

Új!

BRINGÁS

Bringás heti e.magazin

**capel
evans**
a világbajnok



**SZENTLÉLEKI
BOROZÓS
HETVÉGE**

**Öltözzünk a
bringához!**

I. évfolyam
5. szám 2010

ingyenes





Dunakanyar Környezetvédelmi Kerékpáros Vetélkedő 2010. április 17

Bringázz, hogy utódaidnak is maradjon levegője!



Mi is ez az Oxigén Túra?

- Egy olyan környezettudatos életmódot és szemléletet népszerűsítő rendezvénysorozat, amely 2009-ben és 2010-ben országos szinten, több városban, településen kerül megrendezésre az Európai Unió irányelvei alapján.

Mi a vetélkedő célja?

- Hogy a vetélkedőben résztvevők, kerékpáros pontgyűjtésükkel településük kedvenc iskoláját juttathatják értékes bringás ajándékokhoz.

Milyen ajándékokat és mi alapján sorsolunk?

- 100 - 200 pont között: 50 db láthatósági mellényt és villogólámpát

- 200 - 300 pont között: 50 db kerékpáros esőkabátot és kulacsot

- 300 pont fölött: 50 db bukósisakot és szerszámkészletet

A 3 leg több pontot gyűjtő résztvevő különdíjat kap!

Az Oxigén Túra rendezvény programja:

Április 17. szombat

8.30 - 15 óráig: Regisztrációs pontok megnyitása,
a pontgyűjtés kezdete

11 - 17 óráig:

- Kerékpáros ügyességi vetélkedők gyerekeknek
- Bringás gyorsulási verseny
- Helytörténeti és környezetvédelmi kvíz
- ÓKO foglalkozások gyermekeknek

16 óra: Vetélkedő zárása, pontgyűjtő kártyák leadása a pontokon

16.30: A vetélkedő ünnepélyes eredményhirdetése, ajándéksorsolás

Regisztrációs pontok



A települések
pontértékét a ● jelben
láthatod!

RÉSZLETES INFORMÁCIÓ: WWW.SPORTAKTIV.HU



Bringás – heti e.magazin 5. szám

Tartalom:

Cadel Evans – a világbajnok	6
Öltözzünk a bringához – hasznos tanácsok	12
Szentléleki borozós hétvége - túra	16

Impresszum / Bringás – heti e.magazin:

Alapítók: Borek Annamária / Futaki Szabolcs / Takács Tamás / Várnagy László

Főszerkesztő: Takács Tamás

Online főszerkesztő: Várnagy László

Művészeti vezető: Futaki Szabolcs

Elérhetőség: magazin@bringas.hu

Kiadja a bringas.hu

Nyomdai kivitelezés: Possum Kft. Felelős vezető: Várnagy László

Telefon: +36-209-345-318 info@possumkft.hu



IRÁNY a friss levegő!





Mögöttünk a Húsvét, legfrissebb lapszámunkból kiderül, hogyan tölti egy virtingli bringás a tavasz első hosszú hétvégéjét, hazánk talán legszebb tájékán, a Bükkben. Ha tavasz, akkor a kerékpársportban is egyre melegebb a pite, nemrég hozták nyilvánosságra a két nagy körverseny, a Giro és a Tour résztvevő csapatait, s kiderült, a világbajnok mindkét GT-t megpróbálja, címlapsztorink Cadel Evans-ról szól. Hasznos bringás tanácsokkal pedig ezúttal az öltözködéssel kapcsolatban szeretnénk szolgálni.

Takács Tamás

a világbajnok

Cadel
Evans

Cadel Evans – a profi kerékpársport kicsit ellentmondásos egyénisége – tavaly, a svájci Mendisio városában – első ausztrálként – megnyerte az országúti világbajnokság mezőnyversenyét. A kerékpársport-rajongók között sokan nehezményezték korábban Evans defenzív stílusát a Tour de France-on, a vb-n viszont iszonyú erővel támadott, és örökre ledobta magáról az örök második terhét a szivárványszínű trikó megszerzésével.

