



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 8 (23) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 17 CZERWCA 2012



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL

ETAP 7

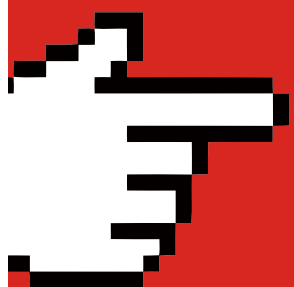


LUBLIN

OMÓWIENIE TRASY MAZOVII **2**

PORADY EKSPERTÓW **4**

RELACJA Z GWIAZDY MAZURSKIEJ **6**



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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



LUBLIN NA KONIEC WIOSNY

PO TRZECH TYGODNIACH (CHOĆ NIE DLA WSZYSTKICH) PRZERWY WITAMY PONOWNIE NA TRASACH MERIDA MAZOVIA MTB. TYM RAZEM NASZ CYKL GOŚCI W LUBLINIE.

» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY



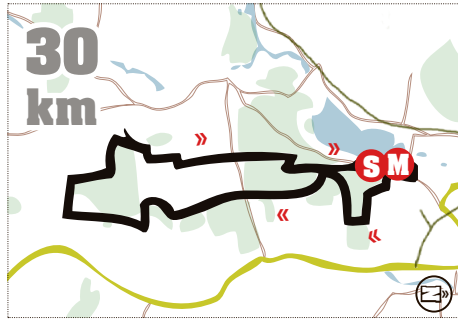
START / META: OŚRODEK WYPOCZYNKOWY MOSIR BYSTRZYCA „SŁONECZNY WROTKÓW” NAD ZALEWEM ZEMBRZYCKIM, DOJAZD OD UL. BOSMAŃSKIEJ I UL. OSMOLICKIEJ

• DYSTANSE (UWAGA: TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

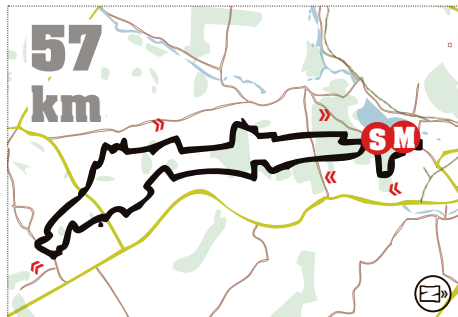
HOBBY ●●●●●



FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



• INNE

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

• DOJAZD DO MIASTA



• PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA	wodników w sektorach startowych,	dyktansu Hobby,
14.00 - 18.00 zapisy w Biurze Zawodów,	11.00 - start dyktansu Hobby,	14.30 - dekoracja dyktansu Fit,
NIEDZIELA	11.15 - start maratonu,	15.00 - dekoracja dyktansu Mega,
8.00 - 10.30 zapisy w Biurze Zawodów,	11.15 - start maratonu,	16.00 - dekoracja dyktansu Giga.
10.30 - ustawianie za-	14.00 - dekoracja	

• POGODA: NIEDZIELA



995 hPa, wiatr 3m/s

Podejrzewamy, że wielu z was startowało tydzień temu w Gwieździe Mazurskiej w Szczytnie i okolicach, więc tak długa przerwa to tylko złudzenie. Skąd pomysł, by wystartować na Lubelszczyźnie? To proste – stolica tego regionu jest otwarta na sport i kocha rowery.

