

velonews.pl



TWÓJ PORTAL KOLARSKI



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON NR 10 (41) / 2013

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYZCHARAKTEREM.PL

SOBOTA - NIEDZIELA, 27-28.07.2013



CZASÓWKA



BIAŁYSTOK

ETAP 10



SUPRAŚL

WSTĘP NA ROZGRZEWKĘ 2

ZAPOWIEDŹ NAJBLIŻSZYCH ETAPÓW 4

PODSUMOWANIE OSTATNICH ETAPÓW 4

CIEKAWOSTKI ROWEROWE 6

PORADY: JAK JEŹDZIĆ 7



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE



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



» NA ROZGRZEWKĘ: CO W KOLARSKIM ŚWIECIE PISZCZY

CZAS NA 70. EDYCJĘ TOUR DE POLOGNE

TRENOWAĆ, TRENOWAĆ, TRENOWAĆ I STARTOWAĆ – TO BYŁA MYŚL PRZEWODNIA NASZEJ GAZETY, BO W TEN SPOSÓB ZACHĘCALIŚMY WAS DO AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA.

Skutecznie, co widać po liczbie uczestników maratonów i po tym ci się dzieje na ścieżkach rowerowych, leśnych duktach, a nawet szosach. Pewnie, nie przypisujemy sobie zasług, ale miło patrzeć. Dokąd zmierzamy? Ano, tym razem zachęcamy, żeby trenować... trochę mniej. Nie żartujemy! No chyba że treningiem nazywamy też siedzenie przed telewizorem. A warto, przynajmniej przez najbliższy tydzień. Wszystko za sprawą Tour de Pologne, które w sobotę rusza we Włoszech. I cała „zabawa” zaczyna się od naprawdę dwóch mocnych uderzeń. Ba! Wszyscy eksperci i sami kolarze podkreślają, że tak trudnego wyścigu jeszcze nie było. Będzie więc tym razem. – Mam nadzieję, że w tym roku wreszcie wygra Polak. „Pasuje idealnie” – śmieje się Cezary Zamana. Wicie o co chodzi? O pełne dziesięć lat odkąd w 2003 roku Czarek, jako ostatni Polak, wy-



» Czy Rafał Majka będzie następcą Cezarego Zamany i wygra TdP?

grał największą imprezę kolarską w Polsce. Później kilku było całkiem blisko. Ba! Michałowi Kwiatkowskiemu rok temu zabrakło zaledwie kilku sekund. Ale zabrakło i nikt wyczynu Czarka nie powtórzył. Może do teraz? – Dlaczego nie? O Polakach w tym sezonie wyjątkowo głośno. I słusznie, chłopaki jeżdżą naprawdę dobrze, więc szanse są bardzo realne – mówi Maja Włoszczowska. Nasza wicemistrzyni olimpijska z Pekinu w kolarstwie górskim często jest gościem Tour de Pologne, ale tym razem czekają ją starty w zawodach Pucharu Świata, więc raczej nie uda się połączyć tego z kibicowaniem kolegom. Inna sprawa, że już w sobotę o Mai może być głośno, bo sama przyznaje, że w Andorze celuje w podium.

TDP BEZ „KWIATKA”

Wrócimy jednak do Tour de Pologne i Polaków. Wspomniany

wcześniej Michał Kwiatkowski jednak nie będzie startował i to spora strata. Tym bardziej, że od początku sezonu „Kwiatek” fantastycznie reklamuje polskie kolarstwo. Młody kolarz Omega Pharma-Quick Step ma jednak w nogach Tour de France, gdzie walczył naprawdę dzielnie, więc nie ma się co dziwić, że młody organizm woli odpocząć. A Michał pewnie jeszcze wiele razy przyniesie nam mnóstwo radości.

MAJĄ APETYT NA ZWYCIĘSTWO

Są jednak inni. Rafał Majka w tegorocznym Giro d'Italia udowodnił, że faktycznie radzi sobie z presją bycia liderem dużej grupy na taki wyścig. A i ma odpowiedni „motor”, czego efektem było miejsce w pierwszej dziesiątce tego wyścigu. Od tamtej pory właściwie się nie ścigał, ale wiemy z dobrych źródeł, że na nasz tour przyjedzie w naprawdę wielkiej formie. To

oznacza, że stać go nawet na zwycięstwo. Kto jeszcze? Liczymy na najbardziej doświadczonego Polaka w zawodowym pelotonie, czyli Sylwestra Szmyda. Kolarz hiszpańskiego Movistar nie ukrywał rozczarowania brakiem miejsca w ekipie na „Wielką Pętlę”, więc przyjeżdża trochę podrażniony. I sam zapowiada wprost, że chce wygrać Tour de Pologne.

Poza tym, mamy Michała Gołasia, Tomka Marczyńskiego, Bartosza Huzarskiego czy Przemka Niemca. Ten ostatni jednak był już mocno zmęczony we Francji i trudno przewidzieć czy zdąży odpocząć. Inna sprawa, że i tak nie wymieniliśmy wszystkich białoczerwonych, którzy będą rywalizowali. Wystartuje przecież grupa CCC Polsat Polkowice oraz reprezentacja Polski, a i w zagranicznych grupach jest jeszcze kilku naszych. I niemal każdy rusza na trasę z myślą o tym, aby się po-

kazać z jak najlepszej strony. Spodziewamy się więc walki kolarzy z naszego kraju nie tylko w klasyfikacji generalnej, ale też, a może przede wszystkim, na poszczególnych etapach.

