



LIVE

GIRO D'ITALIA 5-27 MAJA
W EUROSPORCIE

LIVE & VOD W EUROSPORT PLAYER [HTTP://EUROSPORTPLAYER.PL](http://EUROSPORTPLAYER.PL)



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 6 (21) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYZCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 27 MAJA 2012



FOT: MARCIN GÓRAJEC

ETAP 6

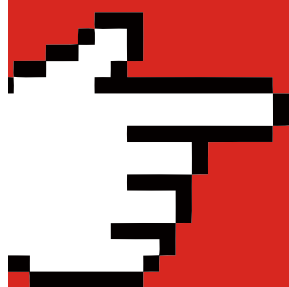


TORUŃ

OMÓWIENIE TRASY **MAZOVII** 4

RELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 6

PORADY EKSPERTÓW 8



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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



» ABC UCZESTNIKA

- **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)** opłać 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
Biuro@Mazoviamtb.pl,
tel. 609 084 184,
609 666 911

» INFORMACJE ORGANIZACYJNE

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratodem
- w dniu maratonu w godz. 8.00-10.30

WAŻNE STRONY WWW

- Informacje ogólne:
www.mazoviamtb.pl/?news=1647
- Najczęściej zadawane pytania:
www.mazoviamtb.pl/?news=614

DEPOZYT

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

KONTAKT

biuro@MazoviaMTB.pl
tel.: 609 084 184 lub 609 666 911
(pn-pt w godz. 9.00-17.00 oraz w sobotę poprzedzającą maraton: 16.00-20.00)

CHIPY

- można użyć naszych chipów z sezonu 2008, 2009, 2010, 2011
- 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

DRUŻYNY

- opiekunowie drużyn (teamów) proszeni są o kontakt (biuro@MazoviaMTB.pl), celem ustalenia zasad współpracy w sezonie 2012
- dla drużyn przewidziana jest forma dokonywania opłat na zasadzie założenia „PORTFELA DRUŻYNY”

OPIEKUNOWIE

- Opiekun towarzyszący osobie niepełnoletniej zobowiązany jest dokonać zgłoszenia w biurze zawodów, podpisania Oświadczenia oraz przypięcia do roweru tabliczki z napisem „Opiekun” (tabliczkę otrzymuje zawodnik niepełnoletni razem z numerem startowym podczas pierwszej rejestracji). Osoba, która jest uczestnikiem cyklu a na danej edycji staje się „Opiekunem” powinna dodatkowo odpiąć urządzenie mierzące czas- czip.

TABLICA INFORMACYJNA

- W dniu maratonu na tablicy ogłoszeń zawarte są informacje:
- zaktualizowana długość dystansów, dystanse podane są również na bramie startowej
- oznakowanie poszczególnych dystansów
- rozmieszczenie bufetów i rozjazdów
- limit wjazdu na Giga
- lista sektorowa
- wyniki
- dekoracje



DECATHLON

REDUTA



BTWIN ROWER GÓRSKI ROCKRIDER 5.3

Do odkrywania uroków kolarstwa górskiego i sportowych wycieczek na terenach leśnych i górskich. Lekka, wzmocniona aluminiowa rama, dwukomorowe aluminiowe obręcze. Widelec amortyzowany 100 mm regulowany z blokadą. 27 przełożeń SRAM X5. Tarczowe hamulce mechaniczne. Rama przystosowana do założenia bagażnika i/lub hamulców tarczowych. Rozmiary: S (155-165 cm), M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-200 cm). Gwarancja: 5 lat na ramę, 2 lata na widelec i części (nie dotyczy części ulegających zużyciu). Ref.: 8168118.

1599⁰⁰ zł



1049⁰⁰ zł



BTWIN

ROWER GÓRSKI ROCKRIDER 5.2

Idealny rower, aby zacząć sportową przygodę. Dla początkujących kolarzy górskich, na sportowe wycieczki poza miastem i w górach. Aluminiowa rama 6061 Sport, lekka i wzmocniona, obręcze dwukomorowe aluminiowe. Widelec amortyzowany 70 mm z regulacją twardości, do amortyzacji wstrząsów. 24 przełożeń, przerzutki i manetki Shimano Altus, niezawodne i trwałe. Rama przystosowana do założenia bagażnika. Rozmiary: XS (145-155 cm), S (156-165 cm), M (166-175 cm), L (176-185 cm), XL (186-200 cm). Waga: 13,8 kg w rozmiarze XS. Ref.: 8156187.



