



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MAZOVIA MTB MARATHON NR 3/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 17 KWIETNIA 2011



OMÓWIENIE TRASY 4

PODSUMIOWANIE ETAPU W OTWOCKU 6

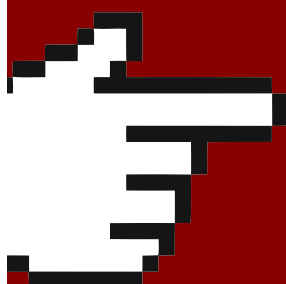
ŻYWIENIE OKOŁOTRENINGOWE 8

KONKURS DLA UCZESTNIKÓW MARATONU 10

ETAP 2



CHORZELE



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

» SAKWA INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratonom 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 maratonom: 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

167

tysięcy osób przeczytało pierwszy numer naszego biuletynu przez internet

500

tyle osób jest już sympatykami oficjalnego fan page'a Mazovii MTB na portalu społecznościowym facebook

» 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

OBIECUJĄCY POCZĄTEK

Dla wszystkich, którzy narzekali na przewidywalność kolarstwa, powtarzalność scenariuszy rozgrywania wyścigów czy stałą listę faworytów poszczególnych imprez, mam dobrą wiadomość: w tym roku to się zmieniło! I to wcale nie dzięki wycofaniu łączności radiowej, o co kruszą kopie działacze UCI, ale z wielu innych powodów, które złożyły się na mieszaną wybuchową, rozsadzającą od środka zastanę rzeczywistość.

Gdybym przed rozpoczęciem sezonu założył się z którymkolwiek z kibiców, dziennikarzy, kolarzy czy dyrektorów sportowych o to, że żadnego z trzech wielkich klasyków rozpoczynających sezon nie wygra nikt z faworytów, pewnie byłbym dziś dużo bogatszy. No bo kto uwierzyłby w to, że Mediolan-San Remo wygra Matthew Goss, Flandrię Nick Nuyens, a Paris-Roubaix Johan Van Summeren? Przecież wielu osobom nie śledzącym uważnie za-



» Fabian Cancellara - wielki przegrany wiosennych klasyków

wodowego kolarstwa te nazwiska zupełnie nic nie mówią. No, może poza Van Summerenem, który triumfował w Tour de Pologne. A tak się właśnie stało, co bardzo mnie cieszy i jest dowodem zmian w kolarskim świecie.

W ostatnich sezonach karty rozdane były zwykle już przed startem i można się było tylko zastanawiać kto tym razem. Boonen czy Cancellara? Gilbert czy Devolder? Hushovd czy Pozzato? Wszyscy pamiętamy, jak rok temu Szwajcar wręcz ośmieszył rywali na ostatnich kilometrach Flandrii i Piekła Północy. W tym roku próbował tego samego, atakował w podobnym momencie i... nie odjechał. Być może czterokrotny mistrz świata w jeździe na czas nie jest w tak fantastycznej dyspozycji jak w poprzednim sezonie, ale w to nie chce mi się wierzyć, Cancellara jest zbyt doświadczonym zawodnikiem, by popełnić błąd w przygotowaniach. Moim zdaniem kolarz no-

wej ekipy Leopard Trek musiał stawić czoła licznej stawce także już doświadczonych, ale dużo bardziej głodnych sukcesów rywali. I może właśnie to lekkie „znudzenie” zwycięstwami, pewność siebie i swojej przewadze psychicznej nad rywalami, uśpiło czujność Cancellary czy Boonena? Być może wielcy mistrzowie są po prostu trochę zblazowani i nie mogą uwierzyć w to, że ktoś ośmieli się ich zaatakować, lub, co jeszcze bardziej bezcelne, usiąść im na koło i w odpowiednim momencie wyskoczyć zza pleców?

Takie sytuacje obserwowaliśmy w tym roku już kilkakrotnie i mam nadzieję, że w kolejnych wyścigach faworyci będą się bardziej starać, bo jeśli znów podejmą swoją grę, to będziemy świadkami kolejnych niespodzianek. Jeden i drugi scenariusz wydaje mi się bardzo interesujący.

• **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu

NOWA KLASYFIKACJA

Rtb / klasyfikacja reklamy i marketingu została utworzona z inicjatywy teamu Eurowery, w skład którego wchodzi pracownicy Euro RSCG Poland, ich rodziny i przyjaciele. Do nowej klasyfikacji zapraszamy wszystkich uczestników Mazovii MTB zawodowo związanych z szeroko rozumianą branżą reklamową, także marketingowców. W tym roku okaże się, kto jest najlepszym kolarzem MTB w tej branży.

Zwycięzcy zostaną uhonorowani specjalnymi pucharami. Na tym etapie nie przewidziano nagród, jako że tę nową klasyfikację traktujemy wyłącznie jako dobrą zabawę. Dlatego też udział w Rtb (Reason to believe) / klasyfikacji reklamy i marketingu nie wiąże się z dodatkowymi opłatami. Akces do nowej klasyfikacji wystarczy po prostu zgłosić w biurze zawodów.

ZASADY BEZ ZMIAN

Z grupy zgłoszonych zostanie wyłoniona najlepsza zawodniczka i zawodnik w kategoriach open. Zasady naliczania punktów i budowania rankingu będą identyczne, jak w głównym cyklu Mazovii MTB, z tym, że dla nas finałowa będzie XII edycja Mazovii w Nowym Dworze Mazowieckim. Do punktacji końcowej, tak jak w głównym cyklu, zostanie zaliczone 8 najlepszych startów zawodniczek i zawodników, którzy zgłosili swój akces do Rtb / klasyfikacji reklamy i marketingu.

KAŻDY MOŻE WYGRAĆ

W Otwocku w naszej nowej klasyfikacji triumfowali Paweł Lenart wśród panów i Iwona Wnorowska wśród pań. Losy zwycięstwa są nadal otwarte, a przed nami sporo edycji, dlatego zachęcamy nowych uczestników. Tu możecie odnieść kolejny marketingowy sukces!

• *Krzysztof Rolicki*

NOWOŚĆ sezon 2011



ZOBACZ WIĘCEJ:
www.mazoviamtb.pl/news=1229

lub zapytaj w Biurze Zawodów

II MEMORIAŁ

3 kwietnia odbył się II Memoriał im. Grzegorza Axentowicza i Janka Rzeczkowskiego. W ostatnim maratonie, w którym wzięli udział – w roku 2009 r. w Nidzicy zajęli 87 i 287 miejsce w kategorii Open. Na pamiątkę tego Maratonu w porozumieniu z Cezarym

Zamaną ustanowiliśmy nagrodę, dla tych osób które w Maratonie w Otwocku zajęły właśnie 87 i 287 miejsce. I tak 87 miejsce zajął Bartłomiej Broda, 287 miejsce zajął Edmund Grabowski z Nafetokoru, który nie zgłosił się po odbiór nagrody, a na którego czekamy w biurze zawodów.

