



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MAZOVIA MTB MARATHON NR 2/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 3 KWIETNIA 2011

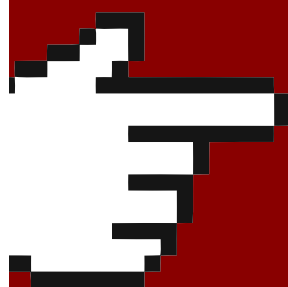


OMÓWIENIE TRASY **4**

OMÓWIENIE CYKLU MAZOVIA **6**

PODSUMOWANIE NORTHEC MTB ZIMĄ **10**

EDYCJA



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

» SAKWA INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratonem w godz. 12.00-16.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-9.30

DEPOZYT

- na każdej z edycji można zostawić rzecz 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)

CHIPY

- można użyć naszych chipów z sezonu 2008, 2009, 2010
- jednorazowa opłata za chip wynosi 20 zł
- uczestnicy dystansu Hobby mogą pobrać chipa za kaucją 20 zł, zwrot chipa musi nastąpić w dniu maratonu do godz. 15.00, potem chip przechodzi na własność zawodnika

» LICZBY

108

tyle łącznie kilometrów do przejechania będą mieli kolarze na dystansie Mega

» ABC UCZESTNIKA



Dla posiadaczy Pakietu Max Zima 2011 przygotowano oryginalnego limitowanego Buff Northtec MTB Zimą.

- **A**) Aby wystartować potrzebujesz rower i kask. Rower nie musi być górski, kask zaś powinien być sztywny

- **B**) przeczytaj regulamin dostępny na www.mazoviamtb.pl

- **C**) zarejestruj się na www.cyklopedia.mazoviamtb.pl/rejestracja.php

- **D**) opłacić start

- **E**) Biuro Zawodów odwiedź najlepiej wcześniej, niż w dniu startu. Bez kolejek załatwisz wszystkie formalności.

- **F**) Odbierz numer startowy i chip w Biurze Zawodów

- **G**) przybądź na start na czas

Szczegóły uczestnictwa
www.mazoviamtb.pl/?news=246

MINUTA CISZY W MEDIOLANIE

Są momenty, kiedy mamy nieodpartą potrzebę wyrażenia uczestnictwa w czymś niezwykłym, jesteśmy świadkami wydarzeń, które na pewno pozostaną długo w pamięci nie tylko ich uczestników.

Tak było na starcie tegorocznego wyścigu Mediolan - San Remo. Impreza rozgrywana w 150. rocznicę zjednoczenia Włoch odbywała się pod flagą... Japonii. W ustrojonym na czerwono-biało-zielono mieście czerwone koło na białym tle wyglądało dosyć surrealistycznie, ale było elementem dominującym podczas całej ceremonii startu. Pierwsza flaga umieszczona była na scenie, a kolarze składali na niej podpisy zaraz po złożeniu autografu na li-



ście startowej. Ta flaga zostanie zlicytowana wraz z koszulkami najlepszych zawodników na rzecz ofiar trzęsienia ziemi i tsunami w Japonii. Druga flaga wisiała

nad głową otwierających wyścig pani burmistrz Mediolanu Letizii Moratti i dyrektora La Gazzetta dello Sport Andrei Monti. Trzecią przywiózł z wozu technicz-

nego na szyi mistrz Japonii Takashi Miyazawa i podczas minuty ciszy wisiała ona na kierownicy jego roweru.

Właśnie minuta ciszy w tak odległym od Kraju Kwitnącej Wiśni Mediolanie, podczas której obok płaczącego mistrza Japonii stali w skupieniu, z pochylonymi głowami, mistrz świata Thor Hushovd, mistrz Włoch Giovanni Visconti, wszyscy pozostali kolarze, organizatorzy i kibice, była momentem, którego wspomnienie sprawia, że ciarki znów chodzą mi po plecach. Sport jest częścią kultury i historii, co w przypadku kolarstwa widać najmocniej w krajach takich jak Włochy, Hiszpania czy Francja.

Tę historię tworzą nie tylko wielcy mistrzowie pokonujący po heroicznej walce swoich rywali, tworzą ją także, a czasem przede wszystkim, momenty wzruszenia i ludzkiej solidarności, chwile, kiedy niezależnie od miejsca, czasu i liczby zdobytych tytułów stajemy się po prostu ludźmi odczuwającymi cierpienie innych. Zdjęcie Fausto Coppiego i Gino Bartalego przekazujących sobie bidon stało się ikoną nie z powodu klasy sportowej wielkich rywali, ale ze względu na pokazaną na nim ludzką twarz mistrzów. Tamten prosty gest ma dziś rangę symbolu. Podobnie symboliczna była dla mnie minuta ciszy w Mediolanie

• **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu

RODZINNA ATMOSFERA JEST W MAZOVII WAŻNA

Z CEZARYM ZAMANĄ ROZMAWIA ADAM PROBOSZ

MzC: Cezary, czym jest dzisiaj dla Ciebie Mazovia?

Najbardziej niesamowity jest dla mnie moment startu. Patrzę na ustawionych w sektorach uczestników i czuję adrenalinę. Sam uwielbiam z nimi startować. Czasem muszę, jako organizator, jechać w samochodzie i wtedy źle się z tym czuję. Zdecydowanie wolę być na rowerze. Na trasie, wśród ludzi, czuję dokładnie co udało nam się zbudować i odczuwam wielką satysfakcję.

MzC: Co wyróżnia Mazovię spośród innych maratonów?

Przed wszystkim atmosfera. Rozpoczynając pracę nad organizacją maratonów postawiliśmy na rodzinną atmosferę i to dzisiaj procentuje. Po drugie trasy. Co roku staramy się wybierać miejsca ciekawe nie tylko pod względem sportowym, ale także przyrodniczym i krajoobrazowym. Wielu uczestników Mazovii jest zaskoczonych atrakcyjnością tras w terenach, które wcześniej nie wydawały się interesujące pod tym względem.



11

Bardzo ważne dla atmosfery maratonów są także zasady fair play. W Mazovii zawsze nagradzaliśmy tego typu zachowania

MzC: Dlaczego maratony? Nie wystarczy po prostu jazda na rowerze w ciekawym terenie?

Uczestnictwo w maratonie jest przeżyciem szczególnym. Poczynając od ustawienia w sektorach, przez start, który zawsze jest spora dawką adrenaliny, po spotkanie z innymi na trasie, wyzwalające uczucia, jakich nie doznamy jeżdżąc samotnie. Poza tym cała otoczka, płotki, strażacy przy trasie, zabezpieczenie medyczne, bufety na trasie i za linią mety, automatyczny pomiar czasu, który sprawia, że nawet ci najbardziej zmęczeni nagle decydują się na szalony finisz. W każdym z nas drzemie duch rywalizacji i często podczas maratonu odkrywamy w sobie zupełnie nowe pokłady energii. Bardzo ważne dla atmosfery maratonów są także zasady fair play. W Mazovii zawsze nagradzaliśmy tego typu zachowania i dzisiaj zatrzymanie się, by komuś pomóc, oddanie innemu uczestnikowi zapasowej gumy czy pomoc w naprawie roweru nie jest niczym niezwykłym. To wszystko two-

rzy właśnie tę specjalną atmosferę, dzięki której wielu uczestników Mazovii jest z nią związanych od lat.

MzC: Mazovia dla każdego. Co to znaczy?

Przed wszystkim różnorodność dystansów. Od okrężenia na stadionie dla najmłodszych, poprzez dystanse Hobby, Fit, Mega, aż do Giga. Podział na kategorie wiekowe, który pozwala porównywać swoje wyniki z ludźmi w podobnym wieku i o podobnych możliwościach fizycznych. Jest też klasyfikacja drużynowa, która sprawia, że nawet sami nie będąc w najwyższej formie możemy dolożyć cegiełkę do wyniku naszego teamu. Mamy wiele drużyn, które składają się z członków rodziny, od najmłodszych do najstarszych. Bo maratony Mazovii są właśnie wielkim rowerowym świętem dla całej rodziny. Dbamy o to, by także osoby towarzyszące uczestnikom nie nudziły się w oczekiwaniu na ich przyjazd na metę. Jest miasteczko dla najmłodszych, w którym oprócz typowej zabawy, mogą

użyć się zasad bezpiecznej jazdy na rowerze w ruchu miejskim. Polska nie jest pod tym względem bezpieczna i taka wiedza na pewno się przyda, szczególnie młodym rowerzystom. Jest też wiele innych atrakcji i zapewniam, że na Mazovia MTB Marathon nikt się nudzi.

