

# BRINGÁS





**HORALKY**



**Társ minden alkalomhoz...**  
[www.horalky.hu](http://www.horalky.hu)





# Szeptemberfeszt különszám

## Tartalom:

Central-European Tour 2012	04
Sportsérülések kezelése	08
Hogyan védekezzünk a kerékpárlopás ellen?	10
Hogyan öltözzünk kerékpározáshoz?	18
Fedezze fel a Mátrát két keréken	24
Kézzel készült bambuszkerékpárok	28

Impresszum: Bringás – e.magazin:  
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter  
Művészeti vezető: Futaki Szabolcs  
Elérhetőség: info@bringas.hu  
Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.  
Nyomdai kivitelezés: Possum Kft.  
Felelős vezető: Várnagy László  
Telefon: +36-209-345-318  
info@possumkft.hu



# CENTRAL-EUROPEAN TOUR 2012



Szerencs és Miskolc között 157,8 kilométeres távon rendezték a Central-European Tour UCI 1.2 kiemelt kategóriás nemzetközi kerékpárversenyt a Miskolc Nagydíjért. A versenyen Lovassy Krisztián kivíta hazánk számára a 2012-es Világ bajnokságon való indulás jogát.

Hazánk egyetlen nemzetközileg bejegyzett eseményén - július 21-én - 133 versenyző állt rajthoz, 18 nemzet képviselőiből. 25 csapat - 10 UCI Europe Tour bejegyzésű kontinentális profi csapat 3 nemzeti válogatott és 11 klub csapat mérte össze tudását a önnűnek semmiképpen nem nevezhető versenyen. Természetesen rajthoz állt Magyarországot a Londoni Olimpiai Játékokon képviselő Lovassy Krisztián csapata, a romániai bejegyzésű Tusnad Cycling Team is.



Szerencs történelmi városából, a szokásokhoz híven ágyúszóra indultak el a porfelhő-lovagok, akiknek nemcsak a domborzati viszonyokkal, de a sokszor kifejezetten erős széllel is meg kellett birkózniuk.

A versenyt Lovassy Krisztián, olimpikonhoz méltóan nyerte a versenyt kiválóan hajrázva. A díjakat Sutkó Mihály főszervező, valamint a verseny díszvendégei: Csöbör Katalin országgyűlési képviselő és Kovács Zsolt Miskolc Megyei Jogú Város polgármesteri kabinetjének vezetője adták át.

Vasárnap a Budapest Nagydíjjal folytatódott vasárnap a Central European Tour nemzetközi kerékpárverseny. A versenyen Lovassy Krisztián ezüstérmével megerősítette, hogy a Londoni Olimpiai Játékokra a megfelelő formában utazik, és bebiztosította, hogy hazánk indulhasson a 2012-es kerékpáros Világ bajnokságon szeptemberben Hollandiában.



Hazánk egyetlen nemzetközileg bejegyzett eseményén - július 22-én a mezőny 132 kilométeres távot teljesített Isaszeg és Budapest között. A célterület, amely egyben a Kovács Károly emlékverseny - amatőr időfutam helyszíne is volt, a Vogue Étteremhajó előtt lett kijelölve a Pesti Alsórakparton.

Isaszegről a már hagyományosnak mondható polgármesteri köszöntő után indultak, ahol Hatvani Miklós a verseny fővédnöke méltatta a versenyt a hazai sportéletben betöltött szerepét, valamint rá-



# TREK

A csúcsok kerékpárja



[www.nella.hu](http://www.nella.hu)

[www.trek.hu](http://www.trek.hu)

mutatott, hogy milyen előrelépést jelent a Gödöllői Többcélú Kistérségi Társulás életében. Majd Gyulyka József Isaszeg plébánosa, címzetes apostoli prépost mondott rövid imát a versenyzőkért és a versenyért.

A századik kilométernél egy osztrák versenyző egyedül próbálkozott szökéssel, egészen a budapesti alsó rakpartig őrizte egyperces előnyét, ám ott őt is utolérte a mezőny. Végül az utolsó métereken egy Katushás versenyző okozott, amolyan igazi Tour de France-os tömegbukást, miután elvesztette az egységűt a hajrázás közben...



A sprintbefutó során Lovassy a második helyet szerezte meg az Europe Tourt versenysorozat összetett pontversenyében harmadik szlovén Marko Kump mögött, aki a verseny előtt már a zsebében tudhatta Saxo Bankos World Tour szerződését. Lovassy Krisztián szombati győzelmével, és vasárnap második helyezéssel 70 ranglistapontot szerzett.

Az igazolt versenyzők részére kiírt kiemelt kategóriás nemzetközi kerékpárversenyyel párhuzamosan került sor Budapest belvárosában - a Magyar Parlament előtt - Kovács Károly, a népszerű Mackó bácsi emlékeire rendezett amatőr időfutam versenyre. Összesen 186 lelkes amatőr versenyző részvételével, 12 korcsoportban zajlottak a küzdelmek, hazánkban kuriózumnak számító - hermetikusan lezárt versenypályán. A rajt és a cél Vogue Kávézó és Étteremhajó előtt volt kialakítva.

A Samsung mobil szervizpontja ingyenes szoftware frissítéssel, telefon tisztítással, adatmentéssel valamint tanácsadással állt a rajt/cél területen az érdeklődők rendelkezésére. A cég televízióval, házimozíval, székekkel nyugáglyakkal egy rekreációs központot alakított ki a nézők legnagyobb örömére, akik természetesen ki is használták a lehetőséget.



Az abszolút leggyorsabb versenyző 45,679 km/h-ás átlaggal teljesítette a versenytávot, így némi túlzással a profi mezőnyben is indulhatott volna...

www.kerekparsport2000.hu

# Pedelec kerékpáron jobbnak érzed magad

**Sokfélék vagyunk. Van, aki az erőfeszítést, a sportos megpróbáltatásokat szereti a kerékpározásban, de mi van akkor, ha valaki inkább közlekedési célra, vagy azért használja a kerékpárját, hogy könnyed testmozgás közben fedezze fel a természet szépségeit? Vagy ha az együtt kerékpározók között nagyon eltérő az edzettség, ezért nehéz együtt haladni főleg dombosabb vidékeken, vagy hosszabb túrákon?**

Valljuk be őszintén, a bringások túlnyomó többsége nem olimpiai babérokra vágyik, és nem a teljesítményének végső határát szeretné feszegetni. Általában inkább azt a szabad életérzést kedveljük, mikor szép tájakon, jó társaságban, könnyedén suhanunk. A szép tájak többsége azonban nem sík, így a bringázás közben kénytelenek vagyunk megküzdeni kisebb-nagyobb emelkedőkkel is.

