

NAKŁAD: 20 TYS. EGZ.

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MAZOVIA MTB MARATHON** NR 9/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | NIEDZIELA, 26 CZERWCA 2011



OMÓWIENIE TRASY W SZCZYTNIE 4

FOTORELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 6

OMÓWIENIE TRASY W WIELISZEWIE 10

PRZYPOMINAMY MAZOVIA 24H 2010 12

TRENING WYSOKOGÓRSKI 14

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)

Z OSTATNIEJ CHWILI



Sponsorem wielkiej tomboli w Szczytnie jest firma Kross. Główna nagroda to rower Kross Level A2!

Do zdobycia dla uczestników będą ponadto stroje kolarskie, pompki, bidony, rękawiczki, klucze, kaski, okulary i koszyki na bidon.
Kross zaprezentuje podczas maratonu topowe modele rowerów z kolekcji 2011. Będzie można zobaczyć na czym ścigają się najlepsi zawodnicy drużyny Kross Racing Team.

KALENDARZ MARATONÓW

- **26.06 (NIEDZIELA)** Szczytno
- **2-3.07 (WEEKEND)** Mazovia 24h
- **10.07 (NIEDZIELA)** Szydłowiec
- **31.07 (NIEDZIELA)** Supraśl
- **13.08 (SOBOTA)** Ełk
- **13-15.08 (SO.-PN.)** Ełk (Gwiazda Mazurska)
- **28.08 (NIEDZIELA)** Skarżysko
- **11.09 (NIEDZIELA)** Nowy Dwór Maz.
- **24.09 (SOBOTA)** Toruń

TRZYMAJMY KCIUKI ZA BASSO!

Największa impreza sportowa po Igrzyskach Olimpijskich i Mistrzostwach Świata w piłce nożnej, wydarzenie, które przez trzy tygodnie elektryzować będzie, nie tylko kolarskich, kibiców, wreszcie, ogromne przedsięwzięcie marketingowe, przynoszące wielomilionowe zyski. Mowa oczywiście o rozpoczynającym się 2 lipca Tour de France. W ostatnich latach w tym wyścigu nie oglądaliśmy zbyt wielu Polaków. Dziś nie wiemy jeszcze dokładnie ilu biało-czerwonych wystartuje w tegorocznej Wielkiej Pętli, ale jedno wiemy na pewno: we włoskim Liquigasie będzie ich aż trzech. Sylwester Szmyd, Maciej Bodnar i Maciej Paterski są dziś na tyle cenionymi kolarzami, że praktycznie na nich opiera się jedna z najlepszych ekip światowego peletonu, której głównym celem w tym sezonie jest właśnie zwycięstwo jej lidera, Ivana Basso, w Tour de France. Przyjemnie było patrzeć na pracę Polaków w ubiegłorocznym Giro, kiedy dzięki ich zaangażowaniu kolarze Liquigasu stanęli na pierwszym i trzecim stopniu podium, a Maciej Bodnar był prawdziwym „kołem zamachowym" ekipy podczas jazdy drużynowej na czas. Miałem z tego także dużą osobistą satysfakcję, bo pytany trzy lata temu przez dyrektora włoskiej drużyny o kolarza, którego mógłbym polecić powiedziałem: Maciej Bodnar. W moim przekonaniu utwierdziła mnie rozmowa z prowadzącym kadrę młodzieżową Zbigniewem Piątkiem. Według jego słów Bodnar był nie tylko utalentowanym zawodnikiem, ale także miał, tak potrzebny w tej dyscyplinie, charakter. W lipcu Maciek i jego koledzy pracować będą na sukces Basso, a przy dobrej formie lidera i odrobinie szczęścia, zdołają być może także ugrać coś dla siebie. Bardzo brakuje nam polskiego sukcesu w Wielkiej Pętli, aż nie chce się liczyć ile lat upłynęło od wspaniałego triumfu etapowego i miejsca na podium na Polach Elizejskich Zenona Jaskuły. Na taką jazdę nie stać w tej chwili żadnego z naszych zawodników, ale przecież cieszy nas każde dobre miejsce, a nawet obecność naszych rodaków w ucieczkach. Dlatego trzymajmy w lipcu kciuki za Basso, bo przy dobrej dyspozycji lidera i pomocnikom jedzie się zupełnie inaczej.

11

nie wiemy jeszcze dokładnie ilu biało-czerwonych wystartuje w tegorocznej Wielkiej Pętli, ale jedno wiemy na pewno: we włoskim Liquigasie będzie ich aż trzech.

Adam Probosz
dziennikarz Eurosportu

REJESTRACJA TELEFONICZNA

Osoby, które dokonały już opłatę startową na zapowiadany w tym numerze maraton Mazovii MTB, w środę w godzinach 18-20 czynna będzie rejestracja telefoniczna pod numerem 609 084 184. Dzwoniąc pod ten numer uczestnicy mogą dowiedzieć się, czy dopełnili wszelkich formalności związanych z rejestracją na najbliższy maraton i czy bezpośrednio mogą udać się na start. Infolinia nie dotyczy osób, które już otrzymały zwrotne potwierdzenie wciągnięcia na listę startową z rejestracji on-line, bądź zostały zgłoszone na maraton przez swoją drużynę.



Rejestrując się wcześniej, unikniesz m.in. niedzielnych kolejek do Biura Zawodów

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 on-line
Jeśli już uczestniczyliście w bieżącym roku w maratonach Mazovii MTB, posiadacie chip i nr startowy, możecie się zarejestrować na najbliższy maraton przez internet. Należy tego dokonać (uwaga!) na 5 (pakiet flex: 4) dni przed maratonem. Szczegóły znajdują się na stronie: www.mazoviamtb.pl/?news=516

Zapisz się w sobotę
By uniknąć kolejkach w niedzielę, wszystkich zachęcamy do rejestracji dzień wcześniej. Będzie można to uczynić w godzinach 14-18 w Biurze Zawodów, które będzie umiejscowione na Stadionie Sportowym Miejskiego Ośrodka Sportu w Szczytnie na ul. Śląskiej 10.

R E K L A M A





NAMIOT BIURA ZAWODÓW

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

maratony Z CHARAKTEREM
PRESSPEKT

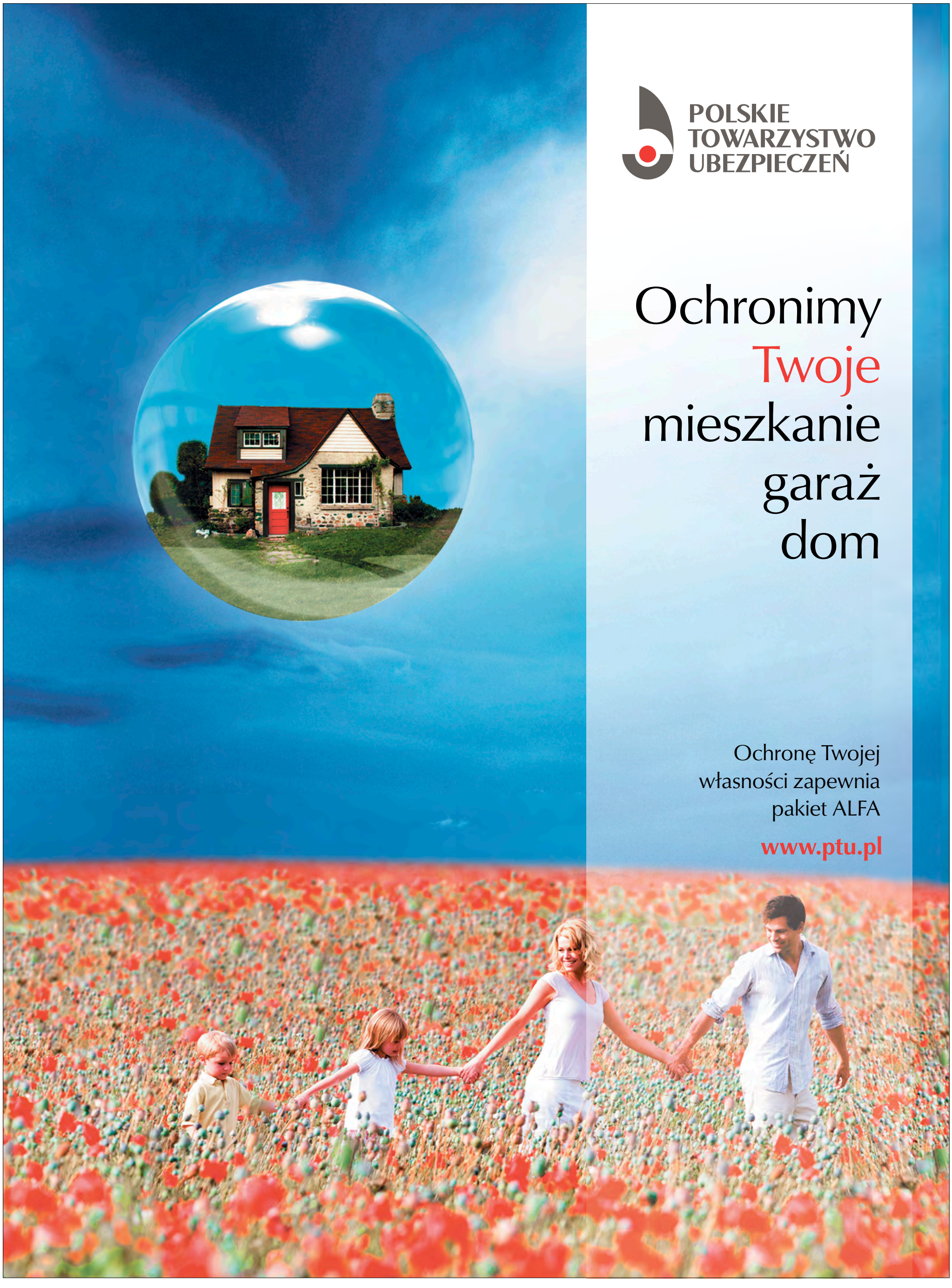
DYREKTOR HANDLOWY
Tomasz Kokoszka
tomasz.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 511 606 471

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

W MIEŚCIE **JOHNA LENNONA**

SZCZYTNO JEST KOLEJNYM MIASTEM GOSZCZĄCYM U SIEBIE KOLARZY STARTUJĄCYCH W RAMACH MAZOVIA MTB MARATHON.

