



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 16 (31) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYzCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 7 PAŹDZIERNIKA 2012

FOT: MARCIN GÓRAJEC

ETAP 15



**NOWY DWÓR
MAZOWIECKI**

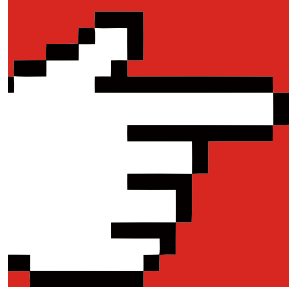
PODSUMOWUJEMY SEZON 2012 **2**

OMÓWIENIE TRASY MARATONU **4**

RELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU **6**

PORADY SPECJALISTYCZNE **8-10**

CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA KOLARSKIEGO **10**



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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



TO BYŁ WSPANIAŁY SEZON...

PONAD 20 MIEJSCOWOŚCI I PONAD PIĘĆ MIESIĘCY RYWALIZACJI – TAK WYGLĄDAŁ CYKL MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON W TYM ROKU.

Zaczęliśmy 1 kwietnia w Otwocku, kończyliśmy już w październiku w Nowym Dworze Mazowieckim. Tysiące zawodników, którzy pojawili się na starcie w 2012 roku potwierdzają, że warto organizować zawody rowerowe w Polsce.

ETAPÓWKA NA MAZURACH

Choć cykl ma w nazwie Mazowsze, to nie ograniczaliśmy się tylko do tego regionu. Gościnne Toruń, Lublin, Elk i Skarżysko-Kamienna zapewniły nam sporo wrażeń, a na Mazurach i Podlasiu rywalizacja trwała kilka dni. Czteroetapowa Gwiazda Mazurska to już tradycyjna impreza dla kolarzy-amatorów, jedyna w Polsce etapówka wokół jezior i jedyna w Polsce etapówka dla dzieci. Z kolei Podlasie MTB Tour w Supraślu i Białymstoku był znakomitą propozycją dla tych, którzy podziwiają najlepszych czasowców świata. U nas bez specjalistycznego roweru szosowego mogli sprawdzić się w jeździe indywidualnej.

ZA ROK NAŁĘCZÓW?

Otwock, Piaseczno, Chorzele, Olsztyn, Legionowo, Warszawa, Toruń, Mazury, Lublin, Łomianki, Kozienice, Wiel-



FOT. MARCIN GÓRĄC

szew, Białystok, Supraśl, Ełk, Orzysz, Skarżysko-Kamienna, Ciechanów, Rawa Mazowiecka, Nowy Dwór Mazowiecki – tam byliśmy w 2012 roku. A gdzie będziemy w przyszłym sezonie? – Liczba edycji jest moim zdaniem optymalna, ale będziemy chcieli je trochę skumulować i zorganizować więcej weekendowych wyjazdów w tereny dalsze od Mazowsza. Myślimy szczegól-

nie nad Nałęczowem i Kazimierzem Dolnym – zdradza organizator zawodów Cezary Zamana, były kolarz szosowy, zwycięzca Tour de Pologne z 2003 roku. – Nie chciałbym nikogo wyróżniać, ale z kończącego się sezonu najbardziej zapamiętam chyba pierwszy start na początku kwietnia w Otwocku, gdzie przywitały nas opady śniegu. Prawie półtora tysiąca uczestników

pokazało, że mamy sprawdzoną grupę fanów naszych maratonów, którzy przyjadą prawie wszędzie niezależnie od pogody – mówi Zamana. – Warto podkreślić, że prawdopodobnie pobijemy rekord świata, bowiem w naszym cyklu nagrodzimy aż pół tysiąca osób! Tyle ludzi przewinie się przez podium w trakcie całej rywalizacji. Co innego zaplanować coś takiego, a co innego jednak zrealizować i tu należą się podziękowania naszemu sponsorowi tytularnemu, dzięki któremu możemy być spokojni. Dwa samochody pełne nagród pojawią się w Nowym Dworze – kończy Zamana.

OBCOKRAJOWCY I GWIAZDY

O tym, że Mazovia ma swój prestiż świadczą także wizyty gości z zagranicy. W klasyfikacji generalnej Gwiazdy Mazurskiej drugie miejsce zajął Litwin Sarunas Petravičius przegrywając tylko z torunianinem Radosławem Gołębiewskim. Na Podlasiu trzecia lokata przypadła Białorusinowi Andriejowi Moryginowi z Grodna. Triumfował Paweł Baranek z Mrągowa. Pojawili się także zawodowcy. W Otwocku oglądaliśmy w akcji późniejszą uczest-



Prawdopodobnie pobijemy rekord świata, bowiem w naszym cyklu nagrodzimy aż pół tysiąca osób! Tyle ludzi przewinie się przez podium w trakcie całej rywalizacji.

niczkę igrzysk olimpijskich w Londynie Paulę Gorycką. – Imprezy Cezarego Zamany zawsze są dobrze zorganizowane – podkreślała kolarka 4F E-Vive Racing Team. W Otwocku pokonała swoją koleżankę grupową, czołową juniorkę świata Monikę Żur. Z kolei w Supraślu pojawiła się wicemistrzyni świata w maratonie z 2003 roku Magdalena Sadlecka z CCC Polkowice, która w przeszłości była olim-

pijką startując w 2004 roku w Atenach. Olimpijski wątek pojawił się także podczas naszej gościnny w stolicy na 13. Pikniku Olimpijskim „Londyn wzywa” organizowanym przez PKOl.

