



LIVE

**GIRO D'ITALIA 7-29 MAJA
W EUROSPORCIE**

LIVE & VOD W EUROSPORT PLAYER [HTTP://EUROSPORTPLAYER.PL](http://EUROSPORTPLAYER.PL)

NAKLAD: 20 TYS. EGZ.



maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW MAZOVIA MTB MARATHON NR 5/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.MARATONYZCHARAKTEREM.PL

NIEDZIELA, 15 MAJA 2011



OMÓWIENIE TRASY **4**

FOTORELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU **6**

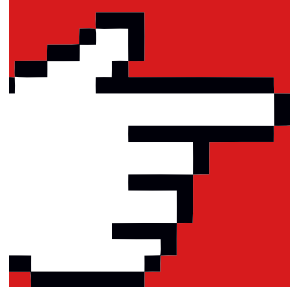
NAWADNIANIE ORGANIZMU **8**

KONKURS DLA UCZESTNIKÓW MARATONU **10**

ETAP 4



LEGIONOWO



MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

» SAKWA

INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE

- w dzień przed maratonom w godz. 14.00-18.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-10.30

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

» UNIKNIJ

KOLEJEK

Przypominamy wszystkim uczestnikom o możliwości wcześniejszego zarejestrowania się, dzięki czemu można uniknąć kolejek do biura zawodów przed maratonom.

ZAREJESTRUJ SIĘ W WARSZAWIE

W najbliższy piątek 13 maja w godzinach 16.00-20.00 Biuro Zawodów będzie czynne w Warszawie na terenie Muzeum Sportu i Turystyki (ul. Wybrzeże Gdańskie 4, budynek Centrum Olimpijskiego). Poza przejściem procesu rejestracyjnego (w tym rejestracji gotówkowej) można m.in. sprawdzić działanie chipa. Rower można zaparkować przed budynkiem na parkingu, jednakże należy posiadać własne zabezpieczenie. Więcej na temat działania biura zawodów znajdziecie na stronie www.mazoviamtb.pl/?news=1285

REJESTRACJA ON-LINE

Jeśli już uczestniczyliście w br. w maratonach Mazovii i posiadacie chip i nr startowy, możecie się rejestrować przez internet. Należy tego dokonać (uwaga!) na 5 (pakiet flex: 4) dni przed maratonom. Przy opłacaniu uczestnictwa prosimy zwrócić szczególną uwagę na kwotę, która jest uzależniona m.in od dnia w którym dokonujecie przelewu. Pamiętajcie! Jeśli nie otrzymaliście potwierdzenia e-mailem - przyjdźcie do biura zawodów, by kwestię wyjaśnić. W przeciwnym razie nie zostaniecie ujęci w wynikach. Szczegóły na stronie www.mazoviamtb.pl/?news=516 (lw)

GIRO D’ITALIA 2011. 3. ETAP. 148. KILOMETR

Alberto Contador: *Nieważne jaką ma koszulkę, jeśli komusź zdarza się takie nieszczęście, jest z naszej drużyny. Wszyscy płyniemy na tej samej łodzi.*

Vincenzo Nibali: *To surrealistyczne, nie mogę znaleźć słów by oddać mój stan ducha.*

Taylor Phinney: *Powiedzcie mi, że to nieprawda. Wouter, byłeś dla mnie taki miły na Tour of Oman... będzie mi Cię strasznie brakowało.*

Ritchie Porte: *Wszystko inne schodź dzisiaj na drugi plan.*

Marek Sawicki: *Znaliśmy się bardzo dobrze, bo lubił przyjeżdżać do mnie trenować. Jeszcze to do nas nie dotarło, cała ekipa płacze.*

Michał Golaś: *Męczy mnie myśl, że każdy z nas mógł tam zostać. Najbardziej z moich dyrektorów sporto-*



nych nie może się pozbierać, widział od razu co się stało i na dodatek dobrze go znał. Ja byłem z przodu i na szczęście tego nie widziałem, bo takie rzeczy na długo zostają w głowie.

Przemysław Niemiec: *Nieciekawie się zrobiło. Widziałem jak leżał i ge-siej skóry dostałem. Szok!*

Sylwester Szmyd: *Ciężki dzień, ciężkie Giro...*

Nikt z nas nie wkalkulowuje śmierci w to, co robi. Choć stoimy na z góry przegranej pozycji, wydajemy się sobie sprytniejsi i wieczni, ludzimy się nadzieją, że to właśnie nam uda się ją skutecznie oszukać. I nie ma znaczenia jaki zawód wykonujemy, czy jesteśmy kolarzami, stolarzami czy profesorami medy-

cyny, każdy z nas wie (choć próbuje nie mierzyć się z tym na co dzień), że w tej jednej walce zawsze będziemy przegrani. Dziś przegrał Wouter Weylandt. Miał 26 lat, kilka sukcesów, dobry kontrakt i narzeczoną, która we wrześniu spodziewa się ich pierwszego dziecka. Wyjechał do pracy. I pewnie stając na starcie 3. etapu Giro myślał o tym, jak wspaniale byłoby powtórzyć sukces z ubiegłego roku, kiedy to właśnie 3. etap był dniem największego triumfu w jego dotychczasowej karierze. Zabrakło 25 kilometrów... Jakkolwiek patetycznie, a także infantylnie to brzmi, czuję się częścią kolarskiej rodziny i mam wrażenie, że odszedł ktoś mi bliski. Nie znałem

Woutera osobiście, ale przecież, chociażby podczas ubiegłorocznego Tour de Pologne, spotykaliśmy się codziennie na starcie i mecie kolejnych etapów. Także w Hotelu Ossa, tym największym kolarskim miasteczku, razem mieszkaliśmy i jedliśmy śniadania i kolacje. To jest właśnie kolarska rodzina, w której po jakimś czasie wszyscy mówimy sobie cześć, bo twarze wydają nam się znajome. Ma rację Alberto Contador, ale nie do końca... Większość kolarzy, masażystów, mechaników, dyrektorów i dziennikarzy nie potrzebuje nieszczęścia, my jesteśmy z tej samej drużyny. Jeden z nas właśnie odszedł. Żegnaj Wauter.

● **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu

TRUDNY DZIEŃ DLA KOLARSTWA

W poniedziałek podczas trzeciego etapu Giro d'Italia w wyniku obrażeń po upadku, zmarł 26 - letni Wouter Weylandt, jeżdżący w barwach grupy Leopard - Trek. Świat kolarski pogrążył się w żalobie.

Kolarstwo szosowe jest nie-

bezpieczną dyscypliną sportową. Na trasach różnych wyścigów dla zawodowców jak i amatorów nie raz dochodzi do upadków. Dlatego tak ważne są ćwiczenia. Do ich wykonywania wspominałem i zachęcałem w okresie zimowym na naszej stronie inter-

netowej. Jednak również typowy tzw. fikolek, czy ćwiczenia upadków, to na jedną to na drugą stronę ciała, wyrabiają u zawodnika umiejętność skoordynowanego przewracania się z uwzględnieniem chronienia niewrażliwych punktów ciała. Szczególną uwagę tutaj

kieruję do młodych zawodników przed którymi drogi kariery dopiero będą się otwierać.