FILM Z MARATONU

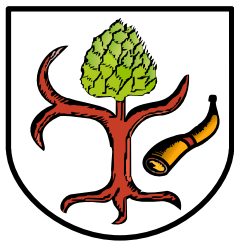
Na stronie mazoviamtb.pl parę dni temu pojawił się zwiastun wyjątkowego filmu z Otwocka. Otwarcie tegorocznego cyklu zostało ujęte w naprawdę interesujący sposób. Nie zabrakło więc przygotowań, startu, rywalizacji na trasie i mety. Są bohaterzy i ci, którzy walczą sami z sobą. Wszystko ze świetnym podkładem muzycznym, a prawdziwym hitem są ujęcia z powietrza nakręcone z pokładu helikoptera, który

również stał się atrakcją otwockiego etapu. W chwili zamykania numeru jeszcze nie ukazała się pełna wersja filmu, jednak ta powinna być jeszcze gotowa przed etapem w Chorzeliach na który nie tylko my, lecz pewnie wielu z was nie może się doczekać. Tym bardziej, że Otwock i otwarcie tegorocznej Mazovii MTB Maratonu było wyjątkowe. Warto przeżyć to jeszcze raz. Nawet w skrócie...

UBEZPIECZENIE ROWERÓW
WYSOKIEJ KLASY

WWW.PTU.PL

ptu
top
bike



WITAMY W CHORZELACH

DRUGA TEGOROCZNA EDYCJA MAZOVIA MTB MARATHON ODBĘDZIE SIĘ W NIEWIELKIEJ MAŁOWNICZEJ MIEJSCOWOŚCI CHORZELE.

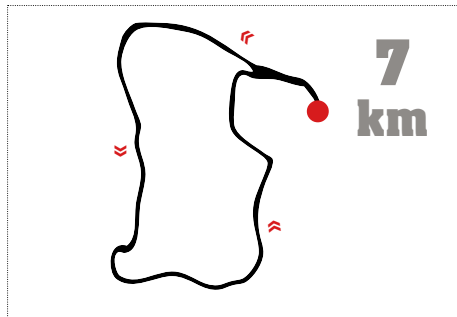
» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

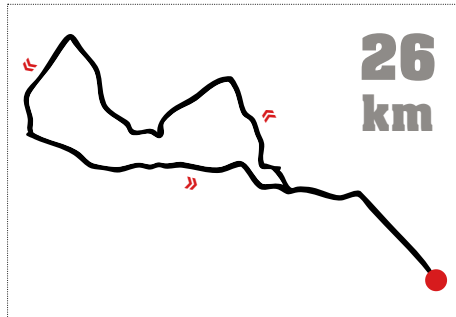
START, BIURO ZAWODÓW: STADION, UL. PADLEWSKIEGO 1, CHORZELE

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

HOBBY ●●●●●



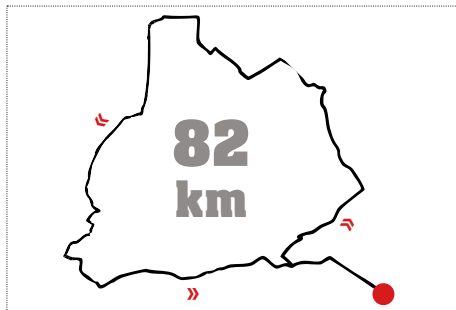
FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



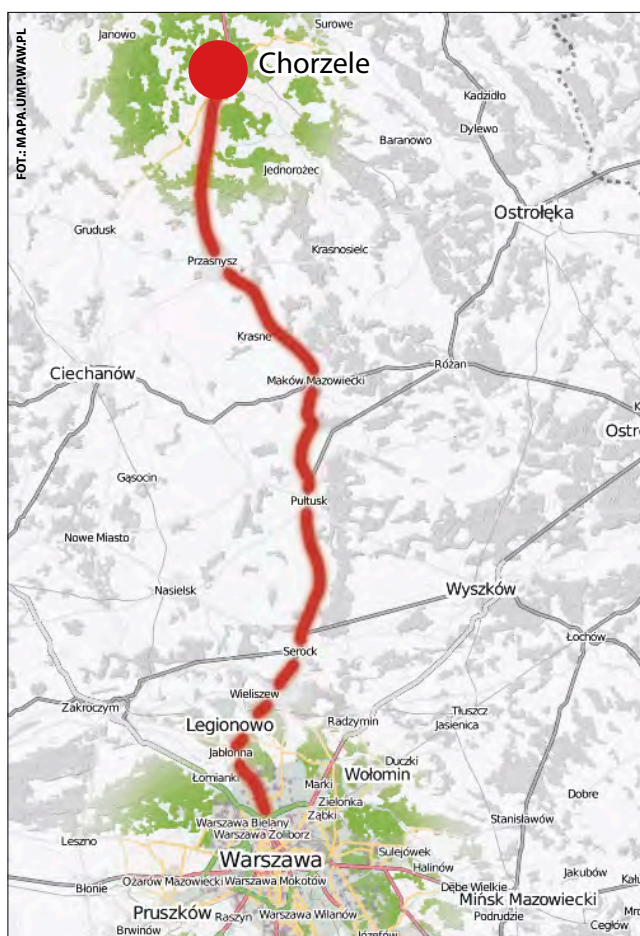
• BUFETY

na 20 km, 42 km, 68 km (dla giga)

• 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.

• DOJAZD DO STADIONU



Samochodem - 123 km

Z centrum Warszawy należy pojechać drogą 61. Za Pułtuskim skrócić w drogę nr 57. Stadion znajduje się tuż przy rondzie w centrum miasta.

• PROGRAM ZAWODÓW

Sobota

14.00 - 18.00 zapisy

Niedziela

8.00 - 10.30 zapisy

10.30 - ustawianie zawodników

w sektorach startowych,

11.00 - start maratону, dystanse Fit,

Mega i Giga,

11.10 - start dystansu Hobby,

12.30 - dekoracja dystansu Hobby,

14.00 - dekoracja dystansu Fit,

15.15 - dekoracja dystansu Mega,

15.45 - dekoracja dystansu Giga.

• PRZEWIDYWANA POGODA



15
st.C

1001 hPa, wiatr 4m/s

To miasto znajduje się około 140 kilometrów od Warszawy, przy drodze krajowej nr 57 prowadzącej z Pułtuska do Bartoszyca. Tędy najłatwiej dostać się do północno-wschodniej części Warmii i Mazur. Na terenie gminy znajdują się zarówno rozległe równiny, jak i wysokie (jak na ten rejon kraju oczywiście) wzniesienia. Może to sprzyjać różnego typu inwestycjom – jak choćby budowie farm wiatrowych w okolicach Gór Dębowych. Właśnie te góry oraz położona na przeciwnym końcu Dolina Omulwi i Płodownicy to zdecydowanie najbardziej atrakcyjne tereny gminy idealne do uprawiania turystyki. Co więcej, są to tereny nieodkryte przez większe rzesze turystów, dlatego też łatwiej będzie tu ściągnąć osoby poszukujące wypoczynku w ciszy i spokoju.

WITAMY W GÓRACH DĘBOWYCH

W porównaniu do płaskiego terenu Mazowsza, wzniesienia są czymś wyjątkowym – wiele z nich przekracza 150 metrów wysokości, a najwyższe wzniesienie (Góra Dębowa) liczy 236 metrów n.p.m. Pokryte są one w większości potężnymi lasami o urozmaiconym drzewostanie. Jest to jedna z największych na Mazowszu ostoi dzikiej przyrody – zarówno flory jak i fauny. Góry Dębowe są też wyjątkowe jeśli chodzi o budowę geologiczną. Rejon ten należy do wyjątkowych na Mazowszu i dorównuje mu jedynie fragment Czerwonego Boru koło Łomży. Wzgórza Dębowych Gór powstały mianowicie w wielkiej podłużnej (w stosunku do ruchu) szczelnie lądolodu, w której nagromadziły się olbrzymie zwaly piasku, żwiru i głazów. Typowe dla moren gliny zwalowe prawie tu nie występują, a osadzony materiał został dokładnie przepłukany przez wody płynące z topniejącego lądolodu. Wał tych wzgórz ciągnie się od granicy gminy z Janowem do wsi Opilki Płoskie.