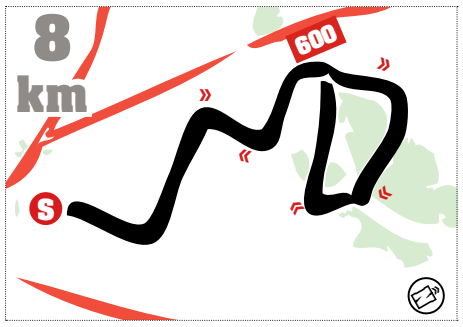
SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

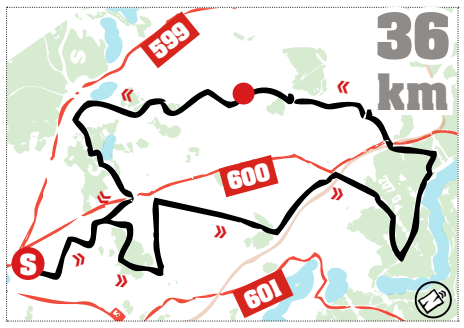
START: STADION, MIEJSKI OŚRODEK SPORTU, UL. ŚLĄSKA 10 **WWW:** www.mazoviamtb.pl/?stat=165

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

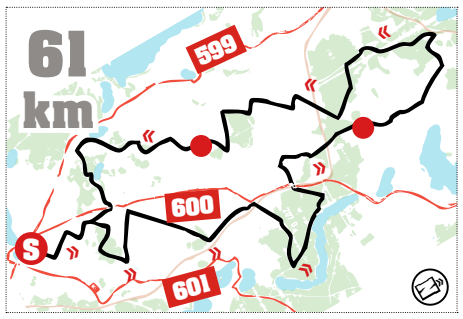
HOBBY ●●●●●●



FIT ●●●●●●



MEGA ●●●●●●



GIGA ●●●●●●



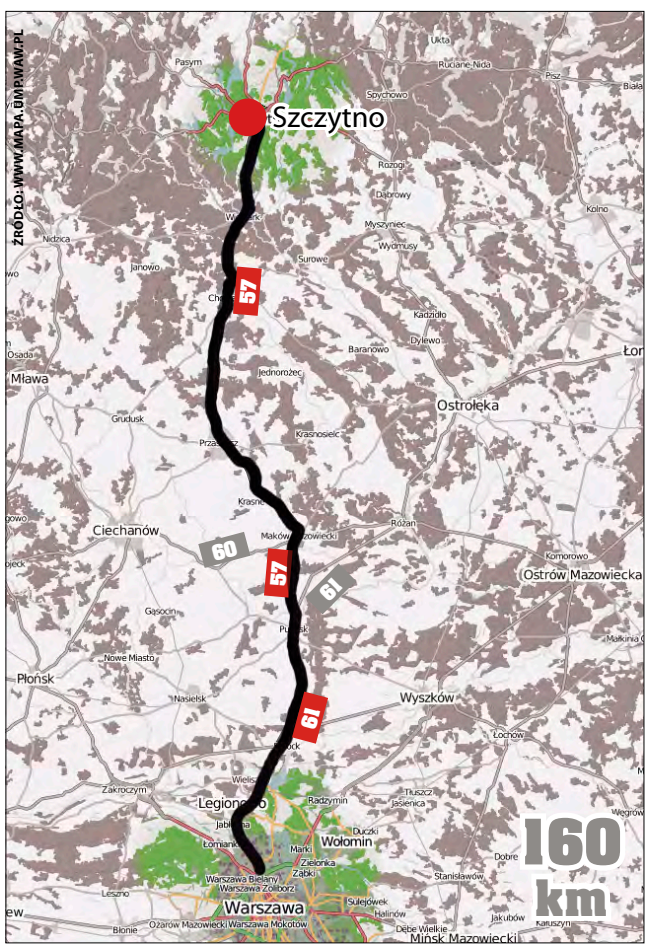
• BUFETY

FIT - 20 km, **MEGA** - 20 km, 45 km, **GIGA** - 20 km, 45 km, 70 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: 160 KM

Od Warszawy trasą **61**, na wysokości Kleszczewa w **57**, prosto do Szczytna

TRASA 2: 185 KM

Z Warszawy trasą E77, za Płońskiem w prawo na trasę 50, w Ciechanowie na 617, w Przaszyszu w prawo na Piłsudskiego, po czym w lewo na Słowackiego (57), prosto do Szczytna

• PRZEWIDYWANA POGODA

15 st.C

1003 hPa, wiatr 7m/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.

Na uczestników czekać będzie trasa biegnąca polnymi i leśnymi, mazurskimi duktami. Możemy spodziewać się malowniczych widoków, bo miasto oraz jego okolice stanowią wizytówkę specyficznej urody całej krainy i jej dziedzictwa historyczno – kulturowego. Jak w soczewce, skupiają się tu najbardziej charakterystyczne dla ziem polodowcowych formy krajobrazu oraz fauna i flora. W samym centrum znajdują się dwa jeziora: Domowe Duże i Małe, a także ruiny zamku krzyżackiego. To właśnie on był miejscem sienkiewiczowskiej historii o Jurandzie ze Spychowa i jego córce Danusi.



Widok z lotu ptaka na Południową Bramę Mazur - jak nazywa się Szczytno, ze względu na swoje położenie.

POŁUDNIK WARSZAWSKI

Szczytno to również rodzinne miasto ojczystego Johna Lennona, czyli Krzysztofa Klenczona. Gitarzysta Niebiesko-Czarnych oraz kompozytor największych przebojów, a przy tym lider słynnych przed laty Czerwonych Gitar, mieszkał tu i tutaj został pochowany w 1981 roku. Jego pamięci poświęcony jest pomnik stojący przed Miejskim Domem Kultury oraz Ogólnopolski Konkurs Piosenki w czasie dorocznych dni miasta. Imieniem muzyka nazwano także położony w centrum miasta, nad Jeziorem Domowym Małym, park. Nieopodal pomnika Krzysztofa Klenczona znajduje się jeszcze jeden obelisk. Granitowy głaz z wyrytym nań oznaczeniem „21°E" i szyna kolejowa, informują o przebiegającym przez miasto 21. południku długości geograficznej wschodniej. W Polsce zwykło się mówić, że to południk warszawski, gdyż przebiega przez plac Teatralny w Warszawie; dokładnie 145 km na południe od Szczytna.

BRAMA MAZUR

Ze względu na swoje położenie na najbardziej wysuniętej na południe części regionu, Szczytno nazywane bywa Południową Bramą Mazur. Na uwagę zasługuje historyczny charakter miasta z szeregiem zachowanych zabytków, takich jak stary browar czy wieża ciśnień, które - od niedawna - można zwiedzać szlakiem Mazurskich Pofajdoków. Szczytno reprezentuje nie tylko obraz zabytkowej architektury, ale przede wszystkim jest to centrum turystyczno-kulturowe z licznymi atrakcjami rekreacyjno-sportowymi oraz wydarzeniami artystycznymi. Jeziora, Domowe Duże i Domowe Małe, to centra wydarzeń sportowych w mieście. Wypożyczalnia sprzętu wodnego (katamaranów, jachtów, kajaków, rowerków wodnych) oraz statek wycieczkowy „Jagienka" umożliwiają aktywny i przyjemny wypoczynek na miejskich akwenach. Wśród wydarzeń sportowych, przyciągających rzesze turystów, znajduje się także Mazovia MTB Marathon.

TRASA

Trasa tegorocznej, debiutanckiej edycji Mazovii MTB Marathon przypomina Ełcką Mazo-

> Trasa tegorocznej, debiutanckiej edycji Mazovii MTB Marathon przypomina Ełcką Mazovię sprzed lat. Wyścig zaczynamy na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu, skąd wyjeżdżamy w lewo na asfaltowy podjazd. Kilka zmarszczek, dwa ostre nawroty oraz szybki zjazd do wsi Romany powinny ustawić stawkę.

vię sprzed lat. Wyścig zaczynamy na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu, skąd wyjeżdżamy w lewo na asfaltowy podjazd. Kilka zmarszczek, dwa ostre nawroty oraz szybki zjazd do wsi Romany powinny ustawić stawkę. Dalej również nie zabraknie wspinaczek. Zjazd polną drogą do wsi Zielonka zakończony jest ostrym nawrotem w lewo i kilkoma kilometrami szerokich szutrówek, na których napotkane podjazdy obfitowały będą w piach i luźne kamienie. Dojazd do wsi Kaspry to z kolei bardzo szybki, zakończony brukiem zjazd. Kilka kilometrów dalej zaczniemy - początkowo piaszczystą - wspinaczkę na Jabłońskie Góry, gdzie ze szczytu, po prawej widać słynną wieś Stare Kiejkuty. Następny brukowy podjazd kończy się rozdziałem dystansu Fit i Mega. Mega jedzie w prawo w kierunku Targowa, gdzie będzie pierwszy bufet. Za Targowem natrafi na wiodące poprzez lasy i pola, typowe mazurskie zmarszczki, zbite szutrówki, gdzie w lasach szczególnie po deszczu trzeba być gotowym na błoto. To półmetek. Wieś Trelkowo to kolejny bufet, czyli chwila wytchnienia przed decydującym odcinkiem trasy. Do pokonania zostanie około 10 kilometrów, na których czekają nas dwa ostatnie podjazdy. Pierwszy prowadzi ze wsi Dębówko po głębokim piachu, drugi wprost na metę, a między nimi jeszcze odcinek w starej żwirowni w Romanach. Organizatorzy zalecają opony z ciśnieniem 3 atmosfery w warunkach suchych lub 3,5 w wilgotnych. Zaplanowano jeden bufet na dystansie Fit, dwa na Mega i trzy na Giga. Limit wjazdu na drugą pętlę – godzina 13.

● *Łukasz Dobrakowski*

WHO CARES WHAT TIME IT IS.™

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

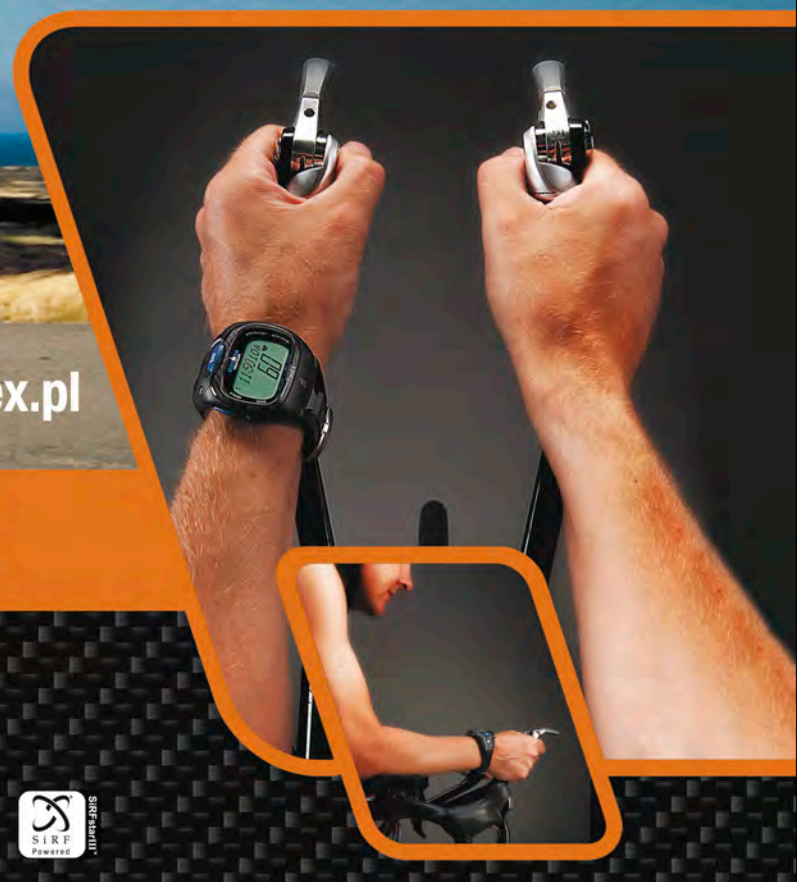
DZIĘKI TIMEROM INTERWAŁOWYM MÓJ TRENER JEST ZAWSZE PRZY MNIE.

