

# BRINGÁS


.hu

Primavera  
egész évben

A Bringas.hu vendégei:  
Kormos Veronika  
Benkó Barbara  
Pari András  
Derdai Tímea  
Szalontai Sándor  
Király Mónika  
Pelikán János  
Babos Tibor



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



# MOMENTS

**A PILLANAT, AMIKOR AZ ÍZEK  
TALÁLKOZNAK ÉDES VÁGYAIDDAL...**



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

# Törzsök Zsolt nemzetközi UCI bíró

**Törzsök Zsolt a magyar országúti kerékpározás egyik meghatározó embere, hazánk egyetlen országúti UCI bírója, hosszú ideje van a magyar kerékpársportban...**

Igen valóban, néha már-már túl hosszú időnek is tűnik, hiszen életem több mint kétharmad része a hazai kerékpársporttal kötődik. 1988-ban kezdtem kerékpározni, többszörös utánpótlás bajnok és válogatott versenyző voltam. Sportpályafutásom befejezését követően sem szakadt meg a kapcsolatom a sporttal, hiszen 1996-ban sikeres versenybírói vizsgát tettem, és először választották a kerékpáros szövetség tisztségviselőjévé. De ennek már 20 éve...

**Elég mozgalmas 20 év volt. Mit érdemes tudni erről, mire vagy a legbüszkébb?**

Mint említettem, sokféle társadalmi megbízást láttam el ez alatt az idő alatt, tisztségviselőként különféle pozíciókban tevékenykedve segítettem a kerékpáros szövetség munkáját, önkéntes alapon, fizetés nélkül. Bizottsági tagként, bizottsági elnökként, elnökségi tagként, alelnökként, majd az elmúlt nyolc évben a nemrég megszüntetett MKSZSZ elnökeként és a Magyar Olimpiai Bizottság tagjaként.

Ha össze kellene foglalnom, nagyon büszke vagyok arra, hogy hosszú ideig (nyolc évig – két olimpiai ciklus idejére) bizalmat szavazott a tagság, és az elnökséggel, felügyelő bizottsággal közösen kiveztük az MKSZSZ-t a korábbi vezetések által generált adósságok béklyójából, miközben volt olimpiai- és VB-kvalifikáció, fejlődött a hazai kerékpársport, jöttek az eredmények évről-évre. Hosszú idő után ismét megközelítettük Nyugat-Európát...

Arra is nagyon büszke vagyok, hogy sok év lobbitevékenységét követően, néhányad magammal közreműködhettem a Millenáris helyére tervezett új fedett kerékpárpálya kiviteli terveinek elkészítésében, véleményezésében. Valamint arra,

hogy közel másfél év megfeszített munkájával sikerült bejuttatni a kerékpársportot a kiemelt sportágak közé 2013-ban.

**Gondolom szép időszak volt és örömmel emlékszel vissza ezekre az időkre...**

Büszkeséggel tölt el – igen, de azért még egyszer nem csinálnám végig. Hihetetlen sok időt vett el a családomtól, és őszintén mondom, nem vagyok teljesen meggyőződve arról, hogy megérte. Az elmúlt 1-2 év mély nyomokat hagyott bennem, és sok kérdőjel keletkezett... De ez egy másik történet...



**Térjünk vissza ahhoz, amiben Magyarország-gon te vagy az egyetlen...**

Igen, ez is valóban egy örömteli dolog, és senki ne értse félre, erre is büszke vagyok, nem utolsósorban azért, mert 10 évet tanultam, készültem rá, hogy sikerülhessen az, ami előttem magyar embernek még nem... Az országúti UCI bírói vizsga.

folytatás a 6. oldalon

# A TREK 2017-ES UJDONSÁGAI

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, vagy a gyerekekkel kirándulnak, akkor is bringát használnak. Azt gondolják és tapasztalják, hogy minél több időt töltenek az emberek kerékpározással, annál jobb számukra! Minden terméküket úgy fejlesztik, tervezik, mintha saját maguknak készítenék, hiszen ők is használni fogják a Trek kerékpárokat és a Bontrager kiegészítőket.