A walczyć będzie z kim, bo Tour de Pologne chyba jeszcze nigdy nie miał takiej obsady. Sir Bradley Wiggins, Vincenzo Nibali, Ivan Basso, Michele Scarponi, Fabian Cancellara – te nazwiska zna każdy fan kolarstwa. I wszyscy oni ruszą na trasę Tour de Pologne. Ciekawe tylko czy będą walczyli o zwycięstwo? Jeśli tak i jeśli są w naprawdę wielkiej formie, reszta może mieć problemy. Z drugiej strony, Tour de Pologne to impreza, która często sama kreuje nowe gwiazdy. Jak będzie tym razem? Przekonamy się w ciągu najbliższych dni. A wy – przed telewizory albo kibicować na trasę! Umówmy się, że to też forma treningu!

REKLAMA

BRUNOX®

SWISS QUALITY

SMARUJE CHRONI JEDZIESZ

Swiss product **BRUNOX AG**
www.brunox.co.pl

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



 GUNN-RITA DAHLE FLESJAA – MISTRZYNI ŚWIATA W MARATONIE MTB 2013 



 **MERIDA**

BIG.NINE TEAM

rowerymerida.pl

1 ZŁOTO
SREBRO
OLIMPIADA

13 ZWYCIĘSTW
MISTRZOSTWA ŚWIATA

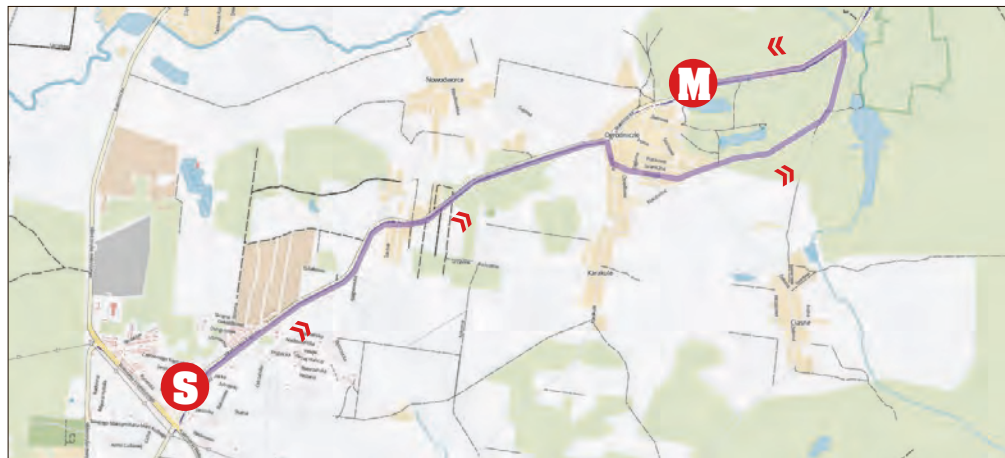
4 KRYSZTAŁOWE
KULE
PUCHAR ŚWIATA

18 ZŁOTYCH MEDALI
MISTRZOSTWA
EUROPY

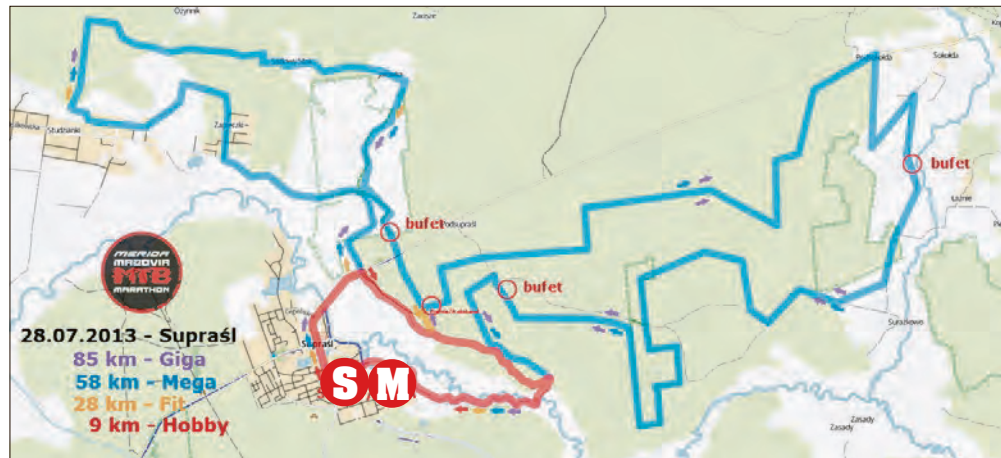
5 ZWYCIĘSTW
PUCHAR ŚWIATA
drużynowa kl. generalna

WITAMY NA PODLASIU!

WIELU Z UCZESTNIKÓW MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON WCIAŻ JEST MYŚLAMI W PIĘKNYM KAZIMIERZU DOLNYM CZY NAŁĘCZOWIE, ALE CZAS JUŻ NA KOLEJNE WYZWANIE! TERAZ BIERZEMY NA TAPETĘ BIAŁYSTOK I SUPRAŚL.



