

# BRINGÁS

.hu

Primavera  
egész évben



Primavera

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

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



**HORALKY**



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





# Szeptemberfeszt különszám

## Tartalom:

Central-European Tour 2013	04
Napvédelem bringázás közben is	08
Miért a Trek?	10
10 jótanács az élvezetesebb kerékpározásért	18
Különleges terepfesztivál	26



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 2013



Július 20-21-i hétvégén zajlott hazánk egyetlen profi kerékpáros esemény-sorozata a Central-European Tour. A verseny három elemből állt. A Kerékpársport 2000 Sportegyesület szervezésében, a Magyar Kerékpáros Szakági Szövetség támogatásával rendezett Miskolc Nagydíj és a Budapest Nagydíj egy-egy UCI kategóriás kiemelt nemzetközi esemény, valamint a szövetség tiszteletbeli elnökének, a tavaly, az olimpia időpontjában tragikus hirtelenséggel elhunyt nagyszerű sportriporternek, Sipos Jánosnak emléket állító amatőr időfutam verseny.



Az események sorát szombaton, a Szerencs és Miskolc között zajló Miskolc Nagydíj kezdte meg, amelyen az Utensilnord-Ora24.eu egy harmadik (Frederico Rocchetti) és egy hetedik helyvel (Dér Zsolt) nyitott a bombaerős versenyben. A verseny színvonalát mi sem mutatja jobban, hogy az Euro-

pe Tour kontinentális csapatai közül az első három csapat rajthoz is állt. A 191,4 kilométeres versenytávon a versenyzők 45,250 km/h átlagsebességet hajtottak.

14 ország, 13 csapatának, közte 3 magyar együttesel zajlott a Central-European Tour Miskolc Nagydíjért zajló kerékpárverseny. Szerencs – Encs – Szikszó – Edelény – Aggtelek – Szendrő – Boldva - Miskolc útvonalon 191 kilométeres útvonalat jelölt ki a szervező Kerékpársport 2000 SE. A versenyzők minden igényt kielégítő módon kerültek elszállásolásra a miskolci UNI-Hotel\*\*\* vendégeként.

Hazánk vendége volt a 2 HC kategóriás Osztrák körverseny győztese, az oszták bajnok Ricardo Zoidl és az Europe Tour kontinentális listáját Matej Murgerli az Adria Mobilból. Velük kellett a magyar élmezőnynek felvennie a versenyt, mint kiderült sikerrel.

A rajt után mintegy 30 kilométerrel 25 versenyző megszökött a mezőnytől. Az élbolyban haladók előnye a célig megmaradt, ebben egy kiadós záporos sem akadályozta meg őket. Az élbolyban tekert az Utensilnord Ora24.eu csapatából több kerékpáros is, köztük Dér Zsolttal.

A versenyt kiválóan sikerült megszervezni, a rendőri biztosítás és a civil motoros biztosítók tökéletesen működtek együtt, a megnövelt versenytáv érintette az Aggteleki karszt természetvédelmi területét.

A célban sprint befutó döntött, a belorusz Papok Sjarhei volt a leggyorsabb, fél kerékhosszal előzte meg az osztrák Jan Szokol-t (Gourmetfein Simplon). A legeredményesebb magyar versenyző Dér Zsolt (Utensilnord Ora24.eu) volt, hetedikként, a győzteszel azonos idővel ért célba.

A Sipos János emlékverseny Budapest Tour néven az AKESZ Amatőr Kupa összetett bajnoki verseny-rendszerének egyik állomásaként került megrendezésre. Rekord létszámú nevező 226 fő jelezte részvételi szándékát az exkluzív helyszínen – Carl Lutz rakpart és a Magyar Parlament között kiírt versenyen, amelyből 198 versenyző értékelhetően be is fejezte a versenyt. A Vogue Étterem-hajónál kiépített rajt és célterület különleges kialakítású biztonsági zónáiról vált ismertté, ez adta a



**TREK**

A csúcsok kerékpárja

Mutasd meg ki vagy!  
Tervezd meg saját, egyéni kerékpárodát!  
Érdeklődj a Trek kereskedőknél.

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

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

PROJECT ONE



helyszín a Centra-European Tour Budapest Nagydíj profi versenyzőinek is, akiket több ezer lelkes kerékpárszerető szurkoló buzdított a célban.

A Budapest GP befutója előtt emlékversenyt rendeztek Sipos János sportriporter emlékére. Az amatőrök számára kiírt időfutamot az Elit1 kategóriában Varga Péter, az Elit2-ben Pance Lóránt Márton nyerte. A női elit mezőnyben Kercsó-Magoss Anita (BVSC-Zugló) mögött Kusztor Jurenka Krisztina (Bianchi Club KE) volt a leggyorsabb.



Olympic UCI 2.1 verseny összetett győzteséhez - az ukrán Vitaliy Popkovhoz (ISD Continental Team) fűződik.

A versenyzőket „immár hagyományosnak mondható módon” Gödöllőnél megállította a vasúti átjáróban a vonat, majd 2 kilométer múlva a HÉV is.

A közúti forgalom elől tökéletesen lezárt Váci útra, majd a pesti Carl Lutz rakpartra egyben érkezett a mezőny, sprint befutó döntött. Lovassy Krisztián, a verseny tavalyi második helyezette remekül sprintelt, s mintegy 20 méterrel a cél előtt kibújva társai mögül elsőként haladt át a célvonalon. Londoni olimpikonunk győzelmével 40 UCI ranglistapontot szerzett. A szombati Miskolc GP győztese, a belorusz Papok Siarhei harmadik, továbbá Lovassy klubtársai, Dér Zsolt ötödikként, Kusztor Péter huszonkilencedikként értek célba a győztesrel, azonos idővel.

A Sipos János emlékversennyel párhuzamosan Isaszeg – Dány – Gödöllő - Órbottyán – Dunakeszi - Budapest útvonalon 131 kilométeres országúti mezőnyversennyel, a Budapest GP-ért folytatódott a profik számára a Central-European Tour.

A versenyzők idén „csak” 45,040 km/h átlagot hajtottak, igaz ebben több mint 5 perc kényszerpihenő is benne volt a vasúti átjáró piros jelzése miatt.