Ennek az elkötelezettségnek az eredménye a Domane kerékpár család. A Domane kerékpár alapvető újítása, az a vázba épített forgáspont, amelyhez hasonló még nem építettek országúti kerékpár vázába. A forradalmi fejlesztés lényege, hogy a hátsó kerékről érkező rezgések, zökkenők nem jutnak el a nyeregcsövön és a nyerges keresztül a kerékpárosig, mert ez a zseniális rendszer elvezeti a rezgéseket a kerékpárváz többi részére. A rendszer eredménye, hogy kényelmesebbé, simábbá válik azoknak a kerékpározása, akik Trek Domane kerékpárra ülnek. A vázhoz tervezett a Trek egy speciális első villát is, amelynek szintén a rezgés csillapítás a legfontosabb tulajdonsága és egyben különlegessége is. Így más márkákhoz viszonyítva az első kerék felől is a jóval kevesebb rezgés érkezik a kerékpáros csuklójára, kezére. A magyar útvizonyokat ismerőknek nem kell magyarázni, mekkora jelentősége van ezeknek a fejlesztéseknek, egy

- egy hosszabb országúti túra során felbecsülhetetlen előnyt jelent, ha a kerékpár váza és villája elnyeli, eltünteti az úton előforduló kisebb döccenőket, egyenetlenségeket.

Ezt a zseniális újítást a hegyikerékpároknál is alkalmazni kezdte a Trek cég, az ilyen rendszerrel ellátott hegyikerékpárok a ProCaliber elnevezést kapták. Ezek a bringák ránézésre merev vázúak, de a beépített IsoSpeed rendszer a kisebb zökkenőket elnyeli, anélkül, hogy a váz merevsége csökkenne. A hegyikerékpárosok szívét megdobogtató másik újdonság a Top Fuel sorozat, amelybe a Trek cég legkönnyebb, mozgó első-hátsó kerék felfüggesztéssel rendelkező kerékpárjai tartoznak. Ezeknél a technikai csodáknál sikerült azt megoldani, hogy a hátsó kerék felfüggesztése csak a terep egyenetlenségeire reagáljon, a pedálozás energiáját azonban ne nyelje el. Ez egy nagyon fontos kritérium a versenyekre tervezett hegyikerékpároknál.

Természetesen nem csak a csúcs versenyzők számíthatnak a Trekre, hanem azok az egyszerű emberek is, akik egészségüket akarják a kerékpározással megőrizni, javítani. Számukra újult meg a fitness kerékpárok sorozata, amelyek ezentúl az FX elnevezést kapták. Ebben a termékkörben is gyönyörű és könnyű kerékpárokat találhat magának minden kerékpározni szerető sportember.

A Treknél azt gondolják, aki Trek kerékpárt használ, az egy család tagja, és ők nagyon vigyáznak minden családtagjukra! A kezdők biztosak lehetnek abban, 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, ha valami elromlik, akkor is számíthatnak a cégre.

A garancia élettartam garanciát jelent minden Trek kerékpárra. Ezt egészen pontosan úgy kell értelmezni, hogy a kerékpárok első tulajdonosának, tehát aki újonnan vásárolja meg a kerékpárt, annak nincs időkorlát a garanciális csere vonatkozásában, azaz 5 – 10 – 15 év múlva is vállalja a cég, hogy kicseréli a gyártási vagy anyaghibás vázat. Ez olyan biztonságot ad a vásárlónak, ami még értékesebbé és célszerűbbé teszi egy Trek kerékpár vásárlását.



**TREK**

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

Teljesen megújult Madone és Domane modellek

Élettartam garanciával, mint a többi Trek kerékpár.



### **Mintha némi csalódottság lenne a hangodban. Jól érzed-e?**

Tulajdonképpen igen. Sokszor elgondolkodom, hogy lesz-e még más is rajtam kívül. Van néhány tehetség – sajnos, nem sok – akiknek az elhivatottsága, szakmaisága, nyelvtudása megvan, így remélem, ez a helyzet később még változhat.

### **Folytatva a megkezdett gondolatmenetet, 20 év a versenybírói pályán sok vagy kevés?**

Egy biztos, rengeteg idő, energia, folyamatos tanulás áll mögöttem, és szándékom szerint még előttem is. Eddig 43 UCI kategóriás versenyen vettem részt versenybíróként, miközben bejártam Európa majd minden országát. Hogy sok vagy kevés, mindenki döntse el saját maga. Nekem néha soknak tűnik, de persze lehetne jóval több is. Munka és család mellett így is az egész évem előre meg van tervezve egy, néha két évre előre.

### **Mely versenyeket szereted a legjobban?**

Gyakran járok belga versenyeken, nekem ezek az etalon szintű kerékpáros események. Nemsokára ismét Belgiumba látogatok, de most VIP vendégként veszek majd részt egy versenyen.