3 MILIONY CZYTELNIKÓW

Przez cały sezon o szczegółach rywalizacji na trasie Merida Mazovia MTB Marathon mogliście przeczytać w naszym wydawnictwie, czyli Maratonach z Charakterem. Celem naszej gazety jest promocja jazdy na rowerze, aktywnego i zdrowego trybu życia, a także zachęcanie mieszkańców Warszawy do uczestnictwa w cyklu rowerowych maratonów. Bezpłatna gazeta w nakładzie 20 tysięcy egzemplarzy kolportowana jest w tygodniu poprzedzającym maraton w centrum Warszawy, a także w dniu imprezy na terenie miasteczka zawodów. Całość jest także dostępna w internecie na stronie oficjalnej cyklu www.mazoviamtb.pl oraz na www.maratonyzcharakterem.pl W 2012 roku wydaliśmy 16 numerów, a każdy obejmowało online kilkadziesiąt tysięcy czytelników. W sumie wszystkie numery Maratonów z Charakterem trafiły do ponad 3 milionów odbiorców!

KOMUNIKATY BIURA ZAWODÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON

REJESTRACJA TELEFONICZNA

W czwartek, 4 października w godz. 18.00-20.00, pod numerem telefonu 609 084 184 rejestracja telefoniczna dla osób, które posiadają numery startowe na tegoroczne sezony, czip i dokonały opłaty startowej.

BIURO ZAWODÓW W WARSZAWIE:

PIĄTEK 5 WRZEŚNIA, GODZ. 16-19

Zapraszamy Was do biura zawodów, które będzie czynne w Warszawie, w budynku Muzeum Sportu i Turystyki (ul. Wybrzeże Gdyńskie 4, budynek Centrum Olimpijskiego) w najbliższy piątek w godzinach 16-19.

Uwaga:

Osoby, które posiadają czip



» Pula nagród tegorocznej Mazovii: 200 tys. zł

i numer startowy na cykl Merida Mazovia MTB Marathon 2012 (otrzymały numer drogą pocztową) oraz dokonały opłaty startowej za maraton (przelew jednorazowy bądź pakiet) zobowiązane są dokonać potwierdzenia rejestracji on line.

WAŻNE INFORMACJE W ZWIĄZKU Z FINAŁEM

Upominki za starty

Upominki można odbierać wyłącznie do ostatniego maratonu w tym sezonie, tj. do dnia 7 października (maraton w Nowym Dworze Mazowieckim).

Nagrody i trofea w Klasyfikacji Generalnej

Nagrody i trofea w Klasyfikacji Generalnej odbieramy w dniu maratonu w Nowym Dworze Mazowieckim. Niestawie-

nie się zawodnika lub jego reprezentanta na dekoracji oznacza przepadek trofea i nagrody.

Losowanie rowerów

Zawodnik, który wylosuje rower za starty musi osobiście odebrać nagrodę okazując oryginalny numer startowy na sezon 2012.

Dekoracja Klasyfikacji Generalnej

Na finale cyklu w Nowym Dworze Mazowieckim dekorowane będzie pierwsze 10 osób w kategoriach wiekowych na każdym z dystansów zgodnie z regulaminem, pierwsze 10 rodzin w Klasyfikacji Rodzinnej, pierwsze 10 drużyn w Klasyfikacji Drużynowej, pierwsze 10 Kobiet

i Mężczyzn w Superklasyfikacji oraz pierwsze 7 osób z podziałem na płęć Ligi Auto Land.

ROWERIADA - TAK SIĘ NAZYWA NASZ ROWEROWY WIEKI FINAŁ

Co na nas czeka w Nowym Dworze Mazowieckim?
- zupełnie nowa trasa
- nowe miejsce na miasteczko sportowe (stadion, prysznice, szatnie, 50% ulga na wejście na basen)
- wiele atrakcyjnych promocji przygotowanych specjalnie na ten dzień przez sponsorów i partnerów cyklu
- wyjątkowe emocje związane z Finałową dekoracją i wielkim losowaniem nagród. Szczegóły już wkrótce na stronie www.mazoviamtb.pl

maratony

Z CHARAKTEREM

MARATONYZCHARACTEREM.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

Leszek Waligóra
leszek.waligora@presspekt.pl
tel. kom. 530 57 97 57

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

WYDAWNICTWO PRESSPEKT

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

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM



1299⁰⁰ zł



B'TWIN
ROWER GÓRSKI
ROCKRIDER BIG 5.1

Odkryj przyjemność jazdy MTB w wersji wielkoformatowej. Do jazdy rekreacyjnej, na sportowe wycieczki poza miastem i w górach. Rama aluminiowa wzmocniona. Opony 29 cali, szerokie i uniwersalne. Amortyzowany widelec. Wzmocnione, aluminiowe obręcze, dwukomorowe. Hamulce V-Break, skuteczne i bardzo mocne!
Rozmiary: XS (145-155 cm), S (155-165 cm), M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-200 cm).
Ref.: 8156187.

1099⁰⁰ zł



B'TWIN
ROWER GÓRSKI
ROCKRIDER 5.2

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



SERWIS

KOMPLEKSOWA
NAPRAWA ROWERÓW



ROWERY

[decathlon.pl](https://www.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.

POŻEGNA NAS NOWY DWÓR MAZ.

TO JUŻ OSTATNIA TEGOROCZNA EDYCJA NAJWIĘKSZEGO CYKLU MARATONÓW ROWEROWYCH W POLSCE.
7 PAŹDZIERNIKA MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON ZAWITA DO NOWEGO DWORU MAZOWIECKIEGO.

» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

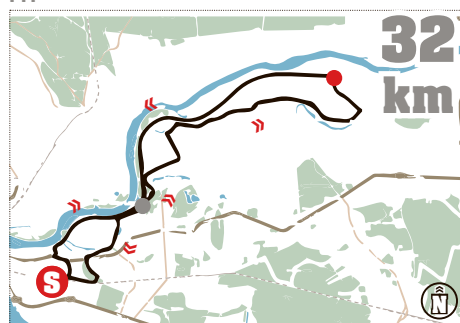
START/META/BIURO: NOWY DWÓR MAZOWIECKI, UL. SPORTOWA 66, STADION ŚWITU
WWW: www.mazoviamtb.pl/?stat=191

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

HOBBY ●●●●●



FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



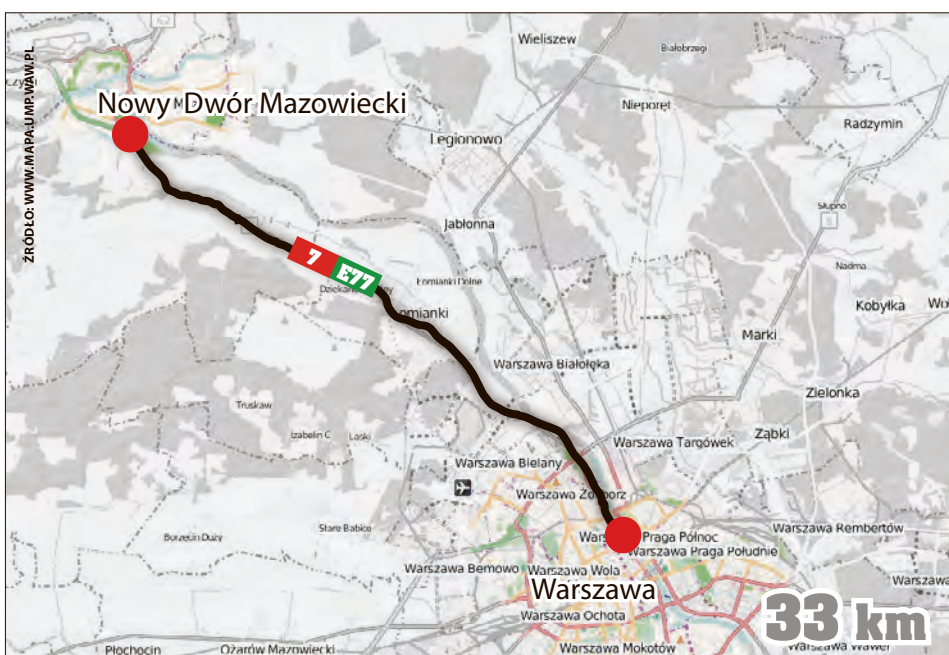
• UWAGI

BUFETY: Fit - 1 (20km), Mega - 2 (24, 42), Giga - 3 (24, 42, 66),
LIMIT WJAZDU NA DRUGĄ PĘTLĘ GIGA: do godz. 14.15

• INNE

- Dekoracja Generalna cyklu Merida Mazovia MTB Marathon 2012
- prysznice, szatnie, myjka rowerowa - teren stadionu sportowego

• DOJAZD DO STADIONU



• PRZEWIDYWANA POGODA



14
st.C

997 hPa, wiatr 4m/s

Słonecznie, po południu umiarkowane zachmurzenie

• PROGRAM ZAWODÓW

Sobota 14.00 - 18.00

zapisy

Niedziela

8.00 - 10.30 zapisy w Biurze

Zawodów,

10.45 - ustawianie zawodników,

11.00 - start dystansy Fit, Mega

i Giga,

11.15 - dystans Hobby,

12.30 - 15.45 dekoracje dystansów

Hobby, Fit, Mega, Giga, a także

dekoracje generalnie powyższych

dystansów

18.00 - losowanie rowerów Merida

(9,12 startów) dystansy Fit, Mega,

Giga.

Leżący niedaleko północnych granic Warszawy Nowy Dwór Mazowiecki znalazł się u zbiegu dwóch wielkich polskich rzek: Wisły i Narwi. Miasto liczy sobie zaledwie 30 tysięcy mieszkańców, ale oferuje sporo atrakcji. Posiada doskonałe warunki do uprawiania sportów wodnych i turystyki. Przez Nowy Dwór przebiegają oznakowane szlaki turystyczne, poprowadzone przez urokliwe tereny, atrakcyjne do uprawiania turystyki pieszej i zmotoryzowanej. Atrakcyjne jest sąsiedztwo Kampinoskiego Parku Narodowego, a za dodatkową ciekawostkę przyciągającą turystów trzeba uznać twierdzę Modlin. Założona na polecenie samego Napoleona na początku XIX wieku budowla była zaliczana do największych w Europie. Na prawym brzegu Wisły wzniesiono wówczas umocnienia bastionowe i pięć dział koronowych przekształconych później przez Rosjan w zewnętrzny obwód twierdzy. Do dzisiaj zachowała się tylko szczątki całej okazałej budowli, w tym bramy o bogatym wystroju architektonicznym, jak np. Napoleona, Ostrołęcka i Zakroczyńska oraz piętrowa działobitnia założona na planie kwadratu.

CZTERY DYSTANSE

Uczestnicy Merida Mazovia MTB Marathon przez Twierdzę nie przejadą. Mają natomiast szansę wybrać jeden z czterech dystansów, a każdy z nich dopasowano do sił, możliwości i wieku zawodników. 9 kilometrów dystansu Hobby to propozycja dla osób początkujących słabo radzących sobie z rowerem lub rodzin z dziećmi. Dla nastolatków lub kolarzy o przeciętnej wytrzymałości przygotowano dystans Fit liczący sobie 32 kilometry. Z kolei dystans Mega to optymalna propozycja dla miłośników dwóch kółek, którzy chcą rzucić sobie wyzwanie, ale nie są odpowiednio wytrenowani, by podołać z dystansem Giga. Ten najtrudniejszy liczy sobie aż 78 kilometrów. Z uwagi na zmienne warunki atmosferyczne, przebieg trasy oraz jej długość mogą ulec zmianie. Wszystkim organizatorzy zalecają opony z bieżnikiem ze wskazaniem na semi-slick. Na



Na XV finałowej edycji cyklu Merida Mazovia MTB Marathon zorganizowane będą także Mistrzostwa Nowego Dworu Mazowieckiego. Mogą w nich wziąć udział mieszkańcy Miasta

dystansie Fit zaplanowano jeden bufet, na Mega - dwa, a na Giga - trzy. Start maratonu o godzinie 11. Dekoracja rozpocznie się już od 12.30, ale potrwa na kolejnych dystansach aż do 17. Potem odbędzie się dekoracja najlepszych w całym tegorocznym cyklu Merida Mazovia MTB Marathon.