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

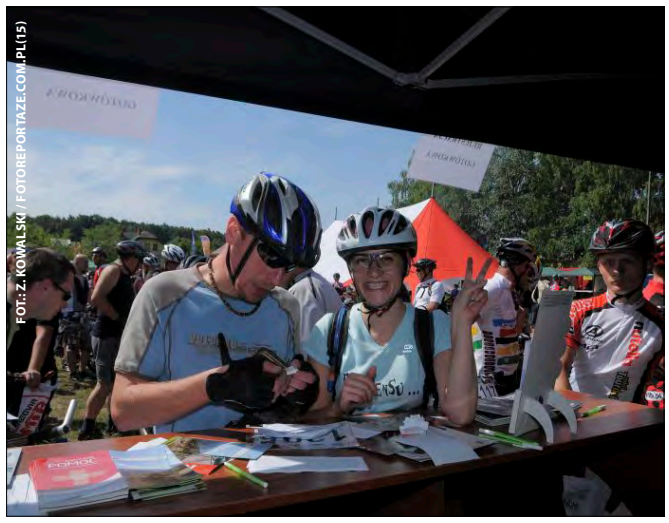
OFFICIAL TIMING SPONSOR
Ford
IRONMAN® WORLD CHAMPIONSHIP

Powered By ANT+ TRAININGPEAKS™ SiRF Powered 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: BARDZO SZYBKA

DUŻE SZYBKOŚCI I JAZDA W PELETONIE NA TRASIE MAZOVIA MTB W RAWIE MAZOWIECKIEJ SPOWODOWAŁY,



» Przed startem obowiązkowe formalności...



» Wreszcie długo wyczekiwany start.



» Na tym odcinku każda sekunda była ważna.

Prędkości osiągane przez uczestników sięgnęły momentami niemal 40 km/h. Po opadach deszczu, nieliczne piaszczyste drogi stały się przyjemnymi, szutrowo-polnymi drogami. Teren był suchy i niezbyt uciążliwy w jeździe. Duża część trasy znalazła się wśród pięknych łąk i łanów zbóż – było, co podziwiać i, czym oddychać.

NAGRODY ZA POMOC

Sposobów na spędzanie wolnego czasu w Rawie Mazowieckiej jest wiele, ale w ten weekend królowały rowery. Tak szybki maraton spowodował sporo kraks i awarii, a przy tym niemało emocji, które zmęczyły zawodników rozstrajając ich psychicznie. Trudności, z jakimi borykali się zawodnicy na trasie, miały ogromy wydźwięk w nominacjach do nagrody Fair Play. Za właściwe postawy i pomoc nagrodzono ponad 10 osób. Wśród nich byli m. in.: Grzegorz Zaremba, Włodzimierz Kado, Paweł Adamczyk i Szymon Murawski. Ponownie dopisała frekwencja - przeszło 1150 osób było świadectwem zaufania uczestników do organizatora oraz kierunku, jaki obrał Cezary Zamana na ten rok. Kolejne, nowe miejsce w sezonie pokazało, że w kraju ciągle można znaleźć atrakcyjne tereny do przygotowania zróżnicowanej trasy maratonu.

111 PANÓW

Na dystansie Giga zwyciężyła Agnieszka Zych z BSA Pro Tour przed Ewą Kołodziej z ASP Polska. Trzecie miejsce zajęła Olga Niewiarowska z Kross Racing Team. Wśród 111. mężczyzn, którzy wybrali dystans Giga, pierwsze miejsce zajął Radosław Rękawek z Kross Racing Team, drugie Maciej Zielonka z Naftokor, a trzecie Sebastian Gołaszewski z Kliwer Bike Team. Dystans Mega ze znaczącą przewagą wygrała Paula Gorycka z CCC Polkowice przed Mają Busma z BSA Pro Tour oraz Ewą Duda ze Świat Rowerów Racing Team. Pierwsze miejsce wśród panów, z tym samym czasem, zajęli Karwat Kamil (BSA Pro Tour) oraz Patryk Piasecki (RENAULT ECO2 TEAM). Na trzecim miejscu uplasował się Arkadiusz Oleszkiewicz (COZMO-BIKE).



» Podziękowania należą się panom ze Straży Pożarnej, którzy pomagali przy zabezpieczaniu trasy jak i przy organizacji imprezy.

111

Przeszło 1150 osób było świadectwem zaufania uczestników do organizatora oraz kierunku, jaki obrał Cezary Zamana na ten rok. Kolejne, nowe miejsce w sezonie pokazało, że w kraju ciągle można znaleźć atrakcyjne tereny do przygotowania zróżnicowanej trasy maratonu.

ZADOWOLENI NA FORUM

- Kiedyś, bardzo dawno temu pisałem, że Mazovia nie radzi sobie, gdy ilość uczestników przekracza 400. sztuk. Teraz jednak zwracam honor. Jest dobrze. Nie wymagam co prawda nie wiadomo czego, ale dla mnie nie ma na co narzekać. Od strony organizacyjnej plus, chociaż brak było oznaczeń podających pozostałe kilometry do mety. Jeżeli chodzi o trasę to była szybka, i takiej trzeba było się spodziewać. To są przecież nizinne tereny. Została poprowadzona tak, co jest chyba najważniejsze, że nie robiły się zatory (, a to było bolączką poprzednich sezonów). Trasa dostosowana do ilości zawodników. Według mnie, mimo łatwej trasy, wyścig był trudny. Mocna stawka, szybkie, czasami mordercze tempo dawały popalić. Dla mnie wyścig udany. - napisał na forum użytkownik podpisujący się colin1. - Pomijając aspekty pozasportowe dzisiejszego wyścigu, sama trasa na Ficie bardzo sympatyczna. Od szybkiego początku, po kamieniach przez tory, trochę piachu, przez wąwóz i lasek do sprintu po kostce wokół rzeczki, a na koniec szeroki finisz. Cholernie szybko, może nawet trochę za szybko i kilku wzniesień zabrakło do weryfikacji sił, ale impreza udana. Tylko lekki niesmak pozostanie. Tak jak ktoś wcześniej napisał, Szczytno zweryfikuje wszystkich ponadprzeciętnych "górali" dnia dzisiejszego i tylko pozostaje mieć nadzieję, że organizator wyciągnie wnioski z tej lekcji życia. Śmiałem się kiedyś, że na Legii stoją dziadkowie i babcie i spisują numery mijających ich zawodników, a teraz czuję pełen szacun dla ich ciężkiej pracy, bo nikt i nic ich uwadze nie umknie. Do zobaczenia w Szczytnie gdzie trasa oddzieli chłopców od mężczyzn! - dodał palacyk100. - Asfalt przeszkadza tym, co nie lubią szosy. Łatwo, bo szybko - trzeba jechać jeszcze szybciej, będzie trudniej. W lesie było za mało korzeni, a na drodze kamieni - trzeba jechać w góry. Dla mnie, moich znajomych i przyjaciół trasa była bardzo dobra. Dziękuję, Panie Cezary, za kolejny udany wyścig - zakończył Ryszard999.

● *Krzysztof Rolicki*

10

ponad tyle osób nagrodzono nominacjami do nagrody Fair Play



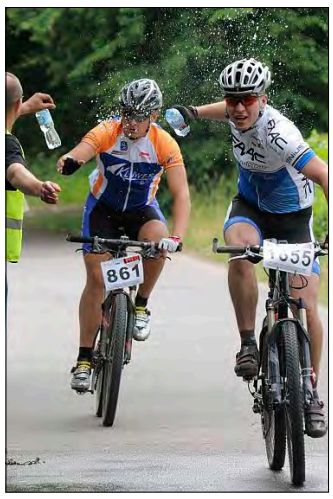




» Prędkości przekraczające nie raz 30km/h nie każdemu pozwoliły zachwycać oczy, a było co obserwować, przynajmniej do momentu, aż nie nastąpiło „zakurzenie".

RAWA MAZOWIECKA

ŻE TEORETYCZNIE DOŚĆ ŁATWY DYSTANS, STAŁ SIĘ BARDZO WYMAGAJĄCY.





FOT.: MARCIN GÓRAJEC(3)



» Szybka trasa spowodowała, że ostra rywalizacja toczyła się na wszystkich dystansach, a o zwycięstwie przeważały nie raz ostatnie metry.









» Jednakże i sympatycy spokojniejszej jazdy, również - tradycyjnie zresztą - znaleźli coś dla siebie.





» Gdy starsi zawodnicy ścigali się na trasie, ci najmłodsi mogli bawić się w namiocie zabaw, czy uczestniczyć w mini-maratonie.





» Po bardzo szybkim maratonie, wszystkim należał się odpoczynek i chwila słodkiego leniuchowania tuż po.

