NORTHTEC-BIKE.COM
NORTHTEC BiCYCLE
NORTHTECMTBTEAM

GWIAZDA MAZURSKA

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **GWIAZDA MAZURSKA** NR 5 (36) / 2013

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | CZWARTEK, 30 MAJA 2013R - NIEDZIELA, 2 CZERWCA 2013R



PUKY

MaratonyZCharakterem.pl
CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE
www.facebook.com/MaratonyZCharakterem
przeglądaj biuletyn z poziomu Facebooka

Technologie przyszłości w świecie rowerów
effetto mariposa

NW NORTHWAVE

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
Leszek Waligóra
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
www.presspekt.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM

GWIAZDY 2 KÓŁEK W AKCJI

CO W ROWEROWYM ŚWIECIE PISZCZY?

Też tak macie, że kiedy widzicie tych naprawdę najlepszych kolarzy świata w akcji to od razu macie ochotę wsiąść na swój rower i ruszyć na przejażdżkę? My właściwie zawsze. A że ostatnio w światowym kolarstwie dzieje się naprawdę mnóstwo wyjątkowo ciekawych rzeczy, to nic dziwnego, że wsiadamy na rower w każdej wolnej chwili. I dobrze, bo dzięki temu można szlifować formę przed kolejnymi startami i rywalizacją z innymi miłośnikami takiej formy aktywnego trybu życia!

Wracamy jednak do tych naprawdę wielkich wydarzeń. Już dawno o polskich kolarzach nie było tak głośno i to przy takiej okazji jaką był wyścig Giro d'Italia. Przemysław Niemiec i Rafał Majka zakończyli ten słynny trzytygodniowy wyścig odpowiednio na szóstym i siódmym miejscu. Tak dobrze w wyścigu Dookoła Włoch biało-czerwoni nie spisali się nigdy w historii!

Niemiec, kolarz włoskiej grupy Lampre długo dochodził do miejsca, w którym jest dzisiaj. Przez lata jako zawodnik był liderem ekipy Miche. Problem w tym tylko taki, że Miche była małą ekipą i nie startowała w wyścigach, o których mówi cały świat, więc i zwycięstwa Przemka przechodziły bez większego echa. Dzisiaj jest w wielkim Lampre. Pełni rolę pomocnika, ale w giro pojechał dla siebie i efekty wszyscy widzieliśmy. Niemiec ma już prawie 34 lata, ale widać, że chce pokazać całemu światu co potrafi dojrzały zawodnik.

> **Tak dobrze w wyścigu Dookoła Włoch biało-czerwoni nie spisali się nigdy w historii**

Dekadę młodszy Majka to inna historia. Jest kolarzem duńskiej grupy Saxo Tinkoff. Ściągnął go tam kontrowersyjny, bo w przeszłości zamieszany w afery dopingowe Bjarne Riis. Duńczyk od początku przekonywał, że Polak to wielki talent, który będzie osiągał dobre wyniki w wyścigach wieloetapowych. Kiedy rok temu ogłosił, że liderem Saxo na giro będzie Majka, wielu pukało się w czoło. Rafał jednak ostatecznie nie wystartował, bo doznał kontuzji. Teraz już mógł ścigać się z najlepszymi i zadziwił cały kolarski świat! Świetnie radził sobie na górskich etapach, był silny w jeździe na czas i do samego końca giro walczył o koszulkę najlepszego młodzieżowca. Nie wyszło, był drugi, ale dzisiaj już wszyscy znają nazwisko Majka. Duńczycy nie ukrywają, że wiążą z Polakiem naprawdę wielkie nadzieje, a jeśli ten będzie się rozwijał w takim tempie jak w ostatnim czasie to... aż strach pomyśleć.

A skoro o Majce... Przenosimy się w świat rowerów górskich, wielu z państwa pewnie bliższy. Majka, mtb... tak jest, wszystko jasne – do poważnego ścigania wróciła Maja Włoszczowska. I to w naprawdę świetnym stylu. Wielu z was pamięta pewnie zdjęcia złamanej nogi w ubiegłym roku tuż przed wyjazdem na igrzyska olimpijskie do Londynu. Nienaturalnie wygięta stopa wyglądała koszmarnie. O igrzyskach oczywiście nie było mowy i srebrna medalista olimpijska z Pekinu musiała odłożyć marzenia o złocie przynajmniej na cztery lata. W Londynie się pojawiła, ale z kulami w dłoniach i tylko w roli kibica.