849⁹⁹ zł



BTWIN

ZJAWISKOWY TORUŃ ZAPRASZA

PIERNIKI I MIKOŁAJ KOPERNIK – TO CHYBA PIERWSZE SKOJARZENIA KAŻDEGO POLAKA Z TORUNIEM. W NIEDZIELĘ TO PIĘKNE MIASTO STANIE SIĘ JEDNAK CENTRUM KOLARSKICH WYDARZEŃ, BO WŁAŚNIE TUTAJ ZAWITA MERIDA MAZOVIA MTB

» SAKWA INFORMACJI

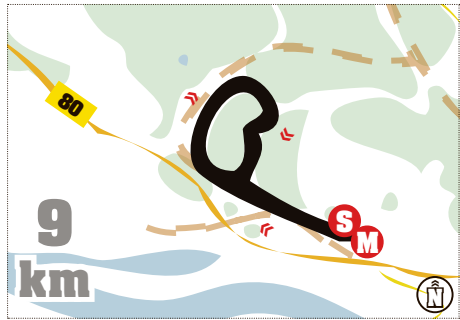
• NIEZBĘDNE ADRESY



START / META: MOTOARENA TORUŃ, IM. MARIANA ROSEGO (UL. PERA JONSSONA 7)
WWW: WWW.MAZOVIAMTB.PL/?STAT=183

• DYSTANSE (UWAGA: TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

HOBBY ●●●●●



FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



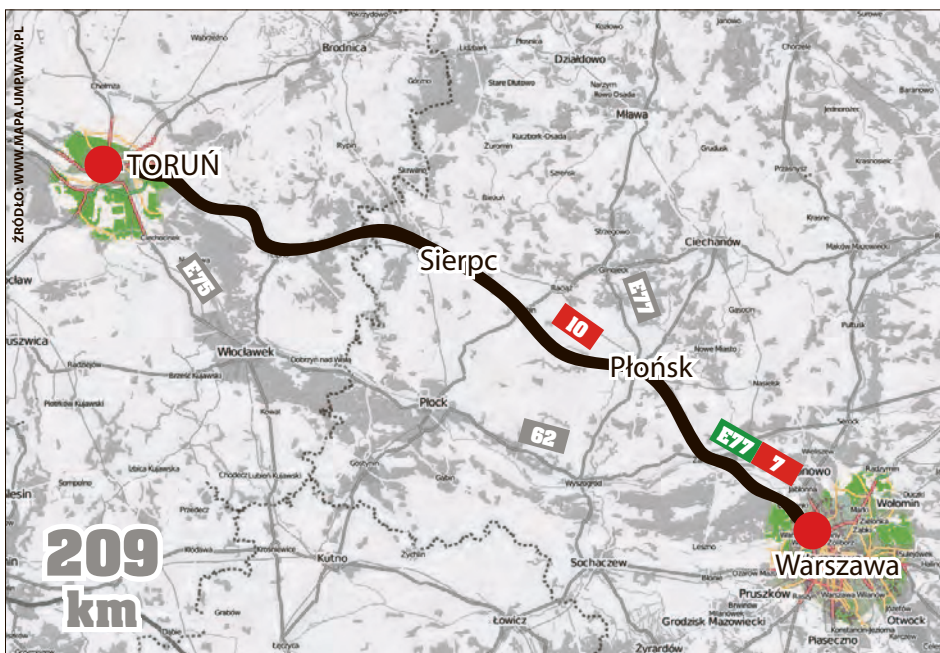
GIGA ●●●●●



• INNE

prysznic, myjka rowerowa, zadaszona hala, szatnie, limit wjazdu na drugą pętlę: 14:00

• DOJAZD DO MIASTA



• PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA

14.00 - 18.00 zapisy
w Biurze Zawodów,

NIEDZIELA

8.00 - 10.30 zapisy
w Biurze Zawodów,

10.30 - ustawianie za-

wodników w sektorach

startowych,

11.00 - start maratonu,

dystanse Fit, Mega i Giga,

11.15 - start

dystansu Hobby,

12.30 - dekoracja

dystansu Hobby,

13.30 - dekoracja

dystansu Fit,

14.45 - dekoracja

dystansu Mega,

15.00 - dekoracja

dystansu Giga.