MISTRZOSTWA MIASTA

Na XV finałowej edycji cyklu Merida Mazovia MTB Marathon zorganizowane będą także Mistrzostwa Nowego Dworu Mazowieckiego. Mogą w nich wziąć udział mieszkańcy Miasta Nowy Dwór Mazowiecki. Zwycięzcami zostaną zawodnicy, którzy w najkrótszym czasie pokonają trasę dystansów Giga, Mega, Fit. Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca

w kategoriach wiekowych na każdym z wymienionych dystansów. Zwycięzcy otrzymają nagrody w postaci koszulek kolarskich ufundowane przez Miasto Nowy Dwór Mazowiecki. Osoby zainteresowane wzięciem udziału w Mistrzostwach są zobowiązane do zgłoszenia się i rejestracji w biurze zawodów. Mieszkańcom Nowego Dworu Mazowieckiego za okazaniem w biurze zawodów dokumentu potwierdzającego zamieszkanie na terenie miasta przysługuje zniżka przy opłacie startowej. Dystanse Fit/ Mega/Giga to opłata 40 zł bez względu na termin wpłaty. Dystans Hobby to opłata 20 zł bez względu na termin wpłaty

BASEN ZA PÓŁ CENY

Centrum rywalizacji będzie usytuowane na stadionie Świtu Nowy Dwór Mazowiecki przy ulicy Sportowej. Tam także znajduje się biuro zawodów, prysznice, szatnie i myjki rowerowe. Organizatorzy zapewniają uczestnikom dobrze zabezpieczone trasy z pełnym zapleczem medycznym, technicznym i sanitarnym, elektroniczny pomiar czasu oraz bufety na trasie i mecie zawodów. Na osoby towarzyszące oraz kibiców, a także oczywiście uczestników czekają rozmaite atrakcje. Dodatkową jest możliwość wizyty na basenie. Nowodworski Ośrodek Sportu i Rekreacji serdecznie zaprasza uczestników (osoby towarzyszące) finałowej edycji cyklu Merida Mazovia MTB Marathon do skorzystania z pływalni. Uczestnikom i osobom towarzyszącym w dniu maratonu (7 października) przysługuje rabat 50%.



» Ubiegłoroczny etap miał bardzo rodzinny i ciepły charakter. I to nie tylko dlatego, że pogoda dopisała.

NOWOŚĆ

Czy wiesz jaki preparat najlepiej chroni Twoje stawy przed przeciążeniami spowodowanymi rekreacją lub uprawianiem sportu?



UNIKALNE I JEDYNE
TAKIE POŁĄCZENIE
W POLSCE
GLUKOZAMINA + KOLAGEN
+ KWAS OMEGA-3

KOMPLETNA
OCHRONA
DOPASOWANA DO
POTRZEB

SKUTECZNOŚĆ
DZIAŁANIA

Siła synergii

Glukozamina + Kolagen + Kwasy Omega-3

Artresan Active - bo o to chodzi, by ruch Ci nie szkodził

Dostępny w aptece bez recepty

W RAWIE BYŁO WAKACYJNIE

SŁONECZNA RAWA MAZOWIECKA BYŁA PRZEDOSTATNIM MIASTEM GOSZCZĄCYM UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEGO CYKLU MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON.



Na starcie stawiało się prawie 1000 zawodników i prawie wszyscy mogli być zadowoleni, bo choć maraton rozegrano we wrześniowym jesiennym terminie, to nie było powodu, by narzekać na warunki atmosferyczne.

UROZMAICONA TRASA

Lato w tym roku wyjątkowo nas rozpieszcza. Mimo wiatru, który utrudniał życie kolarzom, świeciło piękne słońce. Dzięki temu atmosfera tego przedostatniego maratonu cyklu Merida Mazovia MTB Marathon w tym sezonie, była bardzo wakacyjna. Pierwsze kilometry trasy w Rawie przebiegały przez całe miasto. Dzięki temu zawodnicy zaliczyli widowiskowy i szybki przejazd asfaltem. Uczestnicy pokonywali także leśne dzikie dukty, łąki, lasy i pola. Cała trasa była przyjemnie urozmaicona, a w całej swojej długości była pofałdowana i mocno interwałowa.