MzC: Mazovia powstała jako odpowiedź na olbrzymie zainteresowanie jazdą na rowerach górskich. Czy działa to także w drugą stronę? Czy maratony Mazovii zachęcają kolejne osoby do jazdy na rowerze?

Na pewno tak. Najlepszym dowodem jest drużyna WKK, nie wiem, czy nie najsilniejsza z drużyn startujących w maratonach. Wcześniej w Warszawie było może kilku dobrych kolarzy górskich, teraz jest ich naprawdę bardzo wielu i właśnie z tego miasta wywodzi się ekipa, której zawodnicy najczęściej stają na podium, szczególnie w kategoriach młodzieżowych. Warszawa stała się kolebką kolarstwa górskiego w Polsce.

UBEZPIECZENIE ROWERÓW
WYSOKIEJ KLASY

WWW.PTU.PL

ptu
top
bike



OTWOCK NA DZIEŃ DOBRY

PIERWSZA EDYCJA TEGOROCZNEGO MAZOVIA MTB MARATONU ODBĘDZIE SIĘ W LICZĄCYM BLISKO 50 TYSIĘCY MIESZKAŃCÓW OTWOCKU, POŁOŻONYM NA POŁUDNIOWY WSCHÓD OD WARSZAWY W BEZPOŚREDNIM SĄSIEDZTWIE STOLICY (ODLEGŁOŚĆ DO PAŁACU KULTURY WYNOŚI ZALEDWIE 25 KILOMETRÓW).

Wzdłuż zachodniej granicy miasta przebiega droga Warszawa-Puławy, natomiast wzdłuż wschodniej granicy droga krajowa Warszawa-Lublin. Co ważne, żadna z wymienionych arterii komunikacyjnych nie przebiega przez centrum Otwocka, ani też przez dzielnice mieszkaniowe, dzięki czemu w Otwocku nie występuje uciążliwe natężenie hałasu typowego dla

miast położonych wzdłuż uczęszczanych dróg. Otwock, miasto m.in. nieżyjącego już tyczkarza Tadeusza Ślusarskiego i dziennikarza muzycznego Macieja Rocka, jest miejscem zielonym, a około 1/3 powierzchni zajmują lasy i zadrzewienia. Niezaprzeczalnym atutem jest obecność w granicach miasta Mazowieckiego Parku Krajobrazowego, na terenie którego wyróżnia się malownicze jezioro Tor-

fy. Nie sposób pominąć walorów przepięknie meandrującego Świdra o płytkim piaszczystym korycie. To rzeka przechodząca powoli okres oczyszczania po długoletnim okresie mocnego zanieczyszczenia. Obecność terenów zielonych i mało uczęszczanych przez pojazdy mechaniczne dróg gruntowych stwarza niezwykle dogodne warunki dla uprawiania turystyki rowerowej i pieszej. W Otwocku w ostatnich latach znacznie wzrosła popularność roweru, zarówno jako formy rekreacji, jak i środka transportu.

MOŻLIWY DESZCZ

Nie dziwnego, że Otwock jest tradycyjnym miejscem organizacji kolarskich maratonów. W tym podstołecznym mieście główną areną naszych zawodów będzie stadion miejski przy ulicy Sportowej. Tam mieści się biuro zawodów, tam 3 kwietnia o godzinie 11 zawodnicy wyruszą po raz pierwszy w 2011 roku w gościnne mazowieckie lasy. Trasa zgodnie z tradycją zawodów MTB została specjalnie dobrana na obecną porę roku, czyli wczesną wiosnę. Piasek, którego nie brakuje w tutejszych lasach wysuszy miejsca podmokłe i śliskie z powodu możliwych opadów deszczu. Nie brakuje kilku twardych odcinków szutrowych, ale większość dróg jest piaszkowa (choć niekoniecznie piaszczysta), sporo jedziemy po lesie (korzenie) oraz po ścieżkach (single tracki). Start ze stadionu po asfalcie.

ILU DA RADĘ?

Organizatorzy zalecają w oparach ciśnienie 3 atmosfery w warunkach suchych lub 3,5 w wilgotnych, rozmiar - 1,9-2,1 cala (osoby cięższe powinny wybrać 2,1 cala) i rodzaj bieżnika ze wskazaniem na semi-slick. Na trasie przewidziano bufety. Jeden na dystansie Fit, dwa na dystansie Mega i trzy na dystansie Giga. Na dystansie Hobby pożywienie można pobrać przed startem. Dystans Hobby liczy 11 kilometrów, Fit – 23 km, Mega – 44 km, a Giga - 76 km. Każdy jest inny, nie ma kawałka terenu, który kolarze przejadą dwukrotnie, bo twórcy trasy nie przygotowali pętli, lecz rozmaite kręte i malowni-



Trasa zgodnie z tradycją zawodów MTB została specjalnie dobrana na obecną porę roku, czyli wczesną wiosnę. Piasek, którego nie brakuje w tutejszych lasach wysuszy miejsca podmokłe i śliskie z powodu możliwych opadów deszczu.

cze trasy dla każdego. Z tego powodu dystans Giga zahaczy nie tylko o peryferia Karczewa, lecz również o okoliczne wsi jak Pogorzelski czy Dąbrówkę i przejedzie m.in. obok domu dziecka oraz wytwórni bitumu. Rok temu dystans Giga ukończyły 107 mężczyzn i tylko 3 kobiety! Liczymy, że teraz walka o podium wśród pań będzie zdecydowanie bardziej zacięta.

KU PAMIĘCI JANKA I GRZEGORZA

Tegoroczna otwocka edycja będzie oprócz normalnych sportowych zmagania miała swój dodatkowy charakter. Miał już rok od śmierci Janka Rzczkowskiego i Grzegorza Axentowicza. Dzięki Cezaremu Zamanie wszyscy mogliśmy wspominać w 2010 roku, podczas Maratonu w Nidzicy. Tym razem wspomnijmy ich obu podczas Maratonu w Otwocku. Lubili brać w nim udział, przygotowawali się do niego zapamiętali. Czasem towarzyszyli im dziewczyny, Jankowi też tata. Teraz Grzesiek i Jank będą chyba czuć z góry nad naszym dobrym samopoczuciem, dobrym wynikiem i pozytywną aurą. Wszyscy uczestnicy Maratonu w Otwocku z tej okazji dostaną pamiątkowe smycze - Mazovia MTB Marathon dla Janka i Grześka.



Rok temu dystans Giga ukończyło 107 mężczyzn i tylko 3 panie. Liczymy, że teraz będzie lepiej.



Tereny w okolicach Otwocka są w przeważającej większości piaszczyste. A ponieważ prognozy nie wykluczają deszczu to niewykluczone, że w niektórych miejscach trzeba będzie zejść z roweru.



Tarasia pierwszego w tym sezonie Mazovia MTB Marathonu nie jest jakoś szczególnie wymagająca, ale dzięki temu będzie można znaleźć sporo miejsc do wyprzedzania.



Organizatorzy, jak zwykle zresztą, zadbał o to, aby na bufetach niczego uczestnikom nie zabrakło.