» 10 km czasówka w Białymstoku



» Etap niedzielny w Supraślu

Zaczynamy w sobotę w stolicy Podlasia. Start o 16 przy ulicy Wł. Raginisa. Kolejność ruszania na trasę czasówki zależy od osobistych zgłoszeń w biurze zawodów. Co ważne, dzieci do 13 roku życia ruszą od godziny 17:45, tak jak dorośli co pół minuty. Dystans to 10 kilometrów. Jest o co walczyć, bo w zawodach o tytuł Mistrza Jazdy Indywidualnej na czas pula nagród to trzy tysiące złotych.

SUPRAŚL

Dzień później czeka nas „normalny” maraton. W Supraślu będzie też zorganizowana klasy-

fikacja mieszkańców tego miasta. Organizatorzy zapowiadają wyłonienie najlepszego w kategorii Open na dystansach Hobby, Fit, Mega i Giga z podziałem na płeć. Supraśl to też kolejna, już szósta w tym roku edycja ligi Auto Land, więc zawodnicy mają szansę na kolejne punkty. A tutaj pula nagród to 5 tysięcy złotych! Co jeszcze musicie wiedzieć o tym maratonie? Start w niedzielę o 11 przy ulicy 3 maja w centrum, tam też zlokalizowane jest biuro.

TRADYCYJNIE RODZINNIE

Nie zabraknie też oczywiście

atrakcji dla wszystkich tych, którzy jeszcze nie czują się na siłach, żeby spróbować smaku rywalizacji. Chociaż... w Merida Mazovia MTB Marathon każdy znajdzie coś dla siebie. Zresztą, za chwilę sami o tym przeczytacie, bo dystanse są podzielone tak, żeby nawet ktoś, kto od dawna nie widział roweru z bliska dał sobie radę. Tym niemniej, warto przyjść na naszą imprezę całymi rodzinami, bo wszyscy będą mieli co robić. Także, a może przede wszystkim najmłodsi. Wszystko dlatego, że od tego roku na każdych zawodach naszego cyklu czekają rowerki biegowe Puki.

Wystarczy, że wasza pociecha ma około dwóch lat i już może się wspaniale bawić na specjalnie przygotowanym torze do nauki, zabawy i zawodów. Świetna zabawa i przy okazji nauka gwarantowana!

ETAPY

Jeśli chodzi o trudność trasy to w 6-stopniowej skali organizatorzy ocenili dystans hobby (8 km) na trójkę, fit (26 km) na czwórkę, a mega (60 km) i giga (89 km) aż na piątkę, czyli „jest nieźle”. Wszystko dlatego, że na trasie czeka na was wiele podjazdów o różnym poziomie trudności. Z

drugiej strony, nie zapomniano o wrażeniach estetycznych dla tych, którzy będą mieli chwilę, żeby się rozejrzeć. Będzie więc piękny las, malownicze jezioro i doliny rzek. No i informacja dla zmęczonych, czyli bufety! Te zlokalizowano na 17, 43 i 69 km. A że według prognoz pogody zanoszą się na wyjątkowo ciepłe dni to warto z tych miejsc skorzystać. Ba! Warto wybrać się do Supraśla wcześniej, bo to wyjątkowe miejsce. Ba! Perła Puszczy Knyszyńskiej. W opisach zachęcających do przyjazdu wyczytaliśmy zdanie, że „aż chce się tu ciągle wracać i odkrywać tajemnice”. Cóż,

coś w tym jest, więc gdybyście mieli więcej czasu to naprawdę warto wpaść tu choćby na chwilę. Żeby się zachwycić i wrócić na dłużej. To w końcu miejsce, gdzie zderzają się różne kultury, narodowości i religie. Drewniane kościółki, cerkwie, kapliczki. Do tego wiele innych zabytków z Pałacem Buchholtzów (dzisiaj mieści się tam Liceum Plastyczne), Ratuszem Miejskim i fragmentami jednego z nielicznych w Polsce parków secesyjnych na czele. Cóż, rozmarzyliśmy się, ale naprawdę warto poznać to miejsce dokładniej. Na rowerze, ale nie tylko.

PODSUMOWANIE: PIĘKNE MIEJSCA, PIĘKNE IMPREZY

KAZIMIERZ DOLNY, PUŁAWY, NAŁĘCZÓW – OJ, TO BYŁA NAPRAWDĘ SOLIDNA PORCJA EMOCJI I RYWALIZACJI. A NA MIEJSCU BYŁO WSZYSTKO – SŁONECZNIE, DESZCZOWO, SZYBKO, WYMAGAJĄCO, ŁATWO, ALE TEŻ CZASEM NAPRAWDĘ TRUDNO.

Takiej różnorodności szuka wielu ze startujących i właśnie taką dostali w tych trzech miejscach dzień po dniu. „Dzięki Wam atmosfera była jak zawsze rodzinna i radosna. Z wielką przyjemnością wyróżniliśmy koszulkami Fair Play aż 20 osób, które pomagały na trasie innym zawodnikom.