Później przyszedł czas długiej rehabilitacji i wreszcie powrót. Już pierwsze starty w mocno obsadzonych wyścigach niższych kategorii pokazywały, że Maja wciąż jest silna, bo wygrywała seryjnie. Pierwszy Puchar Świata tylko to potwierdził, bo zawodniczka Giant w niemieckim Albsatdt dotarła do mety druga. A trzeba pamiętać, że przez przerwę spadła w rankingu i zaczyna wyścigi z dalszych rzędów. Sami to znacie, więc wiecie, że przeciskanie się między innymi zawodnikami kosztuje sporo sił. W ostatni weekend Włoszczowska potwierdziła swoje ogromne możliwości w czeskim Novym Meście. Znowu była druga! Tym razem od początku była w czołówce, na ostatnie okrążenie ruszyła tylko w towrzystwie Tanji Zakelj. I miała plan jak ją pokonać, ale niestety na ostatniej prostej podcięło jej koło i zamiast walki o zwycięstwo, musiała się zbierać z ziemi. Na mecie była druga, w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata ma tyle samo punktów co liderka Zakelj, więc... powrót Mai Włoszczowskiej do wielkiego ścigania można już chyba uznać za udany z pełnym przekonaniem.

I co, kto z was spodziewał się tylu sukcesów w ostatnim czasie? A przecież przed nami jeszcze tyle ciekawych imprez! Chyba wybierzemy się na rower...

Najwyższej jakości produkty i narzędzia dla profesjonalistów i amatorów sportów rowerowych
effetto mariposa
włoska pasja do rowerów
Technologie przyszłości w świecie rowerów



Do naprawy rowerów wykonanych z włókien węglowych i w innych zaawansowanych technologiach.
Komplety kluczy dynamometrycznych z końcówkami.



Giustaforza II 2-16 DELUXE kod. EMGF2B216
Bez końcówek Giustaforza II 2-16 kod. EMGF2216





Giustaforza II 2-16 PRO DELUXE kod. EMGF2PB216
Bez końcówek Giustaforza II 2-16 PRO . kod. EMGF2P216

Nasadki 25mm (stal s2)
2, 2.5, 3, 6
T10, T15, T20, T30
3/16
PH1
Nasadki 100mm (stal s2)
4, 5
T25

Carbocut kod. EMCC



Carbogrip 75ml kod. EMCG75
Carbomove 200ml kod. EMCM200



Narzedzia i materiały do naprawy rowerów z włókien węglowych.

Do błyskawicznej naprawy ogumienia w ekstremalnych warunkach sportowej rywalizacji i wyścigów.
Super skuteczne zestawy neutralizatorów nieszczelności ogumienia.

Caffélatex ZOT! 30ml kod. EMCLZOT30
Caffélatex 250 ml kod. EMCL250
Caffélatex 1000 ml kod. EMCL1000
Espresso 75 ml kod. EMESP75



Caffélatex Tubeless Conversion Kit Race kod. EMCLKITRC
Caffélatex Tubeless Conversion Kit Heavy-Duty kod. EMCLKITHD
Espresso Kit kod. EMESPKIT2
Espresso Clip (x2) kod. EMESPCLP2



Do ochrony i pielęgnacji nowoczesnych rowerów.



Powłoki ochronne dla rowerów wykonanych z różnych materiałów.



Presta Schrader Adapter (x 5) kod. EMPRSCHA5
Nasadki- łączniki między zaworem SCHRADERA i końcówką aplikatora

Presta Valve Mechanism (x 10) kod. EMPRMC2
Zawory dętkowe + klucz

Caffélatex Tubeless Valve (x 2) kod. EMCV2
Zawory opon bezdętkowych + podkładki i klucz

Caffélatex Valve Extension (x 2) kod. EMCVEX45
Przedłużenia zaworu opony

Taśmy obreczy: **RACE**- dla obręczy o szer. 20-24mm **HEAVY-DUTY**- dla obręczy o szer. 25-29mm



Caffélatex Tubeless Tape Race 20mm x 10m kod. EMCTP215
Caffélatex Tubeless Tape Race Shop 20mm x 50m kod. EMCTP2150
Caffélatex Tubeless Tape Heavy-Duty Shop 25mm x 50m kod. EMCTP2550

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

DECATHLON

SPORT DLA WSZYSTKICH - WSZYSTKO DLA SPORTU



B'TWIN KOSZULKA 5 MTB

Koszulka dla kolarza MTB, jeżdżącego regularnie. Wstawki z mesh pod pachami i suwak na piersiach. Dyskretna kieszeń na suwak na plecach. Rozmiary: od S do XXL.