TARKA NA ŁĄCE

- Dopiero rano zdecydowałem się pojechać na maraton bez odpowiedniego przygotowania roweru i po prawie bezsennej nocy i zapewne to było przyczyną tego, że było mi ciężko. To był pierwszy maraton, który przejechałem bez licznika tak więc o dystansie nie mogę nic powiedzieć. Wyjątkowo dokuczył mi wiatr oraz dołki, korzenie i ta "tarka" na łące. Pozdrowienia dla zawodnika z nr 3634, który poświęcił się i przejechał na maraton rowerem bezpośrednio od stacji kolejowej w Koluśkach, tym samym więcej przejechał dojeżdżając na maraton niż na samym maratonie (dystans Fit) – napisał na naszym forum internetowym użytkownik o pseudonimie Artur28. - Atmosfera w Rawie super, łączka powrotna zrujnowała na moment moją psychikę (co nie oznacza



ze była niefajna) ale najgorszy i tak był wiatr przy którym łączka to pikuś. Trasa szybka, kilka fajnych momentów w lasach. Jednakże przydałby się jakiś dłuższy bardziej męczący podjazd taki który zrzuciłby z siodła. Myślę, że osoby nie mające w nawyku marudzić będą zadowolone podobnie jak ja. Na

mecie nie otrzymałem kartonika na żarełko, ale i tak otrzymałem w bufecie bez wracania się na metę. Brakowało faktycznie jakiegoś bystrego i dowcipnego osobnika prowadzącego imprezę. Ale ogólnie wszystko na plus. Długi rozjazd przez miasto mam wrażenie wpłynął na plus, bo się trochę ludziska rozjechały i korek przy wjeździe do lasu udało mi się przejechać dosyć sprawnie – dodał użytkownik G.

STARTOWAŁ OLIMPIJCZYK

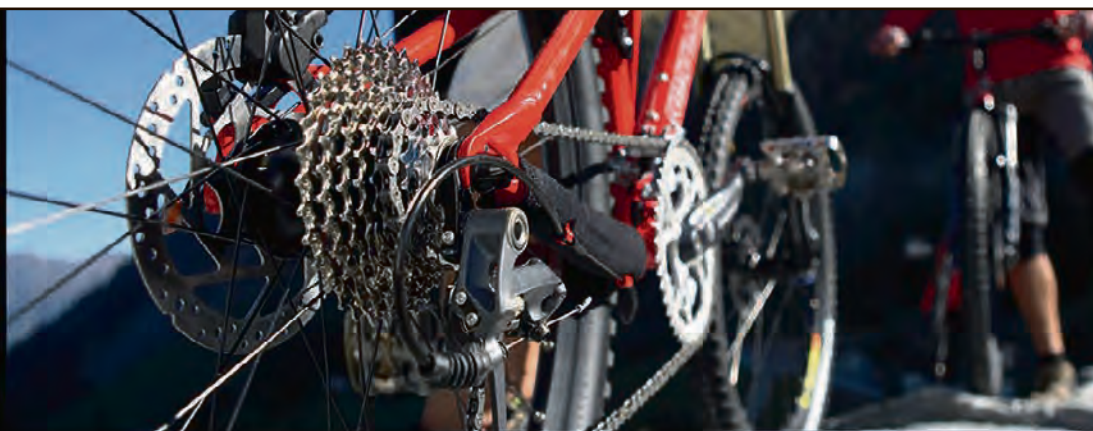
Na starcie stanął się m.in. Artur Korc, który razem z Krzysztofem Kosikowskim zdobył w Londynie dla Polski 32. medal XIV Paraolimpiady, ale to nie on zwyciężył. Zajął dopiero dziesiąte miejsce, ale to i tak świetny wynik biorąc pod uwagę, że dzień wcześniej brał udział w maratonie innego cyklu i przejechał tam 100 kilometrów. W Rawie na dystansie Giga wśród pań triumfowała Agnieszka Sikora (Legion-serwis Active Jet Merida Team) przed Aleksandrą Sosnowską (Zdrofit Alumex) oraz Agnieszką Pawelec (Plannja Racing Team). Wśród panów na najwyższym stopniu podium na dystansie Giga stanął tym razem Aleksander Dorożała (RETRO MBIKE TEAM). Drugi

finiszował Dariusz Zakrzewski (Triumph-Adler Poland Mistral), a trzeci Paweł Baranek (Retro Mbike Team). Na trasie Mega najlepszą kobietą okazała się Urszula Luboińska (PTU Eclipse BikeTires.pl) przed Agnieszką Bacińską (Warszawski Klub Kolarski) i Anną Klimczuk (K.S.A.T.). Wśród panów pierwszy był Artur Mioduszewski (Retro Mbike Team), który pokonał o jedną sekundę po mocnym finiszu z Bartka Borowicza (APS POLSKA), a o 50 sekund Marcina Michalczewskiego (Legion-serwis Active Jet Merida Team). Dystans Fit w żeńskiej części stawki padł łupem Małgorzaty Łukasik (Warszawski Klub Kolarski). Drugą przejechała Krystyna Żyżyńska (Mybike.pl), a trzecia Lucyna Gorczak-Cała (Luz Grupa Mrągowo). Najszybszym męskim uczestnikiem Fit był Marek Długolecki (Northtec Bike Team) wyprzedzając Michała Lewandowicza (TTC Jade Toruń) i Karola Rumsickiego (Warszawski Klub Kolarski). Najlepszym zawodnikiem w Mistrzostwach Rawy Mazowieckiej został Marcin Wrzesień. Decydowały wyniki na dystansie Mega. Więcej informacji o wynikach zawodów można znaleźć na stronie www.mazoviamtb.pl





KOSMETYKI DO ROWERU



ŻEL DO CZYSZCZENIA ROWERU

Żel do intensywnego czyszczenia całego roweru wraz z osprzętem

- samoczynne czyszczenie; skutecznie usuwa brud, kurz, energetyki, smary
- znakomita tolerancja ze wszystkimi materiałami, nadaje połysk czyszczonym powierzchniom
- biodegradowalny i całkowicie bezkwasowy

Art. Nr 2800



ŚRODEK DO CZYSZCZENIA ŁAŃCUCHA

Formuła żelu do skutecznego i szybkiego czyszczenia łańcucha

- skutecznie czyści łańcuch, kasetę, przerzutki, mechanizm korbowy, koła, itp.
- poprawia właściwości eksploatacyjne łańcucha w wyniku rozpuszczania cząstek brudu
- specjalne antykorozyjne dodatki zapobiegają ścieraniu i korozji łańcucha oraz mechanizmu korbowego
- znakomita tolerancja ze wszystkimi materiałami
- biodegradowalny i całkowicie bezkwasowy