A verseny három szempontból is bekerülhet a sportág történetének nagy könyvébe. Egyrészt ilyen erősségű mezőny, soha nem tekert még Magyarországon, másrészt a verseny rendezéséről és biztosításáról szuperlatívuszokban beszéltek a külföldi csapatok és az UCI főbírója is elismerését fejezte ki, végül, de nem utolsó sorban - Lovassy Krisztián óriási győzelmét ezrek ünnepelték a Carl Lutz rakparton.

A viszonylag rövid távra való tekintettel szinte végig akcióztak a versenyzők, 5 jelentősebb szókési kísérlet történt, de egypercesnél nagyobb előnyre senki sem tudott szert tenni. A nap szókése két ismert profi versenyző nevéhez: Cadór Rida (Utensilnord-Ora24.eu) és a legyel Solidarity

A Bianchi Team leggyorsabb versenyzője Molnár István Gábor harmincharmadikként, a Club Balaton Team legeredményesebb kerékpárosa Arany Gábor negyvennegyedikként ért célba.





A jövő új formája:

## Fekvőkerékpárok, azaz rekumbensek

Miben jobbak?:

- Hihetetlen kényelem, tökéletes komfort.
- A szabadság élménye a bringázás fájdalomai nélkül.
- Nagyobb sebesség a kisebb légellenállás miatt.
- A környező tőj szépsége az oszfallátványra helyezett.
- Kerékpározni nem tudók is használhatják!



*Hányvelem, sebesség, élmény*



Igényeljen  
próba időpontot  
a honlapunkon, vagy hívjon a  
26/343-353-as telefonszámon!



Egy példa a rengeteg pozitív vélemény közül:

"A nagyotnyúzó és a fekvőkerékpár közötti különbség olyan, mintha egy mozifilmet a hirtelen tavagolva, vagy a kényelmes fotelben hátraadólva néznél végig!"

Korlovitz Pupu Kristóf, újságíró

Kérje ingyenes kiadványunkat a  
fekvőkerékpárról a honlapunkon:

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



A jövő új ereje:

## Kerékpárok beépített erőművel! Elektromos kerékpárok és átalakító készletek

Miért jó Önnek?

- Könnyedén teher meg akár hosszabb távokat is.
- Lazán teherment fel az emelkedőkre.
- Együtt bringázhat edzettebbekkel, sőt le is hagyhatja őket.
- A kerékpározás szabadságát kapja akár izzadás nélkül.
- Segítségével egészségesebb, fittebb lesz.
- Átalakító készlettel meglévő kerékpárijából is kialakítható.

Igényeljen próba időpontot a honlapunkon  
vagy a 26/343-353-as telefonszámon!



"Korábban téves elképzeléseim voltak az elektromos kerékpárokról. Azt hittem, csak olyanoknak való, akik nem kerékpároznak. Mikor azonban kipróbáltam rájöttem, hogy a pedelec bringák nem elveszik, hanem inkább fokozzák a kerékpározás szabadságát."

Bognár Tamás, kerékpáros újságíró

Kérje ingyenes kiadványunkat az  
elektromos kerékpárról a honlapunkon:

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



# Napvédelem bringázás közben is



**Sportolás, így biciklizés közben is hajlamos az ember megfedkezni a napvédelemről. A menetszél miatt nem érezzük annyira a nap égető hatását, illetve általában felváltva tekerünk árnyékban és napon, esetleg erdőben, ami azt a hamis érzetet kelti bennünk, hogy úgysem égünk le. Aztán este jön a fájdalmas felismerés. Szerencsésebb esetben „csak” bőrpír, rosszabb esetben pedig leégett, fájó nyak, vádli, tarkó. Egy dolog a néhány napos kellemetlen tünet, hámló bőr, de a túlzott napozás legsúlyosabb következménye akár bőrrák is lehet, tehát érdemes komolyan venni az UVA és UVB védelmet. Az évek során elszenvedett kisebb, nagyobb leégések hatása összeadódik és csak évtizedekkel később jelentkezhet a komoly baj, amikor már nehéz segíteni, ezért nagyon fontos a megelőzés! Vigyázzunk, mert a bőrünkre megy a játék.**

Sokat halljuk a figyelmeztetést, hogy ne tartózkodjunk a napon 11 és 3 óra között. Nos, lássuk be, hogy biciklizés esetén ez gyakorlatilag megoldhatatlan. Amit tehetsz (és okvetlenül tegyél is meg): viselj megfelelő ruházatot és használj kellően magas faktorszámú UV-védő krémet. Igen, mind a kettőt, mert a világos, hosszú ujjú biciklisruha csak minimális védelmet biztosít! Ha egy átlagos fehér pamut póló csak kb. 10 faktoros napkrém védelmét nyújtja, akkor egy vékony, műszálal felső ennek csupán

töredékét. Okvetlenül kend be magad a ruha alatt is, de különösen a fedetlen testrészeket. Használj spray formájú terméket és nem fog ragadni.

## **Milyen naptejet válasszunk, és hogyan használjuk?**

Az első és legfontosabb indikátor a faktorszám, ami azt mutatja meg, hogy hányszorosára nő a bőr saját védekezőképessége a napvédő készítmény segítségével. Mindenki bőrtípusának megfelelő erősségű napkrémet vagy sprayt használjon. Nyár elején inkább a szokásosnál magasabb faktorszámú (SPF 30-50+) terméket válassz, mert ilyenkor nagyon könnyű leégni. Később, amikor már van alapszíne a bőrnek, ami némi természetes védelmet is nyújt, bőrtípustól függően elég lehet alacsonyabb faktor (SPF 20-30) is. Ma már a legtöbb napkrém komplex, UVA+UVB védelmet biztosít, de erről győződjél is meg. Keresd a címkén az UVA védelmet is garantáló logót.

Válassz továbbá tartósítószer-mentes készítményt, hogy a felesleges anyagokat távol tartsd bőrtől. Keress „hypoallergén” termékeket, hiszen ezek érzékeny bőr esetén sem irritálnak. Bringázáshoz, sportoláshoz használj kifejezetten szabadtéri sportoláshoz kifejlesztett erős fényvédő hatású napsprayt, mely véd a napsugarak UVA, UVB és szabadgyök-képző hatásai ellen, csökkenti a káros bőrelváltozások kialakulásának kockázatát. Fotostabil kémiai-fényvédő anyagokat, ezek hatását kiegészítő E-vitamint tartalmaz.