• POGODA: NIEDZIELA



AERIS

320 PRO



SPINNER INDUSTRY CO., LTD

SPINNER HEADQUARTERS

spinner.webber@gmail.com

www.spinner-usa.com

SPINNER EUROPE:

lukasz.nowak@bluepill.pl

www.spinner-usa.com.pl

KULTOWE LEGIONOWO NA 6!

CHYBA JUŻ TRUDNO BYŁOBY SOBIE WYOBRAZIĆ MERIDĘ MAZOVIA MARATHON BEZ LEGIONOWA.



» Niedzielną porannej tradycyjnie dla wielu był czasem rejestracji w zawodach. Ci, którzy uczynili to parę dni wcześniej, mogli porannej czas poświęcić na obmyślanie strategii na trasę...



» ... a także na rozgrzewkę, która jest elementem obowiązkowym przy tak dużych obciążeniach podczas maratonu dla organizmu.



» Kolejny raz sympatycy dwóch kółek w Legionowie nie zawiedli. I nie zawiodła również pogoda która i tym razem nie kaprysiła, dzięki czemu trasa była sucha i przejezdna.



Piszemy tak dlatego, że rzadko kiedy zdarza się po zawodach, że pięćdziesiąt procent komentarzy na forum jest pozytywnych. A właśnie tak było tym razem. Za nami trudne wyzwanie, więc cieszymy się tym bardziej, że wam się podobało. Trudne, ale i jakże radujące. Mowa oczywiście o frekwencji, bo do tego podwarszawskiego miasta przyjechało mnóstwo ludzi, a na starcie stanęło Was 1368! Sto czterdzieści to najmłodszy, co cieszy wyjątkowo. I oczywiście zdajemy sobie sprawę odpowiedzialności. Możemy obiecać, że zrobimy wszystko, aby nie zawieść Waszego zaufania.

NICZYM NA GIRO

Trasa, która tak bardzo przypadła Wam do gustu faktycznie była szybka i dynamiczna. Nic więc dziwnego, że podczas wyścigu peleton się rozrywał i tworzyło się sporo mniejszych i większych grup. W każdej z nich ktoś szukał swojej szansy i próbował atakować niczym gwiazdy trwającego właśnie Giro d'Italia. Ostatecznie na mecie najwięcej powodów do radości mieli ci, którzy weszli na podium. Choć oczywiście nie tylko oni, bo maratony rowerowe to nie tylko walka z innymi uczestnikami, ale też, a może przede wszystkim, z samym sobą i własnymi słabościami. Ale skoro już zaczęliśmy o wyczynach sportowych to warto odnotować, że na dystansie giga najszybsza wśród pań okazała się Aleksandra Sosnowska ze Zdrofitu Alumex. Drugą linię mety przejechała Agnieszka Pawelec (Legion-serwis Active Jet Merida Team

Alergia wyleczona? Allergodil®

Azelastyna

MIEJSCOWO

- skutecznie i bezpiecznie
- jedyny lek z azelastyną¹

SZYBKO

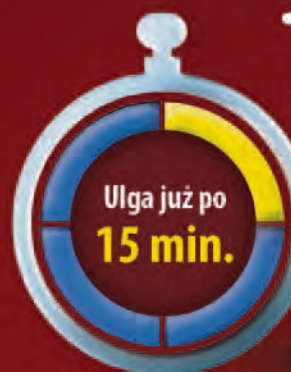
- natychmiastowe działanie
- po 3 min. krople² / 15 min. aerozol

NA DŁUGO

- można stosować nieprzerwanie 6 tyg. krople, a 6 mies. aerozol
- tylko 2 razy dziennie