Ilyenkor tud például nagy segítséget nyújtani egy pedelec kerékpár, ami beépített elektromos rásegítésének köszönhetően megdöbbszörözi az erőnket.

Mi is az a pedelec kerékpár, és miért terjed hihetetlen sebességgel az utóbbi években?

A pedelec a pedál és electric szavak összevonásából keletkezett elnevezés, mely olyan biciklit jelent, melynél tekerés közben igénybe vehetjük a kerékpárba szerelt elektromos motor erejét. Ez pedig akár többszöröse is lehet a bringás erejének, ezért bekapcsolva a "hátszelet", úgy érezhetjük, mintha megtáltosodtunk volna, vagy a mesebeli dzsinn tőné előre bringánkat!

Ezt a segítséget persze nem kötelező folyamatosan igénybe vennünk, ráadásul szabályozhatjuk az erősségét is, így függetlenül az útvonal nehézségétől, ellenszélétől, emelkedőktől, sebességtől, mindig annyira terhelhetjük magunkat, amennyire éppen akarjuk. Ha akarjuk, egy erős emelkedőn könnyedén leghagyhatunk akár egy versenyzőkből álló csapatot is!



**Nézzük tehát, mit célszerű átgondolni vásárlás előtt:**

1, Mire fogjuk használni? (pl túrázásra, munkába járásra, sportolásra, rekreációra)

2, Milyen távot akarunk megtenni egy feltöltéssel? (elég 30-40 km, vagy 60-80 km, esetleg 100 km felett?)

3, Kell-e majd emelgetni, pakolgatni, szállítani? (Általában igen, ezért általában fontos a kerékpár súlya.)

4, Mennyire erős rásegítést szeretnénk? (bár általában 250W-os motorral vannak szerelve, de a rásegítés mértéke az olcsóbb modelleknél csak egyszeres, a komolyabbknál viszont az általunk leadott teljesítmény akár háromszorosát is képes produkálni az elektromotor!)

5, Milyen extra igényünk van? (pl menet közbeni töltés, összecsukhatóság, szállítandó teher, stb)

6, Meglévő kerékpárunkat akarjuk átalakíttatni, vagy komplett pedelec biciklit szeretnénk venni?

Ha mindezt végiggondoltuk, akkor már csak az a kérdés, hogy mennyit tudunk rá szánni...

Magyarországon még kevés kerékpárboltban kaphatóak pedelec kerékpárok, de szerencsére már van kifejezett pedelec szakbolt is, az Annyira Más Bringabolt, ahol sokféle különböző modell kapható, sőt ki is próbálható! Tapasztalt eladók minden felmerülő kérdésre hasznos, gyakorlati választ tudnak adni.

Érdeemes tehát a vásárolni szándékozónak felkeresni őket ([www.ambringa.hu](http://www.ambringa.hu), telefon: (26) 343-353), és bejelentkezni egy teszttel! Vigyázat, ne menj oda csak próbálási szándékkal, ugyanis könnyű beleszeretni a pedelec életérzésbe, és ha nincs rá pénzed, utána bánni fogod, ha csak a vágyakozás marad!



# Sportsérülések kezelése

**A kerékpározásnak számtalan válfaja ismert: hegyi-, országúti-, túrakerékpározás, spinning - hogy csak a legismertebbeket említsük. Mindegyik közös jellemzője, hogy kortól és nemtől függetlenül gyakorolható és élvezhető és nemcsak mozgásszerv-rendszerünkre, hanem idegrendszerünkre is pozitív, nyugtató hatást gyakorol.**

Szólnunk kell ugyanakkor olyan veszélyekről is, ami kis odafigyeléssel könnyen elkerülhető, illetve orvosolható.

Legnagyobb odafigyelés mellett is gyakran előfordul, hogy egy kiadós biciklizés után azt érezzük másnap, hogy alig bírunk megmozdulni az izomláztól vagy éppen a szokásosnál jobban sajnognak az ízületeink. Ezek sajnos természetes velejárói a biciklizésnek.

Ha tudjuk, hogy hajlamosak vagyunk feszegetni fizikai határainkat, akkor javasolt biciklizés előtt bemelegítő sport géleket használni, hogy az izmok vér- és oxigénellátását optimalizáljuk és növeljük az izomzat terhelhetőségét. Ezzel nagyban csökkentjük a sérülések kockázatát és elkerülhetjük az izomlázatot. Ha már „megvan a baj”, akkor használjunk izomlazító gélt, amely felfrissíti a fáradt izmo-

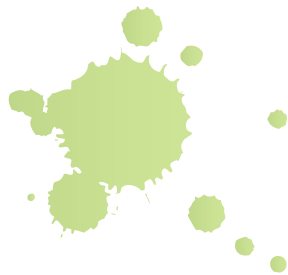
kat, oldja a görcsöt, illetve gyulladáscsökkentő hatása is van.

Vannak olyan esetek, amikor komolyabb és hosszantartó ízületi fájdalmakkal szembesülünk. Ilyenkor a kíméletesség lenne a legfontosabb, de tudom, hogy vérbeli bringásokat ritkán lehet ilyesmire rávenni, tehát azt javaslom, hogy használjunk legalább rendszeresen – és itt nagyon fontos a rendszeresség- gyógy növényes regeneráló sportkrémet, ami elősegíti a regenerálódást.

Gyakran előfordul, hogy olyan zúzódást, rándulást szed össze az ember biciklizés közben, amikor sokat adna érte, ha egy adag jéggel azonnal enyhíthetné a fájdalmat. Jeget nyilván nem tudunk magunkkal cipelni, illetve a fagyasztóspraynek is megvannak a maga veszélyei (túlhűlés, stb.). Léteznek viszont olyan „jég gélek”, amelyek az extrém hűsítő hatást kizárólag gyógy növényekkel és természetes összetevőkkel érik el, ezért teljesen veszélytelenek és mindig kéznél lehetnek.

A fent említett termékek drogériákban, patikákban megvásárolhatóak.

Javasolom, hogy keressünk olyan készítményeket, amelyek tartósítószeret és illatanyagot nem tartalmaznak.



Dr.Kelen Ákos  
fejlesztő szakgyógyász  
www.drkelen.hu



www.drkelen.hu



Ne mozdulj nélküle!