Art. Nr 2850



F100 OLEJ PIELĘGNACYJNY DO ROWERU

Chroni wszystkie powierzchnie wykonane z metalu, tworzywa sztucznego, karbonu (np. rama roweru, pozostałe części konstrukcyjne)

- przy regularnym stosowaniu chroni skutecznie wszystkie części metalowe przed korozją i zatrzymuje istniejącą korozję
- czyści, jednocześnie skutecznie chroniąc pielęgnowane powierzchnie
- na powierzchni roweru tworzy transparentny film ochronny, zapobiegający przed czynnikami zewnętrznymi
- idealnie nadaje się do konserwacji roweru na okres zimowy
- neutralny dla lakieru, gumy i tworzyw sztucznych

Art. Nr 2814

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 i znakomita odporność na zmywanie (jazda podczas deszczu)

Art. Nr 2860, 2861



Dr.O.K.Wack
Chemie GmbH



Dr.Wack gwarantuje
jakość Premium

MK SERVICES wyłączny dystrybutor w Polsce

www.f100.pl

www.wack.pl

www.mkservices.eu

sklep internetowy: sklep.mkservices.eu

POSEZONOWE „KONSERWOWANIE” CIAŁA

PORADY SPECJALISTÓW

Ostatni wyścig już za Tobą. Rower w serwisie, a ty w końcu chcesz pofolgować sobie ze smakołykami, które z racjonalnym, zdrowym żywieniem sportowca, nawet amatora mają ...nie wiele wspólnego. I o ile jedna pizza, czy 2 tabliczki czekolady są grzechem lekkim, to prowadzenie się w ten sposób przez cały okres roztrenowania to już trudny do odkupienia grzech śmiertelny.

Jak zatem powinien wyglądać skład twojej diety przez najbliższe tygodnie? Otóż na pewno nie musisz już spożywać 8-10 g węglowodanów/kg masy ciała, bo wystarczy zejść do 5-6 g/kg masy ciała i na pewno będzie to wystarczające do prawidłowego funkcjonowania. Nie zapominaj, że nadal powinny dominować węglowodany o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Tylko w ten sposób uchronisz swój organizm przed skokami insulinowymi, czyli zjawiskiem negatywnym dla



» Owoce morza, jak i ryby powinny znaleźć się w diecie „zimowej”.

organizmu i składu ciała, wszak cukry o wysokim indeksie szybkości zasilają zasoby tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okresie, kiedy aktywność fizyczna spada.

Druga bardzo ważna składowa twojej diety to białko i z niego zbytnio nie rezygnuj. Nadal

możesz spożywać ok. 1,5 g/kg masy ciała, z dwóch powodów: po pierwsze produkty białkowe, zwłaszcza białko pełnowartościowe, jak choćby z jaj, czy ryb morskich to idealny materiał na regenerację zmęczonych długim i intensywnym sezonem mięśni. Dzięki poszczególnym amino-

kwasom wszelkie mikrourazy odchodzą do lamusa. Po drugie białko powoduje dłuższe uczucie sytości, więc nie sięgniesz tak szybko po kolejną porcję pożywienia, a to z korzyścią dla masy ciała. Białko może też nieco przyspieszyć spowolniony nieco podczas roztrenowania metabolizm. Dzieje się tak za sprawą zjawiska, jakim jest termogeneza poposiłkowa. To proces polegający na podniesieniu temperatury ciała na skutek wytwarzania większej ilości energii (szybszego spalania), by produkty białkowe przetrawić i wchłonąć. W zależności od rodzaju białka jakie spożywamy, metabolizm spoczynkowy może wzrosnąć nawet o 30%! Dlatego mięso drobiowe, chude wędliny, ryby, owoce morza i jajka nie powinny zniknąć z menu nawet po sezonie.

Teraz nasuwa się pytanie, co z tłuszczami? W tym zakresie także niewiele się zmienia, czyli ok. 1 g/kg masy ciała.

Pamiętaj jednak, że główny nacisk należy kłaść na źródło tłuszczu i rodzaj spożywanej frakcji. Dominować powinny tłuszcze jednonienasycone, które można znaleźć w oliwie z oliwek, orzechach, migdałach, czy awokado, a nawet makreli. Drugą bardzo istotną frakcją są kwasy tłuszczowe wielonienasycone, zwłaszcza omega 3, którego najlepszym źródłem są ryby morskie, jak łosoś, czy dorsz.

Oczywiście na drobne odstępstwa można sobie pozwolić i nie ma konieczności liczenia każdej kalorii, jednak jeśli zbyt często popadniesz w wir

podjadania, to nowy sezon szybko to zweryfikuje. Okazuje się, że skład ciała odbiega mocno od tego sprzed przerwy i trzeba wozic zbędny tłuszczowy balast na rowerze. Dobrym rozwiązaniem dla kontroli formy i poziomu wytrenowania są badania wydolnościowe oraz analiza składu ciała wykonane na koniec sezonu i powtórzone na początku nowego. Wówczas najłatwiej zweryfikować, czy zimowe lenistwo popłacało, czy też w kolejnym sezonie jednak trzeba zmienić taktykę żywieniową.

Justyna Mizera
Centrum OLIMPIAKOS

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.

NOWA GENERACJA KOSZULEK

VEZUVIO pro

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

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

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

Dzianina spełnia najsurowsze 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.