NAJWIĘKSZY NA WSCHODZIE

Lublin to liczące 350 tysięcy mieszkańców miasto na południowym Wschodzie naszego kraju. Historycznie należy do Małopolski i w tym regionie rozmiarami przegrywa tylko z Krakowem. Jest największą aglomeracją po wschodniej stronie Wisły, rozciągającą się na bardzo malowniczych terenach Wyżyny Lubelskiej w skład której wchodzi tereny Płaskowyżu Nałęczowskiego i Świdnickiego na których położone jest miasto, granicę między tymi mezoregionami wyznacza rzeka Bystrzyca. To jedno z najstarszych miast Polski, dzięki temu można w nim znaleźć materialne pamiątki z różnych epok, począwszy od zarania polskiej państwowości, poprzez gotyk, renesans aż po barok, klasycyzm i modernizm. Również XX wiek pozostawił po sobie wiele interesujących obiektów. Pamiątki te uzupełniają zbiory muzeów, oferta kulturalna teatrów i kin oraz oczywiście liczne tereny zielone, które można penetrować na dwóch kółkach. W granicach miasta znajduje się Zalew Zembrzycki, który jest wspaniałym miejscem wypoczynku i rekreacji. Miasto dzięki malowniczości położeniu i dużej powierzchni terenów zielonych i rekreacyjnych posiada wyjątkowy charakter, dzięki ciągłemu rozwojowi infrastruktury rowerowej staje się przyjazne dla użytkowników jednośladów.

MIASTECZKO NAD ZALEWEM

Start i meta zawodów będą zlokalizowane właśnie nad wspomnianym Zalewem Zembrzyckim. Trasa maratonu będzie prowadzić przez okoliczne lasy, pola oraz drogi szutrowe i asfaltowe których jednak nie dało się całkowicie uniknąć. Trasa jest zróżnicowana jeśli chodzi o ukształtowanie terenu i ma charakter interwałowy, znajduje się na niej kilka wzniesień, które spowodują, że będzie gdzie się zmęczyć. To trasa szybkościowa, momentami o charakterze interwałowym, maraton w sam raz na początek lata. Jak



Dla osób rozpoczynających przygodę z maratonami, rodzin z dziećmi, osób starszych przygotowano liczący 12 kilometrów dystans Hobby, który w całości prowadzi brzegiem Zalewu. Nieco bardziej zaawansowani mogą rywalizować na dystansie Fit o długości 30 kilometrów, który przebiega przez Żabią Wolę i Jabłonnę Drugą

sowani mogą rywalizować na dystansie Fit o długości 30 kilometrów, który przebiega przez Żabią Wolę i Jabłonnę Drugą. Na obu krótszych dystansach można zobaczyć tłumy młodzieży, których uśmiechy są w dużym stopniu tym, co zachęca nas do organizowania całego cyklu. Jeśli „trzydziestka” to za mało, to zapraszamy was na bardziej wymagający dystans Mega, na którym tym razem do przejechania jest 57 kilometrów. A jeśli jesteście naprawdę zaprawionymi w bojach kolarzami, to na pewno poradzicie sobie również z aż 90 kilometrami morderczego dystansu Giga. Dłuższe dystanse odwiedzą także takie miejscowości jak Bychawka, Wiciszów czy Osowa. Warto pamiętać, że jeśli pojawią się nieodpowiednie warunki atmosferyczne, przebieg trasy oraz jej długość mogą ulec zmianie.

BASEN DLA WSZYSTKICH

Na dystansie Fit zaplanowano jeden bufet, na Mega - trzy, a na Giga - pięć. Start maratonu o godzinie 11 przy ścieżce rowerowej na terenie ośrodka MOSIR Bystrzyca „Słoneczny Wrotków”, na drugą pętlę na dystansie Giga należy wjechać przed 13. Dekoracja rozpocznie się już od 14, ale potrwa na kolejnych dystansach aż do 16. Dla najmłodszych przygotowano Strefę Rodzinnej Rozrywki Mazovia Puky Race, gdzie w godz. 11.30 - 15.00 rozgrywane będą wyścigi na rowerkach biegowych. Wszyscy, którzy mają ochotę popluskować się w wodzie oczywiście będą mogli skorzystać z głównej atrakcji ośrodka Słoneczny Wrotków, jaką są baseny odkryte ze zjeżdżalnią i brodzikami dla dzieci.

Łukasz Dobrakowski

Profesjonalne akcesoria Rowerowe



www.hebie.pl

Made in Germany



LIMPIAKOS

CENTRUM BADAŃ WYDOŁNOŚCIOWYCH, 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.