ODKRYJ CHORZELE

Nic dziwnego, że Chorzele zostały w tym roku nowym miejscem organizacji kolarskich maratonów MTB, bo przecież wzniesienia takie jak Góry Dębowe są wręcz idealne dla naszych zawodów. W tym mieście główną areną naszych zawodów będzie stadion miejski przy ulicy Padlewskiego. Tam mieści się biuro zawodów, tam 17 kwietnia o godzinie 11 zawodnicy wyruszą po raz drugi w 2011



» Dla żadnych emocji i adrenaliny przygotowane zostały dwie bardzo wymagające trasy Mega i Giga, jednak i miłośnicy jazdy rekreacyjnej znajdą coś dla siebie: przyjemne trasy hobby i fit.

roku w gościnne mazowieckie lasy. Trasę maratonu w Chorzelach dystansu Mega i Giga możemy określić jako wzorcową ze względu na podstawowe trzy fazy trudności. Pierwsza faza to rozgrzewka długości 13 kilometrów. To odkryty pejzażowy, szybki, lekko połączony odcinek dojazdowy do Gór Dębowych – świetne przetarcie przed najistotniejszą częścią trasy. A najistotniejszy będzie oczywiście środkowy, klasyczny fragment dla MTB długości 20 kilometrów dla Mega i 45 kilometrów dla Giga. To odcinek specjalny w pasmie Gór

Dębowych o najwyższej skali trudności ze względu na przewyższenia. Potem kolarzy czeka finisz długości 12 kilometrów. Powrotny odcinek jest prowadzony lekko połączoną trasą z tendencją spadkową do mety. Co ciekawe odpowiednio usytuowany rozjazd na 42 kilometry dystansu Giga od Mega po przejechaniu niemal 20 kilometrów w bardzo ciekawym, ale jednak trudnym terenie również da nam odpowiedź czy stać nas na dłuższy dystans.

FIT DLA KAŻDEGO

Dystans Fit jest zdecydowanie lepszy nie tylko ze względu na długość dystansu, ale i na jej trudność. Również charakteryzuje się trzema odcinkami. Pierwsze kilometry płaskie, następnie trasa będzie z lekkimi przewyższeniami, a końcówka dystansu jak na Mega i Giga z tendencją spadkową. Z kolei maraton na dystansie Hobby wystartuje o godz. 10.00 na zupełnie innej trasie ze startem i metą 500 metrów od startu i mety dystansów Fit, Mega i Giga. Trasa będzie bez przewyższeń, ale za to bardzo urokliwa bo w całości poprowadzona wokół zalewu rzeki Orzyc. Organizatorzy zalecają opony z ciśnieniem 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. Zaplanowano jeden bufet na dystansie Fit, dwa na Mega i trzy na Giga. Limit wjazdu na drugą pętlę – godzina 14

• *Lukasz Dobrakowski*



najistotniejszy będzie środkowy, klasyczny fragment dla MTB długości 20 kilometrów dla Mega i 45 kilometrów dla Giga. To odcinek specjalny w pasmie Gór Dębowych o najwyższej skali trudności ze względu na przewyższenia

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



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

www.decathlon.pl



REKORDOWY ETAP MAZOVIA MTB MARATHON

KOLEJNY SEZON MAZOVIA MTB MARATONU ROZPOCZĄŁ SIĘ EDYCJĄ W OTWOCKU Z PIĘKNĄ OPRAWĄ NA STADIONIE W OT



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAŻE.COM.PL (2)



» Mazovia MTB Marathon to impreza dla wszystkich. Zresztą ci, którzy wystartowali w Otwocku sami mogli się o tym przekonać, bo każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W kolejnej imprezie naszego cyklu będzie tak samo, więc zapraszamy!



FOT.: MARCIN GÓRAJEC

» Mazovia MTB Marathon to impreza dla wszystkich. Zresztą ci, którzy wystartowali w Otwocku sami mogli się o tym przekonać, bo każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W kolejnej imprezie naszego cyklu będzie tak samo, więc zapraszamy!

Na starcie stanęło 1700 zawodników, a wśród nich m.in. znakomity kolarz w tej specjalności Marek Galiński. Zawodnik grupy JBG2 wystartował poza konkurencją bez numeru na plecach, przez co wiele osób myślało, że na trasę nielegalnie wdarł się jakiś amator. Nic z tych rzeczy – to jeden z najlepszych polskich przedstawicieli MTB i zwycięzca klasyfikacji górskiej w ubiegłorocznym cyklu.

UWAGA, DZIKI!

Oprócz Marka Galińskiego niespodzianką dla uczestników, chociaż nie planowaną przez organizatorów, była wizyta na trasie dzików. Leśne zwierzęta przeszkodziły sporej grupie zawodników. Na szczęście nikomu się nic nie stało, wszyscy zdążyli w porę wyhamować i teraz wspominają to jako zabawną przygodę, nie pamiętając już, że przez chwilę najedli się strachu.

GIGA Z REKORDEM

Dystans Hobby w Otwocku liczył 11 kilometrów, Fit – 23 km, Mega – 44 km, a Giga – 76 km. Każdy był inny, praktycznie nie było kawalka terenu, który kolarze musieli przejechać dwukrotnie, bo twórcy trasy nie przygotowali pętli, lecz rozmaite kręte i malownicze trasy dla każdego. Z tego powodu dystans Giga zahaczył nawet o peryferia Karczewa. Rok temu dystans Giga ukończyli 107 mężczyzn i tylko 3 kobiety! Teraz było trochę lepiej, bo na linii mety zameldowało się 106 panów i 9 pań. Na dowód tego, że większość uczestników traktuje Mazovia MTB Marathon jako zabawę świadczy fakt, że jeden z zawodników, pan Wojciech Bazylak z Warszawy, spędził na trasie prawie 5 godzin i wcale nie startował na morderczym dystansie Giga.



Na dowód tego, że większość uczestników traktuje Mazovia MTB Marathon jako zabawę świadczy fakt, że jeden z zawodników, pan Wojciech Bazylak z Warszawy, spędził na trasie prawie 5 godzin i wcale nie startował na morderczym dystansie Giga.

WALCZYLI DO KOŃCA

Są jednak tacy, dla których wyniki są istotne i w ogóle się im nie dziwimy, bo jeśli jest już szansa stanąć na podium, to przecież każdy chciałby z niej skorzystać. Kto był najszybszy tym razem? Zwycięzcami na poszczególnych dystansach zostały: na Giga ze sporą przewagą Agnieszka Zych z BSA Pro Tour, na Mega Agnieszka Bacińska z House of Denim Team, na Fit Małgorzata Mazurek z BGŻ WKK Team. Wśród panów na dystansie Giga triumfował Radosław Rękawek z Kross Racing Team przed Maciejem Zielenką z Naftokor, a trzeci finiszował Maciej Rudke z Chemiczków Pustków MTB. Pierwsza trójka na dystansie Mega to trzej koledzy z drużyny BGŻ WKK Team: Tomasz Szala, Jakub Perzyna, Maciek Jeziorski. Pośród

prawie 200 najmłodszych zawodników i zawodniczek tym razem niepokonani byli: wśród chłopców Maurycy Muzyka, wśród dziewczynek Antonina Bialek.