W trakcie poniedziałkowego programu na antenie Orange Sport, podczas którego analizowaliśmy ten tragiczny wypa-

dek, Ryszard Szurkowski, wielokrotny kolarski Mistrz Polski, również potwierdził, że wśród kolarzy brak jest przygotowania ogólnorozwojowego i umiejętności wychodzenia z upadków z jak najmniejszymi obrażeniami.

● *Cezary Zamana*

FAIR PLAY W MAZOVII NAJWAŻNIEJSZE

Maratony rowerowe są rozgrywane przy ruchu otwartym pojazdów kołowych, ale i szynowych.

My jako organizatorzy przygotowujemy imprezę z uzgodnieniami zarządców terenów po którym terenie trasa przebiega. Sprawdzając rozkład jazdy pociągów tej traktacji nie otrzymaliśmy informacji, że w regularnym czasie jeździ tam pociąg. Nie mniej pociągi towarowe jeżdżą po tej linii bardzo rzadko i o różnych godzinach. Nie spodziewaliśmy się że nastąpi to w dzień konstitucji 3 maja w godzinach trwania naszego maratonu.

Jednakże się przydarzyło, że nasz słynny towarowy wstrzymał w dwóch miejscach najpierw na 4



kilometryrze połowę stawki naszego maratonu, a następnie na 15 km cały pierwszy sektor i niektórych zawodników z drugiego sektora. W tym momencie zawodnicy którzy stali na pierwszym przejeździe nie muszą się obawiać spadku przez te zatrzymanie do dalszych sektorów, gdyż czołówka maratonu od których czas jest wyliczany do sektorów, również musieli być zatrzymani. Najważniejszym aspektem tej sytuacji był

sprawdzian Waszych zachowań fair play. I tu zawodnicy z pierwszego sektora spisali się na piątkę (po za jednym zawodnikiem z dystansu Fit – Kamilem Zawistowskim) i solidarnie zatrzymali się przed nadjeżdżającym pociągiem, mimo że co najmniej kilku-nastu z nich mogło zdążyć i przejechać. Wyżej wymieniony zawodnik zachował się samolubnie i do tego stworzyły olbrzymie zagrożenie za co dostaje karę czaso-

wą, zaś następne takie zachowanie będzie grozić dyskwalifikacją. Najważniejsze jest bezpieczeństwo na trasie i zasady które określa kodeks drogowy, którego każdy startujący musi przestrzegać.

Również słyszałem wiele informacji, że na pierwszym przejeździe, gdzie dalsze sektory najeżdżały na siebie, zasady sportowego współzawodnictwa fair play zostały zachowane i zawodnicy najeżdżający nie wyprzedzali innych którzy byli zmuszenie się zatrzymać. Musimy pamiętać, że impreza odbywa się przy ruchu otwartym, a służby które pomagają przy zabezpieczeniu trasy, przede wszystkim pomagają ostrzegać przed nadjeżdżającymi pojazdami i pomagać włączyć się do ruchu. Ich pomoc jest często dużo większa i macie po-

czucie jakby drogi były wyłączone z ruchu.

I tu jeszcze jedna uwaga do niektórych osób, które zgubiły trasę na podwójnie oznaczonym dystansie Fit, a które miały pretensje do strażaków, że źle ich pokierowali. Obowiązkiem zawodnika jest śledzenie oznakowania trasy, a strażaka w pierwszej kolejności dbanie o bezpieczeństwo, a w kolejnej wskazywanie kierunku jazdy. Jeszcze nie jeden raz spotkają was zdarzenia których możemy się nie spodziewać i zostaniemy wystawieni na próbę, jak sobie z tym radzić. Po pierwsze, stosujemy się do ogólnych przepisów w ruchu drogowym, a po drugie pamiętajmy o współzawodnictwie w duch fair play o którym często przypominamy.

● *Ze sportowym pozdrowieniem,*
Cezary Zamana



POLSKIE
TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ

Ochronimy **Twoje** mieszkanie garaż dom

Ochronę Twojej
własności zapewnia
pakiet ALFA

www.ptu.pl





W OKOLICY ZEGRZA

LEGIONOWO TO JEDNO Z NAJMŁODSZYCH, LECZ TAKŻE NAJSZYBCIEJ ROZWIJAJĄCYCH SIĘ MIAST WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO, USYTUOWANE W NIEWIELKIEJ ODLEGŁOŚCI OD WARSZAWY.

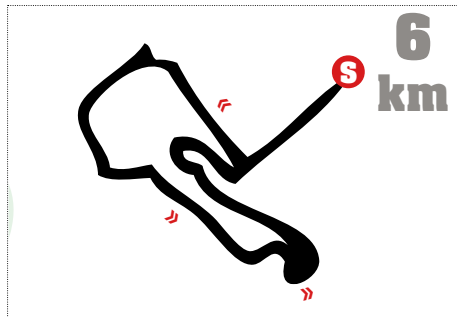
» SAKWA INFORMACJI

• NIEZBĘDNE ADRESY

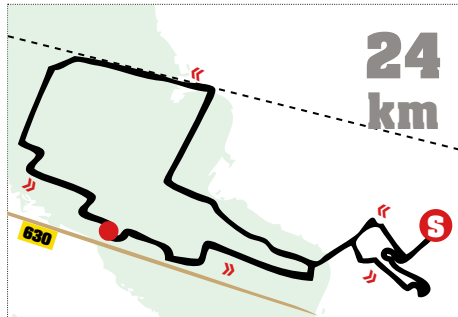
START: UL. B. CHROBREGO 50, LEGIONOWO, WWW: <http://www.mazoviamtb.pl/?stat=162>