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.

1399⁰⁰ zł

~~849⁹⁹ zł~~
699⁹⁹ zł



BTWIN

ROWER MIEJSKI DOROŚLI ELOPS 3 LTD

Do regularnej jazdy miejskiej. Wyposażony w przedni koszyk dopinany na zatrzask. Kształt kierownicy zapewnia zwrotność roweru w każdej sytuacji. Pozycja przestudiowana, by zapewnić wygodę kierowania. Kształt i design dostosowane do mężczyzn i kobiet. Seria limitowana na wiosnę 2012. Rozmiary: M, L. Ref.: 8207698.



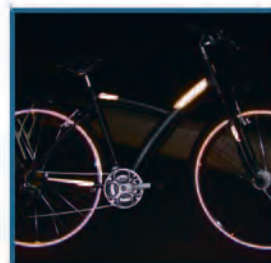
1299⁰⁰ zł



BTWIN

ROWER DOROŚLI ORIGINAL 5 NIGHT&DAY

Do regularnej jazdy po szosie i drogach gruntowych. 21 przełożeń do jazdy po wzniesieniach. Opony b'Twin uniwersalne, na szosy i ścieżki. Widelec amortyzowany i uniwersalne siodło żelowe, zapewniają maksymalną wygodę. Wspornik z regulacją wysokości i nachylenia. Rama o uniwersalnej geometrii, obniżona. Rama z aluminium 6061, zapewnia lepszy odzysk energii w czasie jazdy. Rozmiary: M (165-175 cm) i L (175-185 cm). **BĄDŹ WIDOCZNY!** Wszędzie jak u siebie, za dnia i nocą, z autonomicznym oświetleniem na dynamo w piąście przedniej i odbłaskowymi dekoracjami. Ref.: 8165506.



SERWIS

KOMPLEKSOWA
NAPRAWA ROWERÓW



ROWERY

decathlon.pl

Decathlon Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonowska 2, tel. 22 237 73 00. Godziny otwarcia: pon.–pt. 9.30–21.00, sob. 9.00–21.00, niedz. 9.30–20.00.

WODA WODZIE NIERÓWNA CZ.1

PORADY EKSPERTÓW

Zawartość wody w organizmie podlega dużym wahaniom i zależy przede wszystkim od spożycia soli kuchennej (chlorku sodu) oraz wielu czynników ustrojowych i pozaustrojowych, jak np. od wieku, budowy ciała, warunków otoczenia itp. W miarę starzenia się ustroju zmniejsza się w nim zawartość wody. Na przykład płód zawiera 74-94% wody, ciało noworodka – 78%, dziecka do 2 lat – 65%, do 7 lat – 63%, od 7 do 16 lat – 53%, a dorośli – 58-65% wody. W ciągu doby 3-6% wody ustrojowej ulega wymianie, z czego wynika, że w ciągu 10 dni dochodzi do wymiany ok. 50% całkowitej ilości wody w ustroju. Dzięki temu szybko wydalane są produkty metaboliczne i „transportowane” do komórek produkty odżywcze. Z wodą ustrojową usuwane są jednocześnie ważne składniki mineralne, które możemy uzupełniać choćby wodą mineralną, ale tą odpowiednią.



ETYKIETA – CZYLI SKŁAD WODY

Woda mineralna, by uzyskać taką etykietę, powinna zawierać odpowiednią ilość minerałów i pochodzić z udokumentowanych zasobów podziemnych. Powinna być czerpana z ujęć zabezpieczonych przed czynnikami zewnętrznymi, nie może być uzdatniania ani zawierać żad-

W przypadku osób aktywnych fizycznie, wskazane będą wody wysokomineralizowane spożywane przed, w trakcie i po treningu

nych dodatków. Skład wód mineralnych bywa różny. Większość dostępnych w sklepach zawiera 200-500 mg mikroelementów na litr wody. W 2011 roku zostało usystematyzowane nazewnictwo i skład w zakresie wód mineralnych. Naturalne wody mineralne zostały podzielone na 4 kategorie: wysokomineralizowane – zawierające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych, średnomineralizowane – 500-1500 mg/l, niskomineralizowane – poniżej 500 mg/l oraz bardzo nisko mineralizowane – zawierające poniżej 50 mg/l minerałów.