» SAKWA INFORMACJI

POZIOM TRUDNOŚCI TRASY

• ADRES

OTWOCK, STADION MIEJSKI, UL. SPORTOWA 1

• DYSTANSE

HOBBY 10 km, rozjazd 6 km

FIT 25 km, rozjazd 19 km (bufet na 16 km)

MEGA 47 km, rozjazd z Giga na 41 km (bufety na 16, 30 km)

GIGA 70 km (bufety na 16, 30, 53 km)

• CHARAKTERYSTYKA TRASY

Trasa z tradycją mtb, specjalnie dobrana na wczesną wiosnę, piasek, którego jest dużo w tutejszych lasach wysuszy miejsca podmokłe i śliskie. Jest kilka twardych odcinków szutrowych, większość dróg jest piaszkowa (ale nie koniecznie piaszczysta), sporo jedziemy po lesie (korzenie) oraz po ścieżkach (single tracki). Start ze stadionu po asfalcie.

• OPONY

zalecane ciśnienie - 3 atmosfery w warunkach suchych lub 3,5 w wilgotnych; rozmiar - 1,9-2,1 cala (osoby cięższe powinny wybrać 2,1 cala); rodzaj bieżnika - ze wskazaniem na semi-slick.

• NIEDZIELNY PROGRAM ZAWODÓW

8.00 - 10.30 zapisy

10.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,

11.00 - start maratonu, dystanse Fit, Mega i Giga,

11.05 - start dystansu Hobby,

13.00 - dekoracja dystansu Hobby,

13.45 - dekoracja dystansu Fit,

14.00 - dekoracja dystansu Mega,

14.30 - dekoracja dystansu Giga.

• DOJAZD DO STADIONU

Walek Miedzeszyński
(kierunek Warszawa – Otwock)

Do otwocka wjeżdżamy ulicą Karszewskiego. Mijamy most na rzece Świder, a następnie dojeżdżamy do dużej krzyżówki. Jedziemy prosto, mijając ją po lewej stronie. Kierujemy się prosto, aż do momentu skrętu w lewo do centrum (w ul. Batorego) – drogową na Celestynów. Jedziemy prosto, aż do światła (po prawej stronie szpitala), na których należy skręcić w prawo w ulicę Karczewską. Po 300 metrach jazdy, po lewej stronie ujrzymy miejski stadion OKS START.

Wzdłuż torów
(kierunek Warszawa – Otwock)

Do miasta wjeżdżamy ulicą Kołłątaja przejeżdżając wcześniej miejscowości Józefów i Świder, którą jedziemy cały czas prosto. Przejeżdżamy ron-

do Sybiraków. Jedziemy dalej i mijamy kolejne rondo, na którym jedziemy też prosto. Jadąc ulicą Karczewską dojeżdżamy do światła, na których też jedziemy prosto. Po 300 metrach jazdy po lewej stronie ujrzymy miejski stadion OKS START.

Pociągami

Wysiadamy na stacji „Otwock”. Trzeba przejechać pod wiaduktem w prawo na drugą stronę torów. Kierujemy się w lewo w stronę budynku poczty. Następnie jedziemy w prawo przez światła do końca ul. Powstańców Warszawy, gdzie na rondzie skręcamy w lewo. Po ok. 100-200 metrach natrafimy na rondo, na którym jedziemy też prosto. Jadąc ulicą Karczewską dojeżdżamy do światła, na których też jedziemy prosto. Po 300 metrach jazdy po lewej stronie ujrzymy miejski stadion OKS START.

DECATHLON

ODKRYJ PEŁNĄ KOLEKCJĘ NASZYCH ROWERÓW!

1499⁰⁰_{zł}

bTwin ROWER ROCKRIDER 5.3



2199⁰⁰_{zł}

bTwin ROWER ROCKRIDER 8.0



2699⁰⁰_{zł}

bTwin ROWER ROCKRIDER 8.1



Zapraszamy do naszych sklepów:

Decathlon Warszawa Okecie: Al. Krakowska 81, tel. 22 319 38 00.

Godziny otwarcia: pon.–sob. 9.30–21.00, niedz. 9.30–20.00.

Decathlon Piaseczno: ul. Puławska 37, tel. 22 701 35 00.

Godziny otwarcia: pon.–sob. 10.00–21.00, niedz. 10.00–20.00.

Decathlon Warszawa Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonowska 2, tel. 22 337 73 00.

Godziny otwarcia: pon.–sob. 9.30–21.00, niedz. 9.30–20.00.

Decathlon Warszawa Targówek: ul. Geodezyjna 76, tel. 22 333 70 00.

Godziny otwarcia: pon.–sob. 9.00–21.00, niedz. 9.00–20.00.

www.decathlon.pl



CZAS ROZPOCZĄĆ WIELKIE ŚCIGANIE!

MAZOVIA MTB MARATON ZAPRASZA PO RAZ KOLEJNY! BYŁY ŚWIETNY POLSKI ZAWODNIK CEZARY ZAMANA PO ZAKOŃCZENIU KARIERY WCALE NIE ROZSTAŁ SIĘ Z DWOMA KÓŁKAMI I ORGANIZUJE COROCZNY CYKL KOLARSKICH IMPREZ DLA MNIEJ I BARDZIEJ ZAAWANSOWANYCH CYKLISTÓW.



Przejechałem na rowerze 700.000 km. Uczestniczyłem w ponad 2000 wyścigów na całym świecie. Mogę więc chyba stwierdzić, że mam pewne doświadczenie w tej dziedzinie. Moim marzeniem jest wykorzystanie zdobytej wiedzy dla spopularyzowania jazdy na rowerze. Rozwój kolarstwa, jako dyscypliny leży mi oczywiście na sercu, jednak moim głównym zadaniem jest promocja jazdy rowerem wśród amatorów. Chce zachęcić wszystkich do korzystania z roweru, jako środka komunikacji. Chcę pokazać, jak fantastycznie i zdrowo można spędzić wolny czas na rowerowym siedelku. Miałem okazję obserwować jak wygląda to w Belgii i Holandii. Nawet w Stanach Zjednoczonych, kraju wyjątkowo zmotoryzowanym, ludzie wsiadają na rowery częściej niż w Polsce. Chce by to się zmieniło – mówi Zamana. Dzięki niemu i innym podob-

» TERMINARZ

CHORZELE
17 kwietnia 2011 r., niedziela
SIERPC
3 maja, wtorek
LEGIONOWO
15 maja 2011 r., niedziela
OLSZTYN
29 maja 2011 r., niedziela
RAWA MAZOWIECKA
12 czerwca 2011 r., niedziela
SZCZYTNO
26 czerwca 2011 r., niedziela
SZYDLÓWIEC
10 lipca 2011 r., niedziela
SUPRAŚL
31 lipca 2011 r., niedziela
ELK
13 sierpnia 2011 r., sobota
SKARŻYSKO
28 sierpnia 2011 r., niedziela
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
11 września 2011 r., niedziela
TORUŃ
24 września 2011 r., sobota

nym zapaleńcom i tak jest lepiej niż jeszcze kilka lat temu. Przejazdki rowerowe stały się coraz popularniejszym sposobem spędzania wolnego czasu, a na siodełkach widzimy często całe rodziny z dziećmi. I to nieprawda, że u nas nie ma gdzie pedałować.

NIE POTRZEBUJEMY ALP

-Sympatycy kolarstwa narzekają często, że nie ma w naszym kraju gór porównywalnych do Alp czy Pirenejów. Jednak właśnie dzięki temu, Polska ma wspaniałe tereny do rozwoju turystyki rowerowej i jest wymarzonym miejscem dla imprez, pozwalających na rywalizację i sprawdzenie swoich sił ludzior, którzy po prostu kochają jeździć rowerem. Mazurskie bezdroża, leśne ścieżki Podlasia, czy zróżnicowane przyrodniczo i krajobrazowo Mazowsze, to miejsca, w których można doświadczyć największej przyjemności z jazdy rowerem. Wiem co mówię, bo niewiele jest zakątków Ziemi, których nie przejechałem na dwóch kółkach. Owoc pomarańczy na Majorce nie smakował mi jednak nigdy tak bardzo, jak polskie jabłko na treningu w Puszczy Kampinoskiej – tłumaczy organizator cyklu.