» KLASYFIKACJA ETAPU

• ETAP 6: RAWA MAZOWIECKA

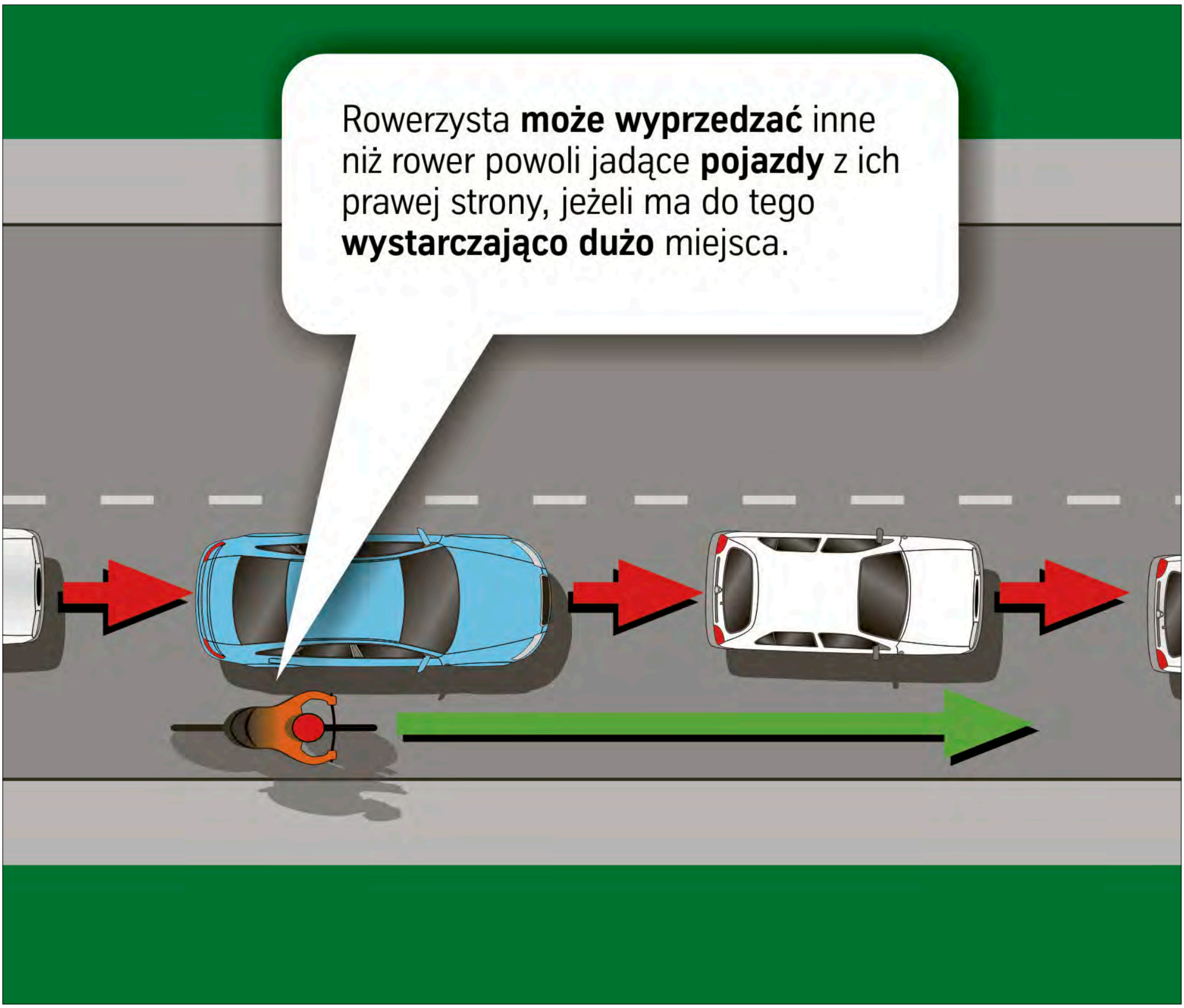
M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS
GIGA K OPEN				
1	1485	Gorycka	Paula	01:47:03
2	1616	Busma	Maja	01:52:43
3	831	Duda	Ewa	01:56:22
GIGA M OPEN				
1	3076	Rękawek	Radosław	02:34:41
2	25	Zielonka	Maciej	02:36:13
3	850	Gołaszewski	Sebastian	02:36:14
GIGA M1				
1	2808	Bujan	Michał	02:47:02
2	2325	Sułecki	Andrzej	02:51:09
3	1635	Staniszewski	Olek	02:57:43
GIGA M2				
1	2808	Bujan	Michał	02:47:02
2	2325	Sułecki	Andrzej	02:51:09
3	1635	Staniszewski	Olek	02:57:43
GIGA M3				
1	850	Gołaszewski	Sebastian	02:36:14
2	3074	Ziółkowski	Jarosław	02:36:20
3	856	Kołodziejek	Paweł	02:41:09
GIGA M4				
1	2519	Ziółkowski	Janusz	02:45:32
2	2722	Wroński	Jacek	02:54:11
3	2262	Zdziarski	Marek	02:56:56
GIGA M5				
1	2327	Lasota	Sławomir	02:53:55
2	785	Wierzbicki	Jerzy	02:54:52
3	3078	Witkowski	Andrzej	03:01:58
MEGA K OPEN				
1	1485	Gorycka	Paula	01:47:03
2	1616	Busma	Maja	01:52:43
3	831	Duda	Ewa	01:56:22
MEGA K1				
1	1485	Gorycka	Paula	01:47:03
2	2406	Perzanowska	Karolina	02:07:16
3	3059	Zalewska	Martyna	02:12:40
MEGA K2				
1	1616	Busma	Maja	01:52:43
2	2427	Klimczuk	Anna	02:04:36
3	2588	Szymańska	Aleksandra	02:11:14
MEGA K3				
1	834	Kordowicz	Bogna	02:01:02
2	835	Mocko	Beata	02:01:14
3	988	Wnorowska	Iwona	02:06:08
MEGA K4				
1	831	Duda	Ewa	01:56:22
2	2928	Bachmanska	Ewa	02:06:30
3	723	Żołek	Zofia	02:07:33
MEGA K5				
1	2526	Dobosz	Elżbieta	02:16:09
2	742	Jezierska	Danuta	02:43:09
MEGA M OPEN				
1	1618	Karwat	Kamil	01:39:17
2	1558	Piasecki	Patryk	01:39:17
3	654	Oleszkiewicz	Arkadiusz	01:39:18
MEGA MJ				
1	4127	Kucharek	Adrian	01:39:21
2	4128	Gorzelak	Konrad	01:41:23
3	4130	Żabiński	Arkadiusz	01:44:39
MEGA M1				
1	1654	Ziułek	Michał	01:39:22
2	995	Olchanowski	Kamil	01:40:25
3	1627	Brauliński	Michał	01:44:39
MEGA M2				
1	1618	Karwat	Kamil	01:39:17
2	1558	Piasecki	Patryk	01:39:17
3	654	Oleszkiewicz	Arkadiusz	01:39:18
MEGA M3				
1	855	Pepla	Daniel	01:39:25
2	2533	Stram	Marek	01:39:31
3	4041	Mioduszewski	Artur	01:40:21
MEGA M4				
1	1919	Łukaszewski	Sławomir	01:43:17
2	70	Majewski	Tomasz	01:44:38
3	853	Kowalski	Mirosław	01:44:39
MEGA M5				
1	2927	Sadłecki	Andrzej	01:46:19
2	852	Bestry	Sławomir	01:47:34
3	1960	Kasiński	Ryszard	01:49:29
MEGA M6				
1	2450	Budek	Zdzisław	01:51:18
2	2480	Bober	Zbigniew	01:58:34
3	780	Kołowiecki	Stanisław	02:00:24
FIT K OPEN				
1	3972	Żur	Monika	00:52:58
2	2990	Blank	Danuta	00:54:04
3	3860	Wydrowska	Elżbieta	00:54:17

M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS
FIT KJ				
1	1265	Mączyńska	Natalia	01:00:33
2	2422	Marcinkiewicz	Agata	01:02:24
3	3512	Patalon	Agata	01:05:37
FIT K1				
1	3972	Żur	Monika	00:52:58
2	3005	Kur	Joasia	00:58:07
3	4137	Zambrożniak	Sabina	00:59:10
FIT K2				
1	2990	Blank	Danuta	00:54:04
2	3860	Wydrowska	Elżbieta	00:54:17
3	3667	Śpica	Agnieszka	00:59:08
FIT K3				
1	2688	Frączyk	Katarzyna	01:00:36
2	2060	Baranowska	Aldona	01:02:16
3	252	Stelmaszczyk	Anna	01:03:18
FIT K4				
1	569	Milczarek	Dorota	01:03:27
2	970	Namysłowska	Magda	01:05:46
3	115	Kalinowska	Alicja	
FIT K5				
1	954	Rosa	Elżbieta	01:04:37
2	716	Kamińska	Maria	01:16:30
3	109	Lipowiecka	Ewa	01:16:44
FIT M OPEN				
1	2737	Rumsicki	Karol	00:49:52
2	590	Stępniak	Karol	00:49:53
3	1613	Koperwas	Damian	00:50:25
FIT MJ				
1	1018	Kisiała	Jakub	00:50:32
2	1625	Kąkolewski	Mateusz	00:51:46
3	2911	Lesiuk	Bartosz	00:52:29
FIT M1				
1	2737	Rumsicki	Karol	00:49:52
2	590	Stępniak	Karol	00:49:53
3	288	Duda	Tomasz	00:50:27
FIT M2				
1	1613	Koperwas	Damian	00:50:25
2	1111	Rutkiewicz	Łukasz	00:50:52
3	4097	Cichocki	Rafał	00:53:59
FIT M3				
1	859	Rusinek	Rafał	00:50:38
2	900	Majewski	Artur	00:52:03
3	782	Chromiński	Mariusz	00:52:16
FIT M4				
1	2658	Sobieraj	Krzysztof	00:50:52
2	783	Kowalski	Ireneusz	00:51:07
3	621	Zieliński	Jarosław	00:51:56
FIT M5				
1	920	Wachnik	Wojtek	00:55:45
2	3863	Czyżewski	Jacek	00:56:40
3	1177	Stasiak	Jarosław	00:58:17
FIT M6				
1	2769	Litwinienko	Andrzej	00:55:28
2	2350	Szymański	Robert	00:55:47
3	1492	Ceranka	Jerzy	01:03:17
HOBBY K OPEN				
1	2297	Jankiewicz	Weronika	00:13:21
2	290	Czabok	Klaudia	00:13:38
3	3046	Cywińska	Weronika	00:14:22
HOBBY K1				
1	4046	Janikowska	Weronika	00:16:02
2	3827	Borowiec	Amelia	00:16:54
3	2591	Nienałtowska	Sylwia	00:17:17
HOBBY K2				
1	71	Majewska	Oliwia	00:14:37
2	2432	Marcinkiewicz	Łucja	00:15:03
3	3063	Lach	Aleksandra	00:15:23
HOBBY K3				
1	2297	Jankiewicz	Weronika	00:13:21
2	290	Czabok	Klaudia	00:13:38
3	3046	Cywińska	Weronika	00:14:22
HOBBY M OPEN				
1	4078	Szczepanik	Antoni	00:11:42
2	3011	Frąckiewicz	Piotr	00:11:49
3	122	Puzyna	Jan	00:12:12
HOBBY M1				
1	2939	Cywiński	Mateusz	00:14:52
2	3960	Krasicki-Mocałło	Aleksy	00:14:53
3	3062	Lach	Kamil	00:15:24
HOBBY M2				
1	3090	Bregier	Szymon	00:12:46
2	2376	Macieja	Kacper	00:12:49
3	2291	Szałachowski	Wojciech	00:12:55
HOBBY M3				
1	3011	Frąckiewicz	Piotr	00:11:49
2	122	Puzyna	Jan	00:12:12
3	2947	Muzyka	Maurycy	00:12:20