Allergodil®
aerozol do nosa



Allergodil®
krople do oczu

ALLERGODIL, 0,5 mg/ml, krople do oczu, roztwór: 1. NAZWA: ALLERGODIL Azelastini hydrochloridum 2. SKŁAD: 1 ml kropli zawiera 0,5 mg chlorowodoru azelastyny. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: krople do oczu, roztwór. 4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Leczenie i profilaktyka objawów alergicznego sezonowego zapalenia spojówek u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 4 lat. Leczenie objawów całorocznego alergicznego zapalenia spojówek u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 12 lat. 5. PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na chlorowodrek azelastyny lub którąkolwiek substancję pomocniczą (chlorek benzalkoniowy). 6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Niemcy. 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. ALLERGODIL, 1 mg/ml (0,1%), aerozol do nosa, roztwór: 1. NAZWA: ALLERGODIL Azelastini hydrochloridum 2. SKŁAD: 1 ml roztworu zawiera 1 mg azelastyny chlorowodoru. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: aerozol do nosa, roztwór. 4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Leczenie objawów sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (katar sienny). Leczenie objawów niesezonowego (całorocznego) alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. 5. PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na chlorowodrek azelastyny lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. 6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Niemcy. 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.



LASY OLSZTYŃSKIE DLA KAŻDEGO

NADLEŚNICTWO OLSZTYN JEST PARTNEREM GWIAZDY MAZURSKIEJ

Specyficzne ukształtowanie terenu jest wynikiem działalności lodowca, dzięki czemu krajobraz jest bardzo zróżnicowany. Świadczą o tym wzniesienia sięgające 175 m n.p.m, bogata sieć rzek, pradolina, bruzdy rynnowe wypełnione licznymi jeziorami, których jest tu ponad 20. Największymi są jeziora Košno, Kalwa Wielka, Wadąg, Umląg, Purda oraz Serwent, wokół którego przebiega trasa Gwiazdy Mazurskiej.

BLISKOŚĆ LASU

Cechą charakterystyczną dla Nadleśnictwa Olsztyn jest, z jednej strony bezpośrednie sąsiedztwo dużego miasta, z drugiej – bliskość natury. W lasach okalających aglomerację spotkać można jelenie, dziki, sarny, losie, bobry, wilki oraz rzadko występujące gatunki ptaków szponiastych. Właśnie z myślą o nich w roku 1997 przy Leśnictwie Dąbrówka powstał Ośrodek Rehabilitacji Ptaków Drapieżnych niosący im pomoc oraz przywracający je do naturalnego środowiska. Nadleśnictwo może pochwalić się również dobrą współpracą z myśliwymi – w Ośrodku Doskonalenia Umiejętności Psa Myśliwskiego w Leśnictwie Mazuchy, upowszechniana jest kultura i tradycja łowiecka. Cyklicznie odbywają się tu pokazy i konkursy psów.

ŁYK HISTORII

Tereny Nadleśnictwa w przeszłości zostały mocno doświadczone przez wojny. Z tej racji przemierzając leśne zakątki często można napotkać obiekty sakralne i kulturowe m. in. mogiły żołnierzy z okresu I i II wojny światowej, cmentarze rodzinne dawnych właścicieli gruntów (majątek Kielary, Grobowiec Erdmannów), krzyże upamiętniające miejsca walk (m.in. w Leśnictwie Zazdrość – potyczka wojsk rosyjskich i pruskich). Powyższe cechy i dobra infrastruktura komunikacyjna sprawiają, że leśne ostępy Nadleśnictwa Olsztyn stanowią część Leśnego Kompleksu Promocyjnego „Lasy Olsztyńskie” i są często odwiedzane przez turystów i miłośników przyrody.