KATEGORIA DLA KAŻDEGO

Miejsce dla większości nie jest ważne, ale nie oznacza to, że nie są prowadzone rozmaite klasyfikacje. Kategorii wiekowych jest mnóstwo, na poszczególnych edycjach nie brakuje też mistrzostw Polski różnych specjalności zawodowych. To wszystko sprawia, że o zwycięstwo może walczyć bardzo wielu zawodni-

ków. W najważniejszej kategorii open do tej triumfowali Patryk Sawicki i Maria Jaworska (2005), Radosław Rękawek i Agnieszka Zych (2006), ponownie Rękawek i Zych (2007), znowu Rękawek i Zych (2008), Rękawek i Magdalena Halajczak (2009), Rękawek i Sylwia Wróblewska (2010).

MAZOVIA W SIECI

Mazovia MTB Marathon to nie tylko zawody, ale wielka grupa ludzi zrzeszona w Cyklopedii, rowerowym portalu społecznościowym. By stać się jego członkiem wystarczy wejść na stronę www.mazoviamtb.pl i wybrać odpowiedni link w górnym menu. Cyklopedia to swego rodzaju tematyczny Facebook czy nasza klasa. Jest rozwijana jest dzięki pomysłom zgłaszanym przez zawodników, którzy posiadają w niej swoje profile. Umożliwia tworzenie profilu zawodnika z wynikami prezentowanymi w postaci wykresów słupkowych. Posiada wyszukiwarkę wyników maratonów rowerowych z lat 2003-2008, obejmującą 177 maratonów z 88 tysiącami rezultatów, ranking najlepszych zdjęć, ranking najpopularniejszych zawodników, ranking najlepszych i najcięższych rowerów, ranking zawodników, którzy mają na koncie najwięcej startów i co jest bardzo istotne i pomocne możliwości potwierdzania startu w zawodach online, bez konieczności stania w kolejce w biurze zawodów.

CHCEMY BYĆ CORAZ LEPSI

Większość swojego czasu poświęcam obecnie wyszukiwaniu najciekawszych miejsc i tras dla

uczestników Mazovia MTB Marathon. Impreza wciąż się rozrasta, a jej specjalna, rodzinna atmosfera, przyciąga co roku nowe rzesze rowerzystów. Podobnie będzie w obecnym sezonie. Przygotowaliśmy nowe trasy, które będą jeszcze atrakcyjniejsze, nie tracąc jednocześnie specyficznego charakteru. Tylko na imprezach Mazovia MTB Marathon możecie poczuć się momentami jak w prawdziwym kolarskim peletonie. W górach każdy zmaga się z trasą samotnie, co oczywiście także ma swoje uroki. Nasze maratony pozwalają jednak poczuć radość z jazdy w większych grupach, gdzie jest czas na połączone z rywalizacją wysiłki i wesołe, towarzyskie rozmowy. W grupie różnie przeżywa się towarzyszące wysiłkowi kryzysy. Zachęty ze strony innych uczestników dodają już sił niejednemu maratończykowi. W atmosferze towarzyszącej Mazovia MTB Marathon pokonywanie własnych słabości staje się o wiele łatwiejsze i przynosi ogromną satysfakcję. Dlatego zachęcam wszystkich do startów w maratonach – kończy Zamana.

GWIAZDY NA STARCIE

Na starcie pierwszej edycji cyklu swoją obecność zapowiedział Marek Galiński, czterokrotny olimpijczyk, medalista Mistrzostw Polski w kolarstwie MTB. Na maratonach Mazovii w tym sezonie pojawiać się będą również znani sportowcy z innych dyscyplin sportowych. Zaproszenie Zamany, głównego organizatora cyklu na otwarcie sezonu przyjął już Kajetan Broniewski - wioślarz, trzykrotny olimpijczyk.

» UCZESTNICY O MARATONACH

PÓŁ ROKU DOBREJ ZABAWY I PRZYGODY

Chciałabym serdecznie podziękować za pół roku wspaniałej zabawy i przygody. Czas spędzony na startach w Mazovii był bardzo szczęśliwym etapem w moim życiu. Moja przygoda z rowerem zaczęła się w marcu tego roku. W kwietniu pierwszy raz wystartowałam w maratonie Mazovii i urzekła mnie wspaniała atmosfera, dobra organizacja i ciekawa trasa. Na drugi wyścig pojechałam z ciekawości i podekscytowana dobrym wynikiem i myślę że już pokochałam jazdę na rowerze. Kolejne wyścigi wiele mnie nauczyły co przełożyło się na życie codzienne. Dziś wiem, że nie wolno się poddawać i mimo przeciwnościom losu trzeba walczyć do końca (na maratonie w błotnym Lublinie mimo, że spadłam kilkanaście razy z roweru, dojechałam do mety i byłam dumna i szczęśliwa, że ukończyłam wyścig). Start w Krakowie przyniósł mi zwycięstwo nad zwątpieniem i swoimi słabościami (meta na Błoniach była najpiękniejszym widokiem tego lata). Każdy kolejny maraton uczył mnie czegoś nowego. Dzięki star-

tom w Mazovii zwiedziłam i poznałam bardzo ciekawe miejsca, które można tylko zobaczyć z pozycji rowerowego siodełka. Spotkałam wiele ciekawych osób, z którymi się zaprzyjaźniłam. Teraz sport jest moim sposobem na życie, staram się zachęcać szczególnie kobiety do uprawiania tego rodzaju sportu bez względu na wiek. Bardzo się zmieniłam, nauczyłam się przede wszystkim zdrowo żyć. Dzięki regularnym jazdom odzyskałam swoją dawną młodą i szczupłą sylwetkę, a przede wszystkim uśmiech na twarzy. Skończyły się kłopoty zdrowotne i trudności z zasypianiem. Jestem teraz szczęśliwą kobietą Wyniki na koniec sezonu sprawiły mi dużo dumy i radości. Już zapomniałam o siniakach iłzach, teraz z uśmiechem patrzę na puchary i oglądam zdjęcia. Chciałabym Ci Cezary za to wszystko jeszcze raz podziękować bo zachęta do tego był uścisk dłoni i gratulacje za podjazd na finiszu w Zgierz. Pozdrawiam i do zobaczenia na trasie Mazovii. Ewa Bachmańska

IMPREZA DLA UCZESTNIKÓW A NIE UCZESTNICY DLA NIEJ

W tym roku chcę startować we wszystkich Mazoviach wraz z Gwiazdą Mazurską. Uważam że Pańskie wyścigi są najlepiej zorganizowane dlatego postanowiłem się przenieść bogaty doświadczeniami z zeszłego roku, oraz zimową edycją. Praktycznie na każdych zawodach u Pana staję na podium. W tym roku chcę się

ścigać na dystansie giga i walczyć o najwyższe lokaty. Za mną też cała grupa Naftokoru zadeklarowała się na starty w Mazovii z racji na przyjemniejszą obsługę, ciekawsze trasy, i odczucie tego, że impreza jest dla nas, a nie my dla niej. Pozdrawiam, Maciej Zielenka

Poradnik odżywiania MAZOVIA MTB MARATHON Otwock

NUTREND®

PRZED WYŚCIGIEM hydratacja + energia = cel – rozpocząć aktywność z organizmem nawodnionym i pełnym energii



Przed startem koniecznie uzupełnij płyny. Wartościowy program nawadniania ma za zadanie nie tylko dostarczyć płyny, ale także inne ważne składniki, jak węglowodany, minerały i witaminy, dzięki którym podniesiesz swoje możliwości wysiłkowe. Zaczynaj pić ISODRINX (w stężeniu hipotonicznym – 1 miarka rozpuszczona w 700 ml wody) 2 godziny przed wysiłkiem. Ostatnią dawkę wypij ok. 30 minut przed startem. Nie wiesz co zjeść przed wysiłkiem? Zaczynaj aktywność z odpowiednim zapasem energii - wypróbuj kaszkę B4 SPORT. Dostarczy dużej ilości energii, nasyci, nie obciążając układu pokarmowego. Zjedz około 90 minut przed startem.