KOMENTARZE NA FORUM

Poznawaliśmy te wyjątkowe miasta i trasy wspólnie, mamy nadzieję, że wrócimy tu za rok” – czytamy na oficjalnej stronie Merida Mazovia Marathonu. A co napisali sami użytkownicy na forum? „Dla mnie to wyścig sprzeczności, z jednej strony najwyższe miejsce na Mazovii ale i utrata sektora, z jednej strony zjechany do żywego tylni hamulec ale... 1. Niesamowita próba dla samego siebie - wytrzymałości,



Wyjątkowa atmosfera na trasie w szczególności w Kazimierzu –

kibice na czele z Panią z Dzwonkiem, doping na podjeździe pod zamek, a do tego młodzież

techniki jazdy po błocie. 2. Wyjątkowa atmosfera na trasie w szczególności w Kazimierzu – kibice na czele z Panią z Dzwonkiem, doping na podjeździe pod zamek (zona mnie zabije, że byłem w Kazimierzu bez niej), a do tego młodzież na czele z chłopakiem w zielonej koszulce, który podawał na trasie wodę do obmycia roweru. Pani z widłami, która podobno kolarzy gonila i krzyczała na obsługę bufetu się nie liczy. 3. Jak na Mazovię niezłe przewyższenia, karkołomne (jak na człowieka bez hamulca) zjazdy i dziękuję bardzo za możliwość podjechania odcinka w Kazimierzu. 4. Brakowało mi choć umywalki. A tak poza tym wszystkim – dziękuję za spotkanie i do zobaczenia wkrótce” – wpisał Szpakul. „Z Nałęczowa zapamiętam: 1. Glinę oblepiającą amarek z przodu i widelec z tyłu (zjawisko pojawiało się, jeśli

tylko zsiadłem z roweru dopóki dawałem radę jechać było OK). 2. Widok p. Baranka biegnącego po górę po tej glinie z rowerem na plecach... gołym okiem widać było różnicę kilku klas. Szacun. 3. Wiele bardzo dzielnych osób, walczących pieszo z oblepiającym koła błotem z teoretycznie sprawnymi maszynami (był łańcuch i 2 napompowane opony), które ostatkiem sił i „godnością osobistą” zmierzały do mety. Za ukończenie Nałęczowa powinien na mecie być wręczany medal (jak maratonach...). A tak na marginesie, jeszcze większy szacun dla wszystkich z FIT. Po raz drugi (pierwszy był Olsztyn) dostali najcięższy fragment trasy. Odcinek bliżej Kazimierza był dużo łatwiejszy. Okazja do „rewanżu” w Supraślu ... tam wszystko powinno wrócić do normy. Najtrudniejsza trasa na Giga, potem Mega i w końcu Fit

omijający najtrudniejszy fragment” – napisał z kolei Semp. Krótko mówiąc – działa się. Ale czy nie o to chodzi? Wiemy, wiemy – poscierane klocki hamulcowe i rowery oklejone błotem tak, że nawet te karbonowe ważyły grubo ponad 20 kilogramów. Ale czy to nie jest coś, co później mona wspominać miśnięciami albo latami? No i ci, którzy dali radę to prawdziwi bohaterowie. Parafrazując reklamę – może nie we własnym domu, ale na własnym rowerze na pewno!

NAJLEPSI

Poza tym, działa się też dużo sportowo. W Nałęczowie na przykład rozegrano piątą edycję ligi Auto Land, a kolarze zdobyli kolejne cenne punkty. Tym razem najszybszy był Roger Głowacki z Legion-serwis Active Jet Merida Teamu, a wśród kobiet – ponow-

nie Agnieszka Sikora z tego samego zespołu. Rywalizacja nabiera tempa w klasyfikacji generalnej w kategorii mężczyzn dwóch zawodników Daniel Pepla i Andrei Mourygin mają taką samą ilość punktów, a w kategorii kobiet z 14 punktami przewagi prowadzi Agnieszka Sikora. Kolejna edycja ligi w Supraślu. Cóż, było naprawdę wyjątkowo, bo i te trzy miejsca, które wymieniliśmy we wstępie są wyjątkowe. Kazimierza reklamować też trzeba i warto tam pojechać nawet bez roweru. Ot tak, żeby chłonąć atmosferę wyjątkowego miejsca. Nałęczowa reklamować też inne trzeba jakoś specjalnie, bo to zagłębienie SPA i słynne uzdrowisko. A i Puławy warto odwiedzić. Krótko mówiąc – umawiamy się tam przy następnych maratonach, ale zapraszamy też wcześniej, choćby i bez okazji!

DECATHLON

SPORT DLA WSZYSTKICH - WSZYSTKO DLA SPORTU



B'TWIN

DOŻYWOTNIA GWARANCJA

Jesteśmy absolutnie pewni jakości naszych rowerów. Postanowiliśmy dać temu wyraz, oferując dożywotnią gwarancję na ramy, mostki, kierownice i sztywne widelce we wszystkich modelach B'twina. Teraz kupując rower B'twin możesz liczyć na to, że będzie Ci służył długie lata. Szczegóły gwarancji znajdziesz na naszej stronie decathlon.pl.

B'twin Team

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.



B'TWIN ROWER ROCKRIDER 5.3

Dla początkujących lub regularnie jeżdżących kolarzy górskich, jeżdżących na sportowe przejażdżki poza miastem i w górach. Rama aluminiowa lekka i wzmocniona. Widelec amortyzowany suntour XCR hydrauliczny 100 mm, regulowany i z blokadą. 27 przełożeń SRAM X5. Hamulce tarczowe, mechaniczne Hayes MX5. Rozmiary: S, M, L, XL. Waga: 14,45 kg w rozmiarze S.

