010

www.traumon.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

MARATON BRZEGAMI JEZIOR

GWIAZDA MAZURSKA JEST WYŚCIGIEM TRZYKROTNIE WYJĄTKOWYM I NIE SĄ TO CZCZE PRZECHWAŁKI



Warto zarezerwować sobie trzy dni, od 13. do 15. sierpnia (sobota-poniedziałek), by wybrać się do Ełku na wyścig odbywający się wśród mazurskich jezior. Piąta – jubileuszowa – edycja zmobilizowała organizatorów, by uczynić go najlepszym z całej serii, i jeśli pogoda dopisze, to zapowiada się najlepszy polski wyścig ostatnich lat.

NIEPOWTARZALNY WYŚCIG RODZINNY

To, co udało się Cezaremu Zamanie i jego teamowi, nie udało się dotychczas nikomu. Każdy uczestnik organizowanych przez niego maratonów, wie, że jest ich najważniejszym elementem. Znakiem rozpoznawczym maratonów jest rodzinny charakter imprez. Z Gwiazdą Mazurską nie mogło być inaczej. Dzięki temu, dzisiaj to jedyny w Polsce etapowy wyścig, w którym mogą uczestniczyć całe rodziny. Wprowadzenie dystansu Hobby, w którym pod okiem rodziców mogą ścigać się najmłodsi, pozwala zmienić wyścig w imprezę dla całych rodzin, w których najważniejsze nie jest zwycięstwo, lecz uczestnictwo czy po prostu dotarcie do mety.

PLAŻA, (NIE) DZIKA PLAŻA

Kolejny punkt, którego nigdy wcześniej nie udało się zrealizować żadnemu z polskich wyścigów rowerowych jest lokalizacja wszystkich startów i met na miejskich plażach. Teraz, po przebyciu całej trasy, wymęczeni kolarze mogą na miejscu skorzystać z chronionych plaż Ełku i Olecka, wypożyczalni sprzętu wodnego, licznych kafejek i restauracji. Zapowiada się naprawdę aktywne plażowanie.

> Wszystkie trasy w ciągu trzech dni prowadzić będą, w miarę możliwości, jak najbliżej jezior, a dokładnie ich brzegami.

JEZIORA NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

I trzeci, równie ważny punkt, który podkreśla wyjątkowość wyścigu, to lokalizacja tras. Wszystkie trasy w ciągu trzech dni prowadzić będą, w miarę możliwości, jak najbliżej jezior, a dokładnie ich brzegami. I tyczy się to nie tylko dystansu Mega, lecz również, a może raczej należałoby napisać: przede wszystkim dystansu Hobby. Gwiazda Mazurska w tym roku przeciera nowe szlaki pośród maratonów rowerowych, wytyczając zupełnie nowe trendy i niewykluczone, że jej uczestnicy przekonają się o tym na własnej skórze.

WYŚCIG W DETALACH

Odbywać się będzie w dniach 13-15 sierpnia. Rozpocznie się w sobotę w Ełku, by na następny dzień przenieść się do pobliskiego Olecka, a trzeciego dnia znów wrócić do Ełku. Pierwszego dnia do dyspozycji będą cztery etapy znane wszystkim z cyklu Mazovia MTB Marathon, a więc: Hobby, Fit, Mega, Giga. Drugiego dnia impreza przeniesie się do Olecka. Organizatorzy podstawią do dyspozycji uczestników dwa autobusy, dzięki którym będzie można bezproblemowo przemieścić się do miasta położonego nieopodal, jak i wieczorem wrócić. Tego dnia również nastąpi kultowy już Mazurski Wieczorek Integracyjny na terenie campingu. Trzeci dzień to znów ściganie się w Ełku, lecz zupełnie innymi trasami, niż dwa dni wcześniej. Oficjalnie impreza zakończy się o godzinie 16.

R E K L A M A


ZAPOWIEDŹ OBJAZDU

SZCZYTNO

Zachęcamy Was do wzięcia udziału w objeździe trasy kolejnego etapu, który będzie mieć miejsce w weekend poprzedzający maraton. Spotykamy się w **niedzielę 19 czerwca o godzinie 11.00** na Stadionie Sportowym należącym do Miejskiego Ośrodka Sportu (ul. Szkolna 10), skąd wyruszymy trasą, której szczegóły możecie poznać pod tym adresem: www.mazoviamtb.pl/?stat=165

DRUŻYNOWO W MAZOVII

W MAZOVIA MTB MARATHON CZYNNY UDZIAŁ BIERZE NIEMALŻE 200 DRUŻYN.