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

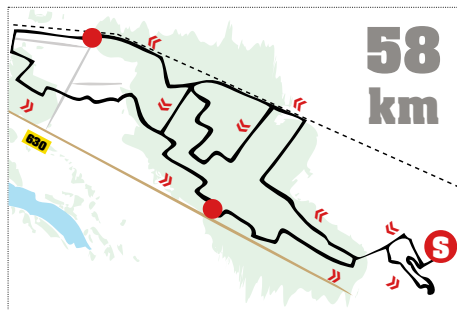
HOBBY ●●●●●



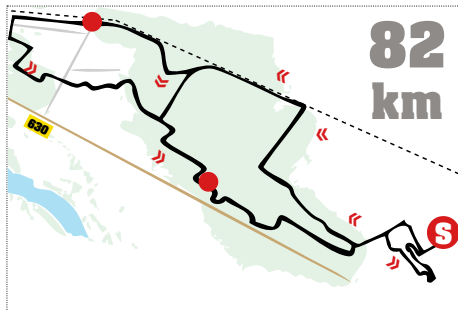
FIT ●●●●●



MEGA ●●●●●



GIGA ●●●●●



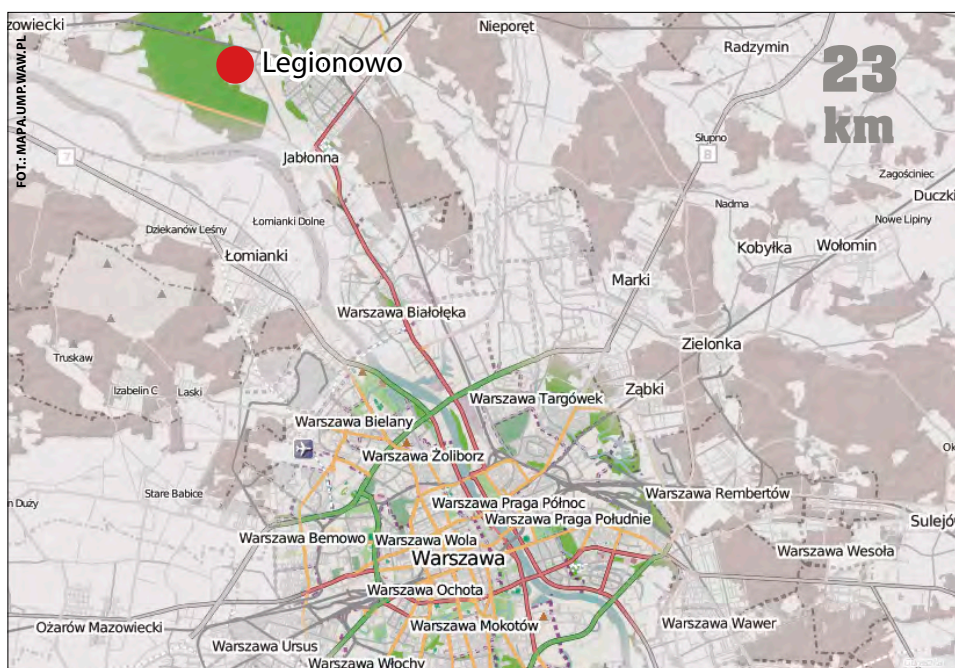
• BUFETY

FIT - 15 km, **MEGA** - 15 km, 35,49 km, **GIGA** - 15 km, 35 km, 49 km, 61 km, 73 km

• INNE

Miasteczko ruchu drogowego dla najmłodszych z możliwością zdania egzaminu na kartę rowerową
- boisko Orlik na terenie Stadionu Miejskiego w Legionowie będzie otwarte w godzinach 10:00-20:00.

• DOJAZD DO STADIONU



• PRZEWIDYWANA POGODA



11
st.C

1000 hPa, wiatr 4m/s

• PROGRAM ZAWODÓW

Sobota

14.00 - 18.00 zapisy

Niedziela

8.00 - 10.30 zapisy

10.30 - ustawianie zawodników w sektorach startowych,

11.00 - start maratonu: 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.

Liczące ponad 50 tysięcy mieszkańców Legionowo zachęca do zdrowego trybu życia i aktywnego wypoczynku. Miasto intensywnie rozbudowuje bazę sportowo-rekreacyjną, budując liczną infrastrukturę, w tym nowoczesne place zabaw, ogólnodostępne boiska ze sztuczną nawierzchnią i ścieżki rowerowe. To sprawia, że nie jest już tylko „sypialnią” stolicy, ale również miejscem, w którym można uczyć się, pracować, czy uprawiać sport.

SMACZNA RYBKĄ W OKOLICY

Niewątpliwym atutem Legionowa jest bliskość Zalewu Zegrzyńskiego. To malownicze miejsce, które jest bardzo popularne wśród warszawiaków lubiących spędzać wolny czas nad wodą. Na wodach zbiornika uprawiane są windsurfing, kajakarstwo, wioślarstwo, sporty motorowodne i żeglarstwo, a kilkanaście razy w roku organizowane są imprezy regatowe. Zimą na jeziorze pojawiają się bojery, iceflyery i iceboardy. To także dobry akwen do łowienia ryb, bo nie brakuje w nim rozmaitych gatunków ryb. Królują leszcze, liny, sandacze i szczupaki. Po zakończeniu rowerowych zmagani warto wybrać się na odpoczynek i smaczną rybkę.

WYZWANIE NA HOBBY

Wcześniej jednak oczywiście musimy wykazać się na dwóch kółkach. Start nastąpi z szerokiej ulicy po której wjedziemy na szutrową i nierówną drogę. Po dwóch kilometrach uczestnicy dystansu Hobby zjadą na swoją trasę, która będzie sporym wyzwaniem. Najpierw prowadzi po nierównych polnych drogach i ścieżkach, a potem w lesku uczestnicy napotkają na trasie podjazdy i zjazdy na których sprawne hamulce to podstawa. Zawodnicy startujący na pozostałych dystansach po wjechaniu do Lasu Chotomowskiego pojedą po szybkich leśnych drogach z dobrą nawierzchnią. Wkrótce potem pokonają pierwszą górkę, a potem sporo fragmentów z stromymi krótkimi podjazdami i technicznymi zjazdami. Dodatkową trudnością będą również krótkie, ale dość głębokie sekcje piachu, które warto omijać obok wyjeżdżonych drózek. Na dystansie Fit czekają na uczestników także polne nierówne drogi i ścież-



» O utrudnieniach etapu i przeszkodach, można było przekonać się samemu podczas odbywającego się tydzień wcześniej objazdu trasy.

ki oraz fragmenty lasu na typowej wydmy z tych okolic. Jeszcze trudniej będzie na dystansach Mega i Giga, gdzie zapoznamy się z ostrymi zjazdami i dłuższymi podjazdami, które dodatkowo mają często korzenie i miejscami są mocno piaszczyste. Podłoże jest bardzo zróżnicowane, co dodatkowo urozmaica jazdę. – Objeżdżałem trasę. Jak na razie piachu jest bardzo mało i jest tylko kilka miejsc gdzie może on doku- czyć. Kałuż i błota nie ma wcale mimo, że wcześniej pół nocy pa-

dało. Z mojej strony polecam niskie ciśnienie w oponkach i maraton powinien być dla każdego przyjemnością – pisze na forum Kacpi.

ZAWODY PSYCHOLOGÓW

W Legionowie odbędzie się także druga edycja Otwartych Mistrzostw Polski Amatorów MTB dla osób zajmujących się profesjonalną pomocą psychologiczną. W zawodach mogą wziąć udział dwie zupełnie inne grupy zawodników z całą gamą różnorodności pomiędzy nimi. Pierwsza grupa – to rowerowi turyści – ludzie, którzy czasami wsiadają na rower, czasami biegają, jazda na rowerze to sposób na aktywne spędzanie czasu i dbanie o własną kondycję (fizyczną i psychiczną), którzy biorąc udział w zawodach bardziej liczą na to, że po prostu dadzą radę przejechać dystans wyścigu, lecz niekoniecznie mają zamiar się ścigać. Dla nich organizatorzy przygotowali specjalny plakat o nazwie „Czarodziej”. Druga grupa to kolarze – ludzie, którzy amatorsko, bardziej lub mniej na serio trenują kolarstwo, jazda na rowerze to sposób na uprawianie sportu, a udział w zawodach związany jest z chęcią rywalizacji i ścigania się z innymi. Dla nich przygotowany jest plakat „Kolarze”. Biuro zawodów usytuowano przy ulicy Chrobrego niedaleko Areny Legionowo. Start odbędzie się tradycyjnie o godzinie 11. Na drugą pętlę trzeba wjechać przed 14.15. Dystans Hobby liczy 6 km, Fit - 24 km, Mega - 58 km, Giga - 82 km. Organizatorzy zalecają bieżnik opon ze wskazaniem na semi-slick.