99,99 ZŁ



B'TWIN SZORTY 5 MTB

Do regularnej jazdy na rowerze górskim. Bardzo lekka i miękka tkanina, zapewniająca swobodę ruchów. Profilowana wkładka. Z boku kieszeń zapinana na suwak. Rozmiary: od S do XXL.

129,99 ZŁ



B'TWIN BUTY 5 MTB

Buty do sportowej regularnej jazdy na rowerze górskim. Rowkowana podeszwa zapewniająca bardzo dobrą przyczepność w wyboistym terenie. Sztywna podeszwa z poliamidu. Zapięcie/rozpięcie bardzo szybkie i łatwe, za pomocą 2 pasków. Kompatybilne z pedałami zatrzaskowymi. Rozmiary: od 39 do 47.

259,99 ZŁ



B'TWIN ROWER GÓRSKI 26" ROCKRIDER 8.3

Rower MTB na intensywne treningi i zawody XC. Nowa rama z aluminium (6061). Geometria zainspirowana ramą 8 XC Carbone. Kierownica i wspornik oversize, zapewniają większą sztywność. Widelec Marvel PRO w rozmiarze 100 mm. Napęd SRAM X9 (z tyłu) i SRAM X7 direct mount (z przodu). Hamulce Avid Elixir 3. Opony Hutchinson Python. Siodło Prologo X10. Pedały zatrzaskowe Wellgo. Rozmiary: M (165-175 cm), L (175-180 cm), XL (180-195 cm). Waga: 11,50 kg w rozmiarze M bez pedałów.

4499,00 ZŁ

B'TWIN ROWER GÓRSKI 26" ROCKRIDER 5.2

Dla początkujących kolarzy górskich na sportowe wycieczki poza miastem i w górach. 1-szy sportowy MTB. Rama aluminiowa lekka i wzmocniona, obręcze dwukomorowe, aluminiowe. Widelec amortyzowany 70 mm z regulacją twardości. 24 przełożeń, niezawodne przerzutki Shimano Altus. Hamulce przednie tarczowe HAYES. Rama przystosowana do montażu bagażnika. Rozmiary: XS (145-155 cm), S (156-165 cm), M (166-175 cm), L (176-185 cm), XL (186-200 cm). Waga: 13,88 kg w rozmiarze M.





1199,00 ZŁ



B'TWIN LICZNIK BEZPRZEWODOWY COUNT 8

Do regularnej jazdy na rowerze górskim. Licznik bezprzewodowy, 8-funkcyjny, łatwy i szybki do zainstalowania i użytku.

Funkcje:

- **Prędkość chwilowa+śred.+maks.**
- **dystans chwilowy+całkowity.**
- **zegarek**
- **stoper**
- **porównanie prędkości.**

99,99 ZŁ



Przedstawione towary i ich ceny nie stanowią oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego. Kolory produktów przedstawionych na zdjęciach mogą się różnić od kolorów produktów w rzeczywistości.

DECATHLON W-wa Targówek: ul. Geodezyjna 76, tel.: 22 333 70 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.00–21.00, niedz. 9.00–20.00.
DECATHLON W-wa 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.
DECATHLON W-wa Okęcie: Al. Krakowska 81, tel.: 22 319 38 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 9.30–21.00, niedz. 9.30–20.00.
DECATHLON Piaseczno: ul. Puławska 37, tel.: 22 701 35 00. **Godziny otwarcia:** pon.–sob. 10.00–21.00, niedz. 10.00–20.00.

CZTERY ROWEROWE DNI NA MAZ

NIE JEDEN, NIE DWA, NIE TRZY.... ALE CZTERY! TYLE DNI ROWEROWEJ PRZYGODY CZEKA NAS NA PRZEŁOMIE MAJA I CZERW
WYJĄTKOWA GWIAZDA MAZURSKA WCHODZĄCA W SKŁAD CYKLU MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON BĘDZIE ORGANIZOW

Odwiedzi kolejno Szczytno, Jedwabno, Purdę oraz Nidzicę. Wszędzie dla uczestników przygotowano trzy dystanse, co sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie – półzawodowiec, czy rodzina z dziećmi.