W TRAKCIE WYŚCIGU - hydratacja + energia = cel – maksymalny wysiłek bez nieoczekiwanych komplikacji

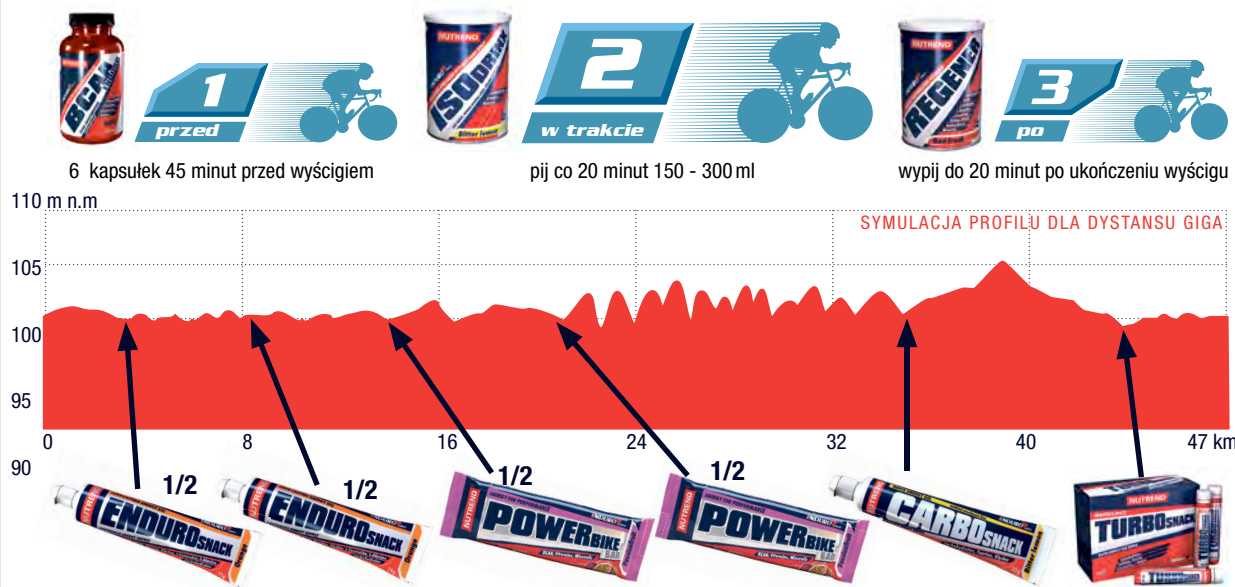


Dehydratacja jest największym wrogiem sportowca. Obniża wydolność i może prowadzić do przerwania wysiłku. Dlatego pij regularnie przez cały wysiłek. Efektywną hydratację zapewnia wartościowy program nawadniania, bogaty w węglowodany i minerały (pij hipotonicznie rozcieńczony ISODRINX, co 15-20 minut). W trakcie intensywnego wysiłku główne źródło energii stanowią węglowodany. Jeśli dojdzie do wyczerpania ich zasobów, spadnie wydolność. Dawkuj energię stopniowo – zapobiegiesz hipoglikemii. Stosuj żele i batoniki energetyczne, oparte na węglowodanach złożonych ENDUROSNAK czy POWER BIKE BAR. Pod koniec wyścigu lub przed dużym wzniesieniem zjedz CARBOSNAK, zawierający cukry proste, które dostarczą szybkiej energii. Spożywaj ok. 30 – 60 g węglowodanów na godzinę wysiłku. Nie przekraczaj jednorazowo dawki 30 g węglowodanów, gdyż może się to skończyć problemami żołądkowymi. 20 min przed finiszem skorzystaj z TURBOSNAK, dzięki płynnej formie szybko przyswajalne węglowodany dostarczą energię na ostatnie kilometry wyścigu.

PO WYŚCIGU - regeneracja + hydratacja = cel – mięśnie bez bólu, ciało bez zmęczenia



Wspomóż i uefektywnij regenerację, sięgając tuż po wysiłku po REGENER. Przygotowany napój wypij w ciągu 20 minut po ukończeniu wyścigu. Przyspieszysz odnowę organizmu i jego powrót do pełni sił. Podczas wysiłku, w wyniku pocenia, tracisz wodę w ilości, której nie jesteś w stanie uzupełnić w trakcie wysiłku. Dlatego pij przez dwie godziny po wysiłku, aby organizm dostatecznie zrehydratyzować. Ilość, jaką powinien wypić to ok. 150 % utraconej w trakcie wysiłku wagi. Zatem jeśli wypocisz 1 litr, uzupełnij 1,5 litra napoju. Polecamy UNISPORT.



PRZED WYŚCIGIEM

ENDUROSNAK

- ściągnij ochronną plombę
- stosuj od początku wyścigu
- stosuj w częściach (dwie połówki)
- zawsze popij
- możesz stosować z POWER BIKE BAR

POWER BIKE BAR

- możesz stosować zamiast ENDUROSNAK
- podjadaj na trasie, popijając
- stosuj w częściach

CARBOSNAK

- ściągnij ochronną plombę
- stosuj w czasie kryzysu energetycznego
- możesz stosować przed wzniesienie
- popij

TURBOSNAK

- praktyczne opakowanie
- błyskawicznie dodaje energii
- używaj 20 min przed końcem wyścigu

15%

Przyjdź na nasze stoisko podczas MAZOVIA MTB MARATHON w Otwocku. Po okazaniu niniejszego kuponu otrzymasz jednorazowy rabat w wysokości 15% na wszystkie nasze produkty.



Traumon®

etofenamat

z miejsca usuwa ból

Specjalista w leczeniu:

- tępych urazów
- stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu



ŻEL

AEROL

MEDA

1. NAZWA: Traumon (Etofenamat) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamat). 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamat). **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 okostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgniowych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **5. PRZECIWSKAZANIA:** 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.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, 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.

NORTHEC MTB ZIMĄ - KOLEJNY SUKCES

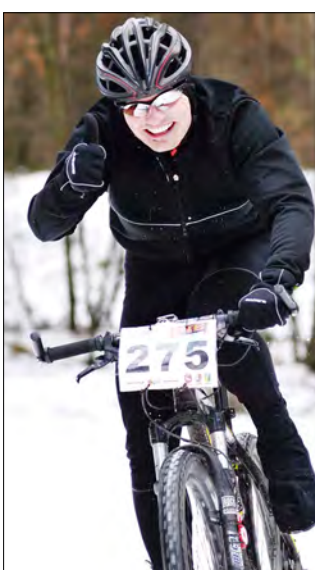
KARCZEW, JÓŻEFÓW, MROZY – TAK WYGLĄDAŁ CYKL NORTHEC MTB ZIMĄ. **TRZY IMPREZY I PONAD TYSIĄC STARTUJĄCYCH** – PO RAZ KOLEJNY UDOWODNILIŚMY RAZEM Z WAMI, ŻE ZIMĄ NA ROWERZE TEŻ MOŻE BYĆ FAJNIE!



Na starcie Mazovii MTB Maratonu pojawia się coraz więcej ludzi. I tak z roku na rok. Teraz liczymy na kolejne rekordy. W końcu moda na rower trwa w najlepsze!



Na starcie Mazovii MTB Maratonu pojawia się coraz więcej ludzi. I tak z roku na rok. Teraz liczymy na kolejne rekordy. W końcu moda na rower trwa w najlepsze!



Z roku na rok chętnych przybywa i już teraz przyjmujemy zakłady, że w kolejnej zimowej edycji pobijemy rekord. Na początek warto podsumować wyniki sportowe. Klasyfikację drużynową wygrała drużyna Świat Rowerów Racing Team co było zresztą powtórką zwycięstwa z poprzedniego roku. Za nimi uplasował się zespół BSA Pro Tour, a na najniższym stopniu podium znaleźli się kolarze Northtec- Bike Team. Ciekawa walka trwała także w klasyfikacji rodzinnej. Tutaj najlepsi byli Sławińscy, którzy pokonali rodzinę Bregier, a na trzecim miejscu cykl skończyła rodzina Wojda.