• *Lukasz Dobrakowski*

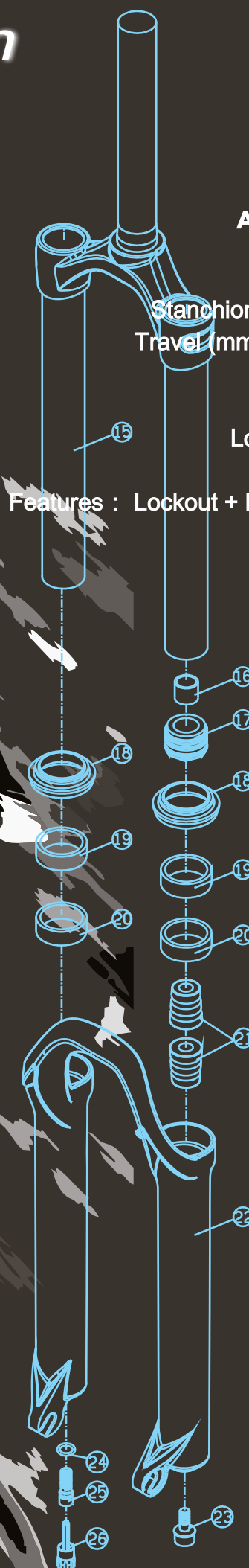


Po dwóch kilometrach uczestnicy dystansu Hobby zjadą na swoją trasę, która będzie sporym wyzwaniem. Najpierw prowadzi po nierównych polnych drogach i ścieżkach, a potem w lesku uczestnicy napotkają na trasie podjazdy i zjazdy na których sprawne hamulce to podstawa.



SPINNER

www.spinner-usa.com



Aeris 320-100 RLC

Specifications

Wheel (inch) : 26

Stanchions (mm) : 32 Alloy

Travel (mm) : 100/ 120/ 140

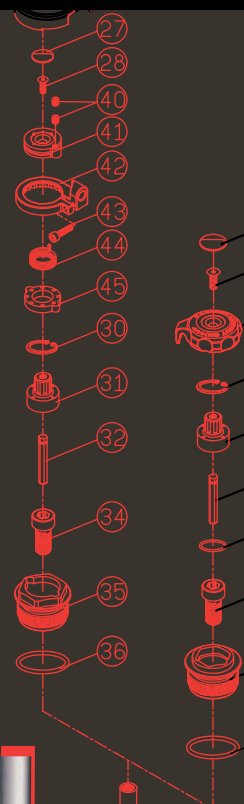
Steerer : Alloy

Pitch (mm) : 130

Lowers : New-Mag

Weight (g) 1485

Features : Lockout + Rebound Cartridge



www.spinner-usa.com.pl

Bikershop[®]
dystrybutor w Polsce

FOTORELACJA Z SIERPCA: ŚWIĘTO

POMIMO NIEZBYT SPRZYJAJĄCEJ POGODY I TYLKO KILKA STOPNI CELSJUSZA NA PLUSIE NA STARCIE TRZECIEJ EDYCJI MA



» Pocałunek na szczęście jest jedynym tolerowanym dopingiem jaki mogą zażywać uczestnicy Mazovii, a na jaki organizatorzy przymykają oko.



» Ostatnie poprawki i...



» ... można jechać! Zawodnicy ruszają, by zmierzyć się z piaskiem, wiatrem, a przede wszystkim z własnymi słabościami.



» W tym czasie najmłodszy uczestnicy Mazovii mogli się bawić i wykażać kreatywnością w miasteczku, w specjalnie przygotowanym miejscu

Wielu zapewne zachęcił długi wolny weekend. Z tego powodu wyjątkowo maraton odbył się we wtorek 3 maja, a nie w sobotę czy niedzielę. Sierpc to nowa lokalizacja w zawodach organizowanych przez Cezarego Zamanę. Położona na północno-zachodnich rubieżach województwa mazowieckiego miejscowość usytuowana jest w dolinie płynących meandrami Sierpicy, Skrzy i ich dopływów.

POCIĄG ZNIKĄD

Trasa maratonu przecinała wiele trakcji kolejowych, na których miejscowa społeczność dawno nie widziała pociągów. Pechowo podczas naszego maratonu składy towarowe zaznaczyły one swą obecność i zawodnicy zmuszeni zostali do zatrzymywania się podczas wyścigu. Świadomość, że bezpieczeństwo jest najważniejsze oraz zasady Fair Play, szacunek wobec siebie i rywali pokazał, że uczestnicy maratonu potrafią we właściwy sposób zachować się w różnych sytuacjach. Niektórzy zawodnicy byli wstrzymywani przez przejazd pociągów, inni ich doganiali, a „Gigowcy”, których trasa miała najtrudniejsze elementy dodatkowo przepławiali się przez bród rzeki Sierpicy.

CO MYŚLĄ NA FORUM?

– Mnie trasa też nie podeszła, ale miałam okazję poznać się z tym, czego nie znoszę (czyli tym, co stanowi u mnie słabość) – sporą ilością piachu, a dodatkowo miejscami z wiatrem, i za to wielki plus. Jeśli ktoś zrobił to z myślą o nas, to jestem bardzo wdzięczna, że w tych dwóch niewielkich ciekach wodnych jednak był betonowy boczek / pień, które oszczędziły mi przemoczenia, a w efekcie wymrożenia stóp (od początku jako zmarzłak mocno się tego obawiałam). A już piwo na bufecie naprawdę mnie miło zaskoczyło – napisała



» Bez wątpienia największymi zwycięzcami tego etapu były osoby niepełnosprawne zrzeszone w miejscowym Stowarzyszeniu „Szansa na Życie”, które postanowiły się również zmierzyć z trasą Mazovii.

na forum Mola. – Nie mogę smęcić, bo osiągnąłem najlepszy swój wynik w tym sezonie. Faktycznie było dość płasko, ale to na plus, bo jednemu pasują góry, drugiemu coś innego. Narzekanie na piach na Mazowszu uważam za zwykłe szukanie dziury w całym. Jest jeszcze wiele etapów, gdzie na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Cieszę się, że mieszkań-

cy Sierpca mieli okazję zobaczyć, że jest tylu entuzjastów kolarstwa MTB. Mam nadzieję, że nasza obecność przyczyni się do tego, że na rowerzystów w kaskach i strojach kolarskich nie będą patrzeć jak na ufo – dodał Pjobre. – Trasa nie była trudna, ale wycisnęła chyba wszystko co możliwe z terenów, na których była zlokalizowana – ocenił Nairda_g.



Świadomość, że bezpieczeństwo jest najważniejsze oraz zasady Fair Play, szacunek wobec siebie i rywali pokazał, że uczestnicy maratonu potrafią we właściwy sposób zachować się w różnych sytuacjach.

NAJWIĘCEJ PAŃ

Najtrudniejszy i najdłuższy dystans pokonało tym razem aż siedem pań, a zwyciężyła Katarzyna Ebert z Elite MTB Racing Team z ponad 10 minutową przewagą przed Elżbietą Molendą z Plannja Racing Team. Trzecia na mecie była Ewa Kołodziej z APS Polska. Wśród panów już z dużo mniejszymi przewagami czasowymi pierwsze miejsce zajął Artur Korc z Centrum Rowerowe Olsztyn, drugie Patruk Piasecki z Renault Eco2 Team, trzecie Radosław Rękawek z Kross Racing Team. 50-kilometrowy dystans Mega wygrał Paweł Baranek z MBIKE Team Marathon, drugi był Tomasz Szala z BGŻ WKK Team, trzeci Daniel Pepla z Kliwer Bike Team. Na tym dystansie dominowały na podium dominowały zawodniczki z BSA Pro Tour Maja Busma i Jolanta Kowalska. Ale na pierwszym miejscu uplasowała się Agnieszka Bacińska z Hause of Denim Team. W klasyfikacji generalnej w kategorii open wśród pań prowadzi Agnieszka Pawelec przed Ewą Kołodziej i Beatą Moćko. U panów na czele w poszczególnych kategoriach wiekowych są Michał Bujan, Radosław Rękawek, Sebastian Gołaszewski, Janusz Ziółkowski i Sławomir Lasota.