### **Mi volt életed meghatározó kerékpáros élménye?**

Ha mint versenybíró, vagy magánember kérdezel, valószínűleg én vagyok itthon az egyetlen, aki egy szakaszt végigigazgathatót a Párizs-Nizza versenyen élőben, a Tour de France versenyigazgatójának, Christian Prudhomme-nak az autójából. Abban a piros Skodában ülni, miközben mindent látsz, amit csinál, szerintem minden kerékpársportrajongó álma. Nekem szerencsére ez megadatott...

### **Milyen távlati terveid vannak?**

Dolgoztam már World Tour csapatokat felvonultató többnapos versenyen. Komoly, kihívásokkal teli feladatokat ezen a szinten is eredményesen sikerült teljesítenem. Szeretnék később a World Tour kategória versenyein bíróságnak. Ez nemcsak azért nehéz, mert komoly szakmai kihívás, hanem mert Magyarország kicsi ország a világ kerékpársportjához képest, amelyben magyarként érvényesülni sokszor nem könnyű. Ettől függetlenül nagyon büszke vagyok arra, hogy a nemzetközi kiküldetések alkalmával hazánkat képviseltem és a jövőben is képviselni fogom.





KERÉKPÁRÁRUHÁZ

É L M É N Y   K É T   K E R É K E N

## Azért tőlünk, mert nálunk

- Több mint 600 bringából válogathatsz
- Ingyenes az üzembe helyezés
- A weben rendelt kerékpárokat is üzembe helyezve küldjük
- Német prémium márkák teljes választéka kapható (Abus, SKS, Continental, Casco)
- Az ország legnagyobb Topeak kiegészítő választékából válogathatsz
- Folyamatosan több száz akciós cikk kapható piacvezető áron
- Szakértő tanácsadóink mindig örömmel segítenek emailben vagy telefonon is

VITÁL CLUB KERÉKPÁRÁRUHÁZ  
8000 Székesfehérvár, Királysor 58-60.  
Tel.: +36 22/ 500-977 • +36 20/ 478-5444  
E-mail: info@vitalclub.hu



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

# UCI 1.2 BESOROLÁSÚ V4 ORSZÁGÚTI VERSENY

A fotókat Vanik Zoltán készítette

A Visegrádi Csoport országainak – Csehország, Lengyelország, Magyarország és Szlovákia – közös munkássága immár 25 éves múltra tekint vissza, ma már nemcsak a négy ország külpolitikájának fontos részét alkotva. A Visegrád 4 Kerékpárverseny-sorozat például – a közös értékrenden túl – a négy ország kerékpársportját mint határokon átnyúló együttműködést szimbolizálja. A versenysorozat 2016. tavaszán a Visegrádi Együttműködés egyetlen intézménye, a Nemzetközi Visegrádi Alap a civil szférát érintő kiemelt rendezvényeként idén már negyedik alkalommal került megrendezésre.

A versenysorozat mind a négy ország területén áthaladt, külön-külön szakasz- és összesített V4-győztesekkel a végén, amelyekért a díjakat a zárószakaszt, vagyis 2016-ban a Cseh Nagydíjat

követően adták át. A négy sportszakmai partner szervezésében zajló események a Nemzetközi Kerékpáros Szövetségnél (UCI) bejelentett hivatalos versenyek voltak, amelyek világbajnoki és olimpiai kvalifikációs pontok szerzésére is lehetőséget biztosítottak. A versenysorozat nagyszerű példája a Visegrádi Négyek együttműködésének, amelyek civil vonatkozásai a sport területén is megmutatkoznak.

A Külgazdasági és Külügyminisztérium támogatásával, a WestEnd City Center közreműködése mellett, a Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület szervezésében megrendezésre került magyarországi események fővédnöke – amelyek 2016. április 22-23-án, az idei versenysorozat nyitányaként kerültek lebonyolításra – Szijjártó Péter külgazdaság és külügyminiszter úr volt.



# Négy ok, miért maradnak le a kizárólag felszerésükre koncentráló bringások



## 1. Ha nem iszunk rendszeresen, lemaradunk!

(Szerveztünk sportolás közben 10...15 percenként, 1...2 dl folyadékot igényel)  
Testtömegünk 2%-ának megfelelő folyadékvesztéség  
már jelentős teljesítmény-csökkenéssel jár!