KAROL MEGA RZĄDZIŁ

Odnajdujemy też klasyfikację etapową. Dystans Mega to królestwo Karol Michalski z WKK, który był niepokonany. Wyprzedził Macieja Zielonkę z Naf-tokor oraz Radosława Rękawka z Kross Racing Team. Wśród pań pierwsze dwa miejsca zajęły zawodniczki z BSA Pro Tour Maja Busma oraz Jolanta Kowalska. Trzecia na mecie była Anna Klimczuk z K.S.A.T. (wszystkie wyniki znajdziecie oczywiście na www.mazoviamtb.pl). Co ciekawe, wszyscy uczestnicy, którzy startowali we wszystkich trzech imprezach wzięli udział w losowaniu roweru o wartości dziesięciu tysięcy złotych.

NIEZAPOMNIANA ZIMA

Zimowe ściganie było tak naprawdę wstępem do tego co rozpoczyna się w Otwocku, ale Northec MTB Zimą przyniósł wszystkim niezapomniane przeżycia. Nie wierzyć?

BOLI „BAŃKA”? NA ROWER!

„Wstałem po siódmej i bańka jeszcze bolała po sobocie. Zero chęci, odpuszczam. O 8:30 jednak pomysł nowy, pełen spon-tan, że lecę na maraton. Szybka przekładka opon, ogarnięcie tematu i jazda. 9:45 na miejscu i niewiele czasu do startu. Zero rozgrzewki, do sektora i start. Trasa rewelacja, szybkie odcinki, kawalkami ślisko, piach przemielony ze śniegiem, górki też niczego sobie. Nie żałuję, że się zdecydowałem na start w ostatniej chwili. Jazda w mieście po asfalcie to jedno, ale powalczyć w terenie z bracią rowerową BEZCENNE” – pisał na naszym forum pajacyk1000 po ma-

11

Warunki na trasie są dobre. Błoto tylko w okolicach stawów rybnych i jakiś tam momentów, ale nie ma tragedii i ogólnie 90% trasy jest suche i trochę piachu w niektórych miejscach. Dodam, że trasa poprowadzona jest wieloma bezdrożami, w lesie po krzaczorach i innych takich miejscach, gdzie ciężko jest wiedzieć gdzie co i jak ale oznaczenie w miarę ok.

ratonie w Józefowie. „Mi kompletnie nie poszło, ale nie zmienia to faktu, że trasa była absolutnie rewelacyjna. Na wielki plus duża liczba myjek do rowerów - żadnych kolejek. Jeżeli Mazovia, będzie trzymać taki wysoki poziom tras i organizacji w sezonie to chyba przestanę narzekać na wyścigi na Mazowszu!” – dodawał Aph3X z Warszawy.

LEWA WOLNA?! TRZEBA POCZEKAĆ

Zaznaczamy jednak od razu – w Józefowie było nie tylko „cukierkowo”. „Mam jeszcze malutkie pytanko do wołających „lewa wolna” w momencie, gdy prawa nie istnieje: co mam zrobić? Zjechać w krzaki żeby jaśnie panowie ze środka stawki mogli szybko-ciej wyminąć kobietę i polecieć swoje ego?” – denerwowała się Yołanna. Jej wątpliwości szybko rozwiał Boogy: „Ja już nie mam takich dylematów. Pan wołający musi niestety czekać aż będzie można bezpiecznie wyprzedzić, przez co nieraz wymienimy parę „ciepłych” zdań”.

DYSKUSJA JUŻ PRZED STARTEM

Przed startem w Mrozach dyskusja na forum zaczęła się na długo przed imprezą. Jakie warunki? Jak w związku z tym opony? W co się ubrać, jakie są prognozy i tak dalej.

PORADY EKSPERTÓW

Warunki rozwał Matrixowo ze Zduńskiej Woli pisząc: „Warunki na trasie są dobre. Błoto tylko w okolicach stawów rybnych i jakiś tam momentów, ale nie ma tragedii i ogólnie 90% trasy jest suche i trochę piachu w niektórych miejscach. Dodam, że trasa poprowadzona jest wieloma bezdrożami, w lesie po krzaczorach i innych takich miejscach, gdzie ciężko jest wiedzieć gdzie co i jak ale oznaczenie w miarę ok. Śniegu na trasie nie ma. Jest jeden ostry podjazd, gdzie niewielu go podjedzie w siodło. Ogólnie może być w miarę szybko. Powodzenia i do zobaczenia jutro na trasie”.

BO LICZY SIĘ FAIR PLAY

Później to już czas podsumowań i wspólnego oglądania zdjęć. Na naszym forum oczywiście! Chociaż... nie tylko. „Uprzejmie proszę o odliczenie od wyników zimowego cyklu punktów zdobytych przez zawodnika Emila Szymańskiego dla Kliwer Bike Teamu. Emil nie startował w naszych barwach w zawodach zimowych (był wtedy zawodnikiem nieczrzeszonym) a do naszego zespołu dołączył w poniedziałek 21.03.2011. Podejrzewam, że przy okazji jakiegось tam kolejnego przeładowania bazy zawodników system zaliczył wyniki Emila do wyników zespołu Kliwer Bike Team co jest nieuprawnione i niesprawiedliwe wobec naszych przeciwników gdyż jeżdżąc w maratonach zimowych nie był jeszcze członkiem naszej drużyny. Co innego będzie w cyklu letnim. Zamieszczam ten wpis na forum, gdyż sprawa dotyczy wielu zespołów i a tym samym wielu zawodników. Pozdrawiam wszystkich serdecznie i do zobaczenia w Otwocku” – napisał Alek. „Cóż za piękny, wzruszający i bezinteresowny gest. I do tego jakże istotny” – odpisał Koszyk. Rzeczywiście, szacunek. Mazovia MTB Marathon i jego uczestnicy po raz kolejny pokazali, co to znaczy fair play.

NEW

THULE[®]
SWEDEN

Thule EuroClassic G6 LED.

Kolejna generacja najbardziej ekskluzywnego bagażnika do przewozu rowerów na haku holowniczym: nowoczesne światła w technologii LED, funkcja odchylania bagażnika z rowerami sterowana pedałem, możliwość przewozu nawet 4 rowerów o masie do 25 kg każdy.