WARSZTATY W JEDWABNIE

Oficjalny start maratonu odbędzie się 30 maja w Szczytnie, gdzie przeprowadzona zostanie jazda indywidualna na czas, na dystansie 5 kilometrów będąca rozgrzewką przed kolejnymi etapami. Początek o godzinie 16 na trasie dookoła jeziora w Szczytnie, ostatni zawodnik wyruszy na trasę przed 19. Następnego dnia 31 maja, uczestnicy spotkają się w Jedwabnie, gdzie po rowerowej rywalizacji odbędą się warsztaty rowerowe, które przybliżą tematykę z zakresu napraw, dbania o sprzęt, konserwowania poszczególnych podzespołów, a także udzielania pierwszej pomocy. W Jedwabnie start o godzinie 11, a warsztaty wieczorem około 19. W sobotę 1 czerwca maraton wystartuje także o godzinie 11 z Purdy z okazji Dnia Dziecka, a każde ze startujących w tym etapie dzieci otrzyma w prezencie bidon, który będzie można odebrać w biurze zawodów. Po maratonie na polu namiotowym w Jedwabnie odbędzie się wspólna zabawa na tradycyjnym „Wieczorku Gwiazdy Mazurskiej" z ogniskiem i konkursami. Główną atrakcją wieczoru będzie mecz piłkarski, zawodnicy kontra organizatorzy. Finał zorganizowany zostanie w Nidzicy, gdzie po maratonie – ruszającym także o 11 - odbędzie się wręczenie pucharów oraz atrakcyjnych nagród w klasyfikacji generalnej.

TRZY DYSTANSE DO WYBORU

W Jedwabnie, Purdzie i Nidzicy do wyboru uczestników będą aż trzy dystanse. Hobby, łatwa trasa licząca ok 15 kilometrów. Dystans Fit mierzący około 35 kilometrów, nieco bardziej wymagający technicznie.A dla specjalnie wytrzymałych i doświadczonych zawodników dystans Mega, mający około 60 kilometrów. Do dyspozycji wszystkich będzie będzie miasteczko rowerowe. Od tego roku dla Waszego komfortu znajdzie się tam catering, dostępny również na polu namiotowym w godzinach porannych i wieczornych.Wszyscy uczestnicy będa mogli skorzystać z bezpłatnego pola namiotowego zorganizowanego na stadionie w Jedwabnie z dostępem do prądu i wody. W razie problemów z rowerem będzie można skorzystać z obecnego na miejscu serwisu rowerowego. Zapewnia go salon rowerowy Happy. Serwis będzie obsługiwał uczestników przed startem. Po etapach w Jedwabnie, Purdzie i Nidzicy na zawodników czekać będzie posiłek regeneracyjny oraz catering.

SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

WWW: HTTP://WWW.MAZOVIAMTB.PL/INDEXGWIAZDA.PHP

• PRZEWIDYWANA POGODA

• SZCZYTNO	• JEDWABNO	• PURDA	• NIDZICA
20 st.C	22 st.C	18 st.C	19 st.C
Słonecznie, momentami niebo zachmurzone	Słonecznie, momentami niebo zachmurzone	Pogodnie, możliwe przelotne opady deszczu	Pogodnie
985 hPa, wiatr 4m/s	**996** hPa, wiatr 6m/s	**993** hPa, wiatr 6m/s	**1000** hPa, wiatr 6m/s

• DYSTANSE



• PROGRAM ZAWODÓW

SZCZYTNO 30.05.2013
16:00 - Start
19:00 - Rozpoczęcie dekoracji
19:30 - odprawa zawodników