1599⁰⁰ zł

69⁰⁰ zł

B'TWIN BEZPRZEWODOWY LICZNIK COUNT 4

4-funkcyjny licznik. Prosty w montażu i wygodny w użyciu.



129⁹⁹ zł **-23%**
99⁹⁹ zł

BELL

KASK ROWEROWY CROSSFIRE

Sportowy kask do jazdy na rowerze MTB lub szosowym. Bardziej wytrzymała skorupa „In Mold”.



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. 10.00-21.00, niedz. 10.00-20.00.
DECATHLON Piaseczno: ul. Puławska 37, tel.: 22 701 35 00. Godziny otwarcia: pon.-sob. 9.00-21.00, niedz. 9.00-20.00.

» CIEKAWOSTKI Z KOLARSKIEGO ŚWIATA

RUBRYKA TWORZONA WSPÓLNIE Z VELONEWS.PL

RAFAŁ WILK ZWYCIĘŻYŁ W ALASKA CHALLENGE 2013

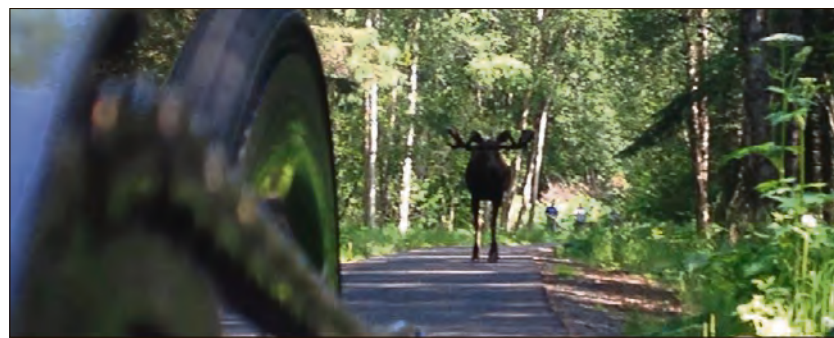
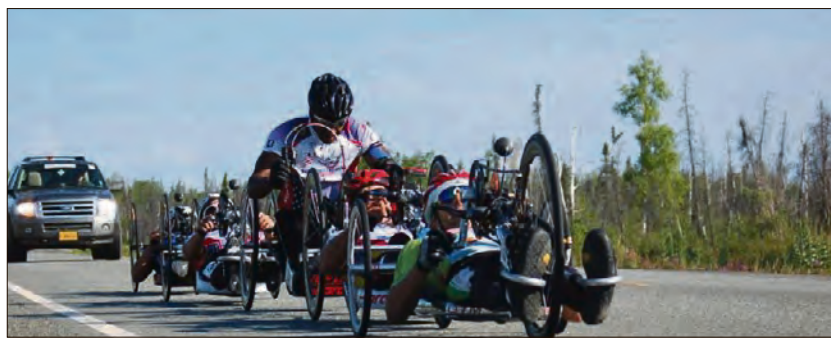
NASZ 2-KROTNY ZŁOTY MEDALISTA OLIMPIJSKI Z LONDYNU ORAZ LIDER PUCHARU ŚWIATA W PARACYCLINGU, ZWYCIĘŻA W NIESAMOWITYM STYLU W HANDBIKOWYM "TOUR DE FRANCE". W CIĄGU 6 DNI ZAWODNICY POKONALI 260 MIL (418 KM) WYCZERPUJĄCYCH ODCINKÓW PRZEZ ALASKĘ. DRUGI ZAWODNIK NA MECIE STRACIŁ DO RAFAŁA PONAD 38 MINUT. ROZMOWĘ PRZEPROWADZIŁ PAWEŁ Z VELONEWS.PL

MzC: Nie wszyscy czytelnicy wiedzą co to za wyścig. Powiedz mi czym jest Alaska Challenge.

Alaska Challenge to najdłuższy i najcięższy wyścig 7 etapowy na świecie dla handbików.

MzC: Na trasie miałeś bliskie spotkania z wąsającymi się łosiami. Jakie to wrażenie spotkać coś takiego na swojej drodze?

W pierwszy dzień zrobiłem trening, objeżdżając trasę czasówki, w pewnym momencie na środku drogi pojawił się wielki łos - obrazek jak rodem z filmu przystanek Alaska. Łos nie miał zamiaru się wycofać, widząc mnie na rowerze stał sobie spokojnie, więc i ja stałem. Miałem czas na zrobienie zdjęcia, po sesji łos ruszył w moją



Na jednym z etapów była rodzina niedźwiedzi: mama z dwoma małymi.

stronę, ja nie koniecznie panikując, choć nie mając za wiele możliwości manewru, szybko się wycofałem.

MzC: Jak rywalizacja? Czujesz ciepły oddech na karku rywali, czy odjeżdżałeś im od startu i robiłeś papa?

Rywalizacja bardzo fajna - większość etapów jechaliśmy w małej grupie, bądź we dwójkę z Walterem Ablingerem (złotym i srebr-

nym medalistą z Londynu). Tak łatwo nie było z odjeżdżaniem, choć w niektórych momentach się to udawało. Były też etapy przypominające Tour de France z podjazdem do nieczynnej już kopalni złota i nachyleniem sięgającym na niektórych odcinkach 15%.

MzC: Co jeszcze ciekawego wydarzyło się podczas startów?