DO LASU PO...NAUKĘ

Aby upowszechnić w społeczeństwie wiedzę o środowisku leśnym oraz podnieść świadomość w zakresie odpowiedzialnego korzystania ze wszystkich funkcji lasu, Nadleśnictwo Olsztyn prowadzi edukację przyrodniczo-leśną. Realizowana jest poprzez wizyty le-



śników w szkołach i przedszkolach, konkursy leśne, akcje i imprezy okolicznościowe, publikacje w lokalnych mediach, a przede wszystkim przez lekcje terenowe prowadzone na ścieżkach przyrodniczo – leśnych. Wyposażone są one w punkty widokowe, miejsca odpoczynku oraz tablice edukacyjne zawierające wiele ciekawostek o lesie i jego mieszkańcach. Wytyczone w najciekawszych fragmentach terenów leśnych, dobrze służą szeroko rozumianej



KOSMETYKI DO ROWERU



F100 ŚRODEK DO CZYSZCZENIA ROWERU

Power- żel do intensywnego czyszczenia

- Do kompletnego czyszczenia roweru łącznie z łańcuchem
- Czyści samoczynnie, usuwając wszelkie zabrudzenia i nie pozostawiając śladów
- Specjalna, aktywna formuła rozpuszczająca smary usuwa także uporczywe zabrudzenia (smar z łańcucha)

Art.-Nr. 2800

F100 ŚRODEK DO CZYSZCZENIA ŁANCUCHA

Formuła żelu do skutecznego i szybkiego czyszczenia łańcucha

- Łańcuch roweru, mechanizm korbowy, przekładnia łańcuchowa, koła itp.
- Dzięki formule żelu wnika w głąb i wiąże efektywnie brud
- Szybkie i skuteczne czyszczenie
- Poprawia właściwości eksploatacyjne łańcucha

Art.-Nr. 2850



F100 OLEJ DO ŁANCUCHA

Ekstremalna płynność pracy wszystkich ruchomych części

- Do wszystkich smarowanych części w rowerze np.: łańcuch, przekładnia łańcuchowa, widelec, amortyzator, linki hamulcowe itp.
- Wyraźnie zmniejsza tarcie, ułatwiając jednocześnie pracę, wszystkich dopasowanych, ruchomych części
- Wyjątkowa ochrona przed korozją oraz ochrona przed ścieraniem części podczas jazdy w deszczu
- Bardzo dobre właściwości przenikania

Art.-Nr. 2860, Art.-Nr. 2861

F100 OLEJ PIELĘGNACYJNY DO ROWERU

Ochrona i polisk roweru

- Wszystkie powierzchnie wykonane z metalu, tworzywa sztucznego, karbonu (np. rama roweru, pozostałe części konstrukcyjne)
- Przy regularnym stosowaniu chroni skutecznie wszystkie części metalowe przed korozją i usuwa już powstałą korozję
- Czyści, jednocześnie skutecznie chroniąc pielęgnowane powierzchnie

Art.-Nr. 2814

PORADY: UWAGA NA STAWY!

MIĘŚNIE I STAWY TO NAJBARDZIEJ EKSPLOATOWANE ELEMENTY CIAŁA KOLARZA.

Jakie suplementy wspomogą ich regenerację, byś w pełni sił mógł przystąpić do kolejnego treningu i uniknąć długotrwałej kontuzji?

ZA PÓŹNO NA GLUKOZAMINĘ

Glukozamina to jeden z najpopularniejszych suplementów, po który sięgają sportowcy nękani przez bóle stawów. Niestety działanie glukozaminy nie ujawnia się wcześniej niż po kilku tygodniach, a niekiedy miesiącach stosowania. Z tego powodu nie może być ona traktowana jako środek doraźny, który pozwoli szybko pozbyć się dolegliwości. Glukozamina występuje pod różnymi postaciami. Jednak najskuteczniejszy jest siarczan, ponieważ również siarka jest składnikiem niezbędnym do odnowy wszelkiego rodzaju chrząstek. W badaniach dotyczących artretyzmu podaje się najczęściej 1500 mg glukozaminy dziennie. Najlepsze efekty przynosi stosowanie jej w trzech dawkach podzielonych po 500 mg. Wydaje się, że jest to dawkowanie odpowiednie także w przypadku sportowców, choć nie zostało to wykazane naukowo. UWAGA (ramka) 1500 mg glukozaminy to nie to samo, co 1500 mg siarczanu glukozaminy. Siarka stanowi ok. 1/3 tego związku. Zalecana pojedyncza dawka powinna wynosić 500 mg czystej glukozaminy (750 mg siarczanu). Z racji tego, że glukozamina pozyskiwana jest z pan-cerzyków skorupiaków nie może być stosowana przez osoby uczulone na owoce morza.