## 2. Nem sokat segít, ha tiszta vízzel vagy egyszerű cukros üdítővel hidratálunk.

Az izzadsággal elvesztett ásványi anyagok hiánya izomgörcshöz és egyéb problémákhoz vezet!  
Megoldás: gyümölcs-, zöldséglé mix. Ha nem szeretnénk bajlódni vele: izotóniás Sport-italok



## 3. Ha eléhezünk, lelassulunk!

A 2 óránál hosszabb testedzéshez szerveztünk nem képes elegendő energiát tárolni,  
így azt menet közben kell pótolni! (Inenzitás függő, de 60...80g szénhidrát/órával számolhatunk)



## 4. Nem maradhatunk le a fejlődésről sem!

A sportolást követően pihenésre, regenerálódásra van szükségünk!  
Fizikai aktivitás után pótoljuk az energiát + fogyasszunk könnyen beépíthető fehérjéket!  
A pihenés táplálkozási oldalról megtámogatható a regeneráló készítmények használatával:  
pl. proteinszelettel, Amino BCAA-val, a fehérje-porokkal.

További információk: [www.nutrIXION.hu](http://www.nutrIXION.hu) + 36 22 787-316  
[info@nutrIXION.hu](mailto:info@nutrIXION.hu) 06 70 603-6000

**NUTRIXION**  
MY ENERGY



A 2016-os kerékpáros szezon egyetlen hazai UCI 1.2 besorolású nemzetközi versenyén 18 csapat, ebből kilenc kontinentális profi csapat, nyolc klubcsapat és egy regionális csapat indult, 106 versenyzővel. A 172 kilométeres verseny mezőnye a Westend City Center Eiffel téri főbejáratától, két kerékpáros legenda, a belga Nico Mattan, valamint az olasz Gilberto Simoni jelenlétében rajtolt 2016. április 23-án, céljaként pedig a Pannohalmi Főapátság, hazánk államiságának és vallási életének egyik ikonikus központjának bejárata előtti közúton került kijelölésre. Az útvonlról, az eddig csak a legnagyobb külföldi körversenyek során megszokott, nagy sikerű 3D-s szimuláció is készült, a verseny technikai stábtagjaként, az úgynevezett Rádió Tour szolgáltatásért pedig a World Tour sorozatba tartozó Lengyel Körverseny versenyrádiója felelt.



**Nico Mattan** kétszeres belga időfutambajnok, akit fénykorában egynapos specialistiként tartottak számon, kétszer nyerte meg a Párizs-Nizza verseny prologját. Profi győzelmei közül legnagyobb sikerét 2005-ben aratta, amikor korábbi harmadik helyét felülmúlva végzett a dobogó legfelső fokán a Gent-Wevelgem belga klasszikus egynapos kerékpárversenyen.



**Gilberto Simoni** az olasz kerékpársport egyik halhatatlan legendája. Kétszer nyert Giro d'Italia-t, emellett ugyancsak kétszer lett összetett második és négy ízben összetett harmadik az év egyik legfontosabb háromhetes körversenyén. Nyert Svájci Körversenyt, szakaszt a Tour de France-on, a Vuelta a Espana-n és a Párizs-Nizza versenyen is.



A verseny utolsó szakasza, a „pannonhalmi körözés” hihetetlen küzdelmet és izgalmakat hozott. A versenyzőknek az időközben eleredő esőben négy alkalommal kellett megmászniuk a másfél kilométer hosszú, bizonyos helyeken 15%-os emelkedőt. A versenyt végül a BMC Amplatz szlovák kerekese, Marek Caneczyk nyerte, második helyen a lengyel Dariusz Batek (Wibatech Fuji), míg a harmadik helyen az ukrán kiválóság,

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 ICE gél  
jégelés helyett



Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

ROSSMANN

Müller

dm

Futóboltok

Oleksandr Polivoda (Kolss Bdc-Team) haladt át a célvonalon. A legjobb magyar versenyzőnek járó megkülönböztetett trikót Kusztor Péter (Bmc Amplatz) öltötte magára.

Anemzetköziversenyhez többkísérőrendezvény is kapcsolódott. A V4 WestEnd Bringa Weekend mellett a V4 II. Pannonhalma Prológra is várták a szervezők az érdeklődőket és a sportolni vágyó amatőr kerékpárosokat, amely utóbbin az indulói létszám a tavalyi évhez képest megduplázódott.

A verseny szervezésével megbízott Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület elnöke, Törzsök Zsolt elmondta: mindenki, így többek között Beata Jaczewska, a Visegrádi Alap igazgatója, illetve Bagó Ferenc, Pannonhalma polgármestere is pozitívan nyilatkozott az eredményhirdetést követően a szervezéssel kapcsolatban, s bár voltak kisebb hibák, a legnagyobb elismerést mégis az jelentette, hogy a verseny sikeresen és balesetmentesen lebonyolódott.