» ETAP ON-LINE

ZOBACZ PEŁNE LISTY UCZESTNIKÓW Z ETAPU W OLSZTYNIE:
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP?KAT=G_MOPEN&RACE=6
ZOBACZ PEŁNE LISTY ZWYCIĘZCÓW Z KLASYFIKACJI GENERALNEJ:
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP
ZOBACZ GALERIE ZDJĘĆ
ANNA WITKOWSKA www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=rawa11ania&id=1310
MARCIN GÓRAJEC www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=rawa11magor&id=1310
ZBYSZEK KOWALSKI www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=rawa11zbyszek&id=1310
PIOTR MARCHEL www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=rawa11piotr&id=1310
TOMASZ WOŹNIAK www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=rawa11wozniak&id=1310

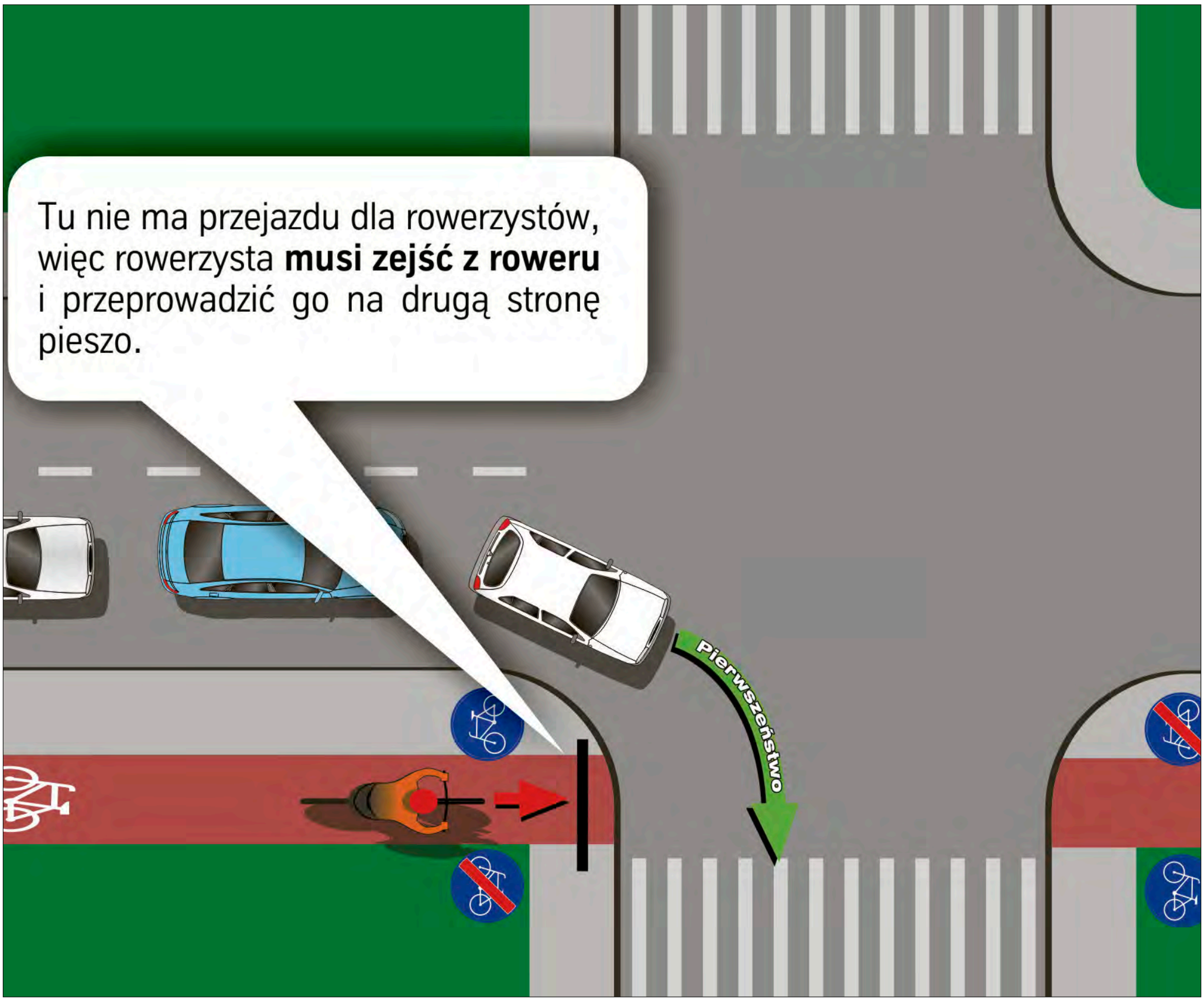
NOWE PRAWO. **ROWE**



KAMPANIA
INFORMACYJNA

KRAJOWA RADA
Bezpieczeństwa
Ruchu Drogowego

RZYSTA Z PRAWEJ.



WŁĄCZ MYŚLENIE

CAŁĄ DOBĘ NA SIODEŁKU

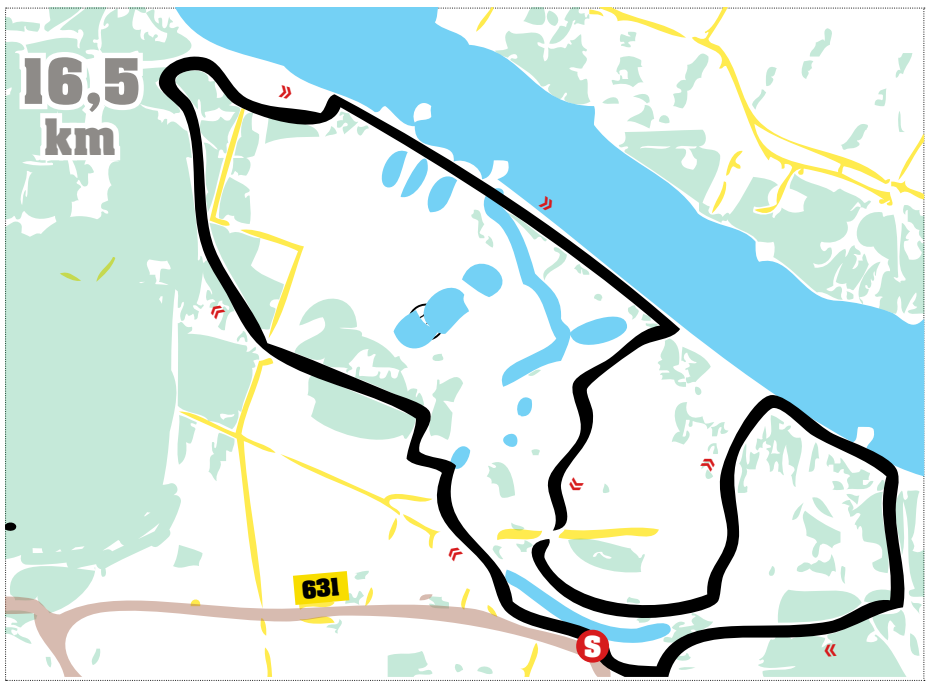
MAZOVIA 24H MARATON - JEDYNA TEGO TYPU IMPREZA W POLSCE - PO RAZ KOLEJNY ODBĘDZIE SIĘ W WIELISZOWIE.

SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

START: HALA SPORTOWA, UL. MODLIŃSKA 65, WIELISZEW **WWW:** www.mazovia24h.pl

• PĘTLA



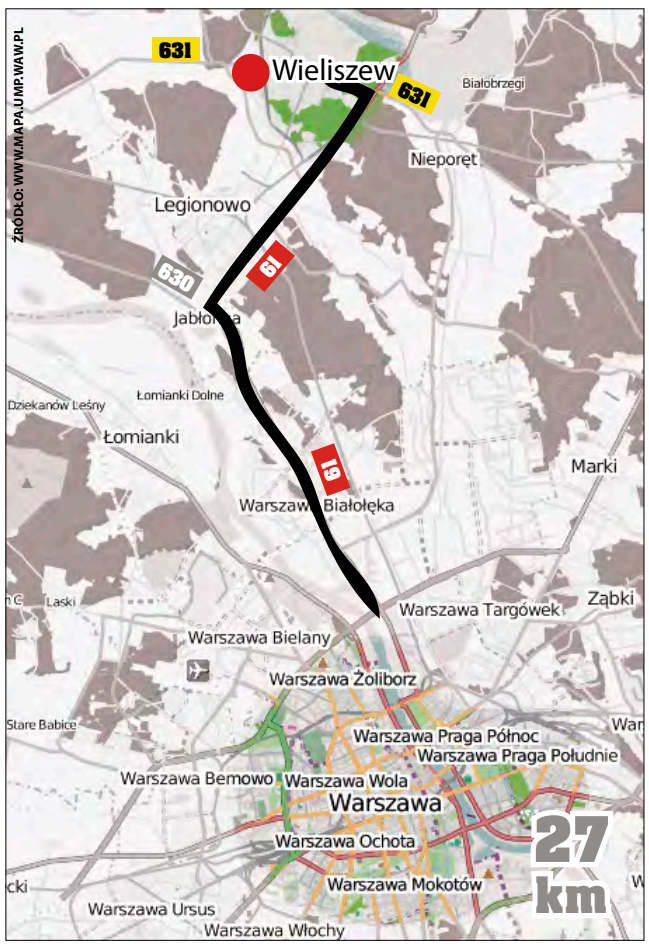
• BUFETY

Bufet i **Strefa zmian** znajdują się na starcie/mecie, **do dyzpozycji przez 24 h**: catering, ciepłe napoje, posiłki, bufet regeneracyjny, serwis rowerowy, pomoc medyczna, foto z imprezy, posiłki regeneracyjne (kolacja w godz. 18.00 - 20.00, śniadanie 6.00 - 8.00)

• INNE

hala sportowa ul. Modlinska 65, parkingi, prysznice, przebieralnie, start, miejsce kampingowe, dla każdego uczestnika wyjątkowy upominek, depozyt 24h do dyspozycji zawodników, ujęcie prądu, zawodnicy w kategorii Solo mają prawo ustawienia namiotu w strefie zmian (należy to zgłosić w biurze zawodów)

• DOJAZD DO STADIONU



TRASA 1: 27 KM

Z Warszawy trasą **61,** na rondzie w Nieporęcie skręcić w trzeci zjazd na drogę 631 (ul. Modlińska), po czym prosto aż do Wieliszewa

• PRZEWIDYWANA POGODA

24 st.C

1003 hPa, wiatr 3m/s

• PROGRAM ZAWODÓW

1 lipca (piątek)

- 18.00-20.00 - biuro zawodów - hala sportowa, ul. Modlińska 65, Wieliszew

2 lipca (sobota)

- 8.00-11.30 - biuro zawodów - biuro zawodów - hala sportowa, ul. Modlińska 65, Wieliszew

- 12.00 - START MARATONU

(szkoła podstawowa)

3 lipca (niedziela)

- 12.00 - zakończenie maratonu

- 13.00 - dekoracja

W Wieliszewie odbędzie się kolejna edycja wyścigu MTB, który trwa całą dobę. 24 godziny na siodełku? - to brzmi ekstremalnie, ale wielu rowerzystów jest w stanie zdecydować się na start w tej imprezie. Dla wszystkich chętnych jest to po prostu możliwość sprawdzenia własnej wytrzymałości. W maratonie 24h startować można indywidualnie, parami i w kwartetach. Dla uczestników przeżycia związane z jazdą o zmierzchu, nocą czy wczesnym rankiem, w świetle budzącego się dnia, pozostawiają niezapomniane wrażenia. Każdy z uczestników tej niepowtarzalnej imprezy otrzyma pamiątkową koszulkę.