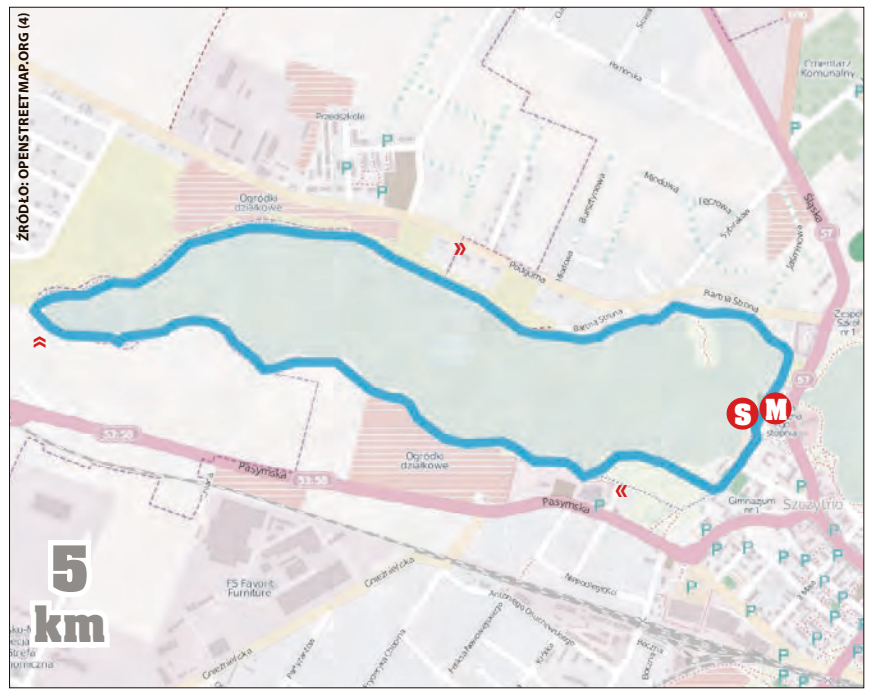
Jedwabno 31.05.2013
11:00 - Start Mega męskich
11:02 - Start Fit męskich
11:06 - Start Mega żeńskiej
11:08 - Start Fit żeńskiej
11:10 - Start Hobby
13:00 - Dekoracja Hobby
13:30 - Dekoracja Fit
14:30 - Dekoracja Mega
19:00 - warsztaty Gwiazdy Mazurskiej

PURDA 01.06.2013
11:00 - Start Mega męskich
11:02 - Start Fit męskich
11:06 - Start Mega żeńskiej
11:08 - Start Fit żeńskiej
11:10 - Start Hobby
13:15 - Dekoracja Hobby
14:00 - Dekoracja Fit
15:00 - Dekoracja Mega
19:00 - wieczorek Gwiazdy Mazurskiej

NIDZICA 02.06.2013
11:00 - Start Mega męskich
11:02 - Start Fit męskich
11:06 - Start Mega żeńskiej
11:08 - Start Fit żeńskiej
11:10 - Start Hobby
13:00 - Dekoracja Hobby
13:30 - Dekoracja generalna GM dystansu Hobby i wręczenie nagród
14:00 - Dekoracja dystansu Fit czwartego etapu
14:30 - dekoracja generalna GM Fit
15:00 - Dekoracja dystansu Mega czwartego etapu
15:30 - Dekoracja generalna GM dystansu Mega
15:45 - wręczenie nagród rzeczowych w Klasyfikacji Generalnej (Open Fit, Open Mega)
16:00 - losowanie roweru