A közvetítés jóvoltából tanúi lehettünk egy ember megkapó felszabadulásának, előben láthattuk, ahogy a díjkiosztó ceremónia során több év felgyülemlett feszültségéből oldódik fel a 32 éves ausztrál, miután végre összejött a nagy győzelem.

Sokan mondják rá, hogy kicsit magának való, a sajtóval sem ápol különösebben jó kapcsolatot, a legutolsó két Tour de France során

rendszeresen beszólt az újságíróknak. Evans körverseny-menőként definiálja saját magát is, ugyanakkor egyedülálló eredménnyel büszkélkedhet: megnyerte országúton (ProTour sorozat – 2007) és hegyikerékpárban is (MTB XC világkupa összetett – 1998, 1999) a leg-rangosabb nemzetközi versenysorozatot.

A 32 éves versenyző 2010-re csapatot váltott, és életében először bevállalja a Giro-Tour



duplát, azaz egymás után, minél jobb eredménnyel teljesíteni a két legrangosabb körversenyt. Első próbálkozása során, 25 évesen „majdnem” megnyerte az olasz nemzeti körversenyt a Girót, de az utolsó hegyen iszonyúan elkészült az erejével. Azóta nem próbálkozott Olaszországban, idén azonban már végleges: új csapatát a BMC-t a Tour de France-ra is meghívták. A Velonews magazinban megjelent interjúból készítettünk kivonatot:

Biztos felidézted már számtalanszor a vb-t, különösen az utolsó kört, nem szeretnénk erről kérdezni most is, inkább arra válaszolj, hogy a tavalyi vb reggelén, amikor a tükörbe néztél, mit láttál?

A feleségem felakasztotta a szívárványszínű trikót a hálószoatükörre még este, még mindig ott volt, szóval arra gondoltam, hogy biztosan megtörtént.

A tavalyi szezonban inkább rossz dolgok történtek veled a világbajnokság előtt, mi volt a két-három legfrusztrálóbb pillanat?

Egy negatív spirálba kerültem attól kezdve, hogy kihirdették, indulok a Giro d'Italián. Én fejben abszolút nem készültem rá, és nyilatkoztam is erről a sajtóban, még 2008 decemberében. És valahogy onnantól kezdve nem találtam önmagam. Megfelelően edzettem, illetve legjobb tudásom szerint készültem, de nem jöttek össze a dolgok, már kezdettől fogva mindig volt valami, ami hátráltatott. Sok időbe került lábra állni.

A sok szerencsétlenség után jött a siker, mi lehetett a kulcsa, hogy felülkerekedtél a történeteken?

Kicsit önzőbb lettem és jobban figyeltem magamra. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy legyen valaki magának való, csak ha van körülötted sok ember, aki szeretne kihasználni, vagy ilyesmi, akkor ezt kell csinálni. És ez valóban nem az emberséges, nem a helyes út, de vannak helyzetek, amikor magadban kell hinni, azt csinálni, amit helyesnek gondolsz, és neked is kell megvalósítani.

A mendrisiói vb-siker után a céljaid között szerepel egy győzelem az ardenneki klasszikusokon?

Tudod, én körverseny-menő vagyok elsősorban. Ez volt a munkám az elmúlt 5-6-7 évben és most is, és csak ezután következnek az egynaposok. A világbajnokság azért





volt más, mert az egyedüli alkalom volt, hogy fel tudtam építeni a felkészülésemet egy egy-napos versenyre. Amikor viszont a Giro vagy a Tour a fő cél, akkor 110 százalékon menni az ardeneki klasszikusokon kompromisszumot kíván a Tour ellenében, én pedig inkább a Touron akarok sikert elérni. Tehát, ha lenne lehetőségem győzni a klasszikusokon, az fantasztikus lenne, de ezt nem tálcán kínálják, mindazonáltal, hogy megtörténhet-e a következő néhány évben, nem tudom.

Csak hogy tisztázzuk, a Girón célod a győzelem, vagy készülsz majd a Tourra?

Nem. A tavalyi évet követően, amikor jól ment a Vuelta a Tour után, rájöttünk az edzőmmel, hogy képes lennék jól menni két

nagy körversenyen egymás után. Előtte volt egy prekoncepcióm, kétségeim a két nagy körversennyel szemben egy éven belül, de most azt gondolom, olyan versenyző vagyok, aki tud jól szerepelni két GT-n egy éven belül, és 2010-ben ez most kiderül, így van-e.