A sprayt praktikus használni, mert könnyen adagolható, gyorsan beszívódik, a bőr nem marad zsíros, azonnal véd, hűsít, víz- és izzadásiállól, ráadásul izzadáskor is jobban a bőrön marad. Arcra, testre egyaránt biztonsággal alkalmazható.

Megfelelő időközönként célszerű újra bekenni a kritikus felületet, főleg az arcot, tarkót, mivel a verejték gyakori törülésével a fényvédő anyagot is le-törölhetjük.

UV-védett jó bringázást 2013-ban is!

Dr. Kelen Ákos, Ph.D.  
fejlesztő szakgyógyász  
www.drkelen.hu

www.drkelen.hu



Ne mozdulj nélküle!



Dr.Kelen Sport START  
bemelegítő gél



Dr.Kelen Sport STOP  
izomlazító gél



Dr.Kelen Sportkrém  
regeneráló krém



Dr.Kelen Sport napspray  
UVA+B védelem



Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

ROSSMANN

M Müller

shopline.hu

Futóboltok

# Miért a Trek?

**A cég küldetése:** "Amikor 1976-ban megalapítottuk a Trek céget, nagyon egyszerű célunk volt: Építsük meg a világ legjobb kerékpárjait. Ma még egy fontos küldetésnek is meg akarunk felelni: Segítsünk abban, hogy a világon minél többen használjanak kerékpárt, mert ez egy egyszerű megoldás a világ komplex problémáira."



Egy komolyabb kerékpár vásárlása előtt sok mindent végig kell gondolni, hiszen döntésével több évre elkötelezi magát az ember. Cikkünkben néhány háttér információt szeretnénk adni a világ egyik legnagyobb kerékpárgyártójáról. Olyan információkat, amik megkönnyítik a döntésedet.

Sehol máshol nincs ennyi mérnök, kutató és tesztelő. A Trek több mint 180 embert alkalmaz a fejlesztések érdekében—180 okos ember közössége azért, hogy még jobb kerékpárokat építsenek. A sok fejlesztőnek hála, a bringák egyre jobbak és sokkal jobban megtartják értéküket, mint más márkáknál.

A cégnél mantra szerűen ismételik: Az adott kategórián belül a legjobb bringákat akarják. Ha egy új kategóriában is a piacra lépnek, a legfontosabb kérdés: Ennyi pénzért ez a legjobb kerékpár?

Fabian Cancellara Madone-jától a gyereked első bringájáig, minden Trek kerékpárt úgy állítanak össze, hogy a pénzedért a legjobbat kapd! Építenek győztes, építenek munkába járos, építenek szabadidős bringákat, de egy valami közös bennük—mindegyik olyan, hogy azt érezd, a legjobb üzletet kötötted meg.

## Hiszünk a kerékpárban.

Ez náluk nem csak egy szólam, hanem az életük!

Minden kerékpáros, bármilyen márkájú kerékpáron ül, részesül a Trek cég tevékenységének az eredményéből. Hosszú távú szemléletük legfontosabb célja, hogy minél több ember minél többet használja kerékpárját. Ezt úgy tudják segíteni, hogy egyre több helyen teszik lehetővé a kerékpárhasználatot, mind aszfalton, mind terepen.

A Trek alapító tagja a BFC-nek és az IMBA-nak. A BFC (Bicycle Friendly Communities) egy olyan szervezet, amelyik az önkormányzatoknak és a piaci szereplőknek ad tanácsot, hogyan alakítsák kerékpáros baráttá a környezetünket—hol és ho-



## Endurance Drinks

**Ásványi anyagokat tartalmazó,  
energizáló izotóniás sportitalpor**

Energiaértalom: 565kJ (135kcal)/fél liter  
Ízesítés: erdei gyümölcs, citrom, narancs

**XX Force** **6.900.- Ft**  
élénkítő hatással 700g (10-13liter)



**13.900.- Ft**  
2200g (31-40liter)

**5.900.- Ft**  
700g (10-13liter)

**450.- Ft**  
(1 kulacsnyi)

## Energia gél

**Magas szénhidrát tartalmú gél  
a gyors energiabevitelhez**

Energiaértalom: 508kJ (122kcal)/darab  
Ízesítés: alap (banán, citrus, eper, eper-vanília)  
koffeines (cola-lemon, lemon-fresh, narancs, vanília)

**XX Force** **590.- Ft**  
magnövelt élénkítő hatás 40g (1 adag)



**490.- Ft**  
40g (1 adag)

## Energia szelet

**Magas energia tartalmú, gabona  
alapú szelet fáradtság eltüntető hatással**

Energiaértalom: 810kJ (194kcal)/darab  
Ízesítés: sós-mogyorós, banán, joghurtos, gyümölcsös

**XX Force** **590.- Ft**  
magnövelt élénkítő hatás 40g (1 adag)



**590.- Ft**  
55g (1 darab)

## Peptid-Drinks

**Aminosav tartalmú  
regeneráló izo. italpor**

Ízesítés: narancs



**6.900.- Ft**  
700g (10-13liter)

## Protein-Drinks

**Fehérje tartalmú  
regeneráló italpor**

Ízesítés: mogyoró



**18.900.- Ft**  
900g (30napra)

## L-Carnitine

**Zsírégetést elősegítő  
rágótabletta**

Ízesítés: citrus



**6.900.- Ft**  
60tabletta (30napra)



Bővebb információ:

web: [www.nutrixxion.hu](http://www.nutrixxion.hu)  
e-mail: [info@nutrixxion.hu](mailto:info@nutrixxion.hu)  
tel.: +36 70 603-6000

gyan építsenek bringa utakat, kerékpáros hidakat, ösvényeket vagy parkolókat. Az IMBA (International Mountain Biking Association), munkájának lényege, hogy összehozza az önkormányzatokat és a magán tulajdonosokat annak érdekében, hogy a hegyikerékpárosok számára hasznos és használható ösvényeket alakítsanak ki.