Törzsök Zsolt megerősítette, hogy az elkövetkezendő években is ők szervezhetik az ese-

ményt. Kérdésünkre válaszolva elmondta, már most gőzerővel folynak a 2017. évi rendezvények előkészületei, új támogatókkal, és média-partnerekkel, valamint egy, a V4 WestEnd Bringa Weekend-hez hasonló pannonhalmi rendezvényre igyekeznek kiszorgálni a kerékpársport rajongóinak igényeit. A jövő évi verseny részleteivel kapcsolatban hamarosan több információ lát napvilágot.



ZDF riport  
31.03.2014



## Fej-sisak becsapódási pontok



A hagyományos  
sisakok esetében  
védtelen terület

Mélyen  
lenyúló,  
magnövelt  
tarkóvédelmi zóna.

„A végzetes fejsérülések több mint  
30%-a a fül mögötti tarkórészt éri.“

ZDF tv riport

„Azok a legbiztonságosabb fejjvédők,  
melyek extra tarkóvédelmi résszel  
vannak megerősítve!“

Siegfried Brockmann, baleseti szakértő

Casco sisakok magnövelt tarkóvédelmi zónával megerősítve:



SPEEDairo



SPEEDster



CUDA MOUNTAIN



SPORTIV-TC



ACTIV-TC



# 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)



# AGYVALTO.HU

Kerékpárszerviz, agyváltó specialista

1064 Budapest, Szondi u. 63.

30 / 629 - 74 - 75

info@chomabicycles.com

 chomabicycles

CHOMA BICYCLES MFG HUNGARY

## AGYVÁLTÓ SZERVIZ

MINDEN TÍPUSÚ ÉS ÉVJÁRATÚ  
AGYVÁLTÓ KARBANTARTÁSA

AGYVÁLTÓ ALKATRÉSZEK  
KIS- ÉS NAGYKERESKEDELME

EGYEDI ALKATRÉSZEK,  
KIEGÉSZÍTŐK KÉSZÍTÉSE  
ÉS KARBANTARTÁSA

PARTNERKEDVEZMÉNYEK  
SZERVIZEK, BOLTOK SZÁMÁRA

PROFESSZIONÁLIS KERÉKFŰZÉS

ÁLTALÁNOS KARBANTARTÁS ÉS ÉPÍTÉS

**AGYVALTO.HU**  
**CHOMABICYCLES.COM**



### Kormos Veronika

2016-ban a belga bejegyzésű Lares-Waowdeals Pro (UCI) Women team színeiben versenyzem. A csapatnak ez az első éve, zömében fiatal feltörekvő versenyzők szerepelnek keretünkben. A technikát illetően Merckx Milano 72 típusú versenygépekkel és Edco kerekekkel megyünk. Versenynaptáram idén minden eddiginél céltudatosabban van felépítve. Annak ellenére hogy kétszeres magyar időfutam bajnok vagyok, az erősségem a hegyes versenyek. Első célversenyem a csapatommal az április 20-ai világkupa Belgiumban: La Flèche Wallonne.



### Benkó Barbara

MTB versenyző-, a Focus XC Team tagja vagyok, olimpiikon. 2016-ban London után Rió a célom. A VB-n minél jobban akarok szerepelni. A Magyar Bajnoki címeim megvédése, és a VK sorozatban konstans jó eredmény elérése a célom.



### Derdai Tímea

2012-ben kezdtem versenyszerűen kerékpározni (előtte 1 évig hobbi szinten bringáztam), abban az évben meg is nyertem az akkor 13 versenyből álló amatőr országúti magyar bajnokságot. A következő évben a mountain bike felé kacsintgattam, majd 2014-ben több kisebb és egy komoly baleset után úgy döntöttem, maradok az országúti szakágnál. 2015-ben külső térd oldalszalag-szakadás miatt az egész szezon ki kellett hagynom, de kitartó, türelmes és kemény munkával idén visszatérhettem az aktív versenyzők közé és az eredményeim is biztatóak. És hogy miért csinálom? Mert kikapcsol, felporget, tanít, feszegeti a határait, és imádom. És mert egy kicsit „defektes” is vagyok. (és még sorolhatnám, de nem lenne elég karakter) Civilben pedig egy bankban dolgozom pénzügyi területen teljes munkaidőben.