KTÓRA WODA DLA KOGO?

Otóż w przypadku osób aktywnych fizycznie, wskazane będą wody wysokomineralizowane spożywane przed, w trakcie i po treningu, gdyż straty mikro- makro elementów są zdecydowanie większe niż u osób prowadzących siedzący tryb życia. Tutaj największą uwagę należy skupić na zawartości potasu, magnezu i wodorowęglanów, gdyż to one pozwalają zachować równowagę kwasowo-zasadową krwi i unikać bolesnych kurczy mięśni po treningu. Jeśli masz kłopoty z trawieniem, dokucza ci nadkwasota, refluks, czy zgaga to najlepszym

rozwiązaniem będzie woda bogata w wodorowęglany (HCO_3) – powyżej 500 mg/l. Wodorowęglany neutralizują kwasy żołądkowe, dzięki czemu m.in. łagodzą bóle brzucha po posiłkach. Dla osób przetrenowanych, czy przemęczonych pracą zawodową, dodatkowo spożywających duże ilości kawy przydatna będzie woda ze zwiększoną zawartością magnezu (ponad 50 mg/l). Warto także zwracać uwagę na zawartość sodu (powyżej 200 mg/l), zwłaszcza jeśli charakteryzujesz się dużą potliwością, straty tego minerału z potem są ogromne. Sód wpływa bezpośrednio na gospodar-

kę wodną organizmu, zapobiegając odwodnieniu. Jednak w przypadku osób z podwyższonym ciśnieniem wręcz przeciwnie, należy wybierać wody niskosodowe, czyli takie, które zawierają poniżej 50 mg/l. Natomiast w czasie diet redukcyjnych wskazane jest spożywanie dużej ilości płynów. Warto wówczas wybierać wody z dużą zawartością wapnia i magnezu, by oczyszczać organizm z toksyn, gdyż zwiększona zawartość tych minerałów potęguje filtrującą funkcję nerek.

WODA ŹRÓDLANA

Naturalna woda źródłana zawiera małe ilości składników mineralnych (poniżej 500 mg/l). Nadaje się ona do codziennego spożywania, w tym dla dzieci i osób starszych. Wodę źródłaną poleca się do przygotowywania napojów oraz jedzenia, gdyż gotowanie nie wpływa na jej jakość i nie zmienia ona smaku potraw. Wiele osób spożywa wodę z kranu, bądź bezpośrednio, bądź po przefiltrowaniu jej, jednak należy pamiętać, że nie zawiera ona minerałów, a spożywanie jej w dużych ilościach może przynieść wręcz odwrotny skutek, czyli wypłukać przyjęte z innych źródeł mikro, makroelementy i doprowadzić do zachwiania równowagi wodno-elektrolitowej.

*Mgr Justyna Mizera,
dr Krzysztof Mizera
www.olimpiakos.org.pl*

KOMUNIKATY BIURA ZAWODÓW MAZOVII MTB MARATHON



UNIOR MAZOVIA 12H

Już 23 czerwca w Łomiankach odbędzie się pierwszy maraton z cyklu Mazovia 12h. Start przewidziany jest o godzinie 9.00, pętla o długości 13 km będzie przebiegała wokół Kępy Kiepińskiej.

Zasady maratonu są bardzo zbliżone do Mazovii 24h i polegają na przejechaniu w trakcie 12 godzin jak największej liczby okrążeń.

Startować można będzie

w trzech kategoriach:

• SOLO

jedna osoba: kobieta lub mężczyzna, z podziałem na wiek; jest to najbardziej prestiżowa i wymagająca kategoria, przeznaczona dla najlepiej wytrenowanych i najmocniejszych zawodników.