A Trek cég dolgozói mind az USA-ban, mind Magyarországon szeretik a kerékpárokat. Az irodai és raktári folyosók tele vannak bringákkal, amelyeket valóban használnak. Bringával járnak dolgozni és ha valamit el kell intézni a városban, ha ebédelni mennek és ha a gyerekekkel kirándulnak, akkor is bringát használnak. Azt gondolják és tapasztalják, hogy minél több időt töltenek az emberek kerékpározással, annál jobb nekik is, és a Trek cégnek is!

A Trek egy családi vállalkozás, ma is ugyanaz a család a tulajdonosa, mint 1976-os alapításakor. A céget nem találod meg a tőzsdén és ez a biztosíték arra, hogy alapvető céljuktól nem tántorítják el rövid távú pénzügyi trükközések. A Trek hosszabb távra tervez, legfontosabb célja vevőinek elégedettsége és így biztos lehet abban, hogy az üzleti várakozásai is teljesülni fognak.



A Treknél azt gondolják, aki Trek kerékpárt használ, az egy család tagja, és ők nagyon vigyáznak minden családtagjukra! Onnantól kezdve, hogy meglátod az első kerékpárt a kerékpárüzletben egészen addig, amíg használod a kerékpárt. A kezdők biztosak lehetnek benne, hogy a hozzáértő kereskedő partnerek a legjobbat ajánlják számára, pontosan beállítják és karbantartják kerékpárjukat. Akik már használják a Trek kerékpárjait, tudják, hogy az iparág legnagyobb garanciális feltételeit kapják és ha valami elromlik, akkor is számíthatnak a cégre.





OLASZ DESIGN és  
PROFESSIONÁLIS SZAKÉRTELEM

kerékpárok • alkatrészek • kiegészítők • női kollekcó • vázbecmérés  
• amatőr edzések • tanácsadás • biztosítói szakvélemény készítés

 **PINARELLO**

*Wilier* TRIESTINA



**OPERA**



**KUOTA**  
BICYCLE COMPOSITE TECHNOLOGY

**mbm**

Pinarello, Wilier, Opera, Kuota, MBM hivatalos magyarországi forgalmazó.

Biondo Bike kerékpárüzlet: 1143 Bp., Semsey Andor u. 17.  
+3620 229-3950 | [www.biondobike.hu](http://www.biondobike.hu) | [facebook.com/BiondoBike](https://facebook.com/BiondoBike)

A Trek az egyik legnagyobb kerékpárgyártó cég a világon. Azonban ez nem jelenti azt, hogy a nagymértékben terheli a földet. Folyamatosan keresi a módját, hogyan javíthatja üzleti és gyártási folyamatait ökológiai lábnyoma csökkentése érdekében. Néhány példa:

**Zöld energia:** A Trek az első cég Wisconsinban, amelyik teljes egészében megújuló forrásból származó energiát használ. Korábban évente 10,5 millió font szénét égettek el a cég működése érdekében. Most 0-át.

**Kisebblábnyom:** Gyártási folyamatai során a gazdaságosság mellett az ökológiai szempontokat is figyelembe veszik. Évek óta a Trek is, és beszállítói is arra törekednek, hogy minél okosabban gyártsák a kerékpárokat: Kisebblábnyom. Kevesebb anyagfelhasználás. Kevesebb szállítás. Okosabb csomagolás a hajókba. Ez egy hosszú tanulási folyamat, mindenre figyelni kell, de a cég vezetői és dolgozói biztosak abban, megéri az odafigyelés. Mint mondják kis zsanérok nyitják a nagy ajtót, minden kicsi változás nagy hatású lehet!

**Hosszú termékciklus:** Minden terméküket úgy tervezik, hogy hosszú ideig tud használni őket, valamint újrahasznosítási programokon dolgoznak, így a termék "élete" végén sem terheli a környezete.

Segítettek megalapítani egy non-profit szervezetet a dream-bikes.org-ot, melynek célja, hogy életet lehessen minden használt kerékpárba, és segítse azokat, akiknek szükségük van segítségre.



# 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, kormányzárak, 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)

WWW.MALI.HU



Lafuma® 



# 10 jótanács az élvezetesebb kerékpározásért

avagy hogyan legyen a bringázás annyira más?

A biciklizés manapság egyre népszerűbb minden korosztályban. De vajon tudjuk-e, hogy mennyi mindennel tehetjük még kellemesebbé? Cikkünk ebben próbál segítséget nyújtani 10 hasznos tanáccsal.

## 1, Válassz a felhasználási célodnak megfelelő, kipróbálható kerékpárt!

Sok kerékpár típus van, melyeket jelentősen eltérő felhasználásra alakítottak ki. Fontos, hogy lehetőleg olyan kerékpárt használjunk, mely az adott célra megfelelő, mert így sokkal könnyebb, hatékonyabb és élvezetesebb lesz a tekerés.

A kínálat nagyon sokrétű, gyakran nehéz eligazodni. Rengeteg speciális kategória létezik, de íme a legfontosabb kategóriák:

Ha jellemzően az erdőben, rossz minőségű, úttalan utakon szeretsz tekerni, akkor a mountain bike, azaz a hegyi bringa a megfelelő számodra, ami azonban aszfalton való tekeréshez nem jó választás, mivel a széles és mélyen barázdált gumik "energiazabálóan" gördülnek a betonon.

Ha munkába járásra, városi használatra, bevásárlásra keresel megfelelő közlekedési eszközt, akkor egy városi (city), ha pedig inkább a hosszabb, csomagos túrák vonzanak, akkor egy trekking kerékpár a tökéletes választás.

Ha szereted a sebességet és sportcélból, jellemzően aszfalton szoktál tekerni, akkor egy országúti vagy egy fekvőkerékpár lehet a jó választás,

attól függően, hogy önsanyargató vagy az élet szépségeit és a komfortot kedvelő típus vagy. (A fekvőkerékpár egyébként a hihetetlen kényelme és a kiváló felmálháhatósága miatt a hosszú túrákra is kifejezetten előnyös!)