Dr.Kelen Sportkrém  
regeneráló krém



Dr.Kelen Sport START  
bemelegítő gél

Dr.Kelen Sport STOP  
izomlazító gél



Dr.Kelen Sport ICE gél  
jégelés helyett

Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

ROSSMANN

M Müller

shopline.hu

Futóboltok

# Hogyan védekezünk a kerékpárlopás ellen?

Ha kerékpárunkat az utcán vagyunk kénytelenek hagyni, mindenképpen komoly lakatot kell beszerezni. Van, amelyiket még egy laikus is pár perc alatt ki tud nyitni, ellenben kapható olyan típus is, amely láttán a profi tolvajok rögtön odébbállnak. Furcsamód ez nem a zár méretétől függ! Brutális kinézetű zárok készülnek elképesztően silány, puha anyagból, míg egyes filigrán modellek kifognak a fűrészen, az áttételes vágószerszámon, a zárfúrón és a fagyasztó spray-n is.

## Milyen zárat válasszunk?

A zár kiválasztásának egyik legfontosabb szempontja a szállíthatóság. A legtöbb motorkerékpárhoz tervezett modell itt bukik meg: ki cipelne 3-4 kg-os vasat a hátizsákjában?! Bizonyos esetekben mégis van létjogosultságuk: ha minden nap ugyanott zárjuk a kerékpárt, akkor éjszakára akár ott is hagyhatjuk – zárat szerencsére még nem lopnak! Emellett egy könnyű, hajlékony típust mindig vigyünk magunkkal, ha mégis be kell ugrani valahova útközben. Ha mindkettőt egyszerre használjuk, akkor kétszer olyan biztosak lehetünk abban, hogy órák múlva a helyén találjuk kerékpárunkat. Kétszer annyi idő feltörni, kétszer annyi szerszám kell hozzá (gyakran futniuk kell, ha nem jól sülnek el a dolgok), és szerencsére a tolvajok nem szeretnek sokat vacakolni. Így azt a kerékpárt viszik el, amelyikkel a legkevesebb a munka!



## Hogyan zárjuk le a bringát?

Lezáráskor nem érdemes szétszerelni a kerékpárt. A hosszú hajlékony sodronnyzárral az összes leszedhető alkatrészt össze lehet kötni, míg az U-lakattal a hátsó kereket és a vázát lehet valami erős tárgyhoz rögzíteni. Ha nem elég hosszú a zár, hogy az első kereket és a nyeret összekössük, akkor csavaros rögzítést alkalmazunk a



# PRÉMIUM KATEGÓRIÁS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

## Előkészület

- ENERGY BAR
- L-CARNITINE (2 tableta)
- ENDURANCE DRINK vagy ENDURANCE XX FORCE



## Rajt

- 2 x ENERGY GEL vagy ENERGY BAR



## Cél

## Regenerálódás

- ENERGY BAR
- PEPTID DRINK
- PROTEIN DRINK (lefekvés előtt)



vagy



A mennyiségek:



A kulacs tartalma: **Nutrixxion Endurance Drink / Endurance XX Force**

# NUTRIXXION

## MY ENERGY



[www.taplalekkiegeszito.info](http://www.taplalekkiegeszito.info)

[www.nutrixxion.hu](http://www.nutrixxion.hu)

nyeregvázcső-bilincsen. A legjobb U-lakat a lehető legkisebb típus. Biztonságosabb, mint akármelyik nagyobb típus, mivel a feszítőszerzőszám nehezen fér el a belsejében, ha pedig csavarni akarják, akkor sokkal kisebb erőket biztosít a tolvajnak.

Az emberek azért veszik meg a nagyobb U-lakatokat, mert nem tudják, hogyan kell használni a kisebbeket. Leggyakrabban a nyeregváz-csővet, a hátsó kereket és egy erős vastárgyat próbálnak összekötni vele. Ezt a kis U-lakkal nem lehet megtenni, de nem is kell. A lakatot csak az abroncsra kell átdugni a hátsó háromszög belsejében, mivel a kereket nem lehet kihúzni onnan. Vannak, akik ezt azért nem merik megtenni, mert félnek, hogy a tolvajok elvágják az abroncsot és a külső gumit, és már viszik is a gépet. Ez még egy tolvajnak sem sikerült! Először is sokkal nehezebb elfűrészelni az abroncsot, mint bármelyik vázcsövet. A küllők olyan erősen feszítik össze a pántot, hogy a fűrészt meg se lehet mozdítani az első néhány milliméter után. Az U-lakat biztonság/súly arányban a legjobb választás, méretválasztékuk széles, kiegészítő kábelrel együtt teljes védelmet kínálnak.

## Hol zárjuk le a kerékpárt?

A „miként” mellett a másik nagy kérdés a „hol”. A hely legyen forgalmas, frekventált, sok ember járjon arra felé, így ne lehessen nyugodtan „dolgozni” a záron. Bevásárlóközpontok, irodaházak bejárata pont ilyen.

A rögzített tárgy legyen minél magasabban, például az U-lakkal egy lámpaoszlopra is felakaszthatjuk a kerékpárt. Magasan nehezebb vágni, fűrészelni, zárat piszkálni, és ugyebár feltűnőbb is. Ha alacsonyabb a tárgy, ügyeljünk, hogy ne legyen „nyitott”.



## 7 Hasznos tipp:

1. Ne hagyd őrizetlenül kerékpárod egy pillanatra sem, ez a legjobb zár!
2. Ha ott kell hagynod valahol, mindig zárd le, bármilyen rövid is az idő!
3. Minőségi zárat egyszer kell venni, vagy kétszer kerékpárt!
4. A silány minőségű zárok a legdrágábbak, 3.000 Ft alatt csak bazár van!
5. A kerékpárzár minősége álljon arányban a kerékpár árával!
6. Amihez zárod legyen legalább olyan erős, mint a lakat!
7. Írd fel a vázszámodat vásárláskor és regisztráld a gyártónál, lopás esetén erre lesz szükség először!





Terepre!

## Porsche M5 futó és kerékpáros családi nap

2012. szeptember 29., Bókay-kert (1181 Budapest, Szélmalom u. 33.)

Idén is változatos programokkal és értékes ajándékokkal várunk rendezvényünkön. A jó hangulatról és az alapos átmozgatásról aerobikoktató barátunk, **Czanik Balázs** is gondoskodik. A legboldogabb induló pedig garantáltan az lesz, aki megnyeri **fődíj**unkat, **egy eredeti** amerikai **Trek kerékpárt**. Miért nagy szám egy Trek bringa? Mert **Lance Armstrong**... de ennél többet nem is kell mondanunk, igaz? Kezdj el készülni, edzeni, és ne felejts el időben nevezni!