• DUO

(drużyna dwuosobowa: kobieca, męska lub mix) – dla zawodników o wytrenowaniu pozwalającym na przejechanie maratonu mtb.

• QUATRO

(drużyna w składzie do czterech osób: bez podziału na płeć) – dla praktycznie każdego rowerzysty, który chce poczuć ducha prawdziwej przygody. W Mazovii 12h istnieje jeszcze kategoria Quattro Junior (cztery osoby, w tym minimum dwie osoby w przedziale wiekowym 12-15 lat).



VIII MISTRZOSTWA POLSKI MTB MEDYCYN I FARMACJI

Dzień później, 24 czerwca, w Wilczcu (Łomianki) odbędą się Mistrzostwa amatorów na rowerach górskich organizowane przez Mazovię MTB Marathon.



Miasteczko zostanie zlokalizowane na obrzeżach Łomianek w Wilczcu ul. Kościelna Droga. Start o godz. 12. Rywalizacja rozegra się na dwóch pętach po 14, łączny dystans wyniesie 28 km.

Warunki uczestnictwa:

- Rejestracja za pomocą specjalnego formularza rejestracyjnego (<http://www.mazoviamtb.pl/?stat=193>).

www.mazoviamtb.pl/?stat=193).

- Dodatkowa obowiązkowa rejestracja za pomocą zwykłego formularza rejestracyjnego cyklu Mazovia MTB 2012 – nie dotyczy osób, które są już zarejestrowane
- Uiszczenie opłaty wpisowej zgodnie z cennikiem (pkt 4)
- Każdy uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się z regulaminem, programem zawodów.
- Klasyfikacja będzie przeprowadzona przy zastosowaniu przepisów regulaminu Mazovia MTB Marathon 2012.

BIURO ZAWODÓW NIECZYNNE

Przypominamy, że w związku z organizacją Euro 2012 przed maratonem w Lublinie i Kozienicach nie będzie czynne biuro zawodów w Warszawie!

maratony

Z CHARAKTEREM

maratonyZcharakterem.pl

DZIAŁ HANDLOWY

Tomasz Kokoszka
t.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 459

DZIAŁ DYSTRYBUCJI

Klaudiusz Świerkot
k.swierkot@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 465

DZIAŁ GRAFICZNY

tel. kom. 518 997 406



WYDAWNICTWO PRESSPEKT

ul. Łużycka 12
41-902 Bytom
tel. (32) 720 97 07
wydawnictwo@presspekt.pl
www.presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM

Alergia wyleczona? Allergodil®

Azelastyna

MIEJSCOWO

- skutecznie i bezpiecznie
- jedyny lek z azelastyną¹

SZYBKO

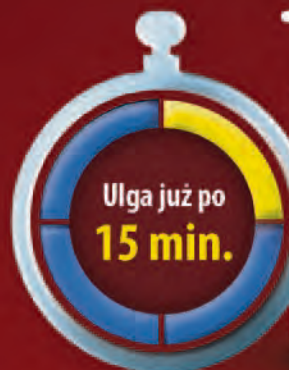
- natychmiastowe działanie
- po 3 min. krople² / 15 min. aerozol

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 chlorowoderek 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 objawowe sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (katar sienny). Leczenie objawowe niesezonowego (całorocznego) alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. 5. **PRZECIWWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na chlorowoderek 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.

ALL-079/10/050/04-2012

1. Dostępny w Polsce; 2. Friedlaender M.H. i wsp.: Evaluation of the Onset and Duration of Effect of Azelastine Eye Drops (0,05%) versus Placebo in Patients with Allergic Conjunctivitis Using an Allergen Challenge Model, Ophthalmology; 2000;107(12):2152-2157

f Dołącz do nas na www.facebook.com/Wygraj.z.alergia www.allergodil.pl **MEDA**



Traumon®

etofenamat

Udowodniona skuteczność przeciwbólowa*
— bez recepty

Traumon® —
specjalista w leczeniu:

- bólów pleców
- chorób zwyrodnieniowych
- stanów zapalnych
- tępych urazów mięśni, ścięgien, stawów

www.traumon.pl



ŻEL

AEROL

W aptekach
bez ograniczeń,
bez recepty

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.