SZANSA NA ŻYCIE

Mazovia MTB Marathon to nie tylko rywalizacja zawodników, drużyn czy rodzin. To również umożliwienie startu, odpowiednie przygotowanie i zabezpieczenie trasy dla osób niepełnosprawnych. W edycji w Sierpcu wzięły udział osoby niepełnosprawne zrzeszone w miejscowym Stowarzyszeniu „Szansa na Życie”. Osoby te zmierzyły się z trasą dystansu Hobby. To im należą się największe gratulacje za realizowanie swoich marzeń i pokonywanie swoich słabości.

• Jan Kowalczyk



» Nieco starsi, mogli wziąć udział w mini maratonach, lub jeśli czuli się na siłach, zmierzyć się z trasą hobby pod czujnym okiem rodziców, która w tym etapie wyniosła 8 km.



NA DWÓCH KOŁACH

ZOVIA MTB MARATHON STANĘŁO PONAD TYSIĄC UCZESTNIKÓW.



» Pięknych krajobrazów otwartych przestrzeni, tym razem nie brakowało.



» Asfalt, piasek i... woda - z trzema rodzajami podłoża tym razem musieli się zmierzyć uczestnicy etapu Giga. Kto nie chciał słyszeć o styczności z wodą, powinien był wybrać trasę hobby.



» Im bliżej mety, tym rywalizacja wśród uczestników walczących o jak najlepszy wynik, staje się coraz większa.



» Satisfakcja z osiągnięcia zamierzonego celu, jakim jest ukończenia trasy, jest bezcenna. A na koniec jeszcze obowiązkowe przegląd prasy, czy przypadkiem nie jest się na rozkładówce i... sprawdzenie na ostatniej stronie, gdzie i kiedy odbędzie się najbliższy objazd trasy.

» KLASYFIKACJA ETAPU

• ETAP 3: SIERPC				
M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS [±]
GIGA K OPEN				
1	4055	Ebert	Katarzyna	04:01:29
2	2109	Molenda	Elżbieta	04:13:09
3	2101	Kołodziej	Ewa	04:20:34
GIGA M1				
1	2958	Juchniewicz	Tomasz	03:29:44
2	2808	Bujan	Michał	03:35:39
3	1635	Staniszewski	Olek	03:43:32
GIGA M2				
1	1558	Piasecki	Patryk	03:15:29
2	3076	Rękawek	Radosław	03:15:30
3	25	Zielonka	Maciej	
GIGA M3				
1	3707	Korc	Artur	03:14:34
2	2650	Gólbiewski	Radosław	03:15:40
3	3074	Ziółkowski	Jarosław	03:16:11
GIGA M4				
1	2519	Ziółkowski	Janusz	03:26:24
2	1644	Żero	Artur	03:30:30
3	2722	Wróński	Jacek	03:35:15
GIGA M5				
1	785	Wierzbicki	Jerzy	03:35:17
2	2327	Lasota	Sławomir	03:35:36
3	3078	Witkowski	Andrzej	03:43:50
MEGA K OPEN				
1	2142	Bacińska	Agnieszka	02:15:25
2	1616	Busma	Maja	02:17:33
3	1630	Kowalska	Jolanta	02:19:20
MEGA K2				
1	2142	Bacińska	Agnieszka	02:15:25
2	1616	Busma	Maja	02:17:33
3	2427	Klimczuk	Anna	02:21:44
MEGA K3				
1	1630	Kowalska	Jolanta	02:19:20
2	834	Kordowicz	Bogna	02:24:55
3	3825	Warczyk	Dorota	02:27:51
MEGA K4				
1	831	Duda	Ewa	02:22:37
2	1015	Ostrowska	Anna	02:29:53
3	723	Żolek	Zofia	02:30:53
MEGA K5				
1	2713	Sołtys	Zofia	02:35:50
2	2526	Dobosz	Elżbieta	02:39:46
MEGA OPEN M				
1	4156	Baranek	Paweł	01:55:05
2	2484	Szala	Tomasz	01:55:06
3	855	Pepla	Daniel	01:55:07
MEGA MJ				
1	191	Salwin	Robert	01:57:17
2	429	Materko	Jakub	02:04:15
3	667	Torzyński	Jakub	02:06:09
MEGA M1				
1	2484	Szala	Tomasz	01:55:06
2	1654	Ziulek	Michał	01:55:09
3	1627	Brauliński	Michał	01:56:45
MEGA M2				
1	4156	Baranek	Paweł	01:55:05
2	654	Oleszkiewicz	Arkadiusz	01:55:08
3	2263	Kowalkowski	Paweł	01:55:10
MEGA M3				
1	855	Pepla	Daniel	01:55:07
2	2348	Ostrowski	Adam	01:57:18
3	2533	Stram	Marek	01:57:23
MEGA M4				
1	2802	Czyżkowski	Tomasz	01:57:50
2	70	Majewski	Tomasz	01:59:23
3	2918	Patalon	Piotr	01:59:40
MEGA M5				
	2927	Sadlecki	Andrzej	02:02:30
2	852	Bestry	Sławomir	02:03:38
3	1960	Kasiński	Ryszard	02:05:26
MEGA M6				
1	3556	Grabowski	Edmund	02:16:18
2	2450	Budek	Zdzisław	02:17:42
3	3557	Bielski	Zbigniew	
FIT K OPEN				
1	3860	Wydrowska	Elżbieta	01:01:19
2	117	Parnicka	Marta	01:02:53
3	2619	Woźniak	Patrycja	01:06:02
FIT FKJ				
1	2422	Marcinkiewicz	Agata	01:07:28
2	788	Białek	Weronika	01:09:11
3	3512	Patalon	Agata	01:10:35
FIT FK1				
1	2619	Woźniak	Patrycja	01:06:02
M	NR	NAZWISKO	IMIĘ	CZAS [±]
2	2620	Woźniak	Paulina	01:08:57
3	4183	Weinzieher	Anna	01:10:15
FIT FK2				
	3860	Wydrowska	Elżbieta	01:01:19
2	117	Parnicka	Marta	01:02:53
3	281	Wojnowska	Marzena	01:06:48
FIT FK3				
1	252	Stelmaszczyk	Anna	01:06:03
2	2711	Głowacka	Monika	01:07:21
3	145	Cieciera	Aneta	01:07:24
FIT FK4				
1	569	Milczarek	Dorota	01:06:06
2	2493	Jerez	Tania	01:12:58
3	3009	Szozda	Katarzyna	01:15:49
FIT FK5				
1	954	Rosa	Elżbieta	01:10:26
2	421	Cobel	Jolanta	01:12:13
3	109	Lipowiecka	Ewa	01:23:34
FIT M OPEN				
	2004	Zawistowski	Kamil	00:51:06
2	3068	Śliwka	Krzysztof	00:51:57
3	1018	Kisiała	Jakub	00:52:37
FIT MJ				
1	2004	Zawistowski	Kamil	00:51:06
2	1018	Kisiała	Jakub	00:52:37
3	741	Wojda	Łukasz	00:57:13
FIT FM1				
1	1500	Skwarski	Jakub	00:53:00
2	2945	Przystupa	Jan	00:53:04
3	288	Duda	Tomasz	00:54:38
FIT FM2				
1	3068	Śliwka	Krzysztof	00:51:57
2	3584	Balcerzak	Rafał	00:57:00
3	2744	Klimiuk	Krzysztof	00:57:24
FIT FM3				
1	1408	Tarach	Jacek	00:55:27
2	641	Tumaniec	Dariusz	00:56:35
3	900	Majewski	Artur	00:56:48
FIT FM4				
	783	Kowalski	Ireneusz	00:54:59
2	1969	Kurczewski	Michał	00:58:02
3	2195	Dudek	Bogumił	00:58:40
FIT FM5				
1	920	Wachnik	Wojtek	00:59:23
2	1177	Stasiak	Jarosław	01:01:39
3	2761	Morawski	Krzysztof	01:05:27
FIT FM6				
1	780	Kołowiecki	Stanisław	00:59:13
2	854	Kołodziejek	Grzegorz	01:05:30
3	4101	Kołoski	Jerzy	01:06:26
HOBBY K OPEN				
1	2297	Jankiewicz	Weronika	00:20:16
2	3525	Żebrowska	Sylvia	00:20:38
3	2432	Marcinkiewicz	Łucja	00:21:15
HOBBY HK1				
1	3827	Borowiec	Amelia	00:26:39
2	2682	Orłowska	Maja	00:28:48
3	4148	Macieja	Sylvia	
HOBBY HK2				
1	2432	Marcinkiewicz	Łucja	00:21:15
2	3063	Lach	Aleksandra	00:22:36
3	2295	Netczuk	Julia	00:22:44
HOBBY HK3				
1	2297	Jankiewicz	Weronika	00:20:16
2	3525	Żebrowska	Sylvia	00:20:38
3	3750	Muzyka	Maria	00:21:40
HOBBY M OPEN				
1	2947	Muzyka	Maurycy	00:16:31
2	3011	Frąckiewicz	Piotr	00:16:50
3	2293	Nalepa	Michał	00:17:04
HOBBY HM1				
1	3960	Krasicki-Mockało	Aleksy	00:21:25
2	4098	Sawicki	Kostek	00:22:01
3	2939	Cywiński	Mateusz	00:22:21
HOBBY HM2				
1	2376	Macieja	Kacper	00:17:11
2	3090	Bregier	Szymon	
3	3075	Konarski	Damian	00:19:
HOBBY HM3				
1	2947	Muzyka	Maurycy	00:16:31
2	3011	Frąckiewicz	Piotr	00:16:50
3	2293	Nalepa	Michał	