**Jelentkezés:** [www.jelentkezés.com/porschem5\\_terepre](http://www.jelentkezés.com/porschem5_terepre)

Előzetes nevezés esetén a részvétel ingyenes!

**További információ** weboldalunkon: [www.porschem5.hu](http://www.porschem5.hu) és a Facebookon: [www.facebook.com/PorscheInterAuto.hu](http://www.facebook.com/PorscheInterAuto.hu)

A rendezvény támogatói:

ŠKODA



PORSCHE  
BANK



PORSCHE  
INTER AUTO HUNGÁRIA  
HIVATÁSUNK AZ AUTO

**M5**

1238 Budapest,  
Szentlőrinci út  
Tel.: 421-8220  
[skoda@porschem5.hu](mailto:skoda@porschem5.hu)  
[www.porschem5.hu](http://www.porschem5.hu)

Buda

[www.porschebuda.hu](http://www.porschebuda.hu)

Pest

[www.porschepest.hu](http://www.porschepest.hu)

Tatabánya

[www.porschetatabanya.hu](http://www.porschetatabanya.hu)

Győr

[www.porschegyor.hu](http://www.porschegyor.hu)

Szeged

[www.porscheszeged.hu](http://www.porscheszeged.hu)

Porsche  
Centrum  
Budapest

[www.porsche.hu](http://www.porsche.hu)

### Kryptonite Keeper 1013 INTintegrált lánc&lakat

Az integrált lánc&lakatok praktikusságuk miatt kedveltek. Ennél a nagyon jó ár/érték arányú zárnál a lánc kialakítása a magasabb árfekvésű láncokéhoz hasonló: a 9,5 mm-es négyyszög keresztmetszetű edzett acél láncszemek szoros fűzésűek. A zárfej a lánc körül elforgatható a könnyebb használat érdekében. A kulcsnyílást porvédő védi, a zár fúrásvédelem elleni csapszeggel van ellátva. A teljesen zárt nejlonhuzat óvja a bringád festését. 100, 130 és 150 cm-es változatokban kerékpárokhoz és motorokhoz egyaránt.

Javasolt fogy ár: 11.990 Ft



### Kryptonite Betonkampó (felszín feletti)

Kryptonite betonkampó: egy igazán stabil és biztonságos beltéri lakatolási pont kialakításához. Extra biztonságot nyújtó beton kampó, amihez erős láncsal stabilan zárhatod a kerékpárod, motorod!

16 mm-es edzett acél kengyel, stabil öntöttvas fedőlap, a csomaghoz 2 db 16 mm-es önzáró, fémházas betontipli, 2 imbuszcsavar és a tiplikhez megfelelő átmérőjű betonfúró-szár is tartozik. A szintén mellékelt 2 db csapágygolyót az imbusz csavar fejébe ütve teljesen bonthatatlan, fúrás- és feltörés biztos rögzítő kampót tudunk létrehozni. A használaton kívüli kampó kengyele a fedőlap síkjába fekszik, amelyen így biztonságos az áthajtás.

Javasolt fogyár: 19 490 Ft

### Kryptonite Evolution 7 Mini + 4 Flex U-lakat

Az U-lakatok biztonság / súly aránya a legjobb, azaz a legmagasabb biztonságot nyújtják relatíve a legkisebb súly mellett. A mérete miatt tanulni kell a használatát, hogy megtaláld a megfelelő lakatolási helyet, de megéri! Kis súly, magas biztonság – utánozhatatlan Kryptonite érzés! 13 mm átmérőjű, MAX-teljesítményű, edzett acél kengyel, mely ellenáll a vágóeszközöknek, nagybiztonságú Bent-Foot™ (hajlított lakatszár-vég) kialakítás, magas biztonsági fokozatú hengerzárbetét. Középpontos kulcsvezetés, amely véd a zártörések ellen, elforduló porvédő kupak, 3 db "I" kulcs, ebből egy beépített magassfényű LED-es világítású. EZ-Mount rögzítőbilincs, amely a lakat rugalmas felszerelését teszi lehetővé a kerékpár vázára, a lakat szárán stabil alumínium konzol van. Az Evolution szettben az Evolution Mini '7 U-lakat mellé csomagoltunk egy KryptoFlex 1004 (120 cm) kiegészítő kábelt, amellyel a gyorszáras alkatrészeket (első kerék, nyereg) is biztonsággal lezárhatod.

Evolution '7 + '4 Flex, a biztonság definíciója! Méret: 8,3 cm széles \* 17,7 cm hosszú (belső szabad befogó méret); súly: 1,43kg.

Javasolt fogyár: 15 290 Ft

**A Kryptonite Mini-re már új „ruha” is húzható!**



# SPYRAL®

INSTRUMENT OF PERFECT SOLUTION

A SPYRAL termékek 2008. évben jelentek meg először a magyar kerékpáros alkatrész piacon.

A termékkör ismertsége egyre növekszik és a választék ma már többmint 300 terméket takar és folyamatosan bővül.

Termékstratégia: a funkció-minőség-ár összhangja  
A Spyral termékek vevőköre, a korrekt ár-minőség arányt kereső igényes kerékpárosok.

Kiemelkedően erős termékcsoportok:  
pedálok, markolatok, kormányok, kormányoszlopok,  
kormányoszlopok, kormánycsapágyak,  
pumpák, monoblokkok, hajtóművek, nyergek,  
fékek, fékkarok, fékbetétek,  
szerszámok, kesztyűk



Teleszkópos minipumpa  
Spyral Start kék 141 gramm



Hajtómű Spyral Tour  
22/32/44AL 170mm  
754 gramm



Markolat Spyral  
Analogue fekete,  
barna,  
fehér 100 gramm

Információ: [www.megabikeltd.hu](http://www.megabikeltd.hu)  
[/www.spyral.hu](http://www.spyral.hu)

# BÁTRAN, KÖNNYEN ÉS KÉNYELMESEN LAFUMÁBAN!

A terepfutás kitartást, koncentrációt és egy nagyon jó cipőt igényel, pont olyat, mint a Lafuma Speedtrail terep futócipő. Profesionális, könnyű és kényelmes. A VIBRAM talpa a sziklás, sáros, nehéz terepen mutatja meg igazán képességeit.