MaratonyZCharakterem.pl
CZYTAJ BEZPŁATNIE ON-LINE

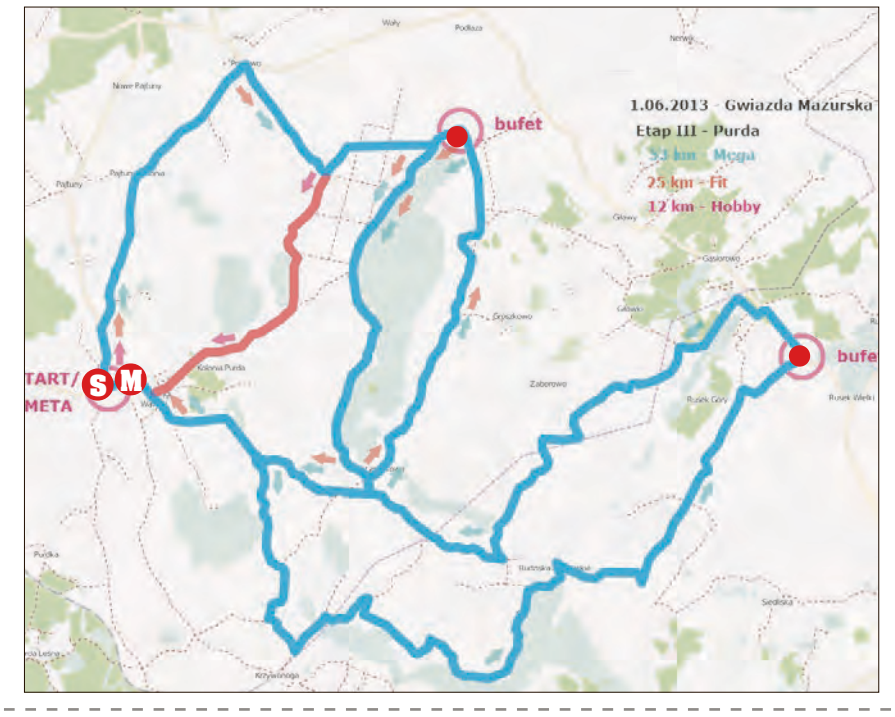
30 MAJA 2013 R. - SZCZYTNO. BIURO ZAWODÓW: BAZA WODNA, UL. SPACEROWA 2



31 MAJA 2013 R.



1 CZERWCA 2013 R. - PURDA. BIURO ZAWODÓW:PLAC SPORTOWY W CENTRUM.



2 CZERWCA 2013



URACH

CA NA MAZURACH. W TYM ROKU
WANA JUŻ PO RAZ PIĄTY.

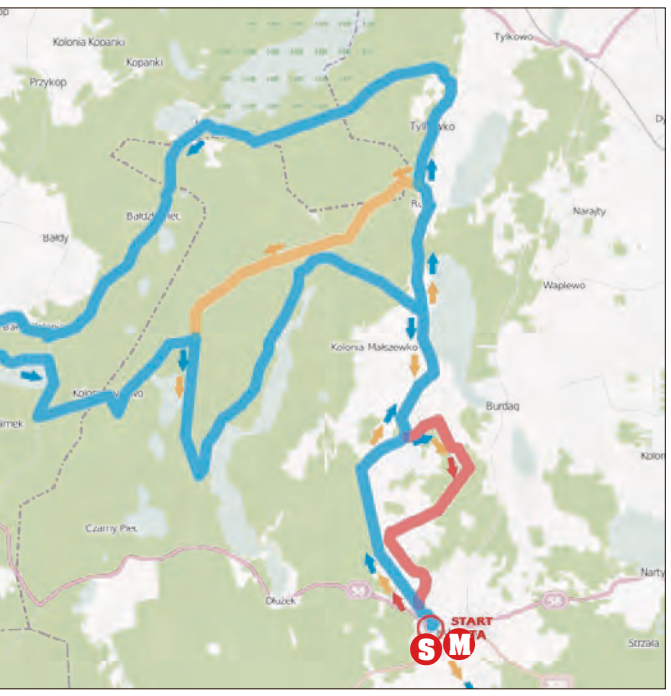
NAGRODY, NAGRODY

W tegorocznej edycji Gwiazdy Mazurskiej najlepsi jak zawsze mogą liczyć na atrakcyjne nagrody, pula nagród w klasyfikacji generalnej wyniesie w tym roku ponad 8 tysięcy złotych. Na zwycięzców podczas dekoracji generalnej w Nidzicy czekać będą puchary z podziałem na dystanse i kategorie wiekowe. Nagrody rzeczowe otrzymają zwycięzcy w kategorii Open z podziałem na płeć na dystansach Fit i Mega. Na dystansie Hobby nagrody zostaną wręczone w kategoriach wiekowych podanych w regulaminie. Na zakończenie dekoracji spośród wszystkich uczestników, którzy wystartują we wszystkich etapach maratonu zostanie wylosowana jedna osoba, która otrzyma rower o wartości 2 tysięcy złotych.

REJESTRACJA

Zgłoszenia do klasyfikacji drużynowej (Męska/Mix) oraz Rodzinnej w Gwieździe Mazurskiej przyjmowane są w biurze zawodów (należy wypełnić odpowiedni formularz) 30 maja do godz.16.00. W klasyfikacji generalnej Gwiazdy Mazurskiej zostaną sklasyfikowani zawodnicy, którzy opłacili pakiet startowy i ukończyli wszystkie 4 etapy rywalizacji. Zawodnicy startujący w pojedynczych edycjach Gwiazdy będą uwzględnieni w wynikach danego etapu, w którym wystartowali.