Traumon®

etofenamat

www.traumon.pl

z miejsca usuwa ból



Specjalista w leczeniu:

- tępych urazów
- stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu



ŻEL

AEROL

TRA-SR/15/64/07-2010

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 pozostawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, 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

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

» CIEKAWOSTKI Z KOLARSKIEGO ŚWIATA

dział tworzony wspólnie
z redakcją Eurosportu

NAJWIĘKSZY SUKCES RODRIGUEZA

JOAQUIM RODRIGUEZ ZOSTAŁ W SOBOTĘ PIERWSZYM HISZPANEM, KTÓRY TRIUMFOWAŁ W KOLARSKIM KLASYKU GIRO DI LOMBARDIA. - JEST TO NAJWIĘKSZY SUKCES W MOJEJ KARIERZE - PRYZNAŁ PURITO.

Rodriguez finiszował samotnie, z niewielką przewagą nad grupką pościgową. Dzięki wygranej został nowym liderem rankingu UCI, do którego zaliczane są punkty zdobyte łącznie w 28 wyścigach jednodniowych i wieloetapowych rangi World Tour.

- To największy sukces w mojej karierze - przyznał 33-letni kolarz na mecie w Lecco. - Wcześniej wygrałem Fleche Wallonne, byłem drugi w Giro i

trzeci we Vuelcie. A teraz to zwycięstwo! To coś pięknego. Pragnę podziękować mojemu zespołowi, który wykonał kawał dobrej roboty. Kolejny raz mogłem liczyć na moich kolegów - kontynuował Purito.

- Na końcu, kiedy zobaczyłem, że moi rywale są wyczerpani, postanowiłem zaatakować. Udało mi się wypracować przewagę, która pozwoliła mi wygrać - dodał kolarz Katuszy.

Eurosport

ZAPREZENTOWANO TRASĘ GIRO D'ITALIA 2013



BĘDZIE SIĘ DZIAŁO. W MEDIOLANIE ORGANIZATORZY GIRO D'ITALIA ZAPREZENTOWALI TRASĘ WYŚCIGU NA 2013 ROK. DOBRYM ZWYCZAJEM EMOCJE BĘDĄ DOZOWANE DO SAMEGO KOŃCA. PRZEDOSTATNI ETAP KOŃCZY SIĘ NA SZCZYCIE TRE CIME DI LAVAREDO W DOŁOMITACH I TAM BYĆ MOŻE POZNAMY ZWYCIĘZCĘ WYŚCIGU.

Giro odbędzie się w dniach 4-26 maja. Zaplanowano trzy etapy jazdy na czas - drużynową i dwie indywidualne, w tym ta ostatnia (etap. 18) w górskim terenie. Cała trasa liczy 3405 km. Siedem etapów kończy się na wzniesieniach.

W tym roku wyścig zaczął się w Danii, ale tym razem ma wrócić do korzeni. Kolarze przejadą niemal wyłącznie po

Italii. Wyjątkiem będzie wizyta... we Francji. Piętnasty etap zakończy się na znanym z Tour de France wzniesieniu Galibier.

Przyjemnym akcentem jest fakt, że już na czwartym etapie powinni uaktywnić się faworyci. Sześć kilometrów przed metą w Serra San Bruno będą musieli wjechać 10 km na szczyt Croce Ferrata.

Eurosport

URAZY I MIKROURAZY U AKTYWNYCH SPORTOWO

OSOBY AKTYWNIIE UPRAWIAJĄCE RÓŻNE FORMY REKREACJI FIZYCZNEJ LUB DYSCYPLINY SPORTOWE (ZARÓWNO NA POZIOMIE AMATORSKIM, JAK I ZAWODOWYM) NALEŻĄ DO GRUPY O ZNACZNIE PODWYŻSZONYM RYZYKU WYSTĄPIENIA WSZELKICH URAZÓW I MIKROURAZÓW.

Dotyczyć one mogą niemal wszystkich struktur narządu ruchu, ale w szczególności wpływają negatywnie na tkankę chrzęstną.

Typowe dolegliwości związane z układem ruchu można podzielić na takie, które są bezpośrednio związane z widoczną kontuzją (np. skręcenie, zwichnięcie, stłuczenie, naderwanie) oraz na te, które powstają na skutek mniejszych, ale regularnie powtarzających się przeciążeń - tzw. mikrourazów. Dla tkanki chrzęstnej (zarówno szklistej, jak i włóknistej szczególnie niebezpieczne są właśnie mikrourazy, gdyż przez szereg lat nakładają się na siebie i sumują, ale w związku z tym, że chrząstka nie jest unerwiona, po-

czątkowo mogą nie dawać silnych objawów bólowych. Mikrourazy po pewnym czasie mogą manifestować się chorobą zwyrodnieniową chrząstki stawowej szklistej, prowadzącą do choroby zwyrodnieniowej stawów. Natomiast uszkodzenia chrząstki włóknistej narządu ruchu to głównie problemy z przyczepami ścięgien do kości (z możliwością rozwinięcia entezopatii) oraz początek choroby zwyrodnieniowej krążka międzykręgowego.

Bardzo często zdarzającymi się kontuzjami układu ruchu u osób uprawiających w formie rekreacyjnej lub zawodowej są uszkodzenia ścięgien. Struktury te (zbudowane głównie z włókien kolagenowych) są istotną częścią mięśni, a ich zadaniem



» Kask - niezbędny na Mazovii - chroni głowę podczas upadku. Warto również zadbać o ochronę i innych części ciała przy aktywności sportowej.

jest przenoszenie siły skurczu mięśniowego na elementy kostne szkieletu. Jednak w związku z tym, że sprężystość włókien kolagenowych budujących ścięgno jest nieznaczna (rozciągają się jedynie o 4% swojej długości) w przypadku zadziałania dużych sił przy napiętym mięśniu, mogą ulec uszkodzeniu w postaci zerwania bądź naderwania. Sukcesywnie powtarzające się naderwania włókien kolagenowych powodują zmiany degeneracyjne oraz dezorganizację budowy ścięgna - tzw. tendinopatie.