Wychodząc naprzeciw uczestnikom, w styczniu, na MazoviaMTB.pl zostało udostępnione narzędzie umożliwiające opisanie drużyny, przybliżenie jej historii założenia, uczestników, sukcesów czy wszelkich osiągnięć. Z bieżącym numerem, rozpoczynamy cykl opisujący wybrane sekcje, które już się zaprezentowały na łamach portalu. Te, które wciąż tego nie uczyniły, gorąco zachęcamy do przedstawienia się internautom. Historie drużyn można znaleźć na stronie www.mazoviamtb.pl/?jak=6 .

RKS FAMILY ACTIVE

Rodzinny Klub Sportowy z Kobyłki działa od 2009 lipca. Zrzesza ponad 40. członków z czego aż 36. czynnie uczestniczy w bieżącym cyklu Mazovii. Przed etapem w Rawie, zespół w klasyfikacji generalnej zajmuje 37 lokatę.

O sobie piszą: „Chcemy pobudzić zainteresowanie sportem, propagować zdrowy styl życia i aktywny wypoczynek. Organizujemy wycieczki krajoznawczo- turystyczne, rajdy rowerowe, by w ten sposób zachęcić całe rodziny do wspólnego spędzenia czasu.” Oprócz organizowania wycieczek rowerowych, klub prowadzi pierwszą w powiecie szkołę kolarską, gdzie pod okiem trenera Artura Żero, członkowie ćwiczą i doszkalają technikę jazdy. Jak podkreślają na swoim profilu, sekcja zawsze chętnie przyłącza się do różnych charytatywnych akcji organizowanych w powiecie; brała udział m.in. w Finale WOŚP, zbierając na rowerach, mimo dużego mrozu, pieniądze do puszek. Ubiegły sezon drużyna zakończyła na 49 miejscu, co było bardzo dobrym wynikiem, jak na początkujący zespół. Szczegóły dot. teamu można przeczytać na profilu w Cyklopedii www.cyklopedia.mazoviamtb.pl/druzyna_RKS_Family_Active_870 . (lq)

> rozpoczynamy cykl opisujący wybrane sekcje, które już się zaprezentowały na łamach portalu.

KLASYFIKACJA

• KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

M	PKT	TEAM	1	2	3	4	5
1	9696.03	TTC JADE TORUŃ	1929.42	1869.84	1967.11	1973.78	1955.88
2	9656.26	Kliwer Bike Team	1982.34	1998.09	1777.38	1960.12	1938.33
3	9642.54	BSA Pro Tour	1992.60	1757.99	1987.12	1967.37	1937.46
4	9585.75	Centrum Rowerowe Olsztyn	1892.68	1881.43	1943.72	1904.49	1963.43
5	9540.31	Plannja Racing Team	1906.57	1939.47	1940.25	1893.87	1860.15
6	9504.04	Kross Racing Team	1905.28	1918.73	1971.29	1765.61	1943.13
7	9246.55	Świat Rowerów Racing Team	1942.91	1903.62	1942.77	1951.15	1506.10
8	9184.56	VELMAR TEAM	1870.91	1841.93	1875.70	1890.23	1705.79
9	8973.15	RENAULT ECO2 TEAM	1650.23	1675.50	1893.90	1902.96	1850.56
10	8933.50	WKRECENI.PL Racing Team	1809.28	1810.92	1892.97	1788.40	1631.93

R E K L A M A


RIDLEY POZNAJ NAJSZYBSZE ROWERY ŚWIATA

STARTUJESZ
W MARATONACH?