- JEDWABNO. BIURO ZAWODÓW : STADION W JEDWABNIE



R. - NIDZICA. BIURO ZAWODÓW NAD JEZIORKIEM W NIDZICY.



REKLAMA

WARSZAWA ĆWICZY OD CZERWCA

Na czym polega projekt Warszawa ćwiczy? Projekt ma za zadanie aktywizację mieszkańców Warszawy, celem jest to aby w okresie letnim ludzie mogli uprawiać różne dyscypliny sportu (joga, pilates, krav maga, karate, fitness, boks i inne) nieodpłatnie na świeżym powietrzu.



KTO MOŻE ĆWICZYĆ?

Większość zajęć adresowana jest do osób sprawnych, młodych bądź dorosłych. Jednak w niektórych dzielnicach są też zajęcia sportowe dla mam z maluszkami (3 mce-2 lata), oraz dla dzieci w wieku 4-12 lat.

JAK PRZYSTĄPIĆ DO PROJEKTU?

Jeśli chcesz wziąć udział w konkursie i losowaniu nagród to wydrukuj sobie kartę obecności z zakładki konkurs, jeśli zaś chcesz poćwiczyć to wybierz sobie najbardziej interesujące Cię zajęcia i po porostu przyjdź na nie punktualnie.

START JUŻ 1 CZERWCA

Wszystkie zajęcia będą się odbywały w sobotnie poranki, co tydzień w okresie czerwiec, lipiec, sierpień. Jednocześnie we wszystkich miejscach. Mamy cichą nadzieję, że po okresie regularnych ćwiczeń przynajmniej część z uczestników wyrobi w sobie nawyk regularnego ruchu. Pierwsze zajęcia już 1 czerwca!



REKORDOWO W PIASECZNIE

1387 UCZESTNIKÓW – TYLE OSÓB BRAŁO UDZIAŁ W KOLEJNYCH ZAWODACH Z CYKLU MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON W PIASECZNIE.







Słoneczna pogoda, bliskość stolicy oraz malownicze tereny Chojnowskiego Parku Krajobrazowego sprawiły, że impreza była wyjątkowo udana. Mazovia gościła w tym miejscu już po raz ósmy i na pewno nie ostatni.

SEZON SIĘ ROZKRĘCIŁ

– Najbardziej cieszy mnie to, że zawodnikom tak bardzo podobała się zaprojektowana przez nas trasa, składająca się z płaskich, szybkich odcinków, poprowadzonych po ubitych duktach. Tereny Chojnowskiego Parku Krajobrazowego są wręcz stworzone do jazdy na rowerze, także zawodów i prawdziwej kolarskiej rywalizacji. Po maratonie w Piasecznie mogę spokojnie powiedzieć, że letni sezon cyklu Merida Mazovia MTB rozkręcił się już na dobre – powiedział Cezary Zamana. Zadowoleni byli sami uczestnicy wpisujący się gromadnie na forum internetowym. – Maraton oceniam pozytywnie. Trasa bez ani jednego podjazdu, ale od początku była mowa, że jest płaska jak stół (a organizator trudność oznaczył jako 1). Rzeczywiście sporo odcinków po śmieciach (gruz, kawałki cegieł itp.) i przede wszystkim po drobnych kamieniach - mi na szczęście opony wytrzymały. Ja osobiście w zeszłym tygodniu jechałem PB w Otwocku i taka różnorodność (raz z podjazdami, raz po płaskim) nie jest zła. Organizacyjnie też większych uwag nie mam - makaron wydawany sprawnie i smaczny. Myjek 5 sztuk, więc szło całkiem szybko. Na bufety wróciły banany (na pierwszym były, na drugim chyba nie). Trochę gorzej, że napoje wszystkie z otwartych butelek, ale to do przeżycia. Izotonik był na obu bufetach – relacjonował na forum Michciu_h.