Mi a legfőbb dolog, amit a BMC csapata adhat neked, és az előző csapatod nem tudott?

Minden.

Biztosan vegyes érzéseid vannak a Giróval kapcsolatban azok után, ami 2002-ben történt. Annyira közel voltál a győzelemhez, majd jött az emlékezetes...



Összeomlás?

Hát igen.

Kimondhatjuk. A 2002-es Giro az első teljes évem volt, mint országúti versenyző. Újoncként meglehetősen sok versenyen voltam túl, és felhúzhattam a rózsaszínű trikót a Giro utolsó hetében. Szóval nem sok újonc csinálta ezt meg az első háromhetes körversenyén. A legfőbb oka az összeomlásnak az volt, hogy másik szakágról váltottam, változott a fizikumom, de ugyanakkor nagyon kemény munkát kellett végezni az alapozó időszakban, hogy mountain bike versenyzőből országúti versenyző legyek belőlem. Arról beszélünk, hogy az MTB vb-k és világkupák élmezőnyéből érkezve háromhetes körver-

senyen találtam magam. Ez hatalmas, extrém nagy lépcsőfok. Iszonyú keményen dolgoztam októbertől decemberig, hogy fiziológiailag alkalmas legyek az országúti terhelésre, amit lehetetlen 3 hónap alatt megcsinálni, de valamennyit tudsz változtatni. És ez sokba került nekem a Girón. Ez a munka – a másfajta edzés – sokat segített a versenyeken a Giróig, és a Girón is, egészen az utolsó hegyig... Egészen közel voltam a győzelemhez.

Az idei Girón erősebb csapatod van, a csapatidőfutam és az egyéni hegyi időfutam (Plan de Corones) neked kedveznek?

Igen, azt várom, hogy sikerül egy jó csapatidőfutamat teljesítenünk a Girón. Elég-

gé készülünk rá, természetesen az egyik kulcsmomentuma lesz a versenynek, tehát mindent megteszünk, hogy a lehető legjobb eredményt érjük el. A Plan de Corones emelkedő? Tudom, hogy sok versenyző nem szereti az ilyen extrém meredek, alternatív szakaszokat, de lévén, hogy ex-mountain bike versenyző vagyok, én több mint érdekesnek találom.

Ha úgy fejeznéd be a pályafutásod, hogy megnyernél egy háromhetes körversenyt, de nem a Tour de France-t, elégedetten búcsúznál?

Nem tudom.



„Nem azt akarom mondani, hogy legyen valaki magának való, csak ha van körülötted sok ember, aki szeretne kihasználni, vagy ilyesmi, akkor ezt kell csinálni.”



Névjegy: Cadel Evans
 Született: 1977 február 14.
 Magassága: 173 cm
 Súlya: 64 kg
 Csapata: BMC Racing Team
 Korábbi csapatai: Volvo-Cannondale (MTB), Saeco, Mapei, Team Telekom, Davitamon-Lotto
 Legfontosabb győzelmei: országúti világbajnok (2009), ProTour sorozat győztese (2007), Tour de France szakaszgyőzelem (2007), Romandiai Körverseny (2006), Mountain bike világbajnok (1998, 1999)
 Legjobb Tour de France helyezései: 2008-2. 2007-2. 2006-4. 2005-8.



Öltözzünk a bringához!

A „civil” ruházkodáshoz hasonlóan, a bringás viseletek is különbözőek lehetnek attól függően, hogy éppen közlekedünk, túrázunk vagy versenyzünk. Kevés közös pont van például egy városi közlekedésben használt és egy profi országúti öltözék között, vagy évszaktól függően is eltérnek a szerelések.

Lehetetlen volna egy cikkben összefoglalni, hogyan öltözz fel, ha bringára ülsz, hiszen már divatirányzatok is kialakultak, vannak szubkultúrák, ahol kiröhögnek egy normális bringásnadrágban, de vannak társaságok, akik közé nem ajánlatos keveredni madárijesztő-viseletben. Ha mégis le kellene fektetni egy alapelvet a stílussal kapcsolatban, a legfontosabb, hogy összhangban légy a kerékpárral és rendeltetésével. Következő összeállításunkban a közös pontokat próbáljuk keresni, olyan

ruhadarabokat, melyek sportoláshoz és mindennapos közlekedéshez is hasznosak.