» ETAP ON-LINE

ZOBACZ PEŁNE LISTY UCZESTNIKÓW Z ETAPU W SIERPCU:
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP?KAT=G_MOPEN&RACE=3

ZOBACZ PEŁNE LISTY ZWYCIĘZCÓW Z KLASYFIKACJI GENERALNEJ:
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP

ZOBACZ GALERIE ZDJĘĆ
ZBYSZEK KOWALSKI www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=sierpc11zbyszek&id=1279
MARCIN GÓRAJEC www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=sierpc11magor&id=1279
ANNA WITKOWSKA www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=sierpc11ania&id=1279
PIOTR MARCHEL www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=sierpc11piotr&id=1279
TOMASZ WOŹNIAK www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=sierpc11wozniak&id=1279

NAWADNIANIE ORGANIZMU

ZNACZENIE WODY W ORGANIZMIE



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

Woda jest najważniejszym składnikiem organizmu. U kobiet stanowi ona 50-56% masy ciała, a u mężczyzn 52-60% i jej zawartość zmniejsza się wraz z wiekiem. Największe ilości wody, bo aż 75% kumulowane są w mięśniach, które jak wiadomo, są nie-

zwykle istotne w treningu kolarza. W związku z powyższym nawadnianie organizmu podczas wysiłku ma szczególne znaczenie, bowiem badania naukowe wykazały, że utrata płynów ustrojowych zaledwie w ilości 2% masy ciała może zaburzyć szereg funkcji fizjologicznych organizmu

człowieka, które z kolei obniżają znacznie jego możliwości wysiłkowe o ok. 10%. Osobnik wykonujący intensywny trening siłowy traci w ciągu godziny ok. 2-3 litry wody (głównie poprzez parowanie, które podczas wysiłku wynosi 80% utraty ciepła). Wykonując trening w warunkach wysokiej temperatury, a z takimi kolarze mają często do czynienia, wartości te są jeszcze wyższe i mogą dochodzić nawet do 5 litrów. Wynika z tego, że dla osoby ważącej 80 kg, 2% płynów to nieco ponad 1,5 litra. Jeśli braki te nie będą uzupełniane na bieżąco, trening nie będzie wystarczająco efektywny. Jednakże strata wody odpowiadająca 5% masy ciała (4 litry) powoduje obniżenie wydolności fizycznej aż o 30%, czyli trening nie tylko nie przyniesie efektów, ale osłabi organizm i zaburzy jego funkcjonowanie (gospodarkę hormonalną, metabolizm, regenerację itd.). Np. skutkami odwodnienia są kurcze mięśniowe, zaś jako przyczynę ich występowania wymienia się zazwyczaj odwodnienie, zaburzenia równo-

wagi sodowo-potasowej, wypijanie dużych ilości płynów hipotonicznych lub zmęczenie mięśniowo-nerwowe. Warto też wiedzieć, że utrata 15% zasobów wody organizmu człowieka jest przeważnie śmiertelna w skutkach.

CO PIĆ?

Podczas ćwiczeń fizycznych, jak również po ich zakończeniu, ubytek płynów ustrojowych można uzupełnić niegazowaną wodą mineralną. Jest to o tyle ważne, że dostarczanie wody gazowanej, a dokładniej rzecz biorąc dwutlenku węgla, powoduje napływ jonów wodorowych (H⁺), które są bardzo niekorzystne dla organizmu, ponieważ wpływają na obniżenie pH organizmu w kierunku kwaśnym albo zakwaszają mięśnie i utrudniają regenerację potreninową. Jednakże wraz z określoną ilością płynów, podczas treningu tracimy cenne elektrolity, głównie sód, potas i magnez, dlatego ważne jest by była to woda mineralna, a nie tzw. "kranówka", lub np. herbata, ponieważ, owszem, ilość płynu zostanie uzupełnio-

na, tyle że cieczą nie mającą żadnych wartości w postaci elektrolitów, które odgrywają tu decydującą rolę. Otóż elektrolity odpowiadają za rozprowadzanie wody w organizmie, wchłanianie, dyfuzję (przenikanie do komórek), równowagę kwasowo-zasadową oraz funkcjonowanie nerwów i mięśni. Jednakże ilość elektrolitów w wodzie mineralnej nie zawsze jest odpowiednia dla naszego wymagającego organizmu, dlatego optymalny napój, który należy stosować podczas, jak i po wysiłku, powinien zawierać nie tylko wodę, ale również zaopatrywać w energię i elektrolity, a zwłaszcza sód. Aby napój dobrze i szybko

wchłaniał się z przewodu pokarmowego, powinien mieć osmolalność zbliżoną do osmolalności płynów ustrojowych (ok. 290 mOsm/kg wody). Napoje izotoniczne spełniają zwykle wszystkie wymagania, jakie powinien posiadać dobry napój sportowy, a ich osmolalność waha się w granicach 270-330 mOsm /kg wody. Co więcej, temperatura spożywanych napojów powinna się mieścić w granicach 10-15°C, wywołując dodatkowy efekt chłodzący dla przegrzanego wysiłkiem organizmu.