Podczas startów były nie tylko ło-

sie. Na jednym z etapów była rodzina niedźwiedzi: mama z dwoma małymi.

MzC: W Pucharze Świata prowadzisz, teraz wygrywasz najcięższą etapówkę. Nie żebyśmy narzekali że to nudne, ale co jeszcze w tym roku masz zamiar wygrać?

Aktualnie jestem liderem Pucharu Świata. Pozostał jeszcze jeden Puchar

w kanadyjskim Mantane 22-25 sierpnia i najważniejsze zawody, czyli Mistrzostwa Świata w Baie-Comeau w Kanadzie 29.8-01.09, które odbędą się tydzień po Finałowych zawodach Pucharu Świata. Imprez jest do końca sezonu jeszcze sporo, ale na pewno to są dwa najważniejsze starty.

MzC: Życzymy powodzenia

Dziękuję i trzymajcie kciuki

Velonews.pl

CAMINADE - STALOWE RAMY PROSTO Z FRANCJI

STEEL IS REAL - JAK DAWNO SŁYSZELIŚCIE TO STWIERDZENIE? CHYBA BARDZO. OBECNIE TOPOWYM MATERIAŁEM JEST WŁÓKNO WĘGLOWE, RZADKO SPOTYKA SIĘ TYTAN, A STAŁ ODESZŁA W ZAPOMNIENIE. ALE CZY NA PEWNO?

Na pewno nie. Przekonuje nas o tym firma Caminade - młoda francuska firma, szczycąca się tym, że swoje ramy robi w kraju nad Loarą. Kusi nas ona dwoma pięknymi modelami rowerów, które niedawno ujrzały światło dzienne. Do wyboru mamy fulla o skoku 150mm nazwanego One4All, który jest ujeżdżany w cyklu Enduro World Series przez Damiana Otona oraz sztywny 29er o nazwie SimpleTrack. Do sprzedaży trafią w okolicach września tego roku, niestety nie u nas. Jednak dla chętnego to nie powinna być zbytnia przeszkoda.

ONE4ALL

Dostępny będzie w czterech kolorach - pomarańczowym, białym, czarnym i niebieskim. Coś na co pierwsze zwraca się uwagę to nie-



samowita linia ram. Ochłonawszy po pierwszym zachwycie wpadamy w kolejny zagłębiając się w szczegóły. Spawy - po prostu poezja. Właściwym określeniem byłyby luty, ponieważ połączenia rur Reynoldsa wykonywane są ręcznie lutowanym mosiądzem, a następnie także ręcznie wygładzane. Widać wysoką dbałość o estetykę, ale nie tylko, ponieważ Caminade jest pewna swojej roboty i udziela na swoje ramy dożywotniej gwarancji, nie tylko dla pierwszego właściciela, ale dla następnych też. One4All posiada gwintowany suport o szerokości 73mm oraz rurę sterową o średnicy 44mm, dzięki czemu możemy tam zainstalować zarówno widelce z prostą, jak i taperowaną rurą sterową. Przewidziano także prowadzenie linek dla regulowanej sztycy, która w opisywanym modelu ma zintegrowany

kołnierz do sztycy o średnicy 30,9 mm. Na razie firma nie umieściła informacji o szczegółach dotyczących poszczególnych rozmiarów ram. Rama kosztować będzie 2190 euro.

SIMPLETRACK

Drugim rowerem zaprezentowanym przez Caminade jest SimpleTrack. Rama dostępna w takich samych kolorach jak opisywany wcześniej model, wygląda prawie identycznie. Różnica oczywista - nie ma dampera i dedykowana jest dla dużych kół. Styl jedna pozostał niezmieniony i bardzo charakterystyczny. Zmieniono nieco materiał, ponieważ użyto stali nie tylko od Reynoldsa, jak w modelu One4All, ale także Columbusa. Pozostałe parametry w tym szerokość mufy jak i średnica suportu są identyczne. Różnice tkwią w szcze-

gółach. Najważniejsza zmiana występuje w standardzie tylnej osi. Zamiast standardowej, natkniemy się tutaj na rozwiązanie firmowane przez Syntace x-12 142x12mm sztywną oś. Przy 29erze ma to sens. Także mocowanie przedniej przetrutki zamiast obejmy zaprojektowano na mocowanie bezpośrednie do rury podsiodłowej. Geometria można powiedzieć klasyczna. Rama oferowana będzie w 2 rozmiarach - S/M dla zawodników poniżej 176cm oraz M/L dla tych mierzących więcej. W obu przypadkach będziemy mieli do dyspozycji 45 cm rurę podsiodłową, natomiast rozmiar poziomy górnej rury od główki do osi sztycy wynosić będzie 59 lub 61 cm. Cena 1190 euro. Pierwszych dziesięciu klientów, będą mieli numerowane ramy. Ciekawe...

Velonews.pl

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

WYDAWNICTWO PRESSPEKT

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

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.