Az egyik legfontosabb darabja ruhatárunknak a megfelelő alöltözet. A speciális anyagokból készülő felsők (esetleg alsók) és zoknik megakadályozzák, hogy izzadás következtében „ússzunk a nedvességben”. Ezeknek a technikai alöltözeteknek létezik nyári, átmeneti, téli verziója, hosszú- vagy rövid ujjú, sőt, hártavékony ujjatlan változata is. Ugyanúgy felvehetjük őket egy elegánsabb ing, mint



„Ma már minden időjárási körülményekhez találhatunk megfelelően meleg, lélegző és szélálló tulajdonságokkal rendelkező nadrágokat, mezeket.”

a spéci mez alá, s alapvetően szükségesek a komfortos, higiénikus mozgáshoz.

Városi közlekedéshez használva, nem túl intenzíven tekerve megúszhatjuk a zavaró izzadságfoltokat, testszagot, egyszóval szalonképesek maradhatunk. Versenyen pedig nem tocsog majd a bőrünk az izzadságban, nem kell attól félnünk, hogy egy árnyékos hegyoldalon, lejtmenetben ránk fagy a nedvesség.

Ha már alöltözetet használunk, azért figyeljünk oda arra is, hogy többi ruhadarabunk is viszonylag légáteresztő anyagból készüljön, például egy nylon esőkabát alatt a legtutibb „underwear” sem fogja hozni az elvárható teljesítményt. Érdeemes beszerezni egy univerzális, passzentes, goretex anyagból készülő szél és esőálló felsőt, ezt használhatjuk városban, túrán, de még sportoláshoz is. Nem olcsó mulattság, de megéri.



Védőfelszerelésként ajánlott a fejtű és a kesztyű használata, előbbi talán nem kell ecsetelni miatt, utóbbi pedig a legkisebb bal- esetről is jó szolgálatot tehet, hiszen kezünk szinte mindig érintkezésbe kerül az aszfalton, vagy a vassal. Szintén fontos a napszemüveg, nem csak a sugárzástól, de a menetszélről és a szemünkbe akadó szöszöktől, rovaroktól is megvéd.

Bringázás közben a menetszél miatt mindig kicsit melegebb sapkát vegyünk fel, mint egyébként és természetesen ennél a kiegészítőnél is fontos a lélegző, szélálló tulajdonság. Bringás sapkák között léteznek speciális, bukó alatt hordható modellek, többféle időjárás viszonyokhoz igazítva. Hidegben jó szolgálatot tehetnek a speciális nyakmelegítők is. Előbbi tézis igaz a kesztyűre is, 10 fok körü-

li hőmérsékleten például, amikor az utcán már nem hordunk kesztyűt, kerékpáron még fázni fog a kezünk nélküle.

Városban:

Mindennapi közlekedéshez nem biztos, hogy előnyösebbek a speciális bringás ruhák. A már említett alöltözetekkel kombinálva a hétköznapi cuccok is megfelelőek. Amire figyeljünk: viszonylag légáteresztő anyagból készüljenek, kötött pulóver helyett polárfelső, bomberdzseki helyett outdoor cucc stb.

Fontos, hogy a ruhák passzintosak legyenek, ne lobogó kabátban, trapéz nadrágban tekerjünk. Ha mégis lobog a nadrágszár, azt speciális csíptetővel vagy pánttal rögzíthetjük a hajtásoldalon. Könnyen tisztítható, strapabíró talppal rendelkező, inkább sportos cipőt hordjunk, mert bringázás közben ezen a ponton a legnagyobb a szennyeződés valószínűsége (a lobogó cipőfűző sem előny). Érdeemes gondolni a zsebekre is, nem árt, ha zárhatóak, és a derék, csípő vonalában lévő zsebek tartalma kényelmetlen tud lenni.