## Speedtrail

**Felsőrész:** 3D nylonháló, megerősített orr-rész, Lafuma Twin-Lace fűzőrendszer

**Bélés:** 3D háló, Lafuma-OrthoLite® belső talp, EVA saroktámasz

**Talp:** Stabiflex saroktámasz, rugalmas EVA párnázat, VIBRAM Vitesse talp

**Súly (41 1/3-os):** 348 g (38 -as) 316 g



**Lafuma** 

www.lafuma.hu

Lafuma bemutatóterem Trend 2 / Budaörs

Telefon: +36 20 555 2080

Lafuma® 



# Hogyan öltözzünk kerékpározáshoz?

**Kerékpározni sokkal élvezetesebb a megfelelő ruházatban. Ha ugyanis az időjárás viszontagságaihoz nem tudunk megfelelően alkalmazkodni az öltözékünkkel is, akkor jobb esetben csak kellemetlen élményben lesz részünk, rosszabb esetben azonban akár meg is betegedhetünk a hidegtől, a túl erős menetszélről, vagy egy váratlan eső okozta elázás miatt. De milyen is a megfelelő ruházat kerékpározáshoz, hogyan állítsuk össze a bringás ruhatárunkat?**

Testünk ideális hőmérséklete 36-37°C nyugalmi állapotban, melynél természetes ruhánk, a bőrünk, az alatta lévő "hőszigeteléssel" együtt kb 24-28°C fokos hőmérsékleti tartományban nyújt megfelelő szigetelést. Izmaink működése során, minél intenzívebb tevékenységet végzünk, annál nagyobb hő szabadul fel, mely felmelegíti testünket. Természetes védelmi mechanizmusunk ilyenkor úgy kerül el a túlmelegedést, hogy nedvesség megnövelt kiválasztásával (izzadással) intenzívebb párologtatásba kezd, ami több hőt von el a testtől, azaz erősebb fokozatba kapcsolódik természetes hűtésünk. A hőérzetünket tehát nem csak a testünk hőfoka és a környező levegő hőmérséklete határozza meg, hanem az aktuális párologtatásunk is. Ha nem tudunk elég gyorsan párologtatni ahhoz, hogy eléggé lehüljünk, például azért mert nagy a levegő páratartalma, vagy ruházatunk túlságosan szigetel, akkor túlhevülünk, és kellemetlenül érezzük magunkat. Ha környezetünk és a testünk között

az ideálisnál nagyobb a hőmérséklet különbség, vagy a párologtatásunk túl gyors, például (menet)szél esetén, vagy mert nedves a ruhánk, akkor túlságosan lehülünk, azaz fázunk. A ruházatunknak egyszerre kellene biztosítani azt, hogy természetes hűtőrendszerünk, a párologtatás tökéletesen működni tudjon, másrészt mindig a megfelelő hőszigetelést kellene produkálnia. Mindkét feladat nehéz, hiszen dinamikusan változik mind a párologtatásunk intenzitása, mind pedig a hőmérséklet különbség. Az ideális ruházatkodás réteges öltözködéssel valósítható meg legkönnyebben.

Nézzük tehát a 3 fő feladatot, mely a megfelelő hőérzetet biztosítja számunkra:

- 1, A test által termelt nedvesség (izzadság) hatékony elpárologtatása.
- 2, A megfelelő hőszigetelés a test hőjének megtartásával.
- 3, A külső időjárás, mechanikai és egyéb behatásokkal szembeni védelem



# SALVUS GYÓGYVÍZ



Kapható: gyógyszertárakban,  
gyógytermék- és bioüzletekben,  
SPAR, INTERSPAR,  
Coop és Fűszért üzletekben,  
Auchanban és a nagyobb  
Tesco áruházakban is!

© ILLORRATIN



[www.salvus.hu](http://www.salvus.hu)

A gyomorégés  
természetes  
ellenszere  
1938 óta



Szélcsendben:	14 C°	10 C°	6 C°	2 C°	0 C°	-2 C°	-6 C°	-10 C°	-14 C°
10 km/h szélben:	12 C°	8 C°	3 C°	-1 C°	-4 C°	-6 C°	-10 C°	-15 C°	-19 C°
20 km/h szélben:	8 C°	3 C°	-2 C°	-7 C°	-10 C°	-12 C°	-17 C°	-23 C°	-28 C°
30 km/h szélben:	6 C°	1 C°	-5 C°	-11 C°	-14 C°	-16 C°	-22 C°	-28 C°	-33 C°
40 km/h szélben:	5 C°	-1 C°	-7 C°	-13 C°	-16 C°	-19 C°	-25 C°	-31 C°	-37 C°

Elméletileg ez 3 réteggel valósítható meg, de a gyakorlatban a ruházati cikkek gyakran nem csak egyetlen réteg feladatát próbálják ellátni kisebb-nagyobb eredményességgel:

**Alapréteg** (baselayer), mely a test izzadságát elvezeti, lehetőleg úgy, hogy önmaga minél kevésbé lesz nedves. Ez elsöre furcsának tűnhet, de ha összehasonlítunk egy pamut pólót és egy speciális technikai trikót, akkor jól érzékelhető a különbség a használat során. A pamut gyorsan magába szívja a nedvességet, de csak lassan szárad meg. Emiatt még akkor is hűteni fogja a testünket, mikor már rég nem kellene. Például egy emelkedőn felfelé megizzadunk, átnedvesedik a pamut pólónk, ami a hegyről lefelé szágulva már kellemetlenül hideg érzetet okoz. Egy "technikai" póló evvel szemben mivel nem szívja magába, hanem csak elszállítja a nedvességet a testről, ezért a lejtőn leszágulva szinte szárazként tud viselkedni, azaz nem fogunk úgy fájni benne.

**Középréteg** (midlayer), melynek fő feladata a test hőjének megtartása, azaz a hőszigetelés. Emellett persze a párologtatást is lehetővé kell tennie, azaz kiváló lélegző képességgel kell rendelkeznie. Fontos, hogy a hőtárolási képesség ne csökkenjen jelentősen nedvesség hatására. Sokszor az előző vagy a következő réteggel "egybeépítve" jelenik meg, például nyári mezek, vagy a soft-shell kabátok esetében. Hidegebb időre való ruházatok esetében azonban elkülönül az első rétegtől, azaz ekkor szoktunk mindkét (vagy mindhárom) rétegre külön ruhadarabot hordani.