» NORTHTEC MTB ZIMĄ

• KLASYFIKACJA GENERALNA

PKT				NR	NAZWISKO	IMIĘ	PKT				NR	NAZWISKO	IMIĘ
FK1							HK2						
1	400.00	341	Zalewska		Martyna		1	200.00	307	Karolonek		Albert	
2	370.27	490	Woźniak		Paulina		2	192.67	144	Tomaszewski		Mateusz	
3	293.16	472	Balcerzak		Weronika		3	182.22	233	Wasilewski		Radek	
FK2							HK3						
1	400.00	497	Woźniak		Patrycja		1	200.00	307	Karolonek		Albert	
2	392.82	159	Rakowska		Gizela		2	192.67	144	Tomaszewski		Mateusz	
3	369.72	327	Kalinowska		Joanna		3	182.22	233	Wasilewski		Radek	
FK3							HM1						
1	399.57	324	Pankiewicz		Paulina		1	200.00	307	Karolonek		Albert	
2	388.42	34	Močko		Beata		2	192.67	144	Tomaszewski		Mateusz	
3	381.67	54	Salitik		Joanna		3	182.22	233	Wasilewski		Radek	
FK4							HM2						
1	374.00	448	Milczarek		Dorota		1	200.00	307	Karolonek		Albert	
2	344.84	16	Stekiel		Dorota		2	192.67	144	Tomaszewski		Mateusz	
3	200.00	32	Duda		Ewa		3	182.22	233	Wasilewski		Radek	
FK5							HM3						
1	395.96	367	Lipowiecka		Ewa		1	200.00	307	Karolonek		Albert	
2	200.00	412	Cobel		Jolanta		2	192.67	144	Tomaszewski		Mateusz	
3	200.00	506	Kamińska		Maria		3	182.22	233	Wasilewski		Radek	
FKJ							M_K2						
1	400.00	434	Kudrawiec		Magda		1	800.00	342	Busma		Maja	
2	382.56	435	Graczevska		Monika		2	794.86	12	Klimczuk		Anna	
3	371.30	436	Worm		Izabela		3	755.58	76	Molenda		Elzbieta	
FM1							M_K3						
1	400.00	6	Skwarski		Jakub		1	793.28	33	Kordowicz		Bogna	
2	394.37	227	Rumsicki		Karol		2	784.96	177	Supryk		Renata	
3	383.60	437	Gajdziewicz		Marcin		3	761.66	403	Kowalska		Jolanta	
FM2							M_K4						
1	388.48	198	Śliwka		Krzysztof		1	800.00	32	Duda		Ewa	
2	384.73	196	Bialek		Patryk		2	784.01	138	Kończyszka		Małgorzata	
3	384.51	500	Zdanowicz		Mateusz		3	376.42	527	Sołtys		Zofia	
FM3							M_M1						
1	397.92	190	Wierzbicki		Grzegorz		1	800.00	151	Buczek		Jakub	
2	372.63	454	Ślawnicki		Piotr		2	788.73	173	Maciej		Mateusz	
3	370.50	193	Tumaniec		Dariusz		3	783.46	175	Torzyński		Jakub	
FM4							M_M2						
1	400.00	149	Kowalski		Ireneusz		1	800.00	183	Rękawek		Radosław	
2	390.11	278	Wroński		Jacek		2	799.13	300	Jusiński		Adrian	
3	382.13	249	Bajew		Przemysław		3	798.75	127	Zielonka		Maciej	
FM5							M_M3						
1	400.00	185	Migala		Zygmunt		1	800.00	272	Stram		Marek	
2	333.91	199	Niewiada		Grzegorz		2	792.61	31	Cyranowicz		Robert	
3	323.94	30	Lipowiecki		Bogusław		3	789.83	374	Wolcendorff		Jakub	
FM6							M_M4						
1	391.18	223	Chrzanowski		Ryszard		1	800.00	259	Majewski		Tomasz	
2	360.33	353	Badziński		Zenon		2	789.77	36	Piątkowski		Tadeusz	
3	200.00	558	Zydomowicz		Grzegorz		3	764.93	119	Chmielewski		Cezary	
FMJ							M_M5						
1	400.00	191	Zawistowski		Kamil		1	789.11	358	Kasiński		Ryszard	
2	377.52	439	Perkowski		Damian		2	787.23	40	Ruciński		Jakub	
3	364.50	461	Styczyński		Wojciech		3	779.79	365	Wierzbicki		Jerzy	
HK1							M_M6						
1	200.00	307	Karolonek		Albert		1	800.00	378	Kołodziejek		Grzegorz	
2	192.67	144	Tomaszewski		Mateusz		2	769.53	46	Zienkiewicz		Jan	
3	182.22	233	Wasilewski		Radek		3	758.28	265	Tyburski		Józef	

BUDZIMY ROWER Z ZIMOWEGO SNU

NA WSTĘPIE ZAZNACZAMY, ŻE TO TEKST SKIEROWANY DO TYCH, KTÓRZY PRZEZ CAŁĄ ZIMĘ NIE INTERESOWALI SIĘ SWOIM ROWEREM. WSZYSCY POZOSTALI NA PEWNO MAJĄ SPRZĘT IDEALNIE PRZYGOTOWANY DO JAZDY.



Ci pierwsi będą jednak musieli trochę nad nim popracować. My przychodzimy z pomocą, przynajmniej teoretyczną. Zwłaszcza tym, którzy trzymali swój sprzęt w piwnicy, na balkonie czy w innym miejscu, w którym jest sporo wilgoci. To bowiem powoduje spore szkody, a w efekcie prawdopodobnie konieczność wymiany niektórych części.

Tak czy inaczej na początek radzimy rower dokładnie umyć. I raczej odradzamy myki wysokociśnieniowe. Dużo lepsza będzie wilgotna ścierka i płyn do mycia naczyń, a po wszystkim sucha szmatka.

Po takim wstępie czas na oględziny poszczególnych części. Po pierwsze opony. Jeśli są przetarte radzimy od razu je wymienić. Jeśli nie – po takim postoju na pewno wymagają dopompowania. Zwróćcie także uwagę na szprychy, które powinny być sztywne.

Hamulce – tak, ten element na

pewno często się wam przyda podczas jazdy i nie sądzimy abyśmy musieli was szczególnie przekonywać, że mamy rację. Klocki, tarcze i tak dalej – sprawdźcie czy nic nie blokuje koła.

Kolejny ważny element to łańcuch. Zardzewiały – trzeba natoliwić i spokojnie można to zrobić samodzielnie. Wszystko o amortyzatorach znajdziecie pewnie w ich instrukcji, a jeśli nie to ten element chyba lepiej oddać specjalistom, bo ich konserwacja wymaga specjalnych narzędzi. Na koniec warto jeszcze raz sprawdzić czy wszystkie elementy są odpowiednio dokręcone.

Zwróćcie uwagę na kierownicę i pedały. Później można już ruszać w teren. Oczywiście, jeśli zimą zapomnieliście tylko o rowerze, a nie także o dbaniu o odpowiednią formę. Jeśli tak – nic straconego – na dobrze przygotowanym rowerze, zakładając oczywiście dobre chęci, możecie ją odzyskać.

MERAN JEDZIE U SIEBIE

Grupę TS Meran Otwock znają chyba wszyscy uczestnicy Mazovii MTB Marathonu. Inauguracja nowego cyklu będzie dla nich wyjątkowa. Wyścig z Otwocka, grupa z Otwocka i wszystko jasne! Jako grupa ścigają się od dziesięciu lat. – Początkowo było to Towarzystwo Cyklistów – Meran. Później ze względu na powołanie sekcji tenisa stołowego, dokonaliśmy zmiany nazwy i do dziś mamy TS Meran – piszą sami o sobie.

Zaczynali na szosie, ale w końcu znudziło im się jeżdżenie po całym kraju. W 2003 roku postawili na kolarstwo górskie. W Mazovii uczestniczą prawie od początku jej istnienia. - W Mazovii cenimy najbardziej organizację, czyli sektory, oznakowanie tras, dobrą pracę sędziów, stronę internetową przyjazną uczestnikom i wyjątkową atmosferę – chwałą organizatorów.

Już teraz zapowiadają, że zamierzają brać udział głównie w na-



szych maratonach oraz planują... powrót na szosę. - Obecnie nie mamy liderów, a liczymy na dobrą postawę Michała Bujana, Jurka Wierzbickiego, Kasi Lesiak, Krzyśka Bogusza, Irka

Kowalskiego, Konrada Staronia, oraz kilku innych niezawodnych kolegów i koleżanek - mówią. A wszystkie informacje o tej ekipie znajdziecie na www.meran-otwock.pl.

POKAŻ SIĘ W... MUZEUM!

Już 14 maja tego roku możecie znaleźć zdjęcie swojego roweru w Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie. To efekt akcji, którą organizujemy wspólnie z muzeum. Chodzi oczywiście o zdjęcia dotyczące tematyki rowerowej. W ubiegłym roku przez dwa tygodnie można było oglądać zdjęcia uczestników Mazovii MTB Marathon w wykonaniu Zbyszka Kowalskiego, który od lat zajmuje się fotografowaniem rowerzystów na trasach Mazovii.

Tym razem to WY możecie być autorami. Fotki mogą przedstawiać samą jazdę (w trakcie rywalizacji, treningu, jazdy rekreacyjnej), naprawę roweru (jak go konserwujecie, jak naprawiacie, czyście). Zróbcie „rowerowe zdję-



cie” swojemu mężowi, żonie, dziecku, czy kolegom lub znajomym, z którymi trenujecie.