Tradycyjnie już, dla uczestników maratonu przygotowano specjalne pamiątkowe koszulki

PRESTIŻ SOLO

Trasa nie będzie trudna technicznie. Poprowadzona zostanie w taki sposób, aby nie nudzić zawodnika podczas kolejnych przejazdów i aby była możliwa do pokonania w stanie skrajnego zmęczenia. Zawodnicy mogą wybrać jedną z trzech kategorii, dopasowując ją do swoich możliwości. Solo to kategoria startów indywidualnych. Startują w niej kobiety i mężczyźni, ci ostatni z podziałem na wiek. Jest to najbardziej prestiżowa i wymagająca kategoria, przeznaczona dla najlepiej wytrenowanych i najmocniejszych zawodników. W kategorii Duo startują dwuosobowe drużyny kobiece, męskie lub mieszane. Przeznaczona jest dla zawodników o wytrenowaniu pozwalającym na przejechanie maratonu mtb. W kategorii Quatro startują drużyny czteroosobowe, bez podziału na płeć. To najbardziej otwarta kategoria, przeznaczona dla każdego rowerzysty, który chce poczuć ducha prawdziwej przygody.

BĘDĄ NAJSZYBSI

Oczywiście, jak to w sporcie, wyniki nie są bez znaczenia. Dlatego przed startem warto przygotować sobie dobry plan. Należy zastanowić się jak rozłożyć siły, ile czasu pedałować, a kiedy odpocząć. Dla zawodników startujących w drużynach, wiele zależy od pracy zespołowej i umiejętnie przygotowanej strategii. Zwłaszcza, że drużyny mogą dowolnie zmieniać swoich reprezentantów. Zwycięzcami maratonu zostaną zawodnicy (z poszczególnych kategorii), którzy przejechali największą liczbę okrążeń. Jeśli zawodnicy z tej samej kategorii przejadą taką samą liczbę okrążeń, o zwycięstwie zdecyduje najkrótszy czas ukończenia zawodów. Oprócz klasyfikacji według kategorii, ze wszystkich zawodników zostaną wyłonieni Najszybsi, czyli kobiety i mężczyźni, którzy przejechali okrążenie w najkrótszym czasie.

W SAMO POŁUDNIE

Jak podczas każdej edycji Mazovii, organizatorzy zadbają o jak najlepszą organizację zawodów. Począwszy od zabezpieczenia trasy przez sędziów i ratowników medycznych, po otwarte pole kempingowe, które będzie czynne już od piątku 1 lipca. W miasteczku sportowym przez całą dobę będzie też działał punkt serwisowy, w którym zawodnicy będą mogli bezpłatnie dokonać drobnych napraw roweru bądź skorzystać z masażu. Biuro zawodów będzie czynne od piątku, od godziny 18:00. Wyścig rozpocznie się w sobotę 2 lipca o godzinie 12:00, a zakończy po 24 godzinach – około godziny 12:00 w niedzielę. Każdy zawodnik musi być wyposażony we własne oświetlenie (przednie i tylne), które należy włączyć podczas jazdy o zmroku i w nocy. Zawodnik musi mieć też wystarczający zapas baterii na czas jazdy.

> 11
>
> Zwycięzcami maratonu zostaną zawodnicy (z poszczególnych kategorii), którzy przejechali największą liczbę okrążeń. Jeśli zawodnicy z tej samej kategorii przejadą taką samą liczbę okrążeń, o zwycięstwie zdecyduje najkrótszy czas ukończenia zawodów.

REDUKCJA PLAŻY

Mając w pamięci uwagi uczestników dotyczące trasy z 2010 roku organizatorzy wprowadzili znaczne jej korekty. Zrezygnowaliśmy z najbardziej piaszczystych odcinków przejazdu przez plażę i zbyt długich przejazdów po wale. Wkomponowano dłuższy, trawiasty przejazd po łęgach wieliszewskich - jest on szczególnie atrakcyjny, ponieważ z miasteczka sportowego będzie można obserwować zawodników jadących po drugiej stronie jeziora. Dodano odcinek wokół rezerwatu bobrów, poprowadzony lekko pofałdowanymi, o różnym stopniu trudności, leśnymi drogami i ścieżkami. Zaplecze kompleksu sportowego w Wieliszewie i szkoły podstawowej zapewni lepszy standard i większy komfort odpoczynku. Zawodnicy w kategorii Solo mają prawo ustawienia namiotu w strefie zmian. Do dyspozycji uczestników jest depozyt, przebieralnie, parkingi i prysznice, a także ciepłe i zimne napoje oraz posiłki regeneracyjne.

Jakub Wiśniewski

isostar®
Twój profesjonalny wybór

Dążąc do doskonałości...



WIĘCEJ NIŻ NAPÓJ
19% WIĘCEJ
CZYSTEJ ENERGII
Nawadnia Odżywia Regeneruje

WYBIERZ PRODUKTY PROFESJONALISTÓW
WYBIERZ NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ

ISOSTAR opracowany w Szwajcarii, jest stale udoskonalany i rekomendowany przez profesjonalnych sportowców oraz naukowych ekspertów.
Producent produktów ISOSTAR specjalizuje się w opracowaniu zdrowej żywności.
Wybierając ISOSTAR poprawiasz wydolność organizmu wzmacniając się produktami najwyższej jakości.
ISOSTAR to więcej niż napój. To Twój profesjonalny wybór!

GUARANTEED QUALITY
SWISS MADE

ZAJRZYJ NA www.isostar.pl







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

www.traumon.pl

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

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.

MAZOVIA 24H: ROK TEMU

ROK TEMU MAZOVIA 24H MARATON ODBYŁ SIĘ PO RAZ SZÓSTY. W SOBOTĘ 10 LIPCA



» Nim rozpoczął się wyścig, zawodnicy wspólnie się rozgrzewali



» Plażowanie w wersji rowerowej. Uczestnikom tak przypadło do gustu , że rekordzista w ciągu doby odwiedził plażę 33 razy.



» Zespół fizjoterapeutów czuwał na miejscu.

Pogoda tym razem dopisała aż nadto. To głównie za sprawą wysokiej temperatury wyścig wymagał od uczestników ogromnej wytrwałości. Przez całą dobę rywalizowali między sobą zawodnicy w kategoriach Solo, czyli pokonując okrążenia w pojedynkę, Duo w parach oraz Quatro w drużynach czteroosobowych.

POWÓDŹ ZMIENIŁA TRASĘ

W sezonie 2010 24-godzinna Mazovia wróciła na trasę, którą uczestnicy pokonywali w 2008 roku. Powrót był wymuszony sytuacją popowodziową. Okazało się, że ubiegłoroczna trasa jest w wielu miejscach nieprzejezdna z powodu zniszczeń wywołanych przez wodę. Zdecydowano się więc na powrót na znany teren internatu niedaleko tamy w Dębe Wielkie. Teren jest w miarę atrakcyjny, ogrodzony, dostępne są sanitariaty - teoretycznie w sam raz na organizację takiej imprezy. Jako, że tegoroczna edycja to w gruncie rzeczy powtórką z rozrywki z roku 2008, trasa nie była nikomu obca. Wszyscy wiedzieli, że przy pięknej, upalnej pogodzie można będzie spodziewać się sporej ilości piachu w lesie, skwierczącej „patelni" na kilku kilometrowym odcinku na wale przeciwpowodziowym i lokalnych szutrówkach. O żadnych niespodziankach nie było więc mowy...

500 KM SOLO

Zwycięzcą jazdy indywidualnej został Marek Stram (Dziekanów Leśny) z teamu Gerappa pokonując 33 okrążenia, czyli niemal 500 kilometrów! Ostatni raz linię mety minął niecałe 15 minut przed zamknięciem trasy. Drugie miejsce zajął Damian Kawecki (Marianów, Dampers MTB Team) z 30 okrążeniami, a trzecie Mariusz



» W błędzie jest ten, kto uważa, że Mazovia 24h jest przeznaczona tylko dla zawodowych zawodników. Szeroki wachlarz kategorii powoduje, iż mogą w niej uczestniczyć i dorośli, jak i ci najmłodsi.

11

Wśród Pań w kategorii Solo pierwsze miejsce zajęła Elżbieta Molenda (Brwinów, 24 okrążenia). Jej wynik zasługuje na uznanie, bowiem przegrała z tylko 15 mężczyznami. W sumie na starcie stanęło 11 kobiet.