Városban fontos a láthatóság is, öltözetünkben legyenek riktó színű ruhák, fényvisszaverő felülete stb. Nem véletlen, hogy a hősídkben a kerékpárversenyzőknek kötelező volt a fehér zokni, országúti bringások körében ma is divatos ez a szín, és hasznos is, mert nagyon messziről látható, sötétben is.

Túrán:

Túrákon már előtérbe kerülnek a speciális kerékpáros öltözetek. Kantáros, betétes kerékpáros nadrág (alsónadrág nélkül!), passzintos mez zsebekkel, kombinálva a bringás alöltözetekkel és időjárásálló felsőruházattal. (Sportszerű kerékpározásnál már kerüljük a hétköznapi anyagokból készült ruhákat, nagyobb intenzitású tekerésnél hosszú távon nagyon kényelmetlen tud lenni az izzadás.) Ma

már minden időjárási körülményekhez találhatunk megfelelően meleg, lélegző és szélálló tulajdonságokkal rendelkező nadrágokat, mezeket, ezeket kombinálva az alsó és felsőruházattal nem lehet akadály sem a hideg, sem a meleg. A választáshoz inkább kérjük ki megbízható szakember véleményét, kerékpárboltban.

Hosszabb túrákon, változó időjárás esetén érdemes vinni száraz tartalék cuccokat is, elsősorban felső aláöltözetet, zoknit, sapkát.

Túrázáshoz már dukál speciális bringás cipő patentpedállal kombinálva, nemcsak gyorsabbak leszünk, de hosszú távon kényelmesebb is.

↖ Versenyen:

Versenyen alapvető szabály, hogy a cuccok minél könnyebbek és áramvonalasabbak legyenek. Lényeges, hogy feszes legyen a cucc, mountain-bike versenyen például borzasz-

tó zavaró lehet, ha himbálódik a zsebek tartalma. Cipőnél fontos a merev talp és a gyors állíthatóság. Különösen fontos a kerékpáros nadrág betétjének minősége, lévén ilyenkor van a legszélsőségesebb igénybevételnek kitéve alfelünk. Utóbbi esetre hasznosak lehetnek bizonyos bringás krémek. Versenyzéshez érdemes kicsit fázósabban öltözni még hidegben is – persze ésszerű határokon belül – ugyanis bemelegszünk a nagy intenzitású mozgás közben, előtte pedig kenjünk melegítő-krémet a lábakra, derékra, nyakra, ízületekre.

↖ Női vonal:

A világerő sem szeretnénk letenni a voksot semmilyen divatirányzat mellett, vagy az egyéni, „kreatív” elképzelések mellett, csak néhány jó tanács:





A sportosabb kerékpározást kedvelő hölgyeknek érdemes törzsvásárlói kapcsolatot kialakítani olyan női eladóval egy jó kerékpárboltban, aki hasznos tanácsokkal szolgálhat bármilyen problémával kapcsolatban, mire érdemes figyelni a cuccok kiválasztásánál.

A kerékpárokhoz hasonlóan a mezek, cipők, nadrágok terén is alapvető különbségek vannak a nemek között. Cipőt kisebb méretekben nőknek kizárólag nőit érdemes venni, mert a „törpe méretű” férfi változat jóval szélesebb, szinte beleesik a karcsú női láb és nehéz kényelmesen rögzíteni. A női nadrágokban eltérő a kerékpáros betét kialakítása, nem ugyanott vastagabb, vékonyabb. Fontos, hogy a kerékpáros nadrágok alá ne vegyünk fel semmit, még a sportos alsónemű is sebesre dörzsölheti alfelünket – ez hölgyek és férfiak esetében is

igaz. Akinek furcsán hangzik elsőre, ne kételkedjen, a bringás nadrág antibakteriális betétjéhez képest bármilyen alsónemű sokkal durvább anyagból készül.