● Krzysztof Mizera,
fizjolog sportowy
Centrum OLIMPIAKOS

R E K L A M A

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.



z miejsca usuwa ból

Traumon®

etofenamat

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

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.

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



Zapraszamy do naszych sklepów

Decathlon Warszawa Okęcie: Al. Krakowska 81, tel. 22 319 38 00.

Godziny otwarcia: pon.-sob. 9.30-21.00, niedz. 9.30-20.00.

Decathlon Warszawa Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonkowska 2, tel. 22 337 73 00

Godziny otwarcia: pon.-sob. 9.30-21.00, niedz. 9.30-20.00

www.decathlon.pl



ZABŁYŚNIJ NA DRODZE

AKCJA STOWARZYSZENIA I CEZAREGO ZAMANY, PROMUJĄCA BEZPIECZNE ZACHOWANIE NA DRODZE



» Wpajając dzieciom wiedzę dot. bezpieczeństwa i promując bezpieczne zachowanie na drodze, organizatorzy mają nadzieję uchronić je przed zatrważającą statystyką wypadków z udziałem rowerzystów dla mazowsza.

W piątek, 6 maja, w wybranych legionowskich szkołach odbyła się część akcji edukacyjnej "Zabłyśnij na drodze", której organizatorem jest Stowarzyszenie Zielony Szlak, a której ambasadorem jest Cezary Zamana.

Poprawne oświetlenie roweru i bezpieczne poruszanie się po drogach tak, by młodzi adeptci dwóch kółek nie stwarzali zagrożenia dla siebie, jak i innych jej uczestników, a także edukacja w kwestii przepisów drogowych, a konkretniej wyczerpanie na zachodzące w nich zmiany, były istotnymi punktami, choć przede wszystkim - czego nie ukrywają organizatorzy - chodzi o formę w jakiej ta wiedza zostaje przekazywana. Należy pamiętać, że

głównym jej odbiorcą są dzieci, które można zainteresować tylko interaktywną i ciekawą formą spotkań - co jest a pewno nie lada wyzwaniem.

W Legionowie Cezary pojawił się Zespołach Szkół nr 3 i 8, a także w Szkole Podstawowej nr 1. Podczas spotkań opowiadał o swojej karierze zawodowej, wyścigach w których

uczestniczył na całym świecie, a także o cyklu maratonów Mazovia MTB Marathon.

Każde ze spotkań prowadzone było w formie zabawy podczas której Cezary zadawał dzieciom pytania, a za poprawne odpowiedzi nagradzał upominkami. Na zakończenie rozdano uczestnikom odbłaski rowerowe i ulotki promujące maratony, a także zaproszono wszystkich objazd trasy, który odbył się dzień później.

Ucieczka od suchych prelekcji, czy wykładów, przekłada się na większą przyswajalność wiedzy u dzieci, a dobrze, by tej, z tych ważnych zajęć, jak zostało najwięcej. Na dzień dzisiejszy statystyki wypadków są bardzo alarmujące - niechronieni uczestnicy ruchu stanowią blisko 50% ofiar śmiertelnych wypadków na Mazowszu. Winą za ten stan obarcza się nie tylko przepisy, które aktualnie ulegają zmianom, ale również brak wiedzy w kwestiach bezpieczeństwa.

Na koniec prelekcji wśród uczestników spotkania zostały rozdane upominki w postaci elementów odbłaskowych.

(lw)

dirty 40
www.dirty40.pl
WARSZAWA
ul. Ryżowa 4
tel. 500 344 873
SERWIS I SKLEP ROWEROWY

TRANSMISJE W TV Z GIRO D'ITALIA



W 2011 roku Eurosport po raz kolejny jest jedynym w Polsce nadawcą wyścigów kolarskich najwyższej rangi. W dniach 7-29 maja na antenie kanału kibice kolarstwa zobaczą wszystkie etapy Giro d'Italia - jednego z trzech największych tourów (obok Tour de France i Vuelty a Espana). W wyścigu wystartują najlepsi kolarze na świecie: Alberto Contador, Vincenzo Nibali, Michele Scarponi, Denis Menszow, Mark Cavendish. Ze startu zrezygnował zwycięzca z ubiegłego roku Ivan Basso.

GIRO D'ITALIA 2011

Trasa 94. czwartej edycji Wyścigu Dookoła Włoch należy do najtrudniejszych w historii. Kolarze będą mieli do pokonania 40 podjazdów, a 7 z 21 etapów kończyć się będzie wspinaczką. Po raz pierwszy od 21 lat zawodnicy zmierzają się z aktywnym wulkanem Etna, pod który przyjdzie im się wspiąć dwukrotnie podczas 9 etapu. Będzie to wielkim wyzwaniem nie tylko ze względu na strome podjazdy, ale także panujące tu zmienne warunki atmosferyczne.

Tegoroczne zmagania kolarzy mają być częścią obchodów 150. rocznicy Zjednoczenia Włoch. Podczas trzytygodniowej rywalizacji wyścig odwiedzi 17 z 20 regionów tego kraju. Łącznie kolarze będą mieli do pokonania 3496 kilometrów. Niesamowite krajozrazy najpiękniejszych miejsc we Włoszech z pewnością uatrakcyjnią oglądanie kolarskiej rywalizacji. Pod nieobecność triumfatora Giro d'Italia z 2006 i 2010 roku,

Ivana Basso, jednym z głównych faworytów tegorocznej rywalizacji będzie Vincenzo Nibali (Liquigas-Cannondale). Głównym rywalem Włocha wydaje się być Hiszpan Alberto Contador (Saxo Bank), który zwyciężył w Giro w 2008 roku. Forma trzykrotnego triumfatora Tour de France jest wielką niewiadomą z uwagi na problemy związane z aferą dopingową. Wiadomo jednak, że Hiszpan solidnie przygotowywał się do startu, trenując na najtrudniejszych trasach Giro w Alpach. W tegorocznej edycji wyścigu wystartuje trzech Polaków: Sylwester Szmyd (Liquigas-Cannondale), Przemysław Niemiec (Lampre-ISD) oraz Michał Gołaś (Vacansoleil).

RELACJE EUROSPORTU

Eurosport zaplanował łącznie 43 godziny relacji na żywo z tegorocznego Giro d'Italia. Najwyższy poziom komentarza zapewnią: Tomasz Jaroński, Krzysztof Wyrzykowski, Adam Probosz i Igor Błachut. Dodatkowo dzięki usłudze Eurosport Player jej użytkownicy będą mogli obejrzeć rozszerzone relacje z Giro d'Italia uwzględniające również relacje ze startu każdego etapu. Relacje z każdego dnia wyścigu będzie można również obejrzeć po wtórnie w archiwum usługi. Kibice kolarstwa mogą skorzystać z kodu promocyjnego KOLARSTWO2011 i wykupić dostęp do usługi na trzy miesiące z 30% zniżką. Dzięki temu obejrzą online nie tylko relacje z włoskich tras, ale również największą imprezę kolarską sezonu - lipcowy Tour de France.