**Védelmi réteg**, mely az olyan külső behatások csökkentését szolgálja, mint a szél, az eső, mechanikai igénybevételek, stb. Ennek a rétegnek van talán a legkomolyabb feladata, hiszen köztudomású, hogy például a szél és a nedvesség tudja a leginkább befolyásolni a hőérzetünket. Csak példaként, egy 40 km/h-s menetszelet +4C-fokban már -10 C-nak fogunk érezni (ha eléri a testünk felületét), azaz a menetszél ekkor már 14 fokkal csökkenti a hőérzetünket még teljesen száraz ruha ese-

tén is! Az alábbi táblázat mutatja a hőérzetünket a szélerősség függvényében:

Ha tehát meg tudjuk védeni a testünket a szél (menetszél is szél!) és a külső nedvesség bejutásától úgy, hogy közben a belső nedvességet nem zárjuk be, akkor sokkal komfortosabbnak fogjuk érezni a könnyű alöltözetünket még hidegebb időben is. A komoly lélegző anyagok rácsszerkezete a pára molekulákat még át- illetve kiengedi, viszont a vízmolekulák, melyek nagyobbak, már fennakadnak, és nem jutnak be a védelmi réteg alá. Fontos tudni, hogy a termékismertetőkből hasonlóan jónak tűnő modellek gyakran nagyon eltérő mértékben képesek a pára átengedésére és az esőállóságra, akár 8-10-szeres tudásbeli különbség is könnyen előfordulhat, így a magasabb ár könnyen megérheti, ha nem akarunk bedunsztolódni egy nem elégszélő szellőző dzsekibe!



A legjobb anyagok (pl Endura PTFE) már négyzetméterenként akár 28,000gr pára átengedésére képesek 24 óra alatt, miközben egyébként 12,000 mm magas vízoszlopnak is ellenállnak! Ha megtehetjük, akkor ne elégedjünk meg ennek töredékével, mert meg fogjuk bánni a használatban!

ma♥baker

# ÓRIÁS zabszeletek



a természet energiája

**NEW**

ma♥baker

## GIANT BAR zabszeletek

- ✓ Kiemelkedően magas kalóriatartalom (400-450 kcal/szelet)
- ✓ Egy szelet (gyümölcsös: 90 gr, bevonós: 100 gr) kiválthat egy teljes étkezést akár egy felnőtt sportoló esetében is
- ✓ Valódi szárított és csonthéjas gyümölcsdarabokkal
- ✓ Könnyen lebomló nádcukor édesítéssel
- ✓ Tartósítószer, mesterséges ízfokozót, finomított cukrot nem tartalmaz
- ✓ Magas rosttartalom (40% zab)
- ✓ 20 féle gyümölcsös ízesítéssel,
- ✓ 4 féle belga csokibevonattal
- ✓ 8 féle Smoothie bevonattal

+3630/941-3927,  
magnefil@freemail.hu



Származási ország:  
Egyesült Királyság

Tágabb értelmezésben a mechanikai védelem is ennek a védelmi rétegnek a feladata. Ide tartozik például a cipő talpának merevsége révén a hatékony erőátadás, vagy a ruházat felületének védelme a karcolásokkal, surlódásokkal szemben, vagy a sisak erős külső héjazata, mely esés esetén eloszlatja az ütést nagy felületen, így védve meg a koponyát a sérüléstől.

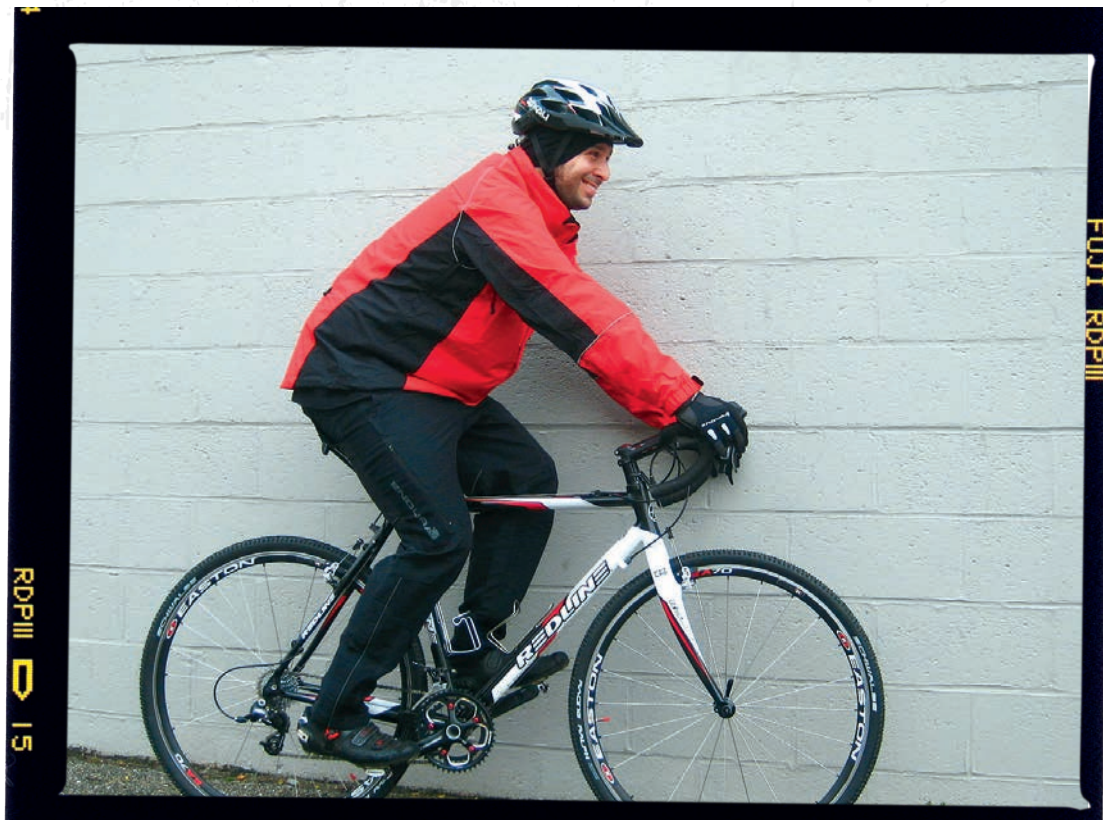
Ahogy említettem korábban is, a gyakorlatban általában nem hordunk 3 elkülönült réteget, jellemzően inkább csak hidegebb időben.

Gyakorlatban jól látható, hogy minél jobb minőségű a kerékpáros ruházatunk, annál kevesebbet kell magunkkal cipelni (persze csak egy bizonyos szintig). Ha ugyanis nem eléggé szellőzik a ruhánk, vagy jobban megtartja a nedvességet, akkor túrázás közben sűrűbb átöltözésre lesz szükségünk, ha az időjárási viszonyok, vagy a sebességünk erőteljesebben megváltozik. Megálláskor, vagy hosszú lejtőn való elindulásakor például könnyen szükségünk lehet egy új, száraz rétegre, hogy ne fázzunk meg.