Ha örömmel vennél igénybe segítséget gyorsításkor, vagy éppen egy meredek emelkedő leküzdésekor, esetleg izzadás nélkül szertnél bejutni a munkahelyedre, akkor egy pedelec, azaz elektromos rásegítéses kerékpár a megoldás a számodra.

Ha pedig kevés helyed van a tárolásra, szállításra, esetleg buszra, villamosra is fel akarsz szállni vele, akkor egy gyorsan és egyszerűen összehajtható (folding) modellt javaslunk.

A fentiekén túl sok egyéb kategória is létezik, mindenképpen kérj tanácsot szakboltban a vásárlás előtt, illetve lehetőleg próbáld is ki a kinézett modellt mielőtt megvásárolnád, így könnyebb jó döntést hoznod vásárláskor!

## 2, Ne (csak) az árcédulát nézd, a minőség megtérül!

Az ár gyakran komoly korlát a vásárláskor. Egy kerékpárt azonban az ember nem pár hónapra, nem csak néhány alkalomra vásárol, hanem hosszú évekre, esetleg évtizedekre. Mint minden technikai eszköznél, a kerékpárnál is vannak belépő szintű, olcsó modellek, vannak középkategóriás, megbízható gyártmányok, és vannak "fanatikusoknak" szánt, illetve különleges felhasználási körülményekre is felkészített prémium termékek. Gyakran hiába vesz valaki egy "áruházi", kedvező árú bicajt, már néhány alkalom után kénytelen kicserélni rajta pár részegységet ahhoz, hogy jól használható legyen. Ezért ha valaki kicsit is komolyabban gondolja, hogy nyeregbe fog pattani évente pár-szor, akkor mindenképp legalább a középkategóriából válasszon, ahol a beruházás elsőre nagyobb, de rövidesen mégis fordul a kocka: kevesebbet kell utána ráköltötenie a karbantartásra és az elrom-

# S A L V U S<sup>®</sup>



Érzékeny bőrömet kifejezetten  
puhává és bársonyossá teszi.  
Gyorsan beszívódik, ezért  
smink alá is bátran ajánlom.

Peller Anna, színésznő



## Nappali krém

Különleges összetétele hidra-  
tálja, bársonyosan puhává  
varázsolja bőrét, és egyben  
védelmet nyújt a napfény  
bőrt öregítő káros hatásával  
szemben.

A Salvus gyógyvíz összes  
gyógytényezője mellett a  
kókusz olaj, az édesmandula  
olaja, a napraforgó olaja,  
az olíva olaja, a kamilla, az  
uborka és az aloe vera  
kivonata, valamint a B5 pro-  
vitamintartalom és a  
fényvédő faktor is hozzájárul  
ahhoz, hogy arcbőre egész  
nap megőrizze reggeli fris-  
sességét.

Superbrands

dm Auchan  
áruházakban is

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

  
A TERMÉSZETES SALVUS GYÓGYVÍZBŐL

ló részegységek javítására, cseréjére. Ráadásul a használat is nagyobb örömet fog nyújtani, mert a különbség gyakran óriási!

### 3, Csak megfelelő méretű kerékpárt használj!

“Nem a méret számít!” -hangzik a közmondás, de ez nem igaz a biciklik többségére. A gyártók nem véletlenül készítik a kerékpárokat többféle méretben. Nem elég az ülést feljebb vagy lejjebb állítani, a kormány és az ülés távolsága ettől még nem változik annyit, hogy a felsőtestünk számára jó legyen! Márpedig ha túl közel, vagy túl távol kerül a kormány, akkor az könnyen lehet oka például a hátfájásnak. Kerüld el a problémákat, inkább várj egy kicsit, de ne vedd meg a számodra nem megfelelő méretű kerékpárt, mert a használatban meg fogod bánni! Itt is igaz, hogy lehetőleg próbáld ki a bicaját vásárlás előtt hosszabb távon!

### 4, Ha tökéletes komfortban akarsz bringázni, válts fekvőkerékpárra!

Egy jól beállított, megfelelő méretű biciklivel kisebb a valószínűsége a kényelmetlenségnek, de ha biztosan el szeretnéd kerülni a derékfájást, ha

nem akarsz, hogy a tenyered, a csuklód, vagy a nyakad megszenvedje a bringatúrát, ha gerincproblémáid vagy egyensúlyozási gondjaid vannak, akkor használj fekvőkerékpárt! Komfortos fotelben érezheted magad, miközben nézed az elsuhanó tájat bringázás közben. Minek szenvednél, ha bringázhatsz az árnyoldalak nélkül, kényelmesen is? Sport és komfort együtt: fekvőkerékpár!

### 5, A bringázz kerékpáros ruházatban!

Sokan hétköznapi, akár utcai ruhában ülnek kerékpárra. Ez persze érthető, ha valaki ritkán és lassan bringázik. Ez azonban egy aktív sport, gyakran igen intenzív és erőteljes igénybevétellel, melynek során a szervezet jelentős hőt termel, majd ennek ellensúlyozásaként elindul a verejtékezés. A kerékpáros ruházat alapvetően 3 dologban képes jelentősen hozzájárulni a megfelelő komforthoz:

a, Képes hatékonyan elvezetni az izzadságot és gyorsan szárad.

b, Megvédi a testünket a szélről, esőtől, hidegtől és egyéb fizikai behatásoktól, melyek sokkal intenzívebbek és kellemetlenebbek nagyobb sebesség mellett, mint például séta közben.



# SZABADNAK SZÜLETTEK

2013-AS GEPIDA CROSS KOLLEKCIÓ

ALBOIN 900 CRS



ALBOIN 700 CRS



ALBOIN 500 CRS



ALBOIN 300 CRS PRO



ALBOIN 300 CRS



AZ ÚT  
CSAK EGY  
JAVASLAT!

[WWW.GEPIDA.HU](http://WWW.GEPIDA.HU)

Gepida Kerekpár Kft. H-1154 Budapest Óstörhegy u. 4.  
Tel.: +36-1/400-6065, +36-1/400-2531, +36-1/400-2532,  
Fax: +36-1/402-0084, e-mail: office@gepida.hu



**GEPIDA**

c, Szabadabb mozgást biztosít az utcai ruhákhoz képest és egyben strapabíróbb.