BO OTWOCK JEST FAJNY!

- Fajnie, że znów na rozpoczęcie sezonu dopisała pogoda. Fajnie, że udało się wykroić w Otwocku więcej singli i spoko interwałów w połowie dystansu. Fajnie, że nie trzeba było przeprować się nożem przez strumyki. Naród dopisał. Jednym słowem mi się podobało – pisał na maratonowym forum Daniel Romaniuk. – To był mój piąty start w Otwocku w życiu i jestem bardzo mile zaskoczony poprowadzeniem trasy. Wiele nowych odcinków dostarczyło sporo przyjemności. Momentami fajnie interwało. Mam nadzieję, że taki trend zostanie zachowany przy okazji kolejnych edycji. Podziękowania dla silniejszych za pogodę... jeszcze dwa tygodnie temu w Mrozach było bardziej zimowo niż wiosennie – cieszył się z kolei użytkownik podpisujący się jako Habrovník. - Podało mi się bardzo. pogoda super, frekwencja rewelacyjna. miasteczko fajne. dużo rzeczy robiło wrażenie, zwłaszcza zdjęcia z helikoptera. Miałem jechać dystans Mega, ale na trasie wyszło, że jestem zbyt słaby i skróciłem na Fit. Co do trasy to raczej standard w tych okolicach. W piachu mało kto lubi jeździć, ale spokojnie dawało się radę. Korzenie trochę wybijały z rytmu, ale niektóre partie singielków były fajne. Nawet w rejonach gdzie leżało błoto i trzeba było dreptać pieszo też było fajnie, bo ktoś tam atakował środkiem bagna – opisywał swoje wrażenie użytkownik Iwin.

KORKI NA TRASIE

Jedynym elementem, który zaskoczył uczestników był tłok na trasie. Nic dziwnego – tak wielkiej

frekwencji nie spodziewał się chyba nikt. Głód ścigania w połączeniu z ładną pogodą sprawił jednak, że w Otwocku stawiała się rekordowa liczba miłośników dwóch kółek. 1700 osób stwarzałyby wielkie wrażenie na autostradzie, a co dopiero na leśnych drózkach. Nie należy się więc dziwić, że momentami było ciasno. Chyba nie powinniśmy narzekać na to, że w Polsce jest tak wielu pasjonatów kolarstwa podobnych do nas?

PAMIĄTKI DLA WSZYSTKICH

Tegoroczna otwocka edycja oprócz normalnych sportowych zmagania miała swój dodatkowy charakter. Właśnie minął już rok od śmierci Janka Rzeczkowskiego i Grzegorza Axentowicza. Dzięki Cezaremu Zamanie wszyscy mogliśmy wspominać już w 2010 roku, podczas Maratonu w Nidzicy. Teraz wspominaliśmy ich obu podczas Maratonu w Otwocku. Lubili brać w nim udział, przygotowywali się do niego zapamiętali. Czasem towarzyszyły im dziewczyny, Jankowi też tata. Teraz Grzesiek i Janek czuwaliby z góry nad naszym dobrym samopoczuciem, dobrym wynikiem i pozytywną aurą. Wszyscy uczestnicy Maratonu w Otwocku z tej okazji dostali pamiątkowe smycze - Mazovia MTB Marathon dla Janka i Grześka.

• Jan Kowalczyk

» LICZBY

1700

osób uczestniczyło w etapie w Otwocku, bijąc tym rekord polskich maratonów pod względem liczby uczestników

MARATHON W OTWOCKU

W OTWOCKU I HELIKOPTEREM FILMUJĄCYM ZAWODY Z LOTU PTAKA.



FOT. MARCINKIEWICZ (5)

» Długa przerwa od rywalizacji w rowerowych maratonach i świetna pogoda sprawiły, że do Otwocka przyjechało bardzo wielu zawodników i zawodniczek. Nikt nie żałował.



» Bark w bark do mety – bo liczy się zespół! i... dobra lektura oczywiście co widać na zdjęciu po prawej stronie. Maratony z Charakterem zawsze warto mieć!



» Ten pan pokonał przede wszystkim siebie czego szczerze gratulujemy. A panie ze zdjęcia po prawej na pewno cenią sobie przede wszystkim przyjaźń i walkę w duchu fair play.