Sarwiński (Opoczno, GPS Projekt Mar-Wit Team), który przejechał 29 okrążeń. Wśród Pań w kategorii Solo pierwsze miejsce zajęła Elżbieta Molenda (Brwinów, 24 okrążenia). Jej wynik zasługuje na uznanie, bowiem przegrała z tylko 15 mężczyznami. Druga była Marta Parnicka (Piastów) po pokonaniu 20 okrążeń, a trzecie Anna Klimczuk (Ząbki, Pietrzak Tomet Team), która przebyła 18 okrążeń). W sumie na starcie stanęło 11 kobiet. W kategorii Duo z podziałem na drużynę męską pierwsze miejsce wywalczyli Mrągowo Racing Team, jako drużyna kobiet niepokonane okazały się Jomalajla Cień Komara Team, w drużynie mieszanej pierwsze miejsce zajęła drużyna Marparmaxx Team. W kategorii Quatro niepokonana okazała się drużyna Mragowo Racing Team w składzie Przemysław Michalczyk, Kamil Rutkowski, Tomasz Skalski i Kamil Stachelek, za nimi na drugiej pozycji uplasowała się Northtec Bike Team 2, na trzecim Auto-Land &SKF Rally Team. W sumie na trasie pokazało się 132 zawodników w kategorii Solo, 45 zespołów dwuosobowychi i 24 ekipy czteroosobowe

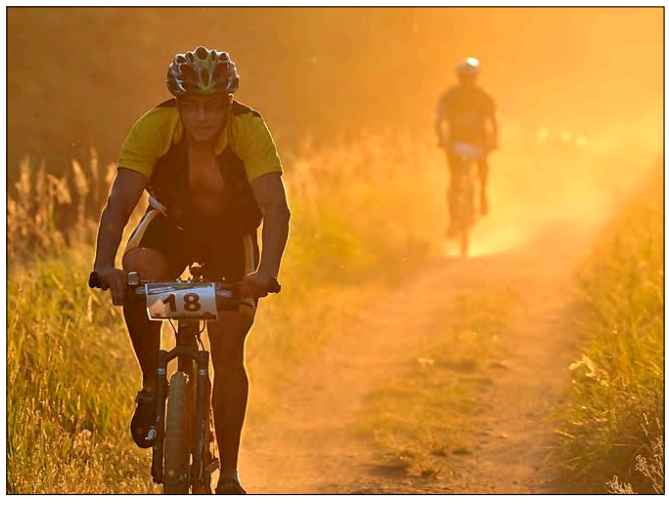
BEZPŁATNE BADANIA

Przez całe zawody nad uczestnikami czuwał zespół fizjoterapeutów Carolina Medical Center udzielający bezpłatnych porad rehabilitacyjnych i sportowych oraz oferujący zabiegi fizjoterapeutyczne w zakresie: terapii manualnej, masażu sportowego technik powięziowych, rozgrzewki, stretchingu, tapingu i krioterapii. Dzięki współpracy z Kardiocentrum "Rehabilis" można było na bieżąco wykonać badania: monitorowanie funkcji układu krążenia w spoczynku i po wysiłku oraz badanie poziomu cukru i kwasu mlekowego we krwi. Firmy Northtec oraz Banaszek Duda Company ufundowały bardzo ciekawe i atrakcyjne nagrody dla zwycięzców w kategorii solo oraz dla zwycięzców drużynowych. Pula nagród wynosiła aż 12000 złotych. ING Bank Śląski przygotował ciekawą ofertę dla uczestników maratonu - możliwość otrzymania bonu o wartości 100 zł w ramach pakietu startowego Mazovia 24H Marathon.

NOGI BOLAŁY

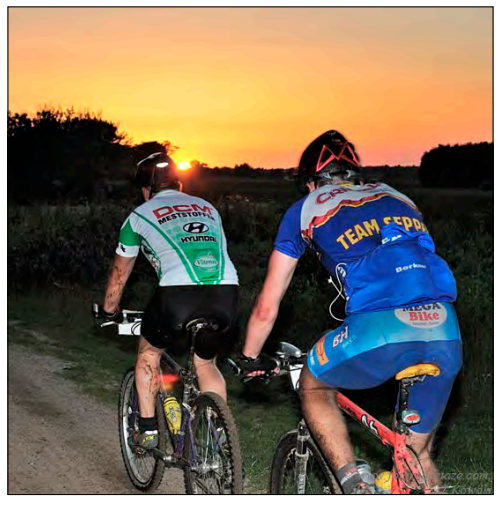
Maraton 24h, oprócz rywalizacji pomiędzy najbardziej wytrwałymi zawodnikami, to również zmagania ze swoimi słabościami i sprawdzenie swojej wytrzymałości. Jest to także moment integracji pomiędzy uczestnikami, wymiany poglądów i doświadczeń, w końcu wszyscy spędzają ze sobą całą dobę. Dlatego niezależnie od tego, jaki kto uzyskał czas, ile okrążeń przejechał i w jakim stanie ukończył zawody, wszyscy mogli być zadowoleni. Obolałe nogi, ręce, tyłek, kręgosłup nawet przez kilkanaście dni to coś, co przypominało nam o uczestnictwie w tak wyjątkowych zawodach.

● *Jan Kowalczyk*









» Dobre nastroje jak i pogoda dopisywały.

TEŻ W WIELISZEWIE

W WIELISZEWIE, W SAMO POŁUDNIE, WYSTARTOWAŁO 320 ZAWODNIKÓW.





» Odrobina ochłody dla uczestników... i rowerów, których piach nie oszczędzał ani trochę.





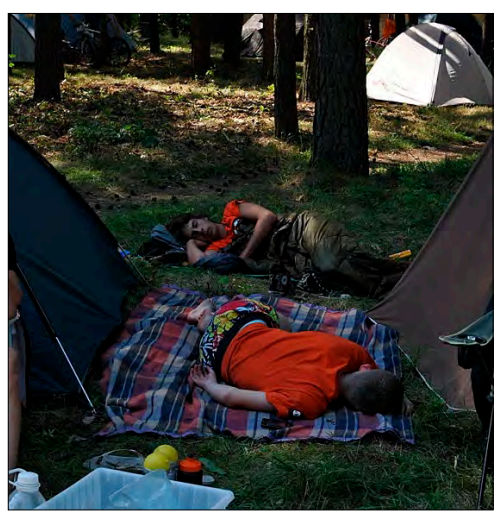




» Aż 11 pań uczestniczących udowodniło, że jest to maraton dla każdego. Mamy nadzieję, że w tym roku ten wynik zostanie pobity.

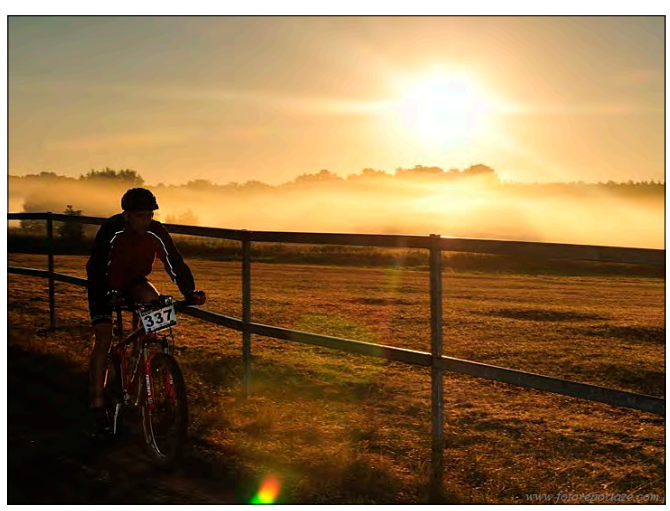






» Po całonocnym ściganiu, wymęczeni zawodnicy padali jak muchy.. Chwila drzemki i zaraz trzeba ruszać ponownie w trasę.





» Poranna niespodzianka pogodowa w postaci mgły, na pewno utkwi uczestnikom w pamięci na bardzo długi czas..

» WYWIAD

PRAWIE 500 KM W 24 GODZINY

ROZMOWA Z MARKIEM STRAMEM, ZWYCIĘZCĄ MAZOVIA 24H MARATON Z 2010 ROKU

MzC: Czym różni się maraton 24-godzinny od zwykłych maratonów Mazovii?
Przede wszystkim niesamowitym zmęczeniem w godzinach nocnych. Ja nie spałem w zeszłym roku ani przez minutę, jechałem praktycznie bez przerwy i w okolicach 3-4 w nocy byłem potwornie zmęczony. Ale to mija.



MzC: Mówi pan, że jeździ pan bez przerwy. Nie robi sobie pan żadnych postojów?
Na rowerze w sumie spędziłem 21 godzin, ale najdłuższa przerwa trwała może z 5 minut. Chcąc walczyć o wygraną musiałem się przygotować odpowiednio. Był ze mną szwagier, który monitorował sytuację na trasie i informował mnie o tym co się dzieje. Gdy wiedziałem, że mój najgroźniejszy rywal zjechał, to mogłem sobie pozwolić na dłuższy odpoczynek i masaż. Jeśli on jechał, to ja także.

MzC: Ma pan swoje specjalne sposoby na brak snu i regenerację?
Piję dużo coli. Przez cały wyścig około 5 litrów. Poza tym oczywiście gainery i różne jedzenie. Nie da się przejechać całego maratonu 24-godzinnego na słodkościach, więc przygotowałem sobie różne specjalności. Piłem surowe jajko, miałem hamburgery, chociaż ostatecznie ich nie zjadłem. Poza tym na każdym okrążeniu w ciągu dnia w palącym słońcu wchodziłem cały po szyję do jeziora, by się ochłodzić. To bardzo pomagało. Zresztą nie odpuszczałem żadnego węża strażackiego z wodą, z którym stali przy drodze chłopcy.

MzC: Zwycięski wyścig nie był pana pierwszym startem w maratonie 24-godzinnym.
Był trzecim. W 2008 roku zająłem ex aequo 3-4 miejsce. Miałem w zasadzie jechać w drużynie, lecz właściwie w ostatniej chwili się rozsypała. W 2009 roku byłem drogi i przegrałem, bo przed ostatnim okrążeniem musiałem zjechać po bidon. Inaczej nie dałbym rady, a rywal odjechał. Gdybym miał pomoc i ktoś podałby bidon, to mógłbym wygrać. W 2010 roku wreszcie się udało. I tak szczerze mówiąc jadąc w niedzielę o godzinie 11 z wiedzą, że na pewno wygram czułem się jakbym w ogóle nie był zmęczony.. To naprawdę wspaniała sprawa. Nie musiałem tego ostatniego okrążenia w ogóle pokonywać, ale nie mogłem sobie odpuścić.

(jw)

» MAZOVIA 24H ON-LINE

STRONA MARATONU
WWW.MAZOVIA24H.PL

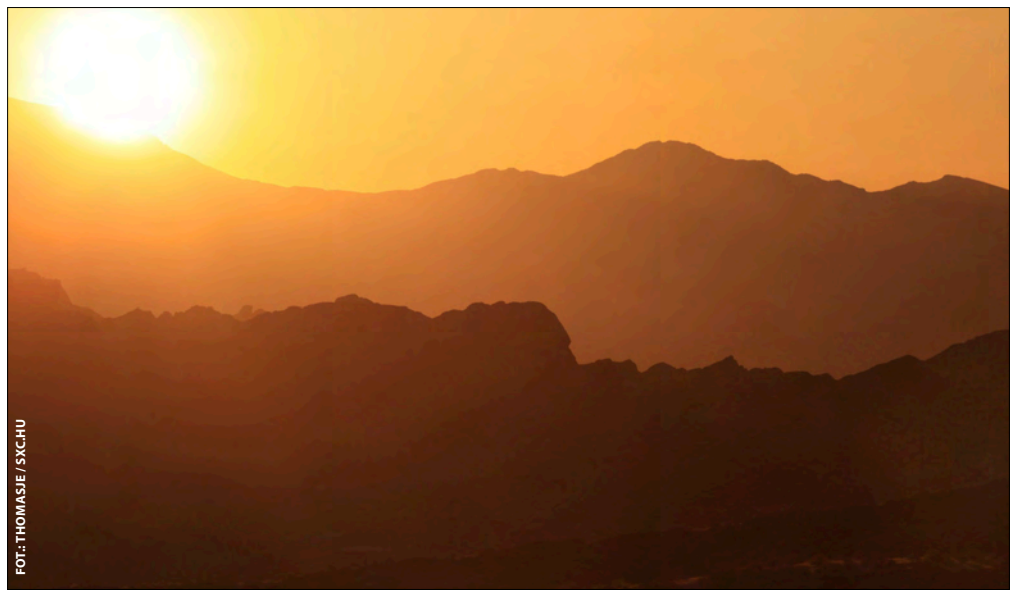
WYNIKI (PLIK XLS, DO OTWARCIA ZA POMOCĄ NP. PROGRAMU LIBRE OFFICE)
WWW.MAZOVIAMTB.PL/24H/2010/WYNIKI_24H.XLS

ZOBACZ GALERIĘ ZDJĘĆ
ZBYSZEK KOWALSKI http://www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=wieliszew10zbyszek

TRENING WYSOKOGÓRSKI

PO ETAPIE W SZYDŁOWCU CZEKA NAS TRZYTYGODNIOWA PRZERWA W MARATONACH. JAK MOŻNA JĄ NAJLEPIEJ SPOŻYTKOWAĆ? MOŻE NP. POPRAWIAJĄC FORMĘ? CZY DOBRĄ OPCJĄ SĄ GÓRY I KTO JE WYKORZYSTUJE W CELU POPRAWY WYDOLNOŚCI - ZACHĘCAMY DO PONIŻSZEJ LEKTURY.