Felmerül a kérdés ezek után, hogy akkor hogyan is alakítsuk ki úgy kerékpáros ruházatunkat, hogy a legkisebb beruházás mellett is mindig legyen az aktuális időjárásra tökéletes ruhánk, akár nyári melegben, akár hűvösebb-esősebb őszi időben, vagy esetleg még téli hidegben is komfortosan bringázhassunk? Jelen cikkünk terjedelme nem elegendő, hogy erre a kérdésre megfelelően részletes választ adjon, de jó hír, hogy az Annyira Más Bringabolt részletes útmutatót készített, melyet a következő linkről tölthetünk le: [www.ruhazat.ambringa.hu](http://www.ruhazat.ambringa.hu)

A 18 oldalas, minden részletre kiterjedő anyagból nem csak a különféle ruhadarabokra, de még ezek tisztítására vonatkozóan is kapunk rengeteg hasznos információt, illetve gyakorlatias tanácsokat.

Raadásként most a bringas.hu olvasói **10%-os kedvezményre jogosító ajándék kupont** is kapnak, melyet 2012 október 31-ig beválthatnak az Annyira Más Bringabolt webáruházában ([www.ambringa.hu](http://www.ambringa.hu)) vagy az üzletben kerékpáros ruházat vásárlása esetén a KR1208 kuponkód megadásával.



HUGO-SPORT

Kerékpárbolt  
szaküzlet és  
szerviz

Kálvin tér 7.



[www.hugo-sport.hu](http://www.hugo-sport.hu) [info@hugo-sport.hu](mailto:info@hugo-sport.hu)

# Fedezze fel a Mátrát két keréken!

Vendégházunk közel 800 m magasan, Galyatető szomszédságában, az Északi-Mátrában, az országos Kék túra útvonalán, a mátraszentiváni Siparktól 300 m-re található. A környék számtalan lehetőséget kínál: a hegyi és országúti kerékpározástól kezdve a sífutáson, túrázason, sziklamászáson, hegyi futóedzéseken és a hóágyúzott pályákon sielésen át a nyugodt pihenésig.

## A vendégház szolgáltatásai:

- 2 és 3 ágyas fürdőszobás szobák
- Igény szerint reggeli, (bogrács)vacsora biztosítása
- Főzési és étkezési lehetőség a jól felszerelt vendégkonyhában, teraszon
- Mozgássérült szoba, wc, zuhanyzó és felhajtórámpa
- Gyerekjátékszótér (torony, mászóka, hinta, homokozó, kötélhágcsó, ugrálóasztal)
- Etetőszék, babaágy, gyerekjátékok
- Bográcsozási, grillezési lehetőség
- Kerékpárkölcsonzés, igény szerint túravezetés
- Az alagsorban zárt kerékpár- és síléctároló
- Kerékpárszerelő műhely a leggyakrabban szükséges szerszámokkal és alkatrészekkel (szerelő- és centráló állvány, nagypumpa, kompresszor, kenőolaj, tartalék belsők és külsők stb.)
- Nagynyomású kerékpármosó
- Igény szerint, térítés ellenében, ruhák mosása, szárítása
- Kölcsönözhető/vásárolható térképek
- Kerékpáros szakirodalom, magazinok
- Saját parkoló
- Szauna - Hagyományos fatüzeléses, finn rönkszauna-ház (öltözővel, WC-vel, zuhanyzóval, merülődézsával)
- Ingyenes WiFi minden szobában



A kölcsönözhető bringák listája itt olvasható:  
[www.ketkerendeghaz.hu/kolcsonzes.php](http://www.ketkerendeghaz.hu/kolcsonzes.php)

GT  
*Earn your wings.*



GT Sanction akcióban

A GT kerékpárokat keresd a legjobb bringaboltokban!

Forgalmazó: Neuzer Kft.

A katalógus a dealerlistával letölthető a honlapunkról: [www.neuzer.hu](http://www.neuzer.hu)

# ÉLETFA TEREP- FESZTIVÁL PILISCSABA

## 1. Életmód és egészség nap

- II. Nahrin nyílt szendvicskrém készítő verseny és kóstoló program, verseny értékes díjakkal
- természetgyógyászok bemutatója, szaktanácsadás, próba lehetőségek
- egészséges ételek, bio sütemények és fagyalt
- játékok, tombola, kvíz, vetélkedő
- chi-kung

Házigazda: Verebes Linda és Pindroch Csaba

## 2. Sportnap

- Gyerek sportprogramok, játékok
- Terepfutás
- Nordic Walking
- Terepduatlon
- Hegyikerékpár

A versenyek több távon kerülnek megrendezésre, minden korosztály számára lesz elérhető sport program  
Házigazda (és egyben versenyző): Száraz Dénes a „Jóban, Rosszban” sorozat szereplője

## 3. különleges programok

- koncert
- „Színházi percek”
- további vendégek

„London olimpikonjai terepen” beszélgetés, aláírás lehetőség magyar olimpikonokkal, akik kapcsolódnak a fesztiválhoz: Benkó Barbi az első magyar női MTB olimpikon, Parti András MTB olimpikon, Kovács Zsófia triatlon olimpikon....

- különleges autó és motor kiállítás (Bitter Sándor gyorsasági motorversenyző, Szalay Balázs Dakar versenyautója...)

- Megszállottak Klubjának tagjai közül Zsembery Barnabás motorversenyző, Hajós Gyula hosszútávúszó, Kropkó Péter Ironman, Monspart Sarolta tájfutó...

A program és az esemény részletei folyamatosan frissülnek a [www.tereptriathlon.hu](http://www.tereptriathlon.hu) oldalon.



# JOE'S

# NO-FLATS™



## Tüske, defekt? Ugyan...

**Joe's No-Flats defektjavítás  
megállás nélkül,  
belsőbe, külsőbe...**

**Városba, erdőbe, túrához,  
versenyhez, a Te bringádba!**



**995.-ft/kerék ártól!\***

**Keresd a [www.4sale.hu/squeezy.hu](http://www.4sale.hu/squeezy.hu)**

**[www.no-flats.hu](http://www.no-flats.hu)**

*Letu  
Racing*

(a két kerékre elegendő Yellow gél ajánlott fogyasztói ára 1.990.-Ft)

# Egyedileg, kézzel készült bambuszkerékpárok!

Szigetvári Zoltán vagyok. Az első bringámat 2009 szeptemberében kezdtem el építeni bambuszból egy Metropol cikk nyomán. Három hónapig készült, sok kísérletezést követően, ami az illesztéseket illeti. A kész bringát munkába járás céljából építettem. Közben mindenféle út típuson teszteltem. Hihetetlen módon nyeli el az útburkolati hibák okozta rezgéseket, ami nagyon komfortossá teszi a kerékpározást. De a rugalmasságát illetően többféle variáció is elkészíthető. A csapolások mélységét, a váz első háromszögének, illetve a lánc-és támvillák anyagfal vastagságát meghatározva lehet a váz rugalmasságán változtatni. A vékonyakból rugalmas a vastagokból merevebb váz készíthető, igény szerint.