FOT. LESZEK WALIGÓRA



» KLASYFIKACJA ETAPU

M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS [+]	M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS [+]
K OPEN									
1	1610	Zych	Agnieszka	03:23:13	2	2422	Marcinkiewicz	Agata	01:19:54
2	2109	Molenda	Elżbieta	03:49:45	3	788	Bialek	Weronika	01:22:06
KAT. MĘŻCZYŹNI OPEN, DYSTANS GIGA									
1	3076	Rękawek	Radosław	02:42:27	1	2573	Mazurek	Małgorzata	01:05:00
2	25	Zielonka	Maciej	02:48:52	2	3005	Kur	Joasia	01:09:45
3	2675	Rudke	Maciej	02:49:13	3	2619	Woźniak	Patrycja	01:17:44
KAT. M1, DYSTANS GIGA									
1	2808	Bujan	Michał	03:01:11	KAT. FK1, DYSTANS FIT				
2	2958	Juchniewicz	Tomasz	03:07:44	1	2823	Drozd	Aleksandra	01:15:49
3	2805	Staniszewski	Kuba	03:22:08	2	2990	Blank	Danuta	01:19:22
KAT. M2, DYSTANS GIGA									
1	3076	Rękawek	Radosław	02:42:27	3	2392	Bartulska	Karolina	01:21:58
2	25	Zielonka	Maciej	02:48:52	KAT. FK3, DYSTANS FIT				
3	2675	Rudke	Maciej	02:49:13	1	2674	Bernaciak	Monika	01:15:09
KAT. M3, DYSTANS GIGA									
1	850	Gólaszewski	Sebastian	02:52:00	2	2688	Frączyk	Katarzyna	01:15:55
2	2650	Golebiewski	Radosław	02:56:04	3	131	Osman	Anna	01:16:58
3	856	Kołodziejek	Paweł	02:57:13	KAT. FK4, DYSTANS FI				
KAT. M4, DYSTANS GIGA									
1	1644	Żero	Artur	03:02:25	1	970	Namysłowska	Magda	01:25:24
2	2320	Zając	Marek	03:08:00	2	2784	Brzyska	Barbara	01:28:15
3	2519	Ziółkowski	Janusz	03:08:00	3	3039	Kozłowska	Renata	01:33:33
KAT. M5, DYSTANS GIGA									
1	3086	Bartolewski	Wojciech	03:09:00	KAT. FK5, DYSTANS FIT				
2	2327	Lasota	Sławomir	03:17:24	1	954	Rosa	Elżbieta	01:25:53
3	785	Wierzbicki	Jerzy	03:22:49	2	421	Cobel	Jolanta	01:28:33
KAT. KOBIETY OPEN, DYSTANS MEGA									
1	2142	Bacińska	Agnieszka	02:14:01	3	716	Kamińska	Maria	01:33:13
2	1616	Busma	Maja	02:18:47	KAT. MĘŻCZYŹNI OPEN, DYSTANS FIT				
3	2427	Klimczuk	Anna	02:21:21	1	1618	Karwat	Kamil	00:56:13
KAT. K1, DYSTANS MEGA									
1	2529	Jędrzejewska	Dorota	02:23:06	2	2235	Łukasik	Krzysztof	00:58:10
2	2406	Perzanowska	Karolina	02:24:16	3	3068	Śliwka	Krzysztof	00:58:55
3	3059	Zalewska	Martyna	02:37:50	KAT. FMJ, DYSTANS FIT				
Kat. K2, Dystans MEGA									
1	2142	Bacińska	Agnieszka	02:14:01	1	1625	Kąkolewski	Mateusz	01:03:09
2	1616	Busma	Maja	02:18:47	2	2608	Styczynski	Wojciech	01:04:14
3	2427	Klimczuk	Anna	02:21:21	3	1997	Zawistowski	Daniel	01:06:08
KAT. K3, Dystans MEGA									
1	1630	Kowalska	Jolanta	02:21:22	KAT. FM1, DYSTANS FIT				
2	834	Kordowicz	Bogna	02:22:26	1	2235	Łukasik	Krzysztof	00:58:10
3	141	Supryk	Renata	02:27:20	2	2737	Rumsicki	Karol	00:59:16
KAT. K4, DYSTANS MEGA									
1	831	Duda	Ewa	02:26:38	3	590	Stępnia	Karol	00:59:37
2	1015	Ostrowska	Anna	02:32:28	KAT. FM2, DYSTANS FIT				
3	1645	Poławska	Beata	02:42:53	1	1618	Karwat	Kamil	00:56:13
KAT. K5, DYSTANS MEGA									
1	2713	Sołtys	Zofia	02:42:22	2	3068	Śliwka	Krzysztof	00:58:55
2	2526	Dobosz	Elżbieta	02:50:32	3	1619	Danielak	Łukasz	00:59:16
KAT. MĘŻCZYŹNI OPEN, DYSTANS MEGA									
1	2484	Szala	Tomasz	01:50:28	KAT. FM3, DYSTANS FIT				
2	2468	Perzyna	Jakub	01:50:57	1	2710	Głowacki	Roger	00:59:02
3	2470	Jeziorski	Maciek	01:50:57	2	2308	Wierzbicki	Grzegorz	01:00:45
KAT. MJ, DYSTANS MEGA									
1	191	Salwin	Robert	01:59:29	3	1333	Ślawnicki	Piotr	01:04:10
2	2377	Reiter	Łukasz	02:04:51	KAT. FM4, DYSTANS FIT				
3	777	Macieja	Mateusz	02:04:57	1	783	Kowalski	Ireneusz	01:01:18
Kat. M1, Dystans MEGA									
1	2484	Szala	Tomasz	01:50:28	2	3067	Gutowski	Zbigniew	01:03:41
2	2470	Jeziorski	Maciek	01:51:04	3	2749	Przesław	Artur	01:04:10
3	1612	Koperwas	Mariusz	01:52:33	KAT. FM5, DYSTANS FIT				
KAT. M2, DYSTANS MEGA									
1	2468	Perzyna	Jakub	01:50:57	1	2387	Migala	Zygmunt	01:06:03
2	1558	Piasecki	Patryk	01:52:00	2	2761	Morawski	Krzysztof	01:14:10
3	95	Kleczej	Jarosław	01:52:05	3	442	Lipiec	Jacek	01:16:45
KAT. M3, DYSTANS MEGA									
1	855	Pepla	Daniel	01:51:30	KAT. FM6, DYSTANS FIT				
2	2473	Widzewicz	Andrzej	01:51:47	1	149	Daniec	Marek	01:30:03
3	2655	Kiejnowski	Andrzej	01:54:23	2	3096	Zydorowicz	Grzegorz	01:31:28
KAT. M4, DYSTANS MEGA									
1	70	Majewski	Tomasz	01:57:25	3	3088	Glaas	Józef	01:31:43
2	2964	Gabrylewicz	Kazimierz	02:00:14	KAT. KOBIETY OPEN, DYSTANS HOBBY				
3	1919	Łukaszewski	Sławomir	02:00:49	1	2779	Bialek	Antonina	00:29:59
KAT. M5, DYSTANS MEGA									
1	852	Bestry	Sławomir	02:03:05	2	71	Majewska	Oliwia	00:31:28
2	1960	Kasiński	Ryszard	02:04:10	3	2449	Gdańska	Anna	00:32:16
3	2927	Sadlecki	Andrzej	02:05:41	3	1081	Stachór	Julia	00:32:53
KAT. M6, DYSTANS MEGA									
1	2450	Budek	Zdzisław	02:21:37	KAT. HK1, DYSTANS HOBBY				
2	2270	Grabowski	Edmund	02:24:15	1	2591	Nienafłowska	Sylvia	00:42:12
3	780	Kołowiecki	Stanisław	02:24:59	2	2682	Orłowska	Maja	00:43:12
KAT. KOBIETY OPEN, DYSTANS FIT									
1	2573	Mazurek	Małgorzata	01:05:00	3	2723	Laskus	Róża	00:47:01
2	3005	Kur	Joasia	01:09:45	KAT. HK2, DYSTANS HOBBY				
3	2674	Bernaciak	Monika	01:15:09	1	71	Majewska	Oliwia	00:31:28
KAT. FKJ, DYSTANS FIT									
1	3089	Skubaja	Zuzanna	01:19:22	2	2449	Gdańska	Anna	00:32:16
KAT. HM1, DYSTANS HOBBY									
1	1122	Bryszewski	Antek	00:31:54	3	1081	Stachór	Julia	00:32:53
2	2939	Cywiński	Mateusz	00:32:33	KAT. HK3, DYSTANS HOBBY				
3	2172	Pawłowski	Wojciech	00:26:17	1	2779	Bialek	Antonina	00:29:59
KAT. HM2, DYSTANS HOBBY									
1	2376	Macieja	Kacper	00:26:45	2	3046	Cywińska	Weronika	00:32:24
2	250	Proniewicz	Maciej	00:27:50	3	143	Sawicka	Weronika	00:34:10
3	2291	Szalachowski	Wojciech	00:28:00	KAT. MĘŻCZYŹNI OPEN, DYSTANS HOBBY				
KAT. HM3, DYSTANS HOBBY									
1	2947	Muzyka	Maurycy	00:26:13	1	2947	Muzyka	Maurycy	00:26:13
2	2293	Nalepa	Michał	00:26:29	2	2993	Jarosz	Dominik	00:26:17
3	3044	Maszkiewicz	Mateusz	00:26:42	3	2293	Nalepa	Michał	00:26:29

ZOBACZ PEŁNĄ LISTĘ: WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP



FOT. Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAŻE.COM.PL

ŻYWIENIE OKOŁOTRENINGOWE

CZYLI CO JEŚĆ I JAK - PRZED, W TRAKCIE I PO WYSIŁKU FIZYCZNYM

Nie powinniśmy zaniedbywać tego bardzo istotnego elementu, zarówno podczas okresu przygotowawczego, jak i startowego.

PRZYGOTOWANIA

W pierwszej kolejności należy wyliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne, biorąc pod uwagę podstawową przemianę materii jak również ilość energii wydatkowanej podczas wysiłku. Jak wiadomo w treningach wytrzymałościowych głównym substratem energetycznym są węglowodany, które charakteryzują się zróżnicowanym tempem wchłaniania i przyswajania przez organizm. Tempo to określane jest ogólnie poprzez oznaczenie indeksu glikemicznego, czy też podziału węglowodanów na proste i złożone.