A później musicie wysłać fotki do

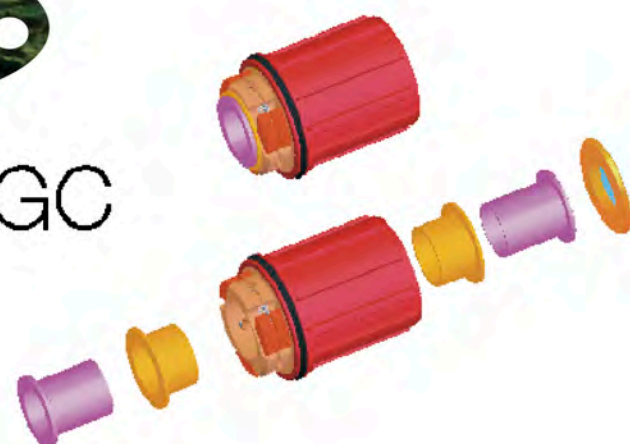
15 kwietnia na adres, który znajdziecie na stronie naszego maratonu. Tam też znajdziecie wszystkie szczegóły tej interesującej akcji.

APTEKI
dbam o zdrowie

CHOSEN



MGC



A8527BH
294g



A8076B
156g

ul. gdańska 112
90-508 Łódź
lukasz.nowak@bluepill.pl
tel. +48 605 607 358
www.chosen-hubs.com

chosen europe

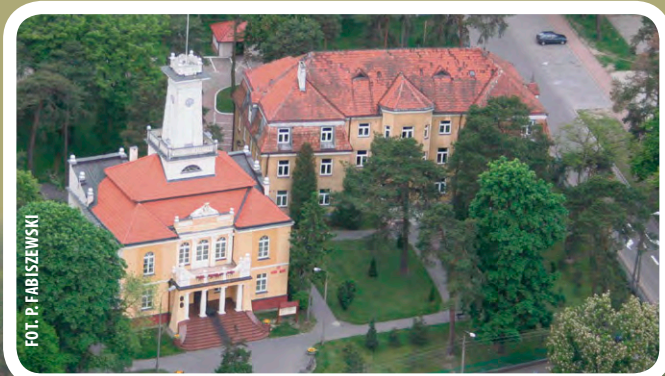


OTWOCK POZNAJ JUBILEUSZOWO

UZDROWISKOWY KLIMAT, WIELOKULTUROWOŚĆ, DOLINA RZeki ŚWIDER I JEJ PRZYRODA ORAZ POŁOŻENIE W ODLEGŁOŚCI NIECAŁYCH 30 KILOMETRÓW OD CENTRUM WARSZAWY, TO CZYNNIKI KTÓRE SPOWODOWAŁY, ŻE 95 LAT TEMU OTWOCK UZYSKAŁ PRAWA MIEJSKIE. MIASTO POŁOŻONE WŚRÓD SOSNOWYCH LASÓW MAZOWIECKIEGO PARKU KRAJOBRAZOWEGO, W ROKU JUBILEUSZOWYM, ZAPRASZA DO POZNANIA JEGO HISTORII I ODPOCZYNKU NA ŁONIE NATURY.



MAZOVIA MTB MARATHON W OTWOCKU



URZĄD MIASTA OTWOCKA



INTEGRACYJNY BIEG ULICZNY

CHCESZ AKTYWNIIE SPĘDZIĆ CZAS NA ŁONIE NATURY?

Zapraszamy do Otwocka. To niespełna godzina jazdy pociągiem lub samochodem na południowy wschód z Warszawy. Przyjeżdżający do Otwocka pełną informację na temat atrakcji przyrodniczo-historycznych i całego wypoczynku otrzymają w Centrum Informacji Turystycznej otwockiego oddziału PTTK, nieopodal dworca kolejowego.

W roku jubileuszowym w szczególny sposób, chcemy zachęcić odwiedzających Otwock do poznania 95-letniej historii miasta. Pomogą w tym liczne publikacje na temat regionu, jak również imprezy organizowane z okazji narodzin samorządności. Ze względu na położenie przyrodnicze i liczne zabytki kultury, miasto położone w malowniczej dolinie rzeki Świder przy jej ujściu do Wisły, jest bardzo atrakcyjny zwłaszcza dla turystyki spacerowej i rowerowej, a zimą narciarstwa biegowego.

Miasto można zwiedzać czterema szlakami. Trasa "Starego Otwocka" biegnie w całości po wschodniej stronie torów kolejowych. Pozwala obejrzeć najstarsze obiekty i ulice Otwocka "Stacyjnego", które posiadało status miasta-uzdrowiska. W tym rejonie skupiało się życie w przedwojennym Otwocku. Tu powstały i funkcjonowały pierwsze sanatoria i pensjonaty, w których leczono choroby płuc i gruźlicę oraz osiedlali się zamożni obywatele, a także artyści. Trasa rozpoczyna się na zabytkowym dworcu kolejowym



SPŁYW KAJAKOWY ŚWIDREM



SKATE PARK W OTWOCKU

i prowadzi przez rampę kolejową (symbol zagłady ludności żydowskiej i likwidacji otwockiego getta) do drewnianych willi wybudowanych w stylu „Świdermajer”, w których znajdowały się sanatoria, szpitale i pensjonaty.

Rowerzystom proponujemy objazd szlakiem „Sanatoriów”. Trasa prowadzi po „ukrytych” w lasach sanatoriach, dalej na piaszczystą, charakterystyczną dla sosnowych lasów otwockiego regionu – piaszczystą wydłużoną Meran, aż do centrum miasta.

Miłośników przyrody zainteresuje natomiast trasa „Andriollego”, biegnąca w głównej mierze doliną rzeki Świder. Michał Elwiro Andriolli, którego 175. rocznicę urodzin w tym roku świętuje Otwock, był artystą. Jako jeden z pierwszych przybyszy osiedlił się na terenach dzisiejszego miasta. Jego drewniane wille wybudowane nad Świdrem z charakterystycznymi zdobieniami stały się pierwowzorem lokalnego

budownictwa określane jako „Świdermajer”. Wędrówka wzdłuż krętego biegu Świdra to niezapomniane doświadczenie. Szczególny podziw turystów budzą liczne zakola, nazywane meandrami. Zdarza się, że brzeg rzeki jest stromy przybierając formę klifu. Wzdłuż Świdra podziwiać można charakterystyczne łachy – piaszczyste wysepki, a także piaszczyste plaże nad brzegiem, przypominające nadmorskie miejsca odpoczynku. Piaszczyste dno i niewielka głębokość, a także ciekawe otoczenie Świdra i czystość wody, sprawiają że jest to dobre miejsce na wypocznik w upalny dzień, popularny zwłaszcza wśród warszawiaków.

Wędrówki po Otwocku proponujemy połączyć z cyklem imprez organizowanych przez Prezydenta Miasta Otwocka w ramach obchodów 95-lecia nadania praw miejskich Otwockowi. Już 3 maja w Parku Miejskim odbywała się będzie „Urodzinowa majów-

ka z Radiem dla Ciebie” ze specjalnym stoiskiem poświęconym jubileuszowi, od czerwca do października na ulicach Otwocka widniała będzie wystawa fotograficzna pokazująca przedwojenny Otwock w latach swojej świetności. 19 czerwca jedna z głównych ulic miasta nazwana imieniem Michała Elwiro Andriollego zostanie wyłączona z ruchu, a w centrum miasta odbędzie się piknik poświęcony Ojcu Miasta. W wakacje zapraszamy nad Świder, czyli w miejsce gdzie narodziła się idea budowy Otwocka. Z tej okazji Urząd Miasta zaprasza na zawody skimboardowe połączone z lekcją historii. Również w wakacje zorganizowany zostanie wykład na temat właściwości uzdrowiskowych regionu, a w szczególności sposobu jego wykorzystania przez międzywojennych lekarzy pracujących i mieszkających w Otwocku. Wielokulturowe korzenie nadświdrzańskiego regionu będziemy chcieli odkryć wraz z gośćmi podczas jesiennej spacerowniki ulicami Otwocka, a potem podczas plenerowej inscenizacji – piosenek cygańskich i spektaklu teatralnego o tematyce żydowskiej.

Do Otwocka jest naprawdę warto przyjechać, bo to miasto z dobrym klimatem, zaledwie 30 kilometrów od centrum stolicy.

Szczegółowe informacje na temat szlaków turystycznych i planu obchodów 95. rocznicy nadania praw miejskich na stronie internetowej www.otwock.pl

WWW.OTWOCK.PL