### Pári András

A bringázással 1997-ben kötöttem, úgy néz ki életfogytig tartó szerződést, ugyanis ekkor indultam az első versenyemen és a szerelem azóta is tart. Ez idő alatt 14 Magyar bajnoki címet gyűjtöttem be, 2x lehettem ott az olimpián (Pekingben és Londonban). A világranglistán a legjobb pozícióm 35. volt, Világbajnokságon 29., Európa bajnokságon 18. a legjobb helyezésem. Pályafutásomat, hazai Trek-nél kezdtem, ahol 8 évet töltöttem, majd 2 évet a német SRM Stevens-nél, 2011 óta pedig ismét itthon versenyzek, a Waberer's Evopro MTB Team-nél.



## Király Mónika

Mosonmagyaróváron kezdtem el kerékpáros pályafutásomat. Az elmúlt 4 évben külföldi csapatok színeiben versenyeztem/versenyzem, 3 évet voltam ausztriai csapatnál, idén pedig az S.C. Michela Fanini UCI olasz csapat gardáját erősítem. Az eredményeim: többszörös Magyar Bajnok vagyok. 2016-ban a Magyar Bajnoki címek. Még idén talán az egyik legfontosabb az, hogy az új Bajnoki mezemben indultam a Giro D'Italia 10 napos versenyen. UCI kategóriás versenyen 2.WWT ( WOMEN WORLD TOUR). Ezen magyar versenyző még nem indult. A Giro D'Italia női versenyen elért legjobb helyezésem 20., a 10 napos összetett eredményem pedig 38. hely. 2016-ban részt vettem több WWT versenyen, az idei évben tervbe van még a franciaországi Trophee D'Or, a Giro della Toscana Olaszországban, és az Európa bajnokság.



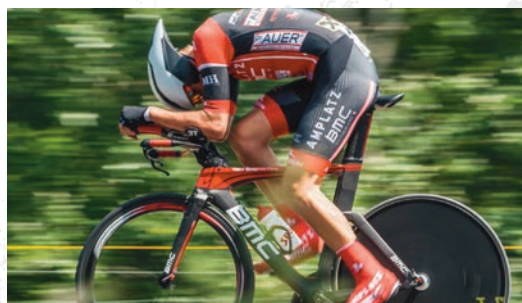
## Babos Tibor

Az 50+ kategóriában is lehet eredményesen, aktívan sportolni! Gyerekkorában atlétikával kezdett, de hamar átgazolt a kerékpár sportba. Amatőr versenyzőként indult a nagymúltú Nove Colli-n, a Milan-Sanremo-n, a többnapos Tour Trans Alp versenyen párosban. Jelenleg a hazai kerékpár sport egyik legelismertebb klubjának, a Szerpentin Kerékpáros Egyesületnek a tagja. Idén a Brompton bike World Championship Hungary selejtezőjén az élen végzett, így a jövő évi világbajnokságon ő képviseli a magyar színeket.



## Szalontai Sándor

2008. január elején, 18 évesen jelentkeztem a KSI kerékpárszakosztályába. Első magyar bajnokságomon, 2008 nyarán, 5 ezüstérmet és 1 bronzérmet szereztem az U-19-es korcsoportban. 2009. nyarán, a Magyar Bajnokságon már 3 versenyszámban álltam a dobogó tetején az ELITE korosztályban. A további években is gyűltek a bajnoki címek és pályarekordok. 2014-ben megadtott a lehetőség, hogy kint készüljek az UCI Központban. 2015 januárjában a Bátorfi Agria KTK versenyzője lettem, 2015. december 6-án Új Zélandon a versenyen már kvalifikálni tudtam a sprintre 24. helyen. Hong Kongban rendezett világkupán 17. lettem, majd a Manchester Revolutionon 4. helyen végeztem. 2016. március 3-6-án megrendezésre kerülő VB-n 18. helyezést értem el.



## Pelikán János

21 éves vagyok. Versenyszerűen 2006-ban kezdtem kerékpározni a PCCC-ben. A GSK-ban is montiztam három évet, majd 2011-ben edzőm, Specziár Viktor javaslata miatt elkezdtem országútitizni a Cube-Balaton Teamben. Az első évemben megnyertem minden U17-es országos bajnokságot, amin elindultam, így megragadtam itt. 2014 közepén igazoltam el az egyetlen hazai UCI kontinentális csapatba, az Utensilnordba, majd a 2016-os szezont már az osztrák Amplatz-BMC csapatánál kezdhettem meg, Kusztor Péter mellett."