Sportos felhasználáshoz lényeges a nadrág esetében, hogy kantárost vagy kantár nélkülit válasszunk, ezt egyénileg kell kitalasztalni, van, akit a legrosszabb helyen dörzsöl a kantár, mást pedig abszolút nem zavar. Pár gyártó kínál olyan kantárkialakítást is, amely elöl a mellek között fut végig. Sokan azért nem szeretik a kantáros nadrágot, mert nem mutat jól a

„A már említett aláöltözetekkel kombinálva a hétköznapi cuccok is megfelelőek.”

kivágott bringás felsőkkel (például egy toppal), plusz a melltartóval összeadva már túl sok pántot kell igazgatni. Szintén fontos a melltartó-választás a kerékpáros ruházathoz, akit ez érint, érdemes a legszorosabb sportmelltartók mellett dönteni, hosszú távon ezek a kényelmesek. Léteznek egyébként integrált melltartóval készülő kerékpáros topok is.

Több órás kerékpározásnál vigyázni kell a topokkal és a vállpántos felsőkkel, ugyanis a kerékpáros pozícióban ülve a váll szinte folyamatosan ki van téve a napsugárzásnak, kora délután rövid idő alatt is leégés lehet az eredmény. Ez esetleg csak vastag réteg naptejjel előzhető meg, de sportolás közben az izzadás és a naptej nincsenek jó barátságban. Éppen ezért a hosszabb távú kerékpáros élményhez inkább a vállrészen nem nyitott felsőket érdemes választani, ezek között is léteznek kimondottan nőies szabású darabok.



• „Kerékpáros pozí-
• cióban ülve a váll
• szinte folyamatosan
• ki van téve a nap-
• sugárzásnak, kora
• délután rövid idő
• alatt is leégés le-
• het az eredmény.”

1.8 túra



SZENTLÉLEKI BOROZOS HÉTVEGE

Már-már hagyományként húsvétkor megtartottuk a szezonnyitó bükki tekergésünk. Bízom benne, hogy aki nem tudott jönni, hozzánk hasonlóan legalább a természetben tudta eltölteni ezt a fantasztikus két napot. Végre jó idő van, a nap már nem csak világít, hanem melegít is, a szél már nem csak fúj, hanem hűsít is, a fák már nem csak ágas-bogas barnák, hanem susogós élénk zöldek is...