Nehéz érzékletesen leírni, de aki próbálta, annak a számára már egyértelmű, hogy mennyivel élvezetesebb kerékpáros ruházatban tekerni!

## 6, Beépített hátszéllal nem jelent gondot az emelkedő!

Síkon, hátszéllal, lassan nem nehéz bringázni, nem igényel különösebb kondíciót. Azonban minél dinamikusabban akarunk gyorsulni, minél meredekebb emelkedő állja utunkat, minél nagyobb az ellenszél, annál inkább előny, ha pedelec kerékpárral vagyunk. Hogy az meg mi? A pedelec, a pedál és electric szavak összefűzéséből keletkezett szakszó ami olyan kerékpárt takar, melynél hajtás közben elektromos rásegítést lehet igénybe venni. Segítségével úgy mehetsz fel az emelkedőkre, mintha síkon tekernél, úgy érhetsz be a munkahelyedre, mintha éppen akkor ültél volna fel a bringádra. Nem kell megizzadnod, mindig pont annyi segítséget kérhetsz, amennyit éppen akarsz. Ha éppen semmit, akkor kikapcsolod a rásegítést, viszont ahogy fáradsz, úgy kérhetsz egyre nagyobb "beépített hátszelet". Sőt, bizonyos típusoknál (Bionx) még lejtőn vagy fékezéskor vissza is tudod tölteni az akkumulátorba a mozgási energiád, így lejtőn nem kell állandóan fékezned. Ez a legolcsóbb és legkényelmesebb módja a közlekedésnek.

## 7, Bringázz minél többet szép természeti környezetben!

Folyamatosan épülnek a kerékpáros utak, azonban még mindig gyakran kényszerülünk bringásként arra, hogy az autók mellett, a nagy forgalomban közlekedjünk. Sokkal élvezetesebb és biztonságosabb, ha olyan utakat választunk, melyeken kicsi a forgalom, és tisztább a levegő. Ráadásul természeti látnivalóknak is gazdagabb egy erdei kerékpár út. Itt madárdaltól lüktető csendben, a természet szépségeire rácsodálkozva, szabadon gurulhatunk. A legszebb túrákat gyakran úgy tudjuk megejteni, ha nem otthonról indulunk, hanem (akár autóval) kiutazunk a városból és egy nyugodtabb, szebb helyen pattanunk csak nyeregbe, ahonnan a túra minden km-e gyönyörű tájakon vezet. A fekvőkerékpárok különösen alkalmasak a természet szépségeinek csodálására, hiszen rajtuk nem előredőlve, az utat bámulva, hanem hátradőlve tekernünk, miközben szabadon szemlélhetjük a természet szépségeit.

## 8, Tartsd karban a kerékpárod!

Mint minden közlekedési eszközt, a kerékpárt is folyamatosan karban kell tartani, hogy jól működjön és garanciális maradjon. Igaz rá Murphy híres mondása: "Ami elromolhat, az el is romlik!" Viszont ennek esélyét és gyakoriságát jelentősen lehet csökkenteni, ha jó minőségű kerékpárt veszünk és annak karbantartásáról folyamatosan és időben gondoskodunk. Egy új biciklit ugyan beállítanak a boltban, de 100-200 km megtétele után ismét célszerű visszavinni egy átnézésre, ugyanis a bejáratás alatt elállíthatódnak a fékek, a váltók, kilazulhatnak a csavarok. Ezen első átnézés után már nem szükséges sűrűn visszamenni, de évente legalább 1-2 alkalommal, illetve nagyjából 1000 km-enként célszerű egy újabb átvizsgálást kérni szakszervizben, ahol az elhasználódott alkatrészek cseréjét is meg tudják oldani. Nem árt tudni, hogy ennek hiányában a garanciát is elveszítjük!

## 9, Mindig vidd magaddal a legszükségesebb szereléshez használatos eszközöket!

Ha az ember elindul egy túrára, akkor nem árt felkészülni arra, hogy esetleg közben műszaki gondja akad. Nagyon kellemetlen, amikor egy elhagyatott helyen, sötétedéskor, az otthonunktól távol kellene valamit megszerelni a bicajon, de nincs nálunk a szükséges eszköz. Nem kell itt komoly dolgokra gondolni, hiszen nyilván nem nagygenerált kell végrehajtani az erdőben, de célszerű felkészülni olyan hibák elhárítására, melyek ellehetetleníthetik a továbbjutást. Legyen nálunk egy gumileszedő, egy új belső vagy folt készlet, ha kilyukadna a gumi; egy pumpa, hogy fel tudjuk fújni a kereket; egy patent-szem, ha elszakadna a lánc; egy szerszámkészlet, hogy meghúzhassuk a meglazult csavarokat és egy rongy, hogy megtörölhessük a szereléskor bekoszolódott kezünket. Ha ezek nálunk vannak, akkor már félig biztosak lehetünk benne, hogy nem lesz kellemetlen vége a túrának!

## 10, Kényelmetlen nyereg helyett komfortos ülés!

Ki ne érezte volna évente legalább a szezon kezdetén, hogy egy kiadósabb bringázás után megfájdult a hátsója, mert feltörte a nyereg. Gondoljunk csak bele, nincs egyetlen másik tevékenység sem, melynél a lábunk közötti lágyéki részt terhelnénk, annak kellene elviselni testünk súlyát! Nem csoda tehát, hogy bárhogy keressük az ideális nyeret,

# KOLIKEN

*Kerékpárgyártás és forgalmazás,  
közel 2000 féle  
kerékpáralkatrész és kiegészítő!*

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

**KOLIKEN KFT.**  
Kiskunhalas  
Kötönyi út 15.  
Tel/fax.: 06-77-423-598  
e-mail.: [info@koliken.hu](mailto:info@koliken.hu)  
[www.koliken.hu](http://www.koliken.hu)

CEYSSBUSSCR

KOLIKEN



nem igazán találunk rá. Ha kemény, ha puha, ha széles, ha keskeny, valahogy egyik sem elég jó. Ha sokat tekerünk, akkor persze megedződök, de akkor meg prosztata probléma, illetve meddőségi veszély jelentkezhet.