PRZED I W TRAKCIE

By nie stracić sił podczas wyścigu, przed jego rozpoczęciem (na ok. 2,5-3 h) należy spożyć odpowiednią do masy ciała dawkę węglowodanów złożonych, które będą powoli uwalniały ener-



» Zielony banan przed startem jest jak najbardziej na miejscu, w przeciwieństwie do dań tłustych, które nie powinny być spożywane wcześniej, niż 5 godzin po zakończeniu treningu.

gię. Może to być porcja makaronu z rybą, czy warzywami, płatki zbożowe z owocami suszonymi i jogurtem, czy ryż brązowy z niedojrzałym bananem. Epitet niedojrzały jest istotny o tyle, że dojrzały żółty banan posiada średni lub wysoki indeks glikemiczny, natomiast ten zielonkawy - niski, zatem można go spożyć przed startem. Oczywiście wszystko wymaga sprawdzenia reakcji organizmu na kilka dni przed ważnym startem. W zależności od długości trwania treningu, czy startu należy uzupełniać straty węglowodanów i elektrolitów na bieżąco np. spoży-

wając napoje izotoniczne o odpowiednim stężeniu cukrów (5-8g/100ml).

PO WYŚCIGU

Po zakończeniu wysiłku fizycznego konieczna jest szybka odnowa

glikogenu mięśniowego (źródła energii), dlatego zaleca się przyjmowanie węglowodanów prostych, najlepiej w postaci płynnej lub półpłynnej, gdyż takie najlepiej są przyswajane przez układ pokarmowy. Można tutaj zastoso-

wać sok owocowy, czy żel energetyczny z przewagą cukrów prostych. Może to być także dojrzały banan. Zasoby glikogenu należy uzupełniać przez kilka - kilkanaście godzin po wysiłku. W normalnych warunkach (nietreningowych) ze 100g spożytej glukozy, jedynie 20% wychwytywane jest przez komórki mięśniowe, natomiast po wytężonej pracy fizycznej mięśnie przechwytyują aż 60% tego składnika. Zatem optymalnie jest przyjmować natychmiast po wysiłku do 50 g węglowodanów o wysokim lub średnim indeksie, a następną taką porcję, po dać po 2 godzinach, gdyż najbar-

dziej efektywnie odbudowywany jest glikogen w pierwszych 4 godzinach restytucji.

WAŻNE SĄ PROPORCJE

Po wytężonym wysiłku fizycznym ważne są nie tylko węglowodany, ale i białko, które przyspiesza procesy regeneracyjne oraz bierze udział w procesach odpornościowych. Proporcja spożytych węglowodanów do białek powinna wynosić 3:1, wówczas zapewniamy organizmowi odpowiednie aminokwasy do naprawy mikrouszkodzeń powstałych na skutek stresu, jaki dla organizmu stanowi intensywny trening. To czego należy się wystrzegać po treningu to tłuszcze. Najlepiej ograniczyć ich spożycie w okresie do 5 godzin po zakończeniu treningu, szczególnie tych pochodzenia zwierzęcego, bowiem zawarte w nich nasycone kwasy tłuszczowe hamują transport glukozy przez błony komórkowe oraz zmniejszają wrażliwość receptorów insulinowych.

• Mgr Justyna Miżera
Dietetyk sportowy

Centrum OLIMPIAKOS

OLIMPIAKOS
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.

Poradnik odżywiania MAZOVIA MTB MARATHON Chorzele

NUTREND®

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

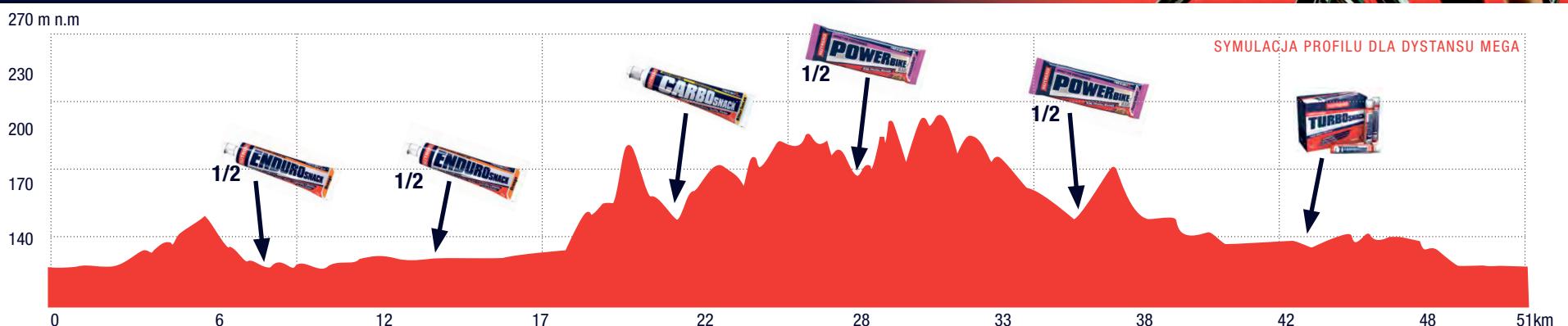
Przed startem konieczne uzupełnij płyny. Wartościowy program nawadniania ma za zadanie nie tylko dostarczyć płyny, ale także inne ważne składniki, jak węglowodany, minerały i witaminy, dzięki którym podniesiesz swoje możliwości wysiłkowe. Zaczniij pić ISODRINX (w stężeniu hipotonicznym – 1 miarka rozpuszczona w 700 ml wody) 2 godziny przed wysiłkiem. Ostatnią dawkę wypij ok. 30 minut przed startem. Nie wiesz co jeść przed wysiłkiem? Zaczniij 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

Dehidratacja jest największym wrogiem sportowca. Obniża wydolność i może prowadzić do przerwania wysiłku. Dlatego pij regularnie przez cały wysiłek. Efektowną 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 TURBOSNAKA, 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 ulekkaj 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 powinienes wypić to ok. 150 % utraconej w trakcie wysiłku wagi. Zatem jeśli wypocisz 1 litr, uzupełnij 1,5 litra napoju. Polecamy UNISPORT.



Chcesz pobudzić swój organizm do wysiłku? – wypróbuj Gutar

Skład oparty jest na naturalnej kofeinie – guaranie. L-karnityna, L-arginina, żeńszeń i zielona herbata wzmacniają efekt stymulacji, poprawiając jednocześnie gospodarkę zasobami energetycznymi. Będziesz w stanie dać z siebie więcej oraz odsunąć w czasie zmęczenie. Jeśli jedziesz dystans MEGA - zawartość fiolki wypij tuż przed startem. Dla dystansu GIGA zalecamy spożyć w połowie wyścigu.

15%

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

JAK WYBRAĆ KASK, BY DOBRZE CHRONIŁ

POWINNIŚMY ZAKŁADAĆ GO, GDY WSIADAMY NA ROWER - NIEZALEŻNIE OD POGODY, CZY DŁUGOŚCI PRZEJAŻDŻKI.