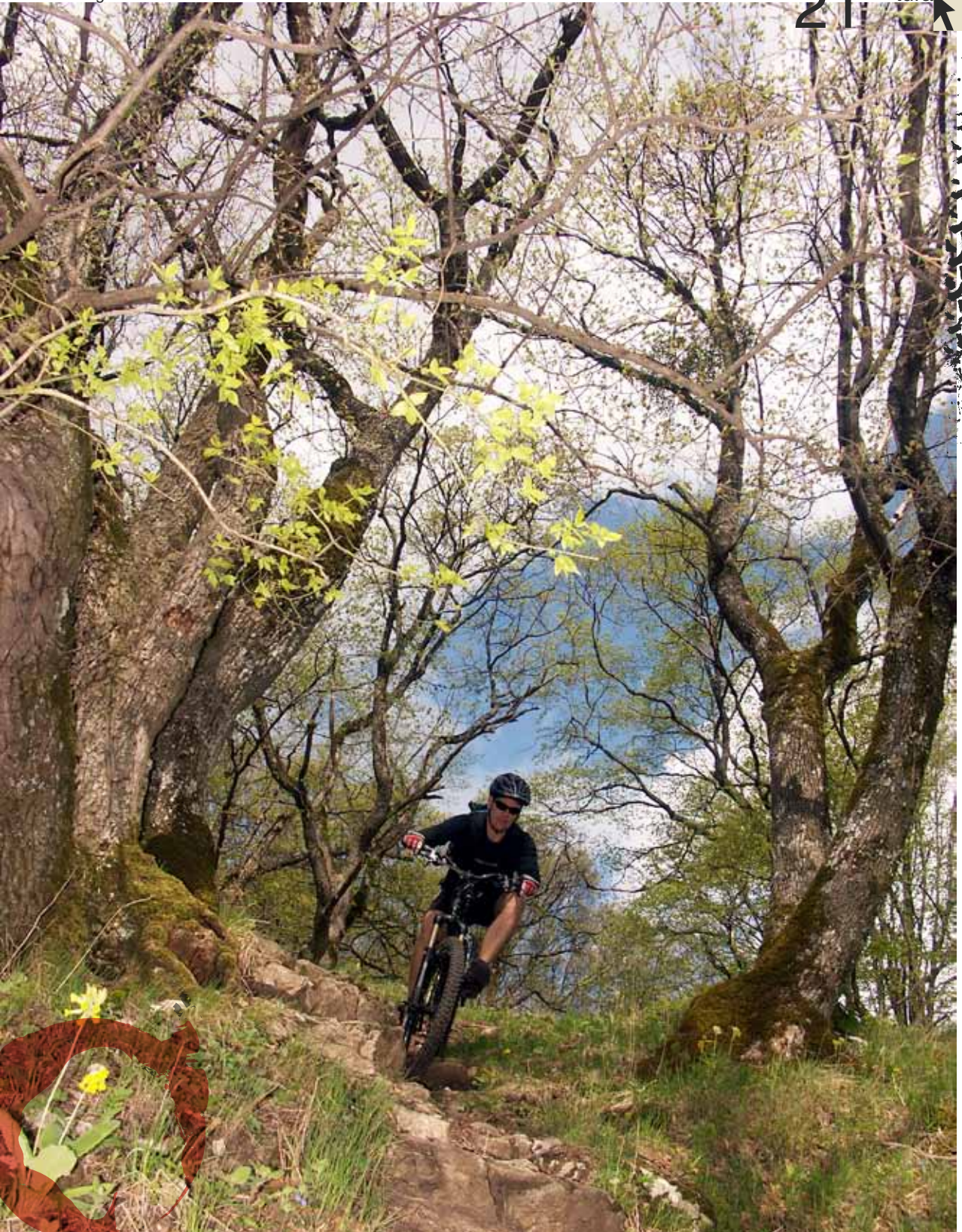
Túránk péntek este kezdődött, amikor leérkeztünk a szentléleki szállásunkra, a turista-fogadóba. A szobák tiszták és tágasak, a WC és fürdő dettó, ráadásul az ár korrekt, no persze még jó helyen is van. Fél 10-es megérkezésünk és az ezt követő behurcolkodás után lassan nekigyürkőztünk a borosüvegeknek és a Katan világának. Jókedvünk egészen 1-fél 2-ig tartott ki, ezután már vízszintesbe dobtuk magunk, és hagytuk, hogy legyűrjön minket az álom.



Másnap reggel viszonylag korán, már fél 9 körül startra készen álltunk, így igen csak jó időben vettük az irányt először Bánkútnak, majd Szilvásvárad felé a szikrázó napsütésben. Bánkútig laza aszfaltos mászással melegítettünk, majd a régi kisvasút nyomvonalán zötykölődtünk Olasz-kapuig tovább. Innen villámgyors sárga ösvényezéssel Gerennavár aljáig gurultunk, ahova a kilátás miatt mindenkinek érdemes felmászni. A tüdőköptető meredek tetején meszes kilátás fogad minket, a nyugati és északi völgyekben vastag ködréteg kúszik.



Fél óracsát ücsörgünk és fotózunk fenn, majd visszatérünk a sárga jelzésre, melyet most már szinte teljesen szétűrtak az erdészek. Leereszkedünk a műút alá, majd a Szalajka-völgyig. Itt még rövid időre ellenálltunk a sült pisztráng hívogatásának és felfele, a vízesésnek vettük az irányt. egy-másfél éven belül már harmadik alkalom, hogy a patakban igen csak rendszeren van víz (vagy a vízműre pirítottak rá és többet engednek át a bukógáton vagy megnőtt a csapadékmennyiség errefelé), így a vízesés is tényleg víz-esésnek néz ki. Turista nemigen akad, épp hogy lézeng pár. A nézelődés után lassan most már a kifőzde felé indulunk. Négy természetes, a forró olajtól arcukra sült meglepésséggel, tányérunkon terpeszkedő pisztránggal oltjuk éhségünk... és milyen finom volt!





A pisztráng és egy gyors nyári bobozást követően nekiveselkedünk a 14 km-es szerpentin megmászásának. A már-már nyárias meleg, az út melletti fenyves és kövek mediterrán jellegű illata tovább édesíti a napot. A fennsíkon aztán már kicsit az időre is figyelve terveztük meg a hátralevő útvonalat, mivel Petinek haza kellett mennie este. Így a jávor-kúti verziót dobtuk, helyette feltekertünk még Három-kőre.