Egyedül a fekvőkerékpárok esetében nem kell tartanunk ettől a problémától! Ezeknél ugyanis úgy ülünk, mintha egy kényelmes fotelben vagy az autónk ülésében hevernénk. Egy fekvőkerékpáros szerint:

“A különbség egy hagyományos és egy fekvőkerékpár között olyan, mintha egy több órás mozifilm a korbáton lovagolva, vagy a kényelmes moziülésben hátradőlve néznénk végig!”

Mindenki döntse el maga: Élvezni szeretné a bringázást, vagy küzdeni a kényelmetlenségekkel? Ha az utóbbi, akkor hajrá, ha az előbbi, akkor feltétlenül ki kell próbálni egy fekvőkerékpárt!

Mert fekve minden annyira más...

Az Annyira Más Bringaboltban többszáz élménybringázást segítő terméket találsz. Egyedi kínála-

tunkban a megszokott bringás termékeken túl szerepelnek fekvőkerékpárok, elektromos rásegítéses (pedelec) kerékpárok és átalakító szettek, utánfutók, kerékpáros alkatrészek, kiegészítők, ruházat, bringás útikönyvek és még számtalan különleges termék.

Boltunk próbapályáján demo kerékpárjaink előzetes időpont egyeztetéssel kipróbálhatóak, sőt ki is kölcsönözhetőek túrázáshoz.

Látogass el hozzánk személyesen, vagy nézz be webshopunkba, melynek Tudástárában sok egyéb hasznos letölthető anyagot találsz!

### Annyira Más Bringabolt

2011 Budakalász, Tanító u. 2. (az Omszki-tó mellett, az M0 északi végénél) Tel: 26/343-353

Honlap+blog+fórum: [www.ambringa.hu](http://www.ambringa.hu)

E-mail: [info@ambringa.hu](mailto:info@ambringa.hu)

Jelentkezz fekvőkerékpár vagy elektromos rásegítéses bicikli kipróbálásra itt: <http://www.ambringa.hu/szolgáltatások/ingyenes-proba>

miniinfo.hu
Facebook / miniinfohu

# ZENEI PROGRAMOT KERESSEL?

AJANLÓK AZ EGÉSZ ORSZÁGBÓL




- Koncert
- Party, dance, DJ
- Balaton, Velencei tó
- Fesztivál
- Komolyzene
- Jazz
- Táncház
- Salsa, latin
- Romkocsmák, bárók
- Egyetemi bulik
- Kerthelyiségek
- Rock, underground
- Nagy térképes keresés
- Cikkok - írások a zene világából*

**Keressen kényelmesen és gyorsan otthon, tableten, vagy a mobilodon**



**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)

# KÜLÖNLEGES TEREPFESZTIVÁL,

*sport és családi nap Piliscsabán  
az X2S szervezésében  
7. alkalommal*

## ↖ 7. Életfa terepfesztivál

Színes családi programok, koncertek, vetélkedők, tombola, sport és életmód tanácsadás, masszázs bemutatók, meghívott vendégek.

Versenyek minden korosztálynak többféle sportágban és távon - a legkönnyebbtől, a legnehezebig. Nordic Walking oktatás, bemutatók és túra, chi-kung, jóga, futás, terepfutás, kerékpár, terepduatlon.



Terepsport Workshop - a legjobb magyar terepsportolók válaszolnak a kérdésekre, mesélik el tapasztalataikat.

Piliscsabán kerül megrendezésre a 7. Életfa Terepfesztivál, amely évek óta az egyik legszínesebb és legaktívabb tömegsportrendezvény Magyarországon, a terepsportolók év végi megmérettetése.

A fő versenyszám idén is a terepduatlon lesz, amely egyben Országos Bajnokság is, ahol nemcsak a fantasztikus pilisi terep vár a legkisebbekre és a nemzetközi szintű versenyzőkre egyaránt, hanem a X2S hagyományaihoz híven a pálya különleges akadályai is komoly kihívás elé állítják a váltók tagjait csakúgy, mint az egyéni versenyzőket.

A gyerekversenyszám elsősorban ügyességi pálya lesz, a nagyobbaknak már komoly terepen kell bizonyítani rátermettségüket.

A rendezvény különlegessége a III. Nahrin szendvicsskrém verseny, amelyre 2012-ben több, mint 50



# 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)

4sale  
Racing

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

pályamű érkezett a közönség legnagyobb öröme, hiszen mindenki kóstolhatott és szavazhatott.

A „címvédő” egy fiatalember, Zsolnai Gellért, aki két kategóriában is győzött saját készítésű alkotásával! A versenyhez a kenyereket és péksüteményeket a solymári Jókenyér – Ludwig és Mentési biztosítja, többféle ízben, így minden krémhez a neki megfelelő karakterű pékárút lehetett választani.

A szendvicskrém versenyt az életmód programok egészítik ki, a Napfényes Cukrászat bio fagyaltjai és süteményei, bio egytálételek, raguk és ételkülönlegességek, otthon is elkészíthető gabonatej bemutatók, a Sportime egészségügyi bemutatója és sportprogramjai, a Just és Nahrin gasztro tanácsadói programja, masszőrök, slack-line gyakorlás és egyensúlyozás a Trexpertré jóvoltából, Serflek József sifu chi-kung és kung-fu bemutatója valamint különböző sportos gyerek és felnőtt csapatjátékok.