Typowe dolegliwości, które dotyczą osób aktywnych ruchowo, zależą głównie od rodzaju uprawianej rekreacji fizycznej lub dyscypliny sportowej. Dzieje się tak dlatego, że każda forma aktyw-

ności fizycznej w znaczącym stopniu obciąża wybrane fragmenty ciała, zależnie od swojej specyfiki.

Jeżeli chodzi o kolarstwo, to osoby jeżdżące na rowerze z biegiem czasu mogą mieć problemy z okolicą przedniej części stawu kolanowego, która przenosi bardzo duże siły generowane przez mięsień czworogłowy uda, w momencie naciskania nogą na pedał. W początkowym etapie zaburzenia mogą dotyczyć więzadła właściwego rzepki oraz ścięgna mięśnia czworogłowego uda (tendinopatie), natomiast w bardziej zaawansowanych przypadkach dochodzi do zaburzeń w obrębie stawu rzepkowo-udowego kolana, w postaci nadmiernego zużycia chrząstki tego stawu.

UWAGA KONKURS!

Wśród osób, które do 15 października br. odwiedzą stronę **www.sprawnestawy.eu** i poprzez formularz kontaktowy prześlą odpowiedź na pytanie:

jakie składniki zawiera preparat Artresan Active 120 kaps?

rozlosujemy 3 zestawy nagród składające się z preparatów: Artresan Active 120 kaps. oraz Artresan Active krem.
Nie przegap tej szansy - zadbaj o swoje stawy!

Życzymy Ci samych sportowych sukcesów!
ARTRESAN ACTIVE

SZYBKIE WIELKIE KOŁO - NINER AIR 9 CARBON

SEZON 2011 JEST W ROZMIARZE 29 CALI. CIESZY WIĘC DEBIUT W POLSCE LIDERA SEGMENTU – NINER BIKES.

Analiza relacji z ostatniego Eurobike jednoznacznie pokazuje, że hegemonia koła 26-calowego dobiega końca. Duże koło doskonale przyjmuje się w rowerach do XC i maratonów. Każda uznana marka w 2011r. posiada modele na większych kołach. Większość producentów zajmuje się tym segmentem od niedawna, na fali jego rosnącej popularności. Są jednak też takie firmy, które pasję dla wielkiego koła uczyniły sensem swej działalności. Najciekawszą z nich jest amerykańskie Niner Bikes, dziecko Steve'a Domahidy i Chrisa Sugai. To weterani branży, którzy dawno temu odkryli potencjał, jaki drzemie w dużym kole. Połączyli siły w 2004r. - lata doświadczeń gwarantują dziś, że doskonale dopracowane i przemysłowe produkty uszczęśliwią każdego klienta Niner Bikes.

AIR 9 CARBON

Nowy rozdział w historii Niner - karbonowy rower do ściga-



nia – to efekt lat ciężkiej pracy. Zaczęło się od charakterystycznej dla Niner geometrii ramy. Bazując na sprawdzonych pomysłach Steve i Chris zaprojektowali rower do wyścigów XC. Nowością był materiał – włókno węglowe. Dlatego też prace zaczęto w pamięci komputera. Długie analizy wykonywane Metodą Elementów Skończonych dały optymalny kształt

ramy i najlepszy rozkład materiału. Dalej przyszedł czas na testy laboratoryjne na maszynach wytrzymałościowych. Na koniec pozostały próby w terenie – twórcy sprawdzili w praktyce teoretyczne prognozy i ostatecznie doskonalili projekt. Nadrzędnym celem, który przyświecał zespołowi była bowiem jakość jazdy. Motto Niner Bikes brzmi: The ride is every-

thing – każdy rower marki musi mu sprostać.

GOTOWY ZWYCIĘZCA

Długie lata żmudnej pracy zaowocowały narodzinami roweru, który wykracza daleko poza możliwości swoich konkurentów. Rewolucyjny suport w standardzie CYA pozwala na stosowanie wszelkich dostępnych wkładów suportu, a z sys-

temem Bio-Centric pozwala napiąć łańcuch w singlepeedzie. Główną typową Tapered zwiększa sztywność i precyzję sterowania. Wewnętrzne prowadzenie linek oszczędza masę i zabezpiecza napęd przed wpływem wody i błota. Rama waży 1260g, co jest doskonałym wynikiem w segmencie. Posiada także mocowanie tylnego hamulca w standardzie Post Mo-

unt – wygodniejsze i lżejsze od dotychczasowego. Ten rower jest „obwieszony” najnowszymi rozwiązaniami. Jest też objęty C5 – pięcioletnim programem gwarancyjnym.

NINER

A SPRAWA POLSKA

Od listopada 2010r. rowery marki Niner Bikes są dostępne na polskim rynku, w ofercie firmy Beastie Bikes – polskiego dystrybutora Ibis Cycles i Knolly Bikes. Firma nawiązała bliską współpracę z zawodnikiem z czołówki polskich maratonów – pilotem pierwszego w kraju Air 9 Carbon został znany z serii Bikemaraton zawodnik wrocławskiego Votum Teamu – Dariusz Poroś. Jego sprzęt z pewnością będzie ozdobą pelotonu - jego właściciel zadbał o doskonały wygląd, zaś wyniki na nim osiągnięte na pewno zwrócą uwagę kibiców maratonów i imprez wieloetapowych.

STRONA DYSTRYBUTORA:
WWW.BEASTIEBIKES.PL



SWISS QUALITY

BRUNOX®

Rower SMARUJE CHRONI JEDZIESZ

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

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