KONKURS WYGRAJ ZEGAREK TIMEX

To już ostatnia szansa na wygraną w naszej zabawie zegarka Timex Ironman Thriathlon 10 lap, który jest 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.

Aby wziąć udział w zabawie, należy do 22 maja przesłać na adres konkurs@maratonyzcharakterem.pl zdjęcie wykonane przez siebie, podczas etapu w Legionowie. Pamiętajcie o tym, aby w e-mailu przesłać swoje namiary w tym również nr telefonu.

Z pośród e-maili, które dotrą na skrzynkę e-mailową, redakcja wylosuje jedno ze zdjęć i opublikuje na łamach gazety, a zwycięzcy przyzna nagrodę. Wysłanie e-maila jest jednoczesnym wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych w celach konkursowych i akceptacją zasad konkursu.

WYNIKI POPRZEDNIEGO KONKURSU

Dziękujemy za wszystkie zgłoszenia, które dotarły na skrzynkę redakcyjną. Spośród wszystkich zdjęć, które spełniały wymagania konkursowe, wylosowaliśmy fotografię autorstwa Ewy Lipowieckiej z Warszawy. Zwycięzcy serdecznie gratulujemy!



» ZAPOWIEDŹ OBJAZDU

PIĘKNE OLSZTYŃSKIE KRAJOBRAZY



» Uczestnictwo w objeździe pozwala przetestować różne ustawienia roweru, a przez to przystosować go optymalnie do trasy.

Zachęcamy Was do wzięcia udziału w objeździe trasy olsztyńskiego etapu, który będzie miał miejsce w weekend poprzedzający maraton. Spotykamy się w niedzielę 22 maja o godzinie 11.00, skąd wyruszymy z ulicy Leśnej trasą, której szczegóły możecie poznać pod tym adresem: www.mazoviamtb.pl/?stat=163

Dla zainteresowanych, trasa zostanie już oznakowana dzień wcześniej już w okolicach godziny 15. Warto się zjawić, gdyż jak opisuje ją Cezary Zamana: to będzie najpiękniejsza FIT, jaką widziałem.

PERITUS
POWERED BY SRAM

JAGU
SUPER LIGHT SYSTEM

| PERITUS Bike & JAGU Super Light System

Zalecane profesjonalne rozwiązania kierowane do wszystkich zwolenników niskiej wagi i wysokiej jakości!



PERITUS LABORO

MAŁA: 6600 G

[SRAM]

RED FORCE RIVAL APEX

przeznaczony do ciężkich prac drogowych...



PERITUS SILVA

MAŁA: 8600 G

[SRAM] [SHIMANO] [TREK] [TREK]

XX XO X9 X7

przeznaczony do ciężkich prac terenowych...

JAGU
SUPER LIGHT SYSTEM



720 armour
www.720-armour.com



Wszystkie rowery marki PERITUS składamy na komponentach SRAM w dowolnej konfiguracji na indywidualne zamówienie Klienta.

Targowa 9 lok. 22 | 90-042 Łódź | Poland | fax +48 42 67 67 566 | tel. +48 660 48 55 75 | www.peritus.biz.pl | www.jagu.biz.pl | jacek@peritus.biz.pl

GWIAZDA MAZURSKA
13-15.08, Elk
Dystanse dla każdego:
10, 25, 60 i 90 km

Trzy dni
rowerowania
wśród mazurskich
jezior

**maratony
z charakterem**

Więcej na:
www.MazoviaMTB.pl

Elk Olecko

POLSKA NA ROWERACH
www.polskainarowerach.pl

SPORT.PL
w multimedialnej formie

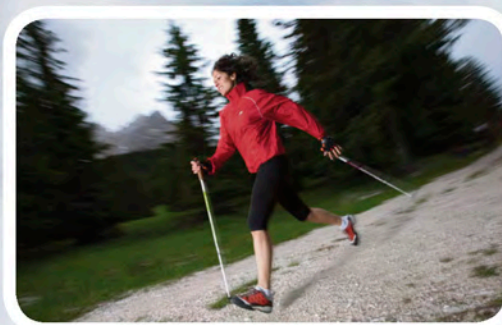
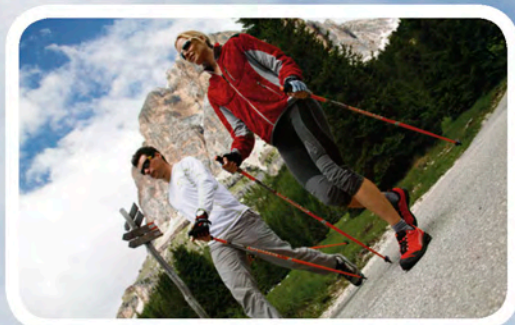
rowertour

2ET

GABEL[®]
gabel.pl

MAZOVIA TO NIE TYLKO ROWER

CHCESZ AKTYWNIIE SPĘDZIĆ CZAS? PRZYJDŹ NA MAZOVIA MTB MARATHON I SPRÓBUJ SWOICH SIŁ
W NORDIC WALKING ZAPEWNIAMY KIJE I INSTRUKTORA GRATIS



WWW.GABEL.PL

WWW.MALAVI.PL

BUFF
ADVENTURE
BEGINS
TODAY
www.buff.eu

II Legionowskie Fish & Grill

pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego
10 maja - Arena Legionowo



Carlos Gonzalez-Tejera

Daniel Twardo



www.legionowo.pl



WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW W LEGIONOWIE

Wszystkich miłośników aktywnej turystyki zapraszamy do korzystania z wypożyczalni rowerów i punktu informacji turystycznej znajdujących się w hali widowiskowo - sportowej Arena Legionowo przy ul. Bolesława Chrobrego 50B w Legionowie.

Do dyspozycji mieszkańców i turystów oddajemy 50 specjalnie oznakowanych rowerów, które można wypożyczyć na wycieczki w soboty lub niedziele. Każdy turysta może wypożyczyć rower poprzez stronę www.aktywnelegionowo.pl



już od 14 maja w Arenie Legionowo i od 25 czerwca do 28 sierpnia w trzech innych punktach obsługi rowerzysty zlokalizowanych w gminach:

1. Nieporęt (dzika plaża)
2. Wieliszew (hala sportowa)
3. Nowy Dwór Mazowiecki (okolice dworca PKP)

Wypożyczalnia rowerów Aktywne Legionowo funkcjonu-

je w systemie on-line gdzie po wcześniejszym zalogowaniu się w systemie i wpłaceniu kaucji zwrotnej będzie można zarezerwować rower. Rezerwacje on-line będą przyjmowane do każdego piątku w danym tygodniu do godziny 16.00. Będzie również możliwość wypożyczenia rowerów bezpośrednio w punkcie obsługi rowerzysty w Are-

nie Legionowo, jeżeli wcześniej wszystkie nie zostaną zarezerwowane on-line. Warunkiem koniecznym przy takiej formie wypożyczenia jest okazanie dwóch dokumentów tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy, paszport) i pozostawienie w depozycie jednego z nich na czas wypożyczenia rowerów.

Zapraszamy www.aktywnelegionowo.pl !



**AKTYWNE
LEGIONOWO**