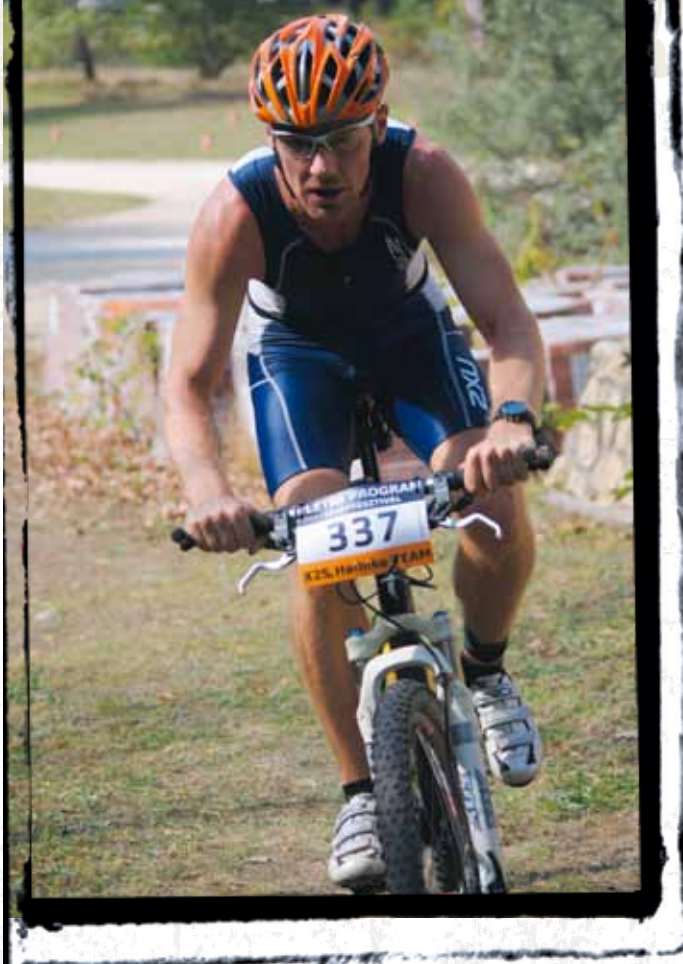
A kerékpáros szervizt és tanácsadást az Ironman, XTERRA és MTB hazai szakértőiből álló bolt, a Bringga City valamint a pilisvörösvári PCCC biztosítja, akik GT, Haibike és Trek tesztnapot is tartanak a rendezvényen.

Gyerekeknek ingyenes ugrálóvár, csapatjátékok, kézműves foglalkozások és más érdekes programok teszik az egész napot aktívvá.

Weboldal: [www.tereptriatlon.hu](http://www.tereptriatlon.hu)

Fesztivál igazgató: Szabó Tamás +36 70 708 44 74

Szakmai koordinátor: Tóth Viktor +36 30 520 49 69



06-70-527-5995

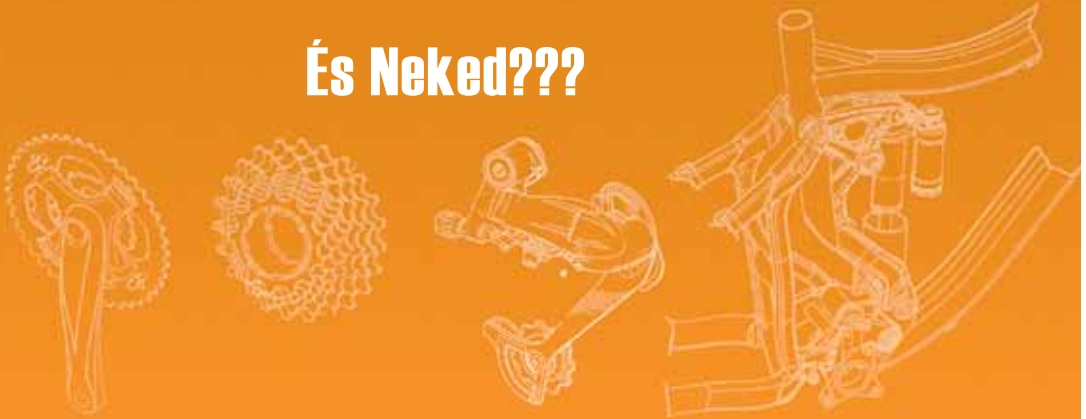
**Minden Vásárlónk átlagosan**

**20 - 40 - 60% -ot**

**takarít meg, amikor nálunk vásárol.**

**Nekik nem mindegy.**

**És Neked???**



**kerékpárok, alkatrészek, kiegészítők a legjobb árakon**  
természetesen a kiadványban megtalálható márkák is

**eBIKE.hu** info@ebike.hu

**életünk a kerékpár**

06-70-527-5995

info@ebike.hu

E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu

# HIGH5

## SPORTS NUTRITION

*A tökéletes üzemanyag...*



**RACE FASTER**

### EnergySource **X<sup>TREME</sup>**

**Magas coffeintartalmú 2:1 Fruktóz energia ital**

- Erős stimuláns a tökéletes összpontosításhoz és intenzitáshoz.
- Újra energizál, amikor a verseny igazán keménnyé válik.
- Gyors hidratálás, köszönhetően a magas elektrolit tartalomnak.



### EnergySource **4:1**

**4 rész szénhidrátot és 1 rész fehérjét tartalmaz**

- EnergySource 4:1 Csúcstechnológiás regeneráló sportital edzés közben és után.
- Egyedülálló Hi Electrolyte Görcs elleni formula, ami a maximális folyadék utánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.
- Tartalmaz antioxidánsokat, hogy hatástalanítsa a szabadgyökök rombolását az izmokban.



### EnergySource **2:1** FRUCTOSE

**Magas szénhidráttartalmú ital a hosszantartó energiáért**

- Az Energy Source egy koncentrált szénhidrát ital mix, arra tervezve, hogy maximális hosszantartó energiát biztosítson neked.
- Forradalmi szénhidrátkeveréket, ami 25%-al több energiát ad
- Egyedülálló Hi Electrolyte Görcs elleni formula, ami a maximális folyadék utánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.
- Alacsony ozmózással a gyors felszívódás érdekében.
- Garantáltan gyomorkímélő!



### EnergyGel - IsoGel

**Magas szénhidráttartalmú koncentrált 4. generációs zselé**

- Tartalmaz minden alapvető elektrolitot, hogy maximalizálja a folyadék és a szénhidrát-utánpótlást.
- Könnyű kibontani, könnyű lenyelni, könnyű megemészteni és a természetes gyümölcsíz egyszerűen fantasztikussá teszi.
- Az IsoGel egy új energiazselé, összetétele mint az Energy Gel, viszont elfogyasztásakor nem kell vizet magadhoz vened.
- Csak tépd le a tetejét és fogyaszsd higítatlanul.
- Garantáltan gyomorkímélő!

  
**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 teljesítményromlás 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 folyadékhiánya 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)