CASCO®

The Style of Protection



# 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

Fényvédő faktor **15**  
a nap káros sugarai ellen

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



A Salvus gyógyvíz értékes  
ásványi összetevői mellett a  
kókusz olaj, az édesmandula  
olajja, a napraforgó olajja,  
az olíva olajja, a kamilla,  
az uborka és az aloe vera  
kivonata, valamint a B5  
provitamintartalom és a  
fényvédő faktor is hozzájárul  
ahhoz, hogy arcbőre egész  
nap megőrizze reggeli  
frissességét.

TESCO  
dm Auchan  
áruházakban is

webshop.salvus.hu  
www.salvus.hu



  
A TERMÉSZETES SALVUS GYÓGYVÍZBŐL



**HUGO-SPORT SYSTEM  
KERÉKPÁRBOLT  
SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ**

**VÁROSKAPU ÜZLETHÁZ  
1091 BUDAPEST, KÁLVIN TÉR 7.  
TELEFON.: (1) 2 17 3 975**

**KTM KELLYS SZAKBOLT**

**NYITVA TARTÁSUNK:  
H-P: 10-18 ÓRÁIG  
SZOMBAT: 10-13 ÓRÁIG**

**AZ ORSZÁG EGYIK LEGNAGYOBB  
ALKATRÉSZVÁLASZTÉKA**



# EDZ KINT NE BENT

Minden itt kezdődik. Amikor eldöntöd, hogy elindítod saját **FITNESS FORRADALMADAT**. Amikor úgy döntesz, hogy kint edzel, nem bent. Amikor az edzőgépeket kerekre cseréled. És amikor egyike leszel azoknak, akik önerőből jutnak el bárhova. Most van itt az ideje hasznosítanod a téged mozgató energiát.

**KEZD A BRINGÁZÁST A TELJESEN MEGÚJULT**

# QUICK

**KEZD A BRINGÁZÁST A MALI.HU OLDALON**

**cannondale**

**Magyarországi forgalmazó: Mali Bicycle Technology  
Bemutatóterem / szervíz: 1037 Budapest, Bécsi út 250.  
www.mali.hu - info@mali.hu - +36 20 250 0697**

# A kerékpározás boldogabbá tesz

Több tanulmány szerint is, a rendszeres kerékpározás boldogabbá és kiegyensúlyozottabbá teszi az embert.

Ki ne szeretne boldogabb lenni? De ha tényleg ez a célja mindenkinek, és az összefüggés a kerékpározás és a boldogság között egyértelműen bizonyított, akkor miért nem ülnek bringára sokkal többen? Esetleg nem tudnak róla?

Akkor mi most felfedjük a boldogság egyik titkát, rajtunk aztán ne múljon!

Egy külföldi cikk szerint Sheri Foster még akkor kezdett el kerékpározni, amikor életmentőként dolgozott, miközben tanult az egyetemen. Mostanra, 20 évvel később, a bringázás élete alapvető részévé vált. Foster hisz benne, hogy a kerékpározás miatt olyan boldog és kiegyensúlyozott. Foster nem csak a fizikai fittség miatt kerekedik:

*„Ha nem bringázok, úgy érzem, hogy hiányzik valami a napomból!” -vallja.*

*„Amikor minden nap bringázok, boldogabbnak érzem magam! Békésebb vagyok és kiegyensúlyozottabb.”*

Claude Fortier, egy fiatal professzor ugyanígy érez. Ő elsősorban azért váltott biciklire, hogy pénzt spóroljon.

*„Hamarosan rádöbbsentem, hogy nem csak olcsóbbá vált a közlekedésem, de egyszerűen rabul ejtett a napi bringázás. Könnyebbek lettek a napjaim és jobban éreztem tőle magam.”*

A boldogság és a mentális elégedettség nem csak az ő esetükben kötődik össze a kerékpárral. Kutatások sora bizonyítja, hogy a nem megerőltető, naponta végzett testmozgás eredményeképpen csökken a stressz, az idegesség, a depresszió és az aggodalom bennünk. A fizikai aktivitás és a mentális egészség kapcsolatáról készített tanulmány úgy találta, hogy a fizikai aktivitás olyan hatással jár, mint a meditáció és a relaxáció.

Egy másik, 2010-es tanulmány, melyben középkorú hölgyeket vizsgáltak, azt mutatta ki, hogy a napi testmozgás növeli az önbizalmat, az önbecsülést és a szociális érzéket.