A futár EB.-n tesztelés közben.

## Pár szóban a bambusról és az illesztésekről.

Azt tapasztaltam az emberekkel való beszélgetések során, az utcán, kiállításokon vagy bárhol ahol megállítottak, hogy nagy a bambuszból készült kerékpárvázak iránti ellenérzés. Miszerint kiállítási tárgynak, buliból készült szobadísznek, s.t.b., de semmiféleképpen nem egy mindennap használatos közlekedési eszköznek tekintik.

Szeretném eloszlatni a kételyeket, ugyanis tudományosan bizonyított, hogy a bambusz megfelelő szárítás és hőkezelés után a súlyához képest tízszer erősebb az acélnál.

Ázsiában csónakokat, hajókat, épületek tartószerkezeteit, felhőkarcolók állványzatát készítik belőle, ahol sok tonnás

terhelésnek és az időjárás viszontagságainak is ki van téve. Ebből adódik tehát, hogy kerékpárváz készítésére is igen alkalmas.

SHIMANO

# CONTROL IS AT THE TIP OF YOUR FINGERS



## EXPERIENCE THE BENEFITS OF ELECTRONIC SHIFTING ON ULTEGRA Di2

For the past four years, professional riders have been riding Shimano Dura-Ace components with Di2 electronic shifting technology over the highest mountains, the worst cobbles and through the most extreme weather conditions imaginable. As of this year, Shimano Ultegra will also be fitted out with this groundbreaking technology. Changing gears becomes easier, effortless and faster by simply touching the shift buttons. Control at your fingertips.

## A TEST SAYS MORE THAN A THOUSAND WORDS

This is why we will distribute more than a thousand bikes throughout the whole of Europe this autumn. Drop in at one of these dealers and test ride the Ultegra Di2 for yourself.

TEST  
IT  
YOUR  
SELF!

THE  
FINISHING  
TOUCH



SHIMANO  
**ULTEGRA**

[www.shimano.com](http://www.shimano.com)

# 30 Bringaplusz



Ezt a vázat vékony falú, kínai mosóbambuszból készítettem el.



Az illesztéseket szemügyre véve sokféle anyag választható. Lehet bambuszrost, kenderkóc, szénszálas szövet műgyantával. Én az utóbbit választottam. Nem éppen környezetbarát megoldás, de ezt tartottam a legerősebbnek. Ugyanis a szénszövetet és műgyantát a Forma 1-ben is használják, mert igen nagy a teherbírása, szilárdsága.

Ha versenyen a karbon kerékfelfüggesztés egy hosszú ívű kanyarban 300 km/h körüli tempónál több G-s terhelést kibír, plussz kisebb koccanások, rázókök stb., akkor az ebből készült illesztések egy kerékpárvázon minden gond nélkül elbírnak egy 80 kg súlyú, vagy akár annál nehezebb embert, 25 km/h sebességnél egy macskaköves, sínekkel szabdaltnál. A rétegek számát növelve, vagy magasabb szakítószilárdságú szövet alkalmazásával nagyban megnövelhető a váz teherbírása, élettartama.

Többféle megoldás is létezik MTB bringáknál a láncvilla elkészítésére. A bal oldali váz középcsapágyháza külön esztergált alumínium ötvözetből van, míg a jobb oldali egy használt vázból lett kivágva. A bambusz a meghagyott láncvilla csonkokra lett erősítve.



Auto Cad programmal tervezett, majd vízszugaras vágóval, alumínium-magnézium ötvözetből legyártott hátsó papucskok.



Megerősítés a fejsző és az alsó váz csatlakozásánál a nagyobb teherbírás elviselése érdekében. A bandázsolás eltakarja. Különböző fejsző szög kialakítások az eltérő igényekhez igazodva. A hátsó váz hagyományos első villaszöggel, a középső hátradöntött szög kényelmesebb kerékpározást, jobb egyenes futást, úttartást biztosít, míg az elsőnél meredek a villaszög ami agresszív kanyarodást tesz lehetővé a gyors irányváltásoknál.



  
**Blackburn**



**ZÖLD ERŐ**

[www.biker.hu](http://www.biker.hu)



# Primavera – Egész évben!



**Minden olyan esetben, amikor szervezetünk energiaigénye növekszik, a folyadékigény is nő. Éppen ezért sportoláskor fokozottan oda kell figyelni a vízpótlásra.**

Egy órányi intenzív sportolás és az ezzel járó izzadás akár másfél liter folyadékvesztést is előidézhet a szervezetben. A testtömeg két százalékának megfelelő vízvesztés esetén a vér már nem tud elegendő oxigént szállítani az izmokhoz, ezért azok hamar kifáradnak és akár 10%-os teljesítménymorlás is felléphet.

#### NÉLKÜLÖZHETETLEN ANYAGOK

Testedzés vagy fizikai munka hatására nemcsak folyadékot veszítünk, hanem értékes ásványi anyagokat is. Ezek pótlására az ásványvíz a legideálisabb, hiszen tartalmazza a legszükségesebb ásványi anyagokat: a nátrium, a kálium és a magnézium az izommunkához, a kalcium pedig a csontok egészségéhez nélkülözhetetlen. A víz fontos szerepet játszik testünk hűtésében is, a szervezet folyadékhánya ugyanis felhevülést okozhat, ami jelentősen csökkentheti a sportteljesítményt.

#### MIKOR ÉS MENNYIT?

- Előtte: Sport előtt fél-egy órával tanácsos fél liter ásványvizet meginni.
- Közben: 15-20 percenként 1-2 dl víz elfogyasztása az ideális.
- Utána: Az edzést követő két órán belül fél-egy liter (vagy több, a folyadékvesztéstől függően) ásványvizet célszerű meginni, még ha nem is vagyunk szomjasak. Ügyelni kell azonban arra, hogy ne egyszerre, hanem fokozatosan vegyük magunkhoz ezt a mennyiséget.

A Wellness magazinban 2007 májusában megjelent Primavera cikk alapján.



[www.primaveraviz.hu](http://www.primaveraviz.hu)  
[www.facebook.com/Primavera.Hungary](https://www.facebook.com/Primavera.Hungary)