* Hallmeier B.: Efficacy and Tolerability of Etofenamate and Diclofenac in Sports Injuries. Rheuma 8, 1988, 183-186.

1. **NAZWA:** Traumon Etofenamatum 2. **SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu. 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. 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 ścięgniastych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. 5. **PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku, lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u kobiet w ciąży; u dzieci, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. 6. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w: Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II nr 15, 00-828 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl.

MEDA

TRA-5R/15/051/06-2011



GWIAZDA DAŁA „POPALIĆ”

W TYM ROKU BYŁY AŻ CZTERY DNI ROWEROWYCH UCIECH NA TRASACH W OKOLICACH SZCZYTNA



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL(8)

» Na różnorodność podczas tegorocznej Gwiazdy Mazurskiej uczestnicy nie mogli narzekać. Różne formy ścigania się, przeróżne tereny, spowodowały, że nikt się nie zdążył nudzić.



» Również dopisali zawodnicy, którzy całymi rodzinami przyjeżdżali, by na dwóch kółkach spędzić ten długi czerwcowy weekend.



» Tradycyjnie już, podczas przejazdów, zawodnicy mieli okazję zachwycić oczy przepięknymi widokami Mazur, zwłaszcza, że część tras przebiegała brzegami jezior.



» Gwiazda Mazurska była imprezą dla całych rodzin, o czym mógł się przekonać każdy, kto w niej uczestniczył: i ten duży i również ten najmniejszy.

W każdym z etapów wystartowało ponad 300 osób, natomiast całą czterodniową walkę ukończyło ponad 220 uczestników. Wśród nich było aż sześćdziesięcioro dzieci do lat 13, co pokazuje, że na naszych oczach rośnie nowe kolarskie pokolenie.

DRZEWAK JAK SEKWOJE

Przeniesiona z okolic Elku Gwiazda Mazurska w tym roku odbywała się przy pięknej pogodzie, która wynagrodziła uczestnikom trudy czterodniowego ścigania. Pierwszy etap to jazda indywidualna na czas w Szczycinie, w samym centrum miasta, właściwie tuż przy ruinach krzyżackiego zamku. Widoki były przepiękne, ale jak się okazało – to miały być dopiero przedsmak emocji, jakie czekały kolarzy w kolejnych dniach Jedwabnie i Purdzie. Były znakomity kolarz Cezary Zamana po raz kolejny zaproponował nieodkryte wcześniej trasy, które mogły zaskoczyć nawet najbardziej wytrwałych i wytrawnych kolarzy jeżdżących w jego maratonach od samego początku. Zawodnikom wpuszczono w tereny wręcz przerażające – las z drzewami wysokimi niczym amerykańskie sekwoje, co powodowało, że uczestnicy pedalowali w zaciemnionym terenie, niemal półmroku. Wszyscy musieli bardzo uważnie śledzić strzałki i taśmy, żeby się tylko nie zgubić w takiej okolicy, a przy okazji mogli obcować z bogatą i jakże dziką przyrodą.

SŁOŃCE PALIŁO

Lasy miały też dodatkowy atut – zawodnikom nie dokuczało tam słońce. Aura podczas Gwiazdy Mazurskiej była wymarzona, bez wiatru, deszczu i zaprezentowała bardzo dużo słońca. Pogoda najmocniej dała dosłownie „popalić” w ostatnim czwartym dniu zmagania. Trasa w Jedwabnie – choć geograficznie mazurska – mo-



Dla mnie szóstka. Trasy świetne, bardzo dobrze oznakowane, przez wszystkie dni czuć było atmosferę wyścigu etapowego. W przyszłym roku na pewno przyjadę ponownie.

gła przypominać doskonale znane wszystkim mazowieckie tereny. Palące słońce mogło wykończyć nieostrożnych zawodników, tym bardziej jeśli poszaleli poprzedniego wieczora, gdy cała rowerowa rodzina oglądała wspólnie mecz piłkarski Polska – Grecja rozgrywany podczas mistrzostw Europy w Warszawie, jak również sama pokazała umiejętności futbolowe w spotkaniu organizatorzy – zawodnicy.