Érdekes, hogy nem csak az egészséges, minden nap kerekedők azok, akik részesülnek a pozitív hatásokból, hanem azok is, akik olyan mentális betegségekkel küzdenek, mint az alvászavar, a szenvedélybetegség, a mérsékelt depresszió és az elmebaj.

Ezek a tanulmányok azt bizonyítják, hogy a napi mozgás fejleszti a mentális jólétünket és boldogabbá tesz minket, de hogy pontosan miért, az nem teljesen feltárt még.

Bár egyes kutatók szerint bizonyos proteinek a felelősek mindezért, végülis számunkra szerintem elég most azt tudni, hogy ha tényleg tenni akarunk a boldogságunkért, akkor annak egyik legegyszerűbb módja, ha naponta kerékpárra ülünk és megteszünk pár km-t. Nem kell megerőltetnünk magunkat, nem kell megszakadnunk, elég egy kis laza tekerés be a munkahelyre, majd onnan haza. Ha ugyanis nem másoktól elszigetelve, a forgalmi dugóban ülve töltjük el ezt az időt, hanem inkább a bringánkon suhanunk a többi biciklissel együtt, akkor nyugodtabbak, egészségesebbek, és szociálisabbak leszünk.

Ha pedig nem akarunk megizzadni, vagy közben emelkedőket is le kell küzdenünk, akkor legjobb, ha elektromos kerékpárral tesszük mindezt, amivel mindig csak annyira kell meghajtanunk magunkat, amennyire jólesik számunkra!

Hajrá, legyünk boldogabbak és egészségesebbek! Kinek mennyit ér a boldogság és az egészség valójában?

Karin Olafson cikke alapján

**Impresszum: Bringás – e.magazin:**

**Olvasószerkesztő: Kabai Eszter**

**Művészeti vezető: Futaki Szabolcs**

**Honlap, Facebook karbantartója:**

**Sztakó tamás**

**Elérhetőség: info@bringas.hu**

**Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.**

**Készült a Possum Kft. gondozásában**

**Felelős vezető: Várnagy László**

**Telefon: +36-209-345-318**

**info@possumkft.hu**



# montana

Az olasz Montana kerékpárok már magyarországon is kaphatók.  
Keresd partnerüzleteinkben.

**Lunapiena 28”  
városi kerékpár**



**Blue City  
városi kerékpár**



**Zerow  
országúti kerékpár**



**Velocetta Pista  
fixi kerékpár**



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

# BRINGÁS TETKÓ?

A CrazyUrbanTattoo.com legújabb fejlesztése a bőrre ragasztható szintrajz tattoo.

I ♥ MOUNTAIN BIKE



A speciálisan sportolásra, maratonokra tervezett tattoo a legfontosabb információkat tartalmazza amire a túra alatt szükség lehet:

- szintrajz, magasság, táv adatok, frissítópontok helye, segélyhívó telefonszám.

Ha ezt felragasztod a csuklódra, karodra, nem kell többé vázmatricákkal bajlódnod, keresgélni a zsebedben! Mindíg kéznél (-en:) lesz, elég csak tekerés közben a karodra pillantanod, és leolvashatod mikor jön az emeledő, vagy milyen távolságra van a következő frissítópont...

A védőfólia eltávolítása után a karra, vállra kell illeszteni, hátulját alaposan vízzel át kell itatni, 1 percre rányomni a tiszta bőrfelületre, majd óvatosan lehúzni a hordozóréteget, és 1-2 percet várni míg megszárad. Ezután bőrfelülettől függően 2-5 napig a bőrön marad, nem árt neki az izzadság, és vízálló.

Gondoltak a futás, és maratonozás, tájfutás szerelmeseire is, a legtöbb verseny online nevezésénél kedvezményesen lesz elérhető a tattoo, és a helyszínen, a Mátra Maratonon megvásárolható az összes többivel együtt.

www.facebook.com/crazyurbantattoo  
@crazyurbantattoo  
Info: www.crazyurbantattoo.com

A többi tattoo kapható még:  
Ars Una Shop: Budapest 1113, Csetneki u. 13.

**Crazy Sport Tattoo**  
ALWAYS ON HAND



2-5 napig tart izzadságtűrő



# A legenda él!

A több mint 100 éves múlttal rendelkező Torpado olasz kerékpárok már Magyarországon is elérhetőek. Olasz design, Kiváló ár-értékarányú modellek (országúti, trekking, city, MTB, gyermek és elektