MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON** NR 9 (24) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL | SOBOTA, 7 LIPCA 2012

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

PORADY EKSPERTÓW 2

OMÓWIENIE TRASY MAZOVII 4

RELACJA Z POPRZEDNIEGO ETAPU 6

PUKY

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

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

NORTHWAVE

KOMUNIKATY BIURA ZAWODÓW MAZOVII MTB MARATHON

» Od lewej: ś.p. Grzesiek i Janek na wspólnym zdjęciu.

MEMORIAŁ GRZEŚKA I JANKA - KOZIENICE, 7 LIPCA, 2012

To już trzeci Memoriał ich imienia. To znaczy minęły trzy lata od ich śmierci. Grzesiek i Janek zginęli w lawinie 30 grudnia 2009 roku. Jeździli na nartach, chodzili po górach, jeździli maratony. W ostatnim, w którym wzięli udział zajęli 87 i 287 miejsce. Może to nie była czołówka. Ale, cieszyli się, że mogą startować razem. Dla uczczenia ich pamięci, my rodzice, rodziny chcemy uhonorować właśnie zawodników, którzy zajęli te miejsca na dystansie Mega. Ewa i Cezary Zamanowie pozwolili nam zachować ich w pamięci wielkiej rzeszy miłośników Mazovii, za co im dziękujemy. Wszystkim uczestnikom Maratonu – dużym i małym – życzymy sukcesów. Chłopaki trzymają za Was kciuki.

MAZOVIA 24H LADA DZIEŃ

W dniach 14-15 lipca 2012 zapraszamy wszystkich zawodników do uczestnictwa w maratonie Mazovia 24h, który odbędzie się w Wieliszewie.

Zawody Mazovii 24h rozpoczynają się o godz. 12:00 w sobotę i kończą o godz. 12:00 (w południe) w niedzielę (następnego dnia). Zawody Mazovii 12h rozpoczynają się o godz. 9:00 w sobotę i kończą o godz. 21:00 tego samego dnia.

Każdy zawodnik musi być wyposażony we własne oświetlenie (przednie i tylne), które należy włączyć podczas jazdy o zmroku i w nocy. Zawodnik musi mieć wystarczający zapas baterii na czas jazdy.

Zawody rozpoczną się w stylu Le Mans (zawodnicy biegną do swoich rowerów).

Na trasie maratonu będzie znajdował się punkt żywieniowy oraz punkt serwisowy, w których uczestnicy maratonu będą mogli pożywić się i dokonać bezpłatnych, drobnych napraw roweru.

W przypadku przebicia dętki lub innych problemów technicznych zawodnik powinien kontynuować wyścig z miejsca, w którym pojawiły się te problemy (okrążenie zostanie zaliczone) lub - jeśli nie jest to możliwe - ze strefy Start/Meta (okrążenie zostanie rozpoczęte na nowo).

Kolejne pętle zliczane są do momentu zakończenia wyścigu. Jeśli w momencie zakończenia wyścigu zawodnik będzie przebywał na trasie, okrążenie przez niego rozpoczęte nie zostanie zaliczone.

Zwycięzcami zostają zawodnicy (z poszczególnych kategorii), którzy przejechali największą liczbę okrążeń. Jeśli zawodnicy z tej samej kategorii przejadą taką samą liczbę okrążeń, o zwycięstwie decyduje najkrótszy czas ukończenia zawodów

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

PRESSPEKT WYDAWNICTWO

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

WODA WODZIE NIERÓWNA CZ.2

PORADY EKSPERTÓW - KONTYNUACJA ARTYKUŁU Z POPRZEDNIEGO NUMERU

Zdania co do spożywania płynów podczas posiłków są podzielone. Wielu specjalistów radzi, by spożywać wodę na godzinę przed posiłkiem, a nie w trakcie. Jest to wskazane w celu odpowiedniego nawodnienia organizmu, ponieważ substraty energetyczne takie jak węglowodany potrzebują wody, by zostały przetworzone, a po drugie.

FOT.: SXC.HU

KIEDY I JAK PIĆ

Pijąc płyny w trakcie posiłku, rozcieńczamy soki żołądkowe, przez co procesy trawienne ulegają zaburzeniu. To jednak jest zmienne osobniczo ponieważ każdy z nas ma inne stężenie soków trawiennych, więc u osób z dużym stężeniem spożywanie płynów będzie wręcz wskazane, natomiast w odwrotnej sytuacji, raczej zakazane. Ważnym jest, że w różnych porach dnia, życia itd. układ hormonalny funkcjonuje inaczej, przez co także procesy metaboliczne są zmienne. Być może dany organizm potrzebuje płynów podczas śniadania, ale do kolacji nie są już konieczne itd. Wpływ ma także klimat, otoczenie, dieta, suplementacja, forma i czas poświęcony regeneracji sportowca, czy ilość wydzielanych enzymów trawiennych więc trudno jednoznacznie określić czy korzystne jest spożywanie płynów podczas posiłków, czy też nie. Z punktu widzenia medycznego, czy fizjologicznego jedzenie bez popijania jest niezwykle korzystne dla naszego organizmu. W trakcie dokładnego gryzienia, rozdrobniony pokarm miesza się ze śliną, do momentu uzyskania postaci, którą możemy swobodnie połknąć. Ślinianki w ciągu doby wytwarzają przeciętnie ok. 1,5 l śliny, natomiast na jeden posiłek powinno wystarczyć ok. 250 ml. Oczywiście ta ilość śliny uzależniona jest od przyjętych w czasie doby płynów, jeśli było ich za mało, wówczas zasoby śliny, a co za tym idzie odpowiednie trawienie będą zaburzone. Częste popijanie jedzenia może prowadzić do powstawania wzdęć i gazów.

> Pamiętajmy o systematycznym uzupełnianiu płynów w ciągu doby, tak, by nie dopuścić do pojawienia się uczucia pragnienia.

WODA DO POSIŁKÓW?

Jeśli nie możemy powstrzymać się od rozwadniania posiłków, zróbmy to. Są teorie, które popierają także i ta metodę. Jedząc wolniej i dokładniej, wykorzystamy większość cennych witamin i minerałów zawartych w pożywieniu oraz zjemy mniejszą porcję, co jest szczególnie istotne w okresie redukcyjnym. Według zwolenników tej teorii dzięki wodzie pokarm lepiej przechodzi przed kolejne odcinki układu trawiennego. Także masy kałowe łatwiej się przesuwają i nie powodują choćby zaparć. Poza tym picie wody do posiłków uzależnione jest od wykorzystanych składników spożywczych. Inaczej będzie odbywało się przyswajanie np. ryżu z mięsem, a surówki warzywnej, czy owocowej. Reasumując pić, czy nie pić podczas jedzenia to sprawa bardzo względna, indywidualna i uzależniona od bardzo licznej grupy czynników. Najlepiej wsłuchać się we własny organizm i sprawdzić, czy pijąc podczas posiłków mamy uczucie wzdęcia, czy odczuwamy inny dyskomfort, czy też jedząc „na sucho" zauważamy kłucie w brzuchu i problemy z przemieszczaniem mas kałowych, a w następstwie uciążliwe zaparcia.

Z BĄBELKAMI CZY BEZ?

Ta kwestia także nie jest pozbawiona sporów. Otóż jak wiadomo CO_2 to toksyna dla organizmu, której pozbywamy się podczas oddychania, więc nie powinniśmy dodatkowo dostarczać jej wraz z płynami. Wody gazowanej na pewno nie powinny spożywać osoby z nadkwasotą i problemami trawiennymi, czy zapaleniem gardła, gdyż wówczas dolegliwości mogą się nasilić. Ponadto zawartość CO_2 powoduje obniżenie pH w granicach 0,05-2,66 w stosunku do wody niegazowanej. Z drugiej zaś strony woda z bąbelkami podrażnia nasze kubki smakowe, a to za sprawą dwutlenku węgla, który nadaje jej lekko kwaskowaty smak. Przez to działa także bardziej orzeźwiająco i jesteśmy w stanie wypić jej nieco więcej. Przewaga gazowanej nad tą bez bąbelków jest jeszcze taka, że w obecności CO_2 nie rozwijają się mikroorganizmy, więc można ją dłużej przechowywać po otwarciu niż tę niegazowaną.

WODY SMAKOWE

Coraz chętniej sięgamy po wody z różnego rodzaju ulepszaczami smakowymi, gdyż naturalny posmak wody zwyczajnie nam się znudził. Jednak warto pamiętać, że dodawanie aromatów owocowych do wód mineralnych wypacza ich określenie „mineralna", gdyż przepisy prawne zabraniają aromatyzowania tego typu wód. Zatem najpewniej woda np. truskawkowa, nie zawiera żadnych minerałów lub jedynie ich śladowe ilości, a dostarcza puste kalorie, gdyż swój smak zawdzięcza cukrowi (w tym owocowemu), zawiera także regulator kwasowości, aromat, substancje słodzące: cyklaminian sodu, asmartam, acesulfam K, czy substancję konserwującą. Na dodatek, o czym rzadko informuje producent, taka woda w 100 ml zawiera 20 kcal, czyli 1,5 litrowa butelka daje ich aż 300! Wnioski można bardzo łatwo i szybko wyciągnąć, tego typu woda na pewno nie jest wskazana wśród sportowców, nawet na amatorskim poziomie.

PODSUMOWANIE

Pamiętajmy o systematycznym uzupełnianiu płynów w ciągu doby, tak, by nie dopuścić do pojawienia się uczucia pragnienia. Najlepiej wybierać wody z odpowiednią do zapotrzebowania, czy stanu zdrowia ilością minerałów, które wyregulują gospodarkę wodno-eletrolitową i utrzymają organizm w homeostazie (równowadze biologicznej).

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

1399,00 ZŁ

DECATHLON
REDUTA

B'TWIN 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.

~~849,99 ZŁ~~

699,99 ZŁ

B'TWIN

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.

1299,00 ZŁ

B'TWIN

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 piaście przedniej i odblaskowymi 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.

BCM nowatex®

BIELIZNA SPORTOWA

Bielizna o sportowym kroju. Świetnie nadaje się jako pierwsza warstwa dla osób aktywnych fizycznie i nie tylko. Delikatne włókno i płaskie szwy nie powodują obtarć nawet przy długich dystansach. Materiał ma fakturę siateczki i jest wykonany z najcieńszej odmiany Merylu. Meryl® Skinlife jest bakteriostatycznym włóknem, które niezależnie od stopnia aktywności bakterii utrzymuje ich naturalny poziom na skórze. Dzięki obecności środka bakteriostycznego w struktórze polimerowej włókna nie następuje migracja bakterii materiału na skórę, chroniąc przed alergiami i nieprzyjemnymi zapachami.

Nowość!

„chłodzące" skarpetki zaprojektowane z myślą o komforcie i wytrzymałości.

siltex

U ZYGMUNTA STAREGO

PODWARSZAWSKIE KOZIENICE ZAPRASZAJĄ UCZESTNIKÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NA POCZĄTKU LIPCA.

Cezary Zamana zaprasza was do urozmaicenia letniego urlopu jazdą na rowerze, bo nic tak nie poprawia humoru jak aktywny wypoczynek w gronie podobnych sobie pasjonatów. Gwarantujemy dobrą zabawę, świetną pogodę, (niemal) perfekcyjną organizację i malownicze trasy.

W KONNYM MIEŚCIE

Kozienice to 20-tysięczne miasto o 450-letniej historii. Położone jest na skraju Puszczy Kozienickiej na lewym brzegu Wisły w odległości 80 km od Warszawy. Bliskość rzeki i liczne oczka wodne stanowią raj dla turystów i wędkarzy. Położony nad Jeziorem Kozienickim Ośrodek Wypoczynku Świątecznego, wielokrotny zdobywca tytułu Mister Camping, dysponuje bazą turystyczną i miejscami hotelowymi o wysokim standardzie. W Kozienicach urodził się Król Zygmunt Stary, co upamiętnia okolicznościowa, unikalna kolumna z XVI wieku. Znajduje się ona w parku, otaczającym zespół pałacowy z II poł. XVIII w. wybudowany w stylu renesansu francuskiego. Obecnie mieści się w nim siedziba Urzędu Miejskiego, Muzeum Regionalne oraz Urząd Skarbowy. Kozienice słyną z turystyki konnej. W 1924 roku została zbudowana w Kozienicach Stadnina Koni pełnej krwi angielskiej. Dużą popularnością cieszą się organizowane w Stadninie Regionalne Zawody Konne. My liczymy, że zamiast czterech kopyt wybierzecie w ten weekend jednak dwa kółka.

CZTERY DYSTANSE DO WYBORU

Start i meta zawodów będą zlokalizowane przy stadionie na ulicy Sportowej. Trasa należy do szybkościowych o zróżnicowanej nawierzchni, momentami można uznać ją za interwałową. Idealne tereny na początek słonecznego lipca. Jak w każdej edycji uczestnicy Merida Mazovia MTB Marathon mogą wystartować na jednym z czterech dystansów, z których każdy został dopasowany do możliwości zawodników. Dla osób rozpoczynających przygodę z maratonami, rodzin z dziećmi, osób starszych przygotowano liczący tym razem 11 kilometrów dystans Hobby. Nieco bardziej zaawansowani mogą rywalizować na dystansie Fit o długości 35 kilometrów. Na obu krótszych dystansach można zobaczyć tłumy młodzieży, których uśmiechy są w dużym stopniu tym, co zachęca nas do organizowania całego cyklu. Jeśli 35 to dla was za mało, to zapraszamy na bardziej wymagający dystans Mega, na którym tym razem do przejechania jest 60 kilometrów. A jeśli jesteście doświadczonymi i zaprawionymi w bojach kolarzami, to na pewno poradzicie sobie również z aż 85 kilometrami morderczego dystansu Giga. Na dystansie Fit zaplanowano jeden bufet, na Mega - trzy, a na Giga - pięć. Start maratonu o godzinie 11, na rozjazd na dystans Giga należy wjechać przed 14. Dekoracja rozpocznie się już od 14, ale potrwa na kolejnych dystansach aż do 16.

11

W Kozienicach urodził się Król Zygmunt Stary, co upamiętnia okolicznościowa, unikalna kolumna.

DLA DZIECI ROWERKI BIEGOWE

Dla najmłodszych przygotowano Strefę Rodzinnej Rozrywki, gdzie w godz 11.30 - 15.00 na najmniejsze, nawet dwuletnie pociechy będą czekały rowerki biegowe Puky i specjalnie dla nich przygotowany tor do nauki, zabawy i zawodów. Każdy uczestnik zabawy będzie mógł nauczyć się jeździć na rowerku i wziąć udział w zawodach Junior Puky Race . Dla każdego malucha przewidziane są drobne upominki, a dla najwytrwalszych uczestników będą również nagrody! Rodzice dowiedzą się jak dobierać rowerek biegowy i kask dla swoich pociech i razem będą mogli bawić się podczas zawodów Puky. W trakcie całej kozienickiej imprezy zapewniamy oczywiście bogate zaplecze – parkingi, szatnie, prysznice, myjkę rowerową, a wasi koledzy, rodziny i osoby towarzyszące będą mogły ciekawie spędzić czas, gdy wy będziecie walczyć na trasie.

MEMORIAŁ GRZEŚKA I JANKA

Zawody w Kozienicach będą III Memoriałem Grzegorza Axentowicza i Janka Rzeczkowskiego, miłośnikow rowerów, którzy zginęli podczas pieszej wycieczki pod Rysami w lawinie 30 grudnia 2009 roku. Jeździli na nartach, chodzili po górach, jeździli maratony. W ostatnim, w którym wzięli udział zajęli 87 i 287 miejsce. Może to nie była czołówka, ale, cieszyli się, że mogą startować razem z innymi i na tym właśnie polega piękno tego sportu.. Dla uczczenia ich pamięci, rodziny Grześka i Janka planują uhonorować właśnie zawodników, którzy zajmą te miejsca na dystansie Mega.

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

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

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

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

Alergia wyleczona? Allergodil®

Azelastyna

MIEJSCOWO

- skutecznie i bezpiecznie
- jedyny lek z azelastyną[1]

SZYBKO

- natychmiastowe działanie
- po 3 min. krople[2] / 15 min. aerozol

NA DŁUGO

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

ALLERGODIL, 0,5 mg/ml, krople do oczu, roztwór: 1. NAZWA: ALLERGODIL *Azelastini hydrochloridum* **2. SKŁAD:** 1 ml kropli zawiera 0,5 mg chlorowodorku 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 chlorowodorek 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 chlorowodorku. **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 chlorowodorek 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

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

MEDA

W aptekach bez ograniczeń, bez recepty

Traumon

etofenamat

Udowodniona skuteczność przeciwbólowa* – bez recepty

Traumon® – specjalista w leczeniu:

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

ŻEL AEROZOL

www.traumon.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.

** 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 okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, 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.

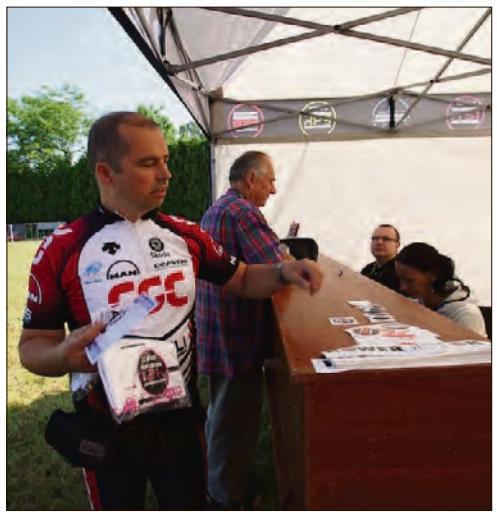
MEDA

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

12 GODZIN NA ROWERZE

ŁOMIANKI BYŁY PIERWSZYM MIASTEM-GOSPODARZEM NOWEJ FORMY ZAWODÓW.

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



» Poranek 23 czerwca zawodnicy spędzili na ostatnich poprawkach swoich rowerów i rejestracji w zawodach, jeśli nie zdołali tego uczynić wcześniej.

» O 9.00 ze startu wspólnego wyruszyli w stronę rowerów, by z mniejszymi lub większymi przerwami pędzić na nich przez najbliższe 12 godzin, starając się pokonać jak najdłuższą trasę.

» Niestety, pomimo przygotowań, pewnych usterek na trasie nie da się uniknąć. Przygotowani jednak na nie zawodnicy naprawiają je raz, dwa, by po chwili znów być na trasie.

Tym razem miłosnicy cyklu Mazovia MTB spotkali się, by rywalizować w morderczym 12-godzinnym maratonie. To nowa propozycja dla fanatyków dwóch kółek będąca świetnym rozwiązaniem dla tych, którym odbywający się co roku maraton 24-godzinny sprawia zbyt duże trudności. W przeciwieństwie do całodniowych zmagań w Wieliszewie podwarszawskie Łomianki gościły kolarze tylko w ciągu dnia, a ściganie odbywało się od godziny 9 do 21. Uczestnicy chwalili sobie świetną atmosferę, zaplecze organizacyjne oraz przygotowanie trasy

PIKNIKOWA ATMOSFERA

-Trasa dość trudna, spodziewałam się, że będzie łatwiejsza, więcej długich spokojnych prostych, ale za to była bardzo malownicza, ciekawa, dobrze oznakowana. Na początku trochę kałuż było, ale już po godzinie, dwóch, wszystko zostało ładnie rozprowadzone przez uczestników wyścigu, a i słonko zrobiło swoje, więc można było spokojnie omijać pozostałe na trasie kałuże - napisała na forum Mel. - - Świetna piknikowa atmosfera imprezy, brak bezwzględnego parcia na wynik, bezproblemowe przepuszczanie szybszych zawodników. Tak jak wspomnieli inni, pierwsze okrążenie - masakra- śliskie, lepkie i wszechobecne błoto nie wróżyło nic dobrego, ale na szczęście z okrążenia na okrążenia warunki się poprawiały i mimo stopniowo narastającego zmęczenia chyba każde z 5 kółek robiłem w lepszym czasie niż poprzednie - dodał PiotrekG. - Mazovia inna niż wszystkie. Piknikowa, spokojna atmosfera w miasteczku. Przyjaźnie nastawieni uczestnicy i kibice. Piękna pogoda, trasa widokowa i dość wymagająca, początkowo błotnista z każdym okrążeniem stawała się coraz suchsza. Dojazd do finiszu każdej pętli po łące niezapomniany dla całego organizmu. Wspaniała sobota. - wtórował RafałC.

11

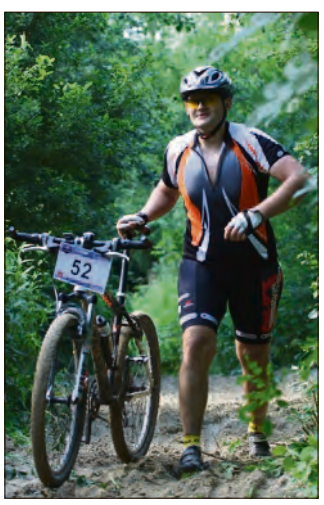
Piknikowa, spokojna atmosfera w miasteczku. Przyjaźnie nastawieni uczestnicy i kibice. Piękna pogoda, trasa widokowa i dość wymagająca, początkowo błotnista z każdym okrążeniem stawała się coraz suchsza.