Oslonięta głowa gwarantuje nam bezpieczeństwo i zmniejsza ryzyko utraty zdrowia a nawet życia w razie wypadku. Nawet najbardziej zaawansowany użytkownik roweru na najprostszej drodze może mieć wyjątkowego pecha i, czego nikomu nie życzymy, zderzyć się z innym dwukołowcem lub nawet samochodem. Tego zagrożenia nie należy lekceważyć. Jest jeszcze jedna ważna kwestia, trochę lekceważona przez kolarzy. W najbardziej słoneczne dni kask uchroni nas przez potężnym uderzeniem.

RODZAJE KASKÓW

Kaski dzielą się na trzy główne kategorie. Pierwsza z nich to klasyczny kask MTB, który jest najczęściej kupowanym rodzajem. Charakteryzuje się opływowym kształtem i licznymi otworami po bokach, które zapewniają odpowiednią wentylację w trakcie jazdy. Nadaje się właściwie dla każdego, bo zarówno do rekreacyjnej jazdy po ścież-



» Prawidłowo dobrany kask ochroni głowę podczas upadku

ce rowerowej, jak i w bardziej wymagającym terenie i po szosie. Ceny tego typu kasków to od kilkudziesięciu do nawet tysięcy złotych.

Jeśli wybieramy się w trudniej-

szy teren, to być może powinniśmy się zdecydować na kask typu Full Face, czyli zakrywający całą twarz. Przypomina on kaski żużlowców i imponuje mocną konstrukcją chroniącą całą

czaszkę rowerzysty. Za taki kask zapłacimy podobną kwotę co za klasyczny MTB, ale dodatkowo przydadzą nam się osłaniające oczy gogle.

Ostatnim typem kasku jest tzw. „orzeszek”, który wygląda niczym łupina orzecha i temu zawdzięcza swoją nazwę. Innym skojarzeniem może być helm ochronny - szczelnie zabudowany, chroni boczna, tylną i przednią część głowy. Stosowany jest przede wszystkim przez użytkowników BMX-ów, a podobne kaski preferują również rolkarze i deskorolkarze.

Minusem jest słaba wentylacja, co sprawia, że w dalszą trasę nie powinniśmy go zabierać. Cena? Do 300 złotych.

DOPASOWANIE

Wspomniana cena nie jest jednak najważniejsza przy zakupie. Nie należy kierować się oszczędnościami i lepiej zainwestować parę groszy więcej, by potem nie bać się na drodze, że kask zamiast chronić zrobi nam krzywdę. Pamiętajmy także, że kask nie powinien być zbyt ciasny, czy zbyt luźny. Należy go odpowiednio dopasować rozmiarem do naszej głowy.

Jak kask powinien leżeć na głowie? Przód kasku powinien znajdować się tuż nad linią brwi. Jeżeli będzie za nisko, widoczność może być ograniczona, co będzie miało spory wpływ na nasze bezpieczeństwo. Z kolei jeżeli kask będzie za wysoko, nie zabezpieczy nas dobrze w czasie upadku lub nawet spadnie w trakcie jazdy. Najprostszym sposobem dopasowania położenia kasku na głowie jest założenie

nie gogli. Jeżeli kask jest założony prawidłowo, nie można... pochrapać się ręką w czoło.

Paski pod brodą mają za zadanie utrzymać kask na głowie, tak aby nie spadł i nie przesunął się w czasie gwałtownych skrętów. Powinny być na tyle mocno zacisnięte, aby kask się nie ruszał, ale nie powinny przeszkadzać przy niewielkich ruchach szczęką. Najlepiej to sprawdzić żując gumę. Paski powinny obejmować też ucho.

JAK DBAĆ O KASK

Kask powinien być myty wodą z mydłem lub innym łagodnym detergentem. Nie jest zalecane mycie powłoki kasku benzyną i podobnymi środkami, bo może to spowodować widoczne przebarwienia lakieru. Wkładkę z gąbki można również uprać w wodzie z mydłem, a zapach potu usunąć przepłukując wkładkę wodą z sodą oczyszczoną. Nie należy suszyć wkładki w piecu, bo temperatura może spowodować stopienie powłoki

• Jan Kowalczyk



Traumon®

etofenamat

z miejsca usuwa ból

Specjalista w leczeniu:

- tępych urazów • stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu



MEDA

1. NAZWA: Traumon (Etofenamatum) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór / żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich 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.

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.

MARATON DLA DZIECI

JAZDA NA ROWERZE TO BARDZO RODZINNY SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU, WIĘC ZACHĘCAMY CAŁE RODZINY DO STARTU W ZAWODACH.



» Podczas każdego etapu Mazovia MTB Marathon dla najmłodszych dzieci przygotowany jest szereg zabaw: mogą wziąć udział w maratonie, w mini-wyścigu, bądź pobawić się zabawkami w specjalnie przygotowanym miejscu.

Dla was właśnie stworzony jest dystans Hobby – krótki i niezbyt wymagający, wręcz idealny dla kilkulatek. W tym roku wprowadzono nowość: trzy sektory na dystansie Hobby. W pierwszym startują dzieci w wieku 10-13 lat, w drugim młodsze, a w trzecim rodzice i opiekunowie. Dzięki temu możemy być pewni, że nikt nikomu nie zrobi krzywdę, a 13-latek nie „rozjedzie” 5-latkę. Na dodatek dzieci rywalizują w grupach wiekowych i mogą realnie powalczyć o zwycięstwo, a przecież wiemy jak wielką wśród naszych pociech jest chęć rywalizacji.

Jeśli jednak wasze dzieci nie są

w stanie jeszcze pokonać kilkukilometrowej trasy, to nie znaczy, że nie należy ich zabierać na Mazovia MTB Maraton. Wręcz przeciwnie – przygotowaliśmy dla nich specjalny kącik, w którym na pewno nie będą się nudzić. Tata może spokojnie wyruszać na trasę, a mama

z dzieckiem (lub odwrotnie) spędzi wolny czas w miasteczku startowym. Panie mają do dyspozycji czytelnię z pismami kobiecymi, a dzieci kolorowanki, plastelinę, malowanie twarzy, klocki, i pluszaki. Dodatkowo na terenie miasteczka organizowany jest miniwyścig na ma-

łych rowerkach. Jeśli nie macie rowerków – możecie nawet biec. Chodzi przecież o dobrą zabawę. Wszyscy i tak dostają dyplomy za uczestnictwo i drobne upominki.

Przy okazji warto wspomnieć, że dziecko można przewozić na rowerze w specjalnym dodatkowym siodełku, jeśli ma mniej niż 7 lat. Większe po prostu nie zmieszczą się na siodełku, a wożenie dzieci na ramię, bagażniku czy kierownicy może skończyć się wręcz tragicznie. Dlatego apelujemy o zachowanie ostrożności, tak samo jak podczas opieki nad dzieckiem samodzielnie jadącym na rowerze. Kilkulatek nie powinien pedałować bez opiekuna.

**BANK SPÓŁDZIELCZY
W CHORZELACH**

ul. Żabia 1, 06-330 Chorzele
tel./fax. (29) 75-15-899
www.bschorzele.pl

KONKURS WYGRAJ ZEGAREK TIMEX



Niektórzy mawiają, że każda sekunda jest na wagę złota, inni zaś, że należy śpieszyć się powoli. A w jaki sposób wy przygotowujecie się rano do Mazovia MTB Marathon?