FAJNE MIASTECZKO

– Trasa płaska, zgodnie z przewidywaniami, zwykły trening jazdy na kole i w moim przypadku wymiany dętki po wpadnięciu w dziurę w asfalcie (na szczęście pomógł mi kolega z drużyny, Tomek). Dziękuję kolegom, z którymi jechałam i przepraszam, że nie dałam mocniejszych zmian. Parę ładnych ścieżek w lesie może było, ale zdecydowanie więcej nieciekawych duktów z gruzem, dziurami itp. Jak dla mnie piasku prawie nie było, a przynajmniej takiego, którego nie dałoby się przejechać lub ominąć, błoto również w większości wysuszone - szczęście, że tym razem burza ominęła Piaseczno dzień wcześniej – uważa Krysia. – Fajne miasteczko, smaczny makaron, dobrze oznaczona trasa, dużo pomocnych strażaków na trasie pilnujących naszego bezpieczeństwa. Zdecydowanie cała trasa do przejechania nawet dla mniej zaawansowanych. Dobre pączki, sprawnie z myjkami. Ogólnie na duży plus – dodał Bees.

> Fajne miasteczko, smaczny makaron, dobrze oznaczona trasa, dużo pomocnych strażaków na trasie pilnujących naszego bezpieczeństwa.

Aż 180 zawodników poniżej 13 roku życia zgłosiło się na dystansie Hobby. Najmłodszy z nich miał zaledwie 4 lata i przejechał trasę w półtorej godziny. 8 kilometrów najszybciej pokonał Kacper Maciej z WSKG Terbud Team (19:26), z kobiet najszybsza była Oliwia Majewska z BSA Pro Tour (20:22). Dystans Fit, mający długość 25 kilometrów, wygrał Patryk Białek (SK BANK TEAM), z czasem 47:52. W kategorii kobiet najszybsza była Maja Busma (MYBIKE.PL) – 58:32. Liczący 55 kilometrów dystans Mega najszybciej pokonał Paweł Baranek z MBike Retro Team (1:51:23). Najszybszą zawodniczką na tym dystansie była Agnieszka Sikora z Legion-serwis Active Jet Merida Team (2:03:25).

MIEJSCOWI I BANKOWCY

Mieszkańcy Piaseczna, zwolnieni z opłaty startowej, mieli okazję do rywalizacji w odrębnej klasyfikacji. Najszybciej dystans Hobby przejechali Filip Lipski z czasem 24:06 oraz Basia Moczydłowska (24:41). Na dystansie Fit najszybsi byli Mikołaj Mucha (Dazar Olimpic Piaseczno) z czasem 52:21 oraz Antonina Białek (Warszawski Klub Kolarski) z czasem 1:01:43 Dystans Mega najszybciej pokonali Robert Raszpla (AIRBIKE.PL) z czasem 2:04:06 oraz Jolanta Sujecka, której pokonanie trasy zajęło 2:47:50. Podczas maratonu w Piasecznie odbyła się także III edycja Maratonu Rowerowego MTB o Puchar Związku Bankowców Polskich. Pracownicy banków i instytucji międzybankowych przybyli do Piaseczna wraz z całymi rodzinami, nie tylko by poczuć sportową rywalizację o Puchar ZBP, ale także by aktywnie spędzić czas w malowniczym otoczeniu.













Traumon®

etofenamat

usuwa ból z miejsca

Specjalista w leczeniu bólu:

- przy urazach, kontuzjach
- w chorobie zwyrodnieniowej
- w reumatyzmie



3 PROSTE KROKI DO POZBYCIA SIĘ BÓLU:

1. Spryskaj bolące miejsce aerozolem Traumon.
2. Wetrzyj delikatnie lek w skórę.
3. Wracaj do pełnej sprawności ruchowej!

1. NAZWA: Traumon (*Etofenamatum*) 2. SKŁAD: 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: aerozol na skórę, roztwór **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.

TRA-093/10/042/03-2013

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.

ROWERY CUBE
W WYJĄTKOWO
ATRAKCYJNYCH CENACH

Wakacje na CUBE



SKI team® PRO-SHOP

ul. 17 Stycznia 36/38, Warszawa
ul. Karolkowa 17/19, Warszawa
ul. Marlborska 51/53, Warszawa

SKI team® OUTLET

FASHION HOUSE PIASECZNO, ul. Puławska 42E, Piaseczno
FACTORY URSUS, Pl.Czerwca 1976r., Warszawa

Sprawdź ofertę i adresy pozostałych sklepów na www.skiteam.pl