MSM (METYOSYLFONYLO-METAN)

Metylosylfonylometan to suplement obfitujący w siarkę. W niewielkich ilościach znajduje się w pokarmach i napojach bogatych w siarkę, takich jak jajka, mleko, czosnek, soczewica, soja, nasiona słonecznika czy kawa. Z racji tego, że jego zawartość w



Najprostszym sposobem zapobiegającym lekkiemu zapaleniu stawów są bogate w omega-3 tłuszcze rybne. Ponadto dodanie do naszej codziennej diety oliwy z oliwek lub witaminy E dodatkowo wzmacnia działanie omega-3 na stawy.

tych produktach jest niska, dostarczanie MSM do organizmu z zewnątrz wydaje się być uzasadnione. Dlaczego? Otóż wykazuje przede wszystkim właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne i prawdopodobnie działa szybciej, choć mniej dogłębnie na chrząstkę stawową niż glukozamina. Przede wszystkim jednak MSM działa przeciwbólowo, ponieważ hamuje impulsy bólowe wzdłuż włókien nerwowych oraz zmniejsza ciśnienie w komórkach. Kiedy w komórkach tkanki chrzęstnej włóknistej pojawia się stan zapalny, wówczas wzrasta w nich ciśnienie, puchną i stają się sztywne, co na zewnątrz objawia się opuchlizną i bólem. MSM przywraca elastyczność i przepuszczalność ścian komórkowych, na skutek czego dochodzi do polepszenia warunków przepływu płynów tkankowych. Szkodliwe substancje w postaci kwasu mlekowego i innych toksyn mogą zostać z komórek usunięte, a dopłynąć substancje odżywcze, regenerujące. W efekcie następuje wyrów-

nianie ciśnienia w komórkach tkanek, zmniejszenie bólu lub eliminacja jego przyczyn. MSM należy traktować – podobnie jak inne naturalne suplementy diety – jako żywność. Nie można go więc przedawkować – organizm nadmiar po prostu usunie. MSM

NOWA GENERACJA KOSZULEK

VEZUVIO pro

Koszulka wykonana z Asterii - antybakteryjnej, niezwykle przyjemnej w użytkowaniu dzianiny importowanej z Włoch.

Jest to bardzo lekka koszulka o doskonałym, dopasowanym kroju, produkowana według najsurowszych standardów.

Jej unikalny krój sprawia że w żaden sposób nie ogranicza ona naszych ruchów, wrażenie jest jakbyśmy nie mieli nic na sobie (oczywiście w ramach przyzwoitości)

Dzianina spełnia najsurowsze wymogi dotyczące odprowadzania nadmiaru wilgoci oraz ciepła a dla zapewnienia lepszej wentylacji koszulka posiada wstawki z siatki pod pachami oraz na ramionach.

Cała koszulka jest wykończona antybakteryjnie, by zapobiec tworzeniu się flory bakteryjnej i tym samym przykrym zapachom.



W modelu znajdziemy zamek w $\frac{3}{4}$ długości, 3 kieszenie z tyłu oraz dodatkową kieszeń na zamek (na komórkę lub ipoda), dół wykończony najwyższej klasy gumą silikonową.

Nad linią kieszeni wstawka z dzianiny odblaskowej. Koszulka posiada rękawki wykonane z „odblaskowej” dzianiny. I tu śmiało możemy powiedzieć że jesteśmy pionierami w tej technologii. Co więcej materiał ten nadaje się do jednolitego zadruku i spełnia wszystkie wymogi w produkcji profesjonalnych koszulek kolarskich.

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



INTER - AUTO

WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW

24h SERVICE

OBIEKTY SPORTOWE

**korty
stadiony**

**baseny
lodowiska
boiska**



www.mosir.torun.pl