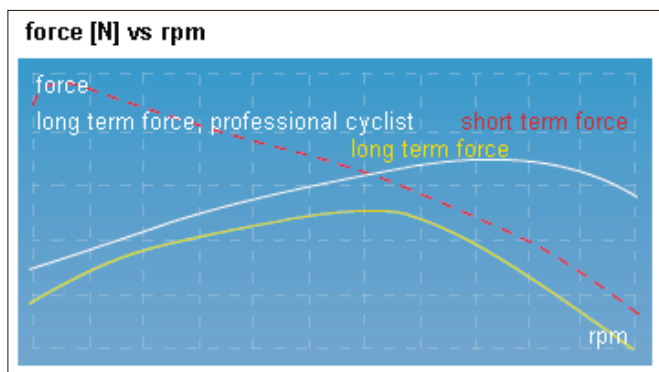
JAK JEŹDZIĆ? KADENCJA, MOC GENEROWANA, TECHNIKA JAZDY

ZAZWYCZAJ, KIEDY WSIADAM NA ROWER NIE ZASTANAWIAM SIĘ JAKĄ PRZYJAĆ POZYCJĘ, JAKIE WYBRAĆ PRZEŁOŻENIE, KADENCJĘ ETC.

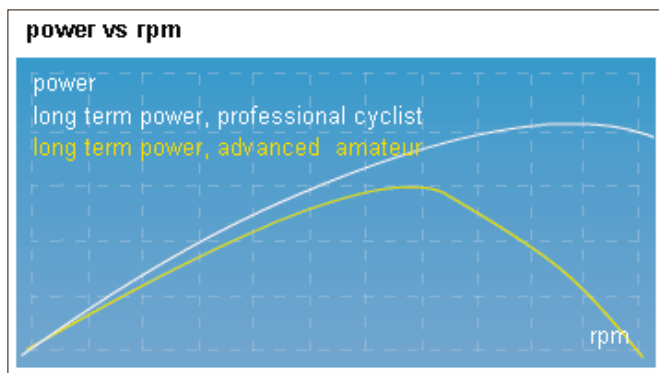
Być może to błąd, organizm sam dobiera sobie swoje optimum i można się powoływać na prawa naturalne. Ale optimum lokalne, znalezione przez organizm drogą prób i błędów nie musi być optimum globalnym. Zadanie znajdowania takich punktów pracy należy do biomechaników, lekarzy i fizyków. Ich naukowe osiągnięcia przekładają się później na osiągnięcia sportowe. Początkowo warto wspomnieć, że z punktu widzenia fizyki, praca jest to siła (F) pomnożona przez przesunięcie (S), natomiast moc, to praca (W) podzielona przez czas, czyli iloczyn siły i prędkości ruchu (V). $P=W/t=F*S/t=F*V$

EFEKTYWNOŚĆ MIĘŚNI

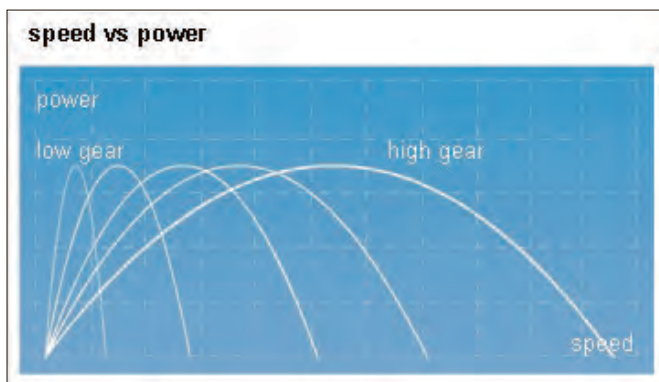
Prędkość ruchu musi być optymalna, jeśli będzie zbyt niska lub zbyt wysoka, mięśnie będą funkcjonować z dużymi stratami, co oznacza duże zmęczenie i niewielką prędkość jazdy! Jak widać dla dłuższych ramion korb, kadencja musi być niższa, niż dla krótszych (iloczyn omega i r powinien być stały). W przeszłości Hill zajmował się eksperymentami na mięśniach i ich skurczu izotonicznym. W praktyce model mięśnia wg Hilla nie odzwierciedla w 100% realnego mięśnia, ani też skurcze nie są idealnie izotoniczne. Z jego doświadczeń płynie jednak jeden kluczowy i praktyczny wniosek. Mięśnie są najbardziej efektywne, kiedy kurczą się przy obciążeniu równym około 30% generowanej siły maksymalnej. Podobna zależność obowiązuje dla prędkości. 30% prędkości maksymalnej daje najoptymalniejszą pracę. Prędkość w ruchu obrotowym jest to iloczyn prędkości kątowej omega i długości ramienia r. $P=F*\omega*r = M*\omega$. Naszym ramieniem jest długość korby r, a iloczyn siły i ramienia to moment



» **Szkic nr 1:** siła generowana krótkotrwale, długotrwale przez kolarza i wytrenowanego amatora w funkcji kadencji.



» **Szkic nr 2:** moc długotrwale generowana przez profesjonalnego kolarza i wytrenowanego amatora w zależności od kadencji.



» **Szkic nr 3:** zależność mocy generowanej od prędkości i widok przełożeń.

siły (M). Notacja często stosowana w mechanice maszyn. Siła działająca skutecznie, ma wektor skierowany pod kątem prostym do ramienia korby. W zależności od położenia nogi względem pedału ta składowa skuteczna ma różną wartość.