Niezwykle skuteczną metodą treningu wydolnościowego m.in. kolarzy jest trening w wysokich górach. Wpływ niedoboru tlenu na organizm, na wysokości do 1000 m n.p.m. jest nieznaczny, a zauważalne zmiany występują jedynie przy bardzo dużych obciążeniach treningowych. Na wysokości do 2500 m n.p.m. zmiany funkcjonalne pojawiają się już przy obciążeniach umiarkowanych, jednak w spoczynku człowiek ich nie odczuwa. Znaczący wpływ hipoksji na ustrój w spoczynku daje się zauważyć już na wysokości przekraczającej 2500 m n.p.m.


FOT.: THOMASJE / SXC.HU

Wpływ tego właśnie klimatu na organizm uwarunkowany jest takimi czynnikami, jak m.in.: obniżone ciśnienie atmosferyczne i parcjalne ciśnienie tlenu, duże wahania temperatury powietrza oraz wilgotności, wysoka jonizacja powietrza, a także zwiększone promieniowanie słoneczne oraz towarzyszące wysiłkowi fizycznemu szczególnie w tych warunkach odwodnienie.
Do najważniejszych czynników powodujących wzrost wydolności i maksymalnego pochłaniania tlenu w wyniku przebywania i trenowania w górach należy zwiększenie kapilarnego krążenia w mięśniach szkieletowych i innych narządach, np. mięśniu sercowym. Nieco inaczej wygląda to u rdzennych mieszkańców Andów i Himalajów. Charakteryzują się oni wyższym średnim maksymalnym poborem tlenu (VO2max) w warunkach hipoksji i małym spadkiem VO2max podczas zwiększania się niedotlenienia. Podczas ćwiczeń fizycznych u mieszkańców Andów i Himalajów obserwuje się mniejszą wentylację płucną, może też występować wyższe tętnicze wysycenie krwi tlenem.

> Nieracjonalne zaplanowanie procesu treningowego może doprowadzić do zmarnowania pozytywnego efektu treningowego

Czas treningu w górach może wahać się w przedziale 2-5 tygodni, jednak najczęściej są to 3 tygodnie, z których pierwszy tydzień stanowi okres aklimatyzacji. Określenie optymalnej wysokości do podjęcia treningu nie jest jednoznacznie rozstrzygnięte, ma natomiast ogromne znaczenie w planowaniu treningu. Nieracjonalne zaplanowanie procesu treningowego może bowiem doprowadzić do zmarnowania pozytywnego efektu treningowego, a nawet obniżyć możliwości funkcjonalne organizmu. Doświadczenia zawodników i trenerów preferujących owe metody treningowe wskazują, że optymalną jest wysokość 1550-2400 m n.p.m. Według licznych badaczy, skuteczny pod kątem treningu wytrzymałości tlenowej wydaje się być także trening na średniej, a nawet niskiej wysokości, łączony z pobytem w górach wysokich. Badania przeprowadzone na światowej klasy biegaczach szwajcarskich wykazały, że przebywanie przez 28 dni na wysokości 2456m n.p.m. oraz trenowanie na wysokości 1800 m n.p.m. doprowadziło u nich do zwiększenia masy hemoglobiny nawet o 7.6%, a stężenia erytrocytów o 6.3%. Szacuje się, że biegacze długodystansowi, czy maratończycy, ale też kolarze mogą okresowo trenować na wysokościach 3500-4000 m n.p.m., jednak okazuje się, iż uprawianie treningów na tej wysokości przez wioślarzy, czy pływaków wysokiej klasy, zaadoptowanych do warunków wysokogórskich powodować może ostre zaburzenia dynamicznej i przestrzenno-czasowej struktury ruchu, a nadto doprowadzać do poważnego zaburzenia techniki i koordynacji struktury ruchu. W związku z tym, wioślarze, pływacy, biegacze średniodystansowi, czy łyżwiarze szybcy powinni trenować na wysokościach 1600-2200 m n.p.m., zaś zawodnicy uprawiający gry zespołowe, czy sporty walki, na wysokości 1200-1600 m n.p.m. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że na dużych wysokościach wyraźnie mniejsze są możliwości do efektywnej regulacji pracy układów sercowo-naczyniowego i oddechowego, co jest widoczne m.in. w częstości skurczów serca podczas obciążeń treningowych.

W skutek powstawania drastycznych metabolicznych zmian organizmu w warunkach hipoksji wysokościowej Międzynarodowa Federacja Medycyny Sportowej zakazała przeprowadzania zawodów w dyscyplinach wytrzymałościowych na wysokości przekraczającej 3050 m n.p.m.

● *Krzysztof Mizera* – *fizjolog sportowy*
www.olimpiakos.org.pl

REKLAMA
LIMPIAKOS
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.

DRUŻYNOWO W MAZOVII

W MAZOVIA MTB UCZESTNICZY NIEMALŻE 200 DRUŻYN.

PATNET TEAM

Na stronie profilu (www.mazoviamtb.pl/?news=1239) drużyna opisuje swoje powstanie jako czysty spontan w bliżej nieokreślonej przeszłości. Jedyne co zachowało się w pamięci, to moment założenia, który był zainspirowany fotografią maratonów MTB. Cel grupa stawia sobie jeden: "jazda na rowerze", zaś nadrzędnym jest dobra zabawa czerpana ze wspólnych treningów, wycieczek i uczestnictwa w wyścigach. Drużyna sponsoruje się sama.

Cechą wyróżniającą team jest posiadana duża dawka poczucia humoru. Pozycję 50 w klasyfikacji generalnej teamów w roku 2010 traktują w kategorii pozytwnej i pointują z przymreniem oka. Sam prezes skomentował ją krótko "Wynik rzecz ważna, ale dojechać do mety sprawa najważniejsza!".

Zachęcamy do zajrzenia na stronę profilu teamu, gdzie można przeczytać m.in bardzo ciekawe motta poszczególnych członków drużyny.

PRZEDSTAW TEAM NA MAZOVIAMTB.PL

Zachęcamy również teamy, do zaprezentowania się szreszej publiczności poprzez wypełnienie informacji o sobie, które dostępne będą później pod adresem www.mazoviamtb.pl/?jak=6 . (ql)

REKLAMA
Profesjonalne akcesoria Rowerowe
hebie
www.hebie.pl
Made in Germany



ZAPOWIEDŹ OBJAZDU

SZYDŁOWIEC

Zachęcamy Was do wzięcia udziału w objeździe trasy kolejnego etapu, który będzie mieć miejsce w weekend poprzedzający maraton. Spotykamy się w **niedzielę 3 lipca o godzinie 11.00** na Wielkim Rynku, skąd wyruszymy trasą, która dostępna jest pod tym adresem: www.mazoviamtb.pl/?news=1336.

Więcej informacji na temat objazdu pojawi się już wkrótce na stronie Mazoviamtb.pl

INTER - AUTO

WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW

24h SERVICE

WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW
W **WARSZAWIE, WROCŁAWIU, KRAKOWIE, KATOWICACH**



GRUPA B

Skoda Fabia (Hatchback) ● Opel Astra II ● Suzuki Swift ● Opel Corsa ● Ford Fiesta ● Peugout 206



GRUPA C

Skoda Fabia Kombi ● Opel Astra III ● Fiat Linea Peugeot 307 ● Skoda Roomster



GRUPA D

Skoda Octavia ● Ford Mondeo ● Opel Zafira ● Citroen Xsara Picasso ● Mitsubishi Lancer ● Volkswagen Passat



GRUPA E

Volvo S80 ● Volvo S60 ● Skoda Superb ● Audi A6 ● Opel Insignia



GRUPA SUV

Mitsubishi ASX 4x4 ● Mitsubishi Outlander 4x4 7 os. ● Skoda Yeti

ODDZIAŁ WROCŁAW
telefony:
+48 71 336 03 66, +48 609 610 110
e-mail:
rezerwacja@wroclaw.interauto24.pl

ODDZIAŁ KATOWICE / BYTOM / CHORZÓW
telefony:
+48 32 289 14 32, +48 609 870 840
e-mail:
rezerwacja@katowice.interauto24.pl

ODDZIAŁ KRAKÓW
telefon:
+48 695 720 690
e-mail:
rezerwacja@krakow.interauto24.pl

RZETELNA Firma
MONDIAL ASSISTANCE
CORIS une société april
europ assistance

WWW.INTERAUTO24.PL

ODDZIAŁ WARSZAWA ul. Jubilerska 6F ,
telefon: +48 22 610 01 40, +48 605 280 780
e-mail: rezerwacja@warszawa.interauto24.pl



NOWA GENERACJA koszulek kolarskich linia PRO

RIDE YOUR LIFE
EXCLUSIVE EUROPEAN SPORTSWEAR
www.bcmnowatex.com.pl



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY
DYSTRYBUTORÓW I SKLEPY SPORTOWE

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

SPINNER

www.spinner-usa.com


AERIS 320


AERIS 320 PRO


AERIS 320 15AXLE


AERIS 300 ATOM


AERIS 300


AERIS 300 29er


CARGO 340A-150


CARGO 340


CARGO 320A-RLC


EAGLE


300


GRIND


ODESA 28 700C


TRIDIUM


ODESA MAG 700C


ODESA ACS 700C


ENROUTE 700C



www.spinner-usa.com.pl

Bikershop
dystrybutor w Polsce