CZASÓWKA CZY KAPSLE?

- Dla mnie szóstka. Byłem tam z całą rodziną i nikt nie narzekał. Trasy świetne, bardzo dobrze oznakowane, przez wszystkie dni czuć było atmosferę wyścigu etapowego. W przyszłym roku na pewno przyjadę ponownie. Dziękuję wszystkim za miłe spędzony długi weekend, a przede wszystkim za wspólną sobotnią mecz, dzięki któremu odciął mi prąd na ostatnim etapie - napisał na naszym forum zadowolony Molaś. Niektórzy narzekali, ale dla nich odpowiedź ma Gepardos. - Coś mi się wydaje, że były dwie

Gwiazdy i ja byłem na tej lepszej. To już moja trzecia Gwiazda Mazurska i tegoroczne trasy oceniam najwyżej, o czasówce się nie wypowiadam, raczej kwiatek do kożucha, wolalbym chyba pograć w kapsle, albo w ...piłkę. Co do przeniesienia z Elku w okolicę Szczycina, to jestem za, powrócił najlepszy fragment trasy w Nidzicy, trzeciego dnia było więcej lasu, niż pól, no i nie było całkiem płasko. Pogoda dopisała, "dzikie" pole namiotowe było rewelacyjne, kto nie był, niech żałuje – skończył kolarz z Warszawy.

TRIUMFOWAŁ U SIEBIE

Pierwszy etap wygrał Bartosz Karczmarski ze Szczycina, który trasę dookoła jeziora w swoim rodzinnym mieście pokonał w 7 minut i 33 sekundy. Drugiego dnia w Jedwabnie na dystansie Hobby najlepszy był Mateusz Pomaski (UKK.BDC Huragan Włocławek) na dystansie Fit znowu Bartosz Karczmarski, a na dystansie Mega – Radosław Gołębiewski (TTC JADE Toruń). Te same osoby powtórzyły swoje sukcesy kolejnego dnia w Purdzie, chociaż Gołębiewski musiał się namęczyć, by wygrać z Litwinem Sarunasem Paceviciusem – pokonał go o zaledwie sekundę. Ostatni dzień w Jedwabnie nie przyniósł zmian – Pomaski, Karczmarski i Gołębiewski znowu zajęli pierwsze lokaty i przypieczętowali triumf w klasyfikacji generalnej. Pomaski wyprzedził Radka Madajczaka z Legionowa i Szymona Bregiera z Płocka. Na dystansie Fit drugi był Patryk Kaczmar z Nowego Dworu Mazowieckiego, a za nim Jacek Malinowski z Płocka. Na dystansie Mega podium obsadzili oprócz Gołębiewskiego także Pacevicius oraz Przemysław Koza z Puław. W klasyfikacji drużynowej zwyciężyło TTC JADE Toruń przed MTB Team Włocławek i Merida Big Nine Riders.

Jakub Wiśniewski



NOWA GENERACJA KOSZULEK

VEZU VIO 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 wymagania 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 wymagania w produkcji profesjonalnych koszulek kolarskich.



PREMIUM KOSMETYKI DO ROWERU



F100 ŚRODEK DO CZYSZCZENIA ŁAŃCUCHA

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 ŁAŃCUCHA

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

MADE IN GERMANY BY

Dr.O.K.Wack
Chemie GmbH



Dr.Wack gwarantuje
jakość Premium

MK SERVICES wyłączny dystrybutor w Polsce
www.wack.pl www.mkservices.eu
sklep internetowy: sklep.mkservices.eu

AERIS

320 PRO



SPINNER

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