SZKIC NR 1

Na pierwszym obrazku pogładowym mamy 3 krzywe. Czerwona krzywa reprezentuje siłę generowaną krótkoterminowo. I tu widać, że siła maksymalna przypada na niewielką prędkość obrotów ramionami korb. Jed-

nak ten typ ruchu daleki jest od optymalnej prędkości ruchu. Jak wspomniano wyżej, zmierzenie maksymalnej siły pozwala dobrać obciążenie aktywnie tak, żeby siła stale generowana przez mięśnie nóg wynosiła około 30% siły maksymalnej. Wniosek praktyczny? Nie należy jeździć na zbyt niskiej kadencji, powoduje to mało efektywną pracę, szybkie zmęczenie, a także uszkodzenia elementów chrzęstnych i więzadłowych, zwiększenie wrażliwości na nieprawidłowy kąt prowadzenia nogi podczas pedałowania. Problem wysokiej kadencji nie leży w mięśniach, ale w głowie, którą należy odpowiednio wytrenować. Jak widać na pozostałych krzywych – kolor biały i żółty, profesjonalni kolarze generują największą siłę długoterminowo, przy wysokiej kadencji. Na niskiej, nie różnią się znacznie od dobrze wytrenowanych amatorów. Długotrwale generowana, oznacza siłę generowaną w pracy tlenowej, przez >21 minut. Jak widać, dla bardzo wolnych obrotów, wartość jest niska. Związana jest z fizjologiczną cechą naczyń krwionośnych, które zapadają się pod wpływem ucisku z zewnątrz. Niedokrwiony mięsień, szybko przestaje efektywnie generować siłę, akumulują się w nim mleczany, spada pH (zakwaszenie). Zwiększenie częstości obrotów, umożliwia odżywienie mięśnia w momencie, w którym jest rozluźniony, a jego praca ułatwia krążenie na zasadzie tzw. pompy mięśniowej. Niestety wiąże się to z dodatkowym obciążeniem układu sercowo – naczyniowego, spada opór obwodowy, więcej krwi przepływa przez mięśnie i możemy poczuć duszność. Zapewne skoczy nam puls, żeby podtrzymać ciśnienie perfuzji.

SZKIC NR 2

Na drugim obrazku narysowałem



Nie należy jeździć na zbyt niskiej kadencji, powoduje to mało efektywną pracę, szybkie zmęczenie, a także uszkodzenia elementów chrzęstnych i więzadłowych, zwiększenie wrażliwości na nieprawidłowy kąt prowadzenia nogi podczas pedałowania. **Problem wysokiej kadencji nie leży w mięśniach, ale w głowie, którą należy odpowiednio wytrenować.**

zależność mocy generowanej i ilości obrotów korbą na minutę (rpm – revolutions per minute). Maksymalna siła generowana długoterminowo przypada dla znacznie niższej kadencji – około 50 do 100 na minutę, potem szybko spada. Naukowcy mówią, że optymalnie jest jeździć na 100-120 RPM,

a niektórzy kolarze preferują nawet momentami do 150RPM. Moc, jest bowiem iloczynem siły i prędkości, oznacza to, że maksimum mocy przypada dla wyższej częstości obrotów ramieniem korb na minutę, niż maksimum siły. Najboleśniej można się o tym przekonać wspinając się pod górę. Ostatniego lata, wjeżdżając na Równicę i Kubalonkę próbowałem wszystkiego i właśnie duża kadencja dała mi względny komfort jazdy w takich warunkach.

SZKIC NR 3

Ostatni obrazek bierze pod uwagę zależność mocy od prędkości. Wiemy, że dla każdego z przełożeń, kadencja przekłada się na prędkość roweru. Stąd, należy jeździć tak, aby kadencja zawsze wynosiła nasze optimum, jakie by ono nie było. Jeśli robi się stromo, zaczyna wiać wiatr, albo tracimy siły, należy zredukować przełożenie tak, aby operować zawsze w granicy maksimum naszej efektywności. Najmniej wrażliwe na różnice prędkości są duże przełożenia. Oferują one relatywnie szeroki zakres prędkości, przy których jesteśmy bardzo efektywni. Stąd przy dużych prędkościach, rzadziej trzeba zmieniać przełożenia, w porównaniu z podjazdami i urozmaiconymi trasami górskimi powiązanymi z niewielkimi prędkościami.

REASUMUJĄC

Podsumowaniem tego kawałka mojej pracy, może być cytata z bloga <http://michaelsleen.blogspot.com> : „If your legs hurt more than your lungs, increase cadence. If your lungs hurt more than your legs, use lower cadence.” Jeśli Twoje nogi bolą bardziej, niż płuca, zwiększ kadencję. Jeśli jest odwrotnie, kręć wolniej.

Jan Górski
lekarz medycyny,
<http://mathmed.blox.pl/>

L'ORÉAL
PARIS
MEN EXPERT

NOWOŚCI

SUMMER ENERGY

„KLIMATYZACJA
DLA SKÓRY”

MĘSKI WYGLĄD
BEZ SZORSTKIEGO ZAROSTU!



HYDRA ENERGETIC
AQUA-GEL
PRZECIW BŁYSZCZENIU SKÓRY

HYDRA ENERGETIC **X**
3-DNIOWY ZAROST
ŻEL NAWILŻAJĄCY



- NAWILŻA PRZEZ 24H*
- PRZYJEMNIE CHŁODZI
- PRZECIW SEBUM I POTOWI



- NAWILŻA I WZMACNIA
- ZMIĘKCZA TWARDY ZAROST
- PRZECIW SWĘDZENIU

* Test instrumentalny