Mamy dla was w związku z tym zabawę w której można wygrać zegarek Timex Ironman Triathlon 10 lap wyposażony w 100 - godzinny stoper z pamięcią 10 okrążeń / międzyczasów, licznik 99 okrążeń, alarm, 2 strefy czasowe, system przypomnień, podświetlenie tarczy Indiglo® z funkcją Nigh-Mode® oraz wodoszczelność do 100 m.

Misję zaś stawiamy przed wami iście precyzyjną: przesłać nam krótki dziennik (do 500 znaków) opisujący wasz poranek przed niedzielnym maratonem, np.:

6.00 - pobudka, 6.15 - nieco zaspany wychodzę na spacer z psem, 6.40 - pora na śniadanie, szybko... itd.

Zatem zegarki na rękę, a kartki w dłoni, gdyż liczymy na waszą kreatywność!

Zwycięzcę wylosujemy spośród e-maili, które dojdą na adres konkurs@maratonyzcharacterem.pl do 22 kwietnia br., redakcja wybierze i nagrozi jej zdaniem najciekawszy dziennik, zaś jego całość lub fragment opublikuje w kolejnym numerze biuletynu.

Wysłanie e-maila jest jednocześnie wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych w celach konkursowych i akceptacją zasad konkursu.

» WYWIAD

LICZY SIĘ DOBRA ZABAWA



MzC: Od ilu lat startuje pan w maratonach Mazovia MTB?
KAZIMIERZ

NIEWIAROWSKI: Od samego początku. Brałem udział w pierwszej imprezie w 2005 roku i w sumie zaliczyłem 78 startów. Kilka z różnych przyczyn niestety opuściłem, ale staram się być na każdym.

MzC: Miał pan do czynienia z innymi podobnymi imprezami? Czym wyróżnia się w tym gronie Mazovia MTB Maraton?

Ja staram się nie ograniczać do jednych zawodów i jeżdżę także na inne. Ale Mazovia ma ten plus, że jest bardzo przyjazna dla osób pracujących, takich jak ja. Pięć dni od poniedziałku do piątku, a czasem i sobotę spędzamy w pracy, by potem móc nabrać energii na kolejne dni jeżdżąc w niedzielę na rowerze. Inne maratony, trudne, górzyste są raczej przeznaczone dla zawodowców. Mazovia jest idealną formą spędzania czasu dla amatorów.

MzC: Z tego co pan mówi wynika, że rezultaty i walka o zwycięstwo nigdy pana nie interesowały.

Dla mnie liczy się dobra zabawa i to, że mogłem w ten sposób poznać sporo nowych osób. Uczestnicy Mazovii tworzą jedną wielką rodzinę. Ja staram się włączać do tej rodziny kolejne grupy, namawiam ludzi do spróbowania swoich sił. Udało mi się w ten sposób zaktywizować grupę w Chorzelach, podobnie było także z Ciechanowem.

MzC: Czy pana przygoda z rowerem to tylko starty w amatorskich imprezach, czy też miał pan do czynienia z dwoma kółkami zawodowo?

Przez 25 lat byłem trenerem młodzieżowej grupy szosowej.

Nadal mam uprawnienia, ale teraz nie ma już takich możliwości do trenowania młodzieży. W przeszłości byłem też mechanikiem podczas Wyścigu dookoła Polski, czyli teraz Tour de Pologne. Pracuję w rowerowej firmie Kross, w której jestem szefem montażu.

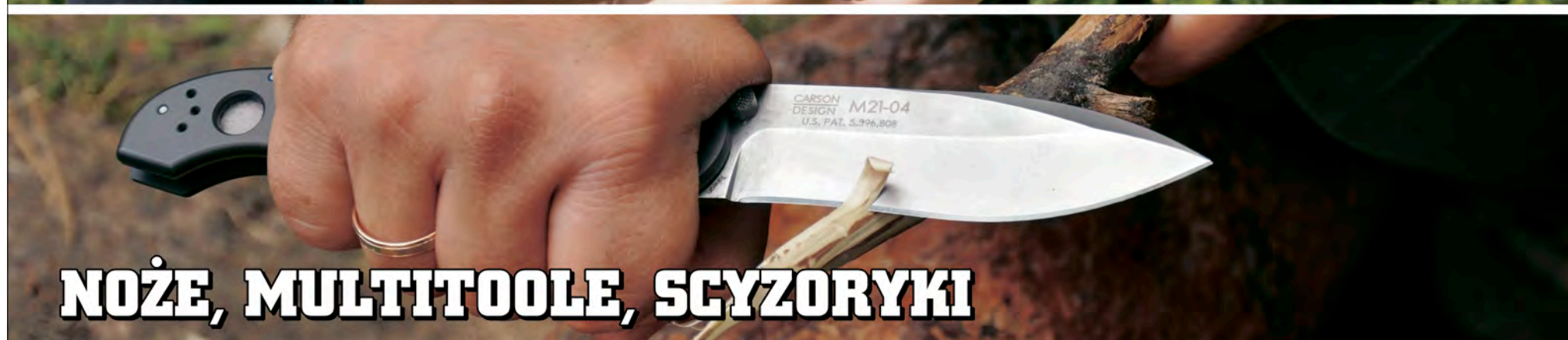
MzC: Pan jako mieszkaniec Przasnysza był jednym z pomysłodawców maratonu w Chorzelach. W jaki sposób może pan zachęcić do odwiedzenia tej miejscowości?

Od razu wyjaśnię, że to nie był tylko mój zamysł, ale także, a może przede wszystkim, grupy MTB Chorzele z panem Jackiem Pietruchą na czele. Bardzo się cieszymy, że udało się namówić Cezarego Zamanę. Czym wyróżniają się Chorzele? To miejscowość znajdująca się przy trasie przelotowej z Łodzi i Warszawy na Mazury, która ciągle się rozwija, więc można tam zatrzymać się po drodze nad jeziorem. W gminie powstają obiekty sportowe – hala, basen, stadion. W niedługim czasie zespoły sportowe będą mogły organizować tutaj zgrupowania.

MzC: Jak pan oceni trasę, którą przygotowano dla zawodników w Chorzelach?

Mieliśmy niestety mało czasu, by wytyczyć odpowiednią trasę. Niecałe dwa miesiące, a przecież niedawno stopniał śnieg. Dlatego trasa jest moim zdaniem średnia, chociaż wymagająca w środkowej części. Atutem jest dogodny dojazd, przestronny parking i dobre położenie. Mogę już teraz obiecać, że jeśli w przyszłym roku Chorzele znowu znajdą się na liście miejscowości goszczących Mazovia MTB Maraton, to trasa będzie trudniejsza i bardzo selektywna.

EMOCJE POWADZĄ WSZYSTKO



Militaria.pl
Shooting & Outdoor

WARSZAWA • TAMKA 49

SALON CZYNNY: pn-pt 10-20 • so 10-18 • nd 11-17

BYDGOSZCZ • GDYNIA • KATOWICE • KRAKÓW • ŁÓDŹ • POZNAŃ • SZCZECIN • WARSZAWA • WROCŁAW



www.spinner-usa.com

CARGO 340A-150 RLC

Wheel (inch) : 26

Stanchions (mm) : 34 AL

Travel (mm) : 150

Steerer : AL

Pitch (mm) : 135

Lowers : Mag-20mm

Weight (g) : 2046

Features : Lockout +
Rebound Cartridge



Bikershop
dystrybutor w Polsce



www.spinner-usa.com.pl