A látvány pazar, a fű fekvésre hívogat, a szellő és a nap álmosít... Ripsz-ropsz bő félóra telik el fent, indulnunk kell a szállásra. A hátralevő szakasz fele lejtőzés, illetve mászás, de mindkettő rozzant, foltozott aszfalt úton. A szálláson szentléleki kedvenc ételünk, a kanál-is-megáll-benne, illetve a mindent-bele verseny győztese, a türü-bürü leves fogad minket. No persze a pisztrágnak már rég nyoma sincs, így nagyon jólesik mindenkinek.



Szomorúan elköszönünk Petitól, aki – ha jó, ha nem jó – indul Pestre, mi pedig az asztal és az újabb Katan parti mellé. A második játszma után a bulinak 10-kor vége szakad, és kegyetlen módon mindenkit legyűr az álmoság...





Vasárnap reggel aztán, előző napunkhoz hasonlóan korán indulva, laza lejtőzéssel nyitottuk a tekerést: Szentlélekről begurultunk Ómassára, majd tovább már műúton, Lillafürednek. Az Őskohó után persze gyorsan behajtunk a patak és a tó mellett húzódó keskeny ösvényre, mely nemcsak tekerési élményben nyújt maximálist, de most a friss tavaszi erdő és a rég áhított melengető napsü-

tés együttese szinte cukorszirupossá olvasztja a látványt. Nem is sietünk, igen csak lazára vesszük a figurát. Lillafüreden aztán egy fa gyival tovább húzzuk az időt indulás előtt.

Mindezek után komótosan visszatekerünk a szállásra, és a pakolást követőleg elindulunk hazafelé.

Következő számunktól a csütörtöki megjelenést hétfőre cseréljük, tehát a **Bringás – heti e.magazin 5. száma** április 19-én, hétfőn jelenik meg!



A tartalomból:
Észak Pokla
– küzdelem a kockaköveken

Hajós a bringán – interjú Hajós Andrással

Testre szabás – hasznos kiegészítők



Előfizetés:

Előfizetés, ami először is **NEM** fizetés, hanem teljesen **INGYENES!**
REGISZTRÁLJ a bringas.hu honlapon, és hétről hétre az e-mail fiókodba érkezik a Bringás heti e.magazin!





A MERKAPT MARATON TEAM SPORTEGYESÜLET BEMUTATJA:

UNDER WORLD



VERSENY A FÖLD ALATT!
VERSENY A FÖLD ALATT!
2010. MÁJUS 22. SZOMBAT

KUPA &
BIKE EXPO

2010. MÁJUS 22. SZOMBAT


ILYEN MÉG NEM VOLT!

MOUNTAIN BIKE VERSENY A FÖLD ALATT!


LIMITÁLT INDULÓI LÉTSZÁM!


NE MARADJ LE! NEVEZZ MOST!

AZ INDULÓK KÖZÖTT EGY  MAGGI

A NÉZŐK KÖZÖTT EGY  KFC

KEREKPÁR KERÜL KISORSOLÁSRA!

MINDEN INDULÓ  MAGGI ITALPORT KAP AJANDEKBAN!

A BRINGÁVAL ÉRKEZŐKNEK INGYENES  MOTOREX SZERVÍZ!



HELYSZÍN: MERKAPT MARATON SPORTKÖZPONT
BUDAPEST / KÖBÁNYA, X. ker. MAGLÓDI ÚT 12/A

www.underworldkupa.hu

Médiatámogatónk: **BRINGAS**



TREK

ÉLMÉNY KÉT KEREKEN

**NÁLUNK A MINŐSÉG
EGY ÉLETRE SZÓL**

WWW.TREK.HU

Ha TREK-ed van azért,
Ha még nincs TREK-ed, azért nézz be hozzánk
A legnagyobb TREK választék Magyarországon,
profi szerviz, kiváló szakemberek



NELLA

KERÉKPÁRCENTRUM

Budapest, 1054 Kálmán Imre u. 23.

Tel: (1) 331-3184

www.nella.hu