KUPUJĄC TERAZ DOWOLNY ROWER

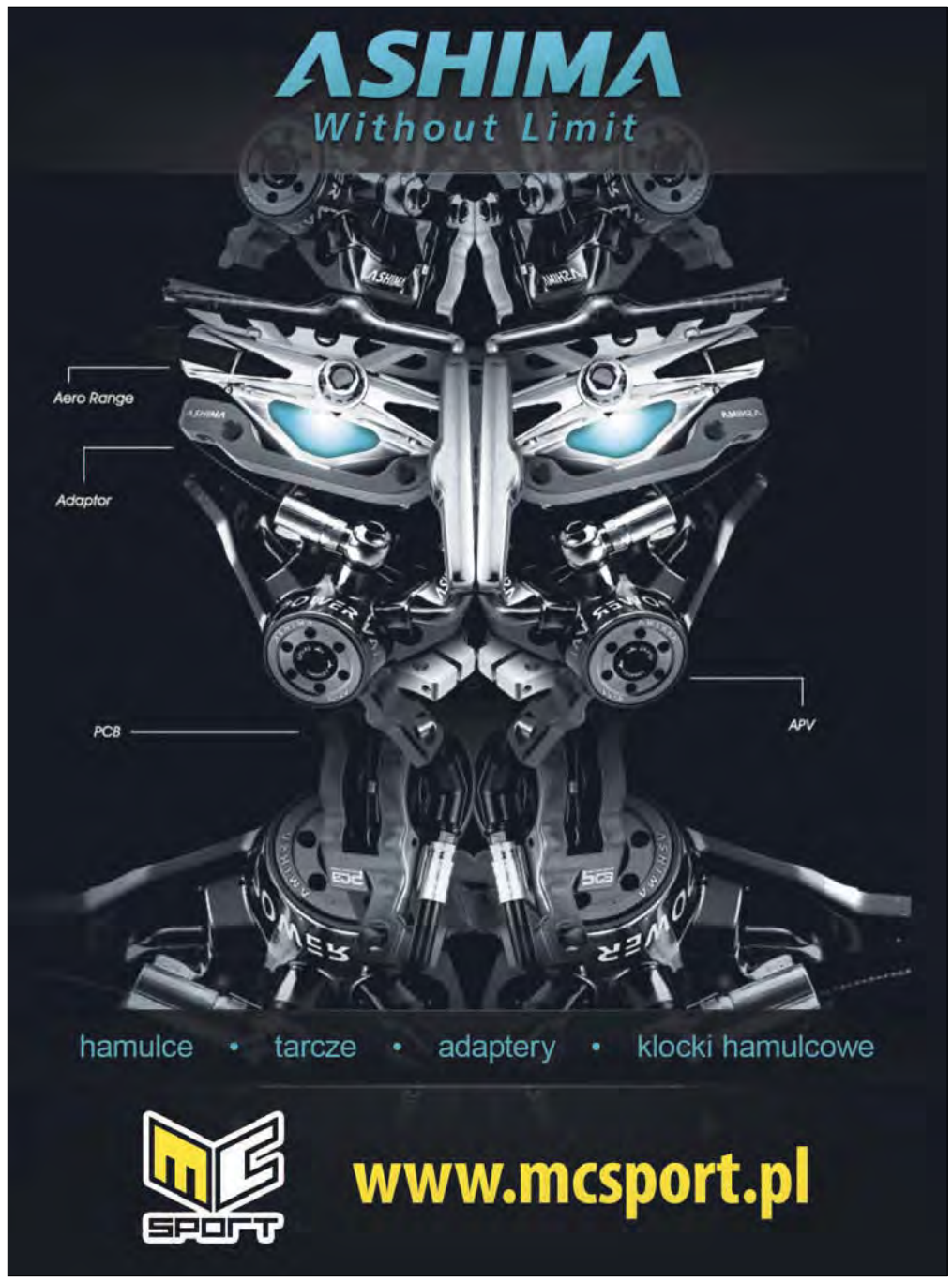
RIDLEY

OTRZYMASZ W PREZENCIE

KOSZYK NA BIDON 4ZA
KARBONOWY **KASK** SH+ ZEUSS
WPISOWE NA 5 DOWOLNYCH MARATONÓW



WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE IMPORTERA:
WWW.BOCAR-PARTS.COM



RIDE YOUR LIFE
EXCLUSIVE EUROPEAN SPORTSWEAR



SPINNER

www.spinner-usa.com



www.spinner-usa.com.pl

Bikershop®
dystrybutor w Polsce