PRZEJECHALI PONAD 250

Rywalizację indywidualną wśród pań wygrała Renata Supryk, która pokonała 15 okrążeń, czyli 210 kilometrów. Drugie miejsce zajęła Hanna Grochowska (12 okrążeń), a trzecie Danuta Blank (11 okrążeń). Wśród mężczyzn do lat 21 najlepszy okazał się Kacper Cacko (18 okrążeń, ponad 250 kilometrów) przed Szymonem Kułagowskim (15 okrążeń) i Łukaszem Gawlikiem (14 okrążeń). W kategorii wiekowej 22-29 lat wygrał Piotr Kozdryk (18 okrążeń) przed Marcinem Dąbrowskim (16 okrążeń) oraz Tomaszem Kopcewiczem (14 okrążeń). W kategorii wiekowej 30-39 lat pierwsze miejsce dla Marcin Dąbrowy (16 okrążeń), drugie dla Jacka Grabowskiego (15 okrążeń), a trzecie dla Szymona Cygana (14 okrążeń). W kategorii 30-39 lat triumfował Krzysztof Kurdej przed Arturem Pyrką i Bogumiłem Dudkiem (wszyscy po 16 okrążeń). W kategorii wiekowej 40-49 lat najlepszy okazał się Włodzimierz Tomczak przed Jackiem Matraszkiem i Konradem Kozłowskim (wszyscy po 15 okrążeń). Wśród duetów mieszanych triumfował Legion Serwis w składzie Tomasz Bednarski i Agnieszka Sikora (w sumie 17 okrążeń). wśród duetów męskich wygrał Team PKO BP1 – Krzysztof Sobolewski i Maciej Mikołajun (19 okrążeń). Najlepszy kwartet to z kolei Gerappa w składzie Bartosz Łuczak, Marek Stram, Piotr Góral i Norbert Gałązka (20 okrążeń). Łącznie na trasie oglądaliśmy 143 zawodników.

RYWALIZOWALI MEDYCY

Zawody 12-godzinne w Łomiankach nie były jedyną imprezą kolarską w przedostatni czerwcowy weekend. Dzień później 24 czerwca w Wilczeńcu nieopodal Łomianek spotkali się uczestnicy VIII Mistrzostw Polski MTB Medycyny i Farmacji, którzy rywalizowali na trasie długości 28 kilometrów składającej się z dwóch 14-kilometrowych pętli. Oprócz sportowej rywalizacji była to niezwykła okazja do spotkania się i wymiany opinii ze znajomymi z branży farmaceutyczno-medycznej, a wszystko zgodnie ze sportową zasadą fair play. U pań najszybsza okazała się Anna Klimczuk z Ząbek. Z kolei najlepsi panowie to w poszczególnych kategoriach wiekowych Daniel Skóra z Piekar Śląskich, Piotr Bienenda z Olsztyna, Robert Krawczyk z Lublina, Stanisław Bogdański z Warszawy i Czesław Sudra z Pabianic. Za mistrza kraju medyków i farmaceutów możemy uznać Daniela Skórę, bo to on uzyskał najlepszy czas wśród wszystkich uczestników. Wystąpił w barwach Polpharma Bike Team.



» Udało się! 12 godzin w siodełku, przejechane dziesiątki kilometrów i satysfakcja z ukończenia maratonu. A i nagroda od drugiej połówki, za nie poddanie się na trasie. Teraz można brać udział w Mazovii 24h!

SWISS QUALITY

BRUNOX®

SMARUJE CHRONI JEDZIESZ

ROWER

Swiss product **BRUNOX** AG

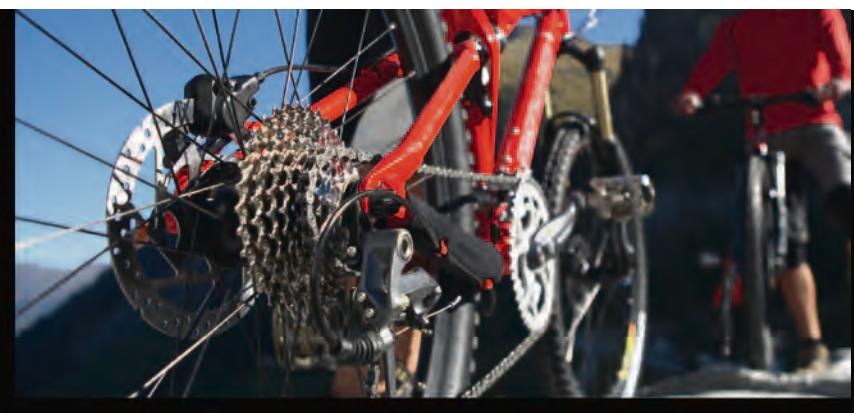
www.brunox.co.pl

SWISS QUALITY

Bezpośredni importer **K.T.J. Kolor** Sp. z o.o. 98-200 Sieradz ul.Uniejowska 18 Tel.+48 43 8282151

F100®

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 własności 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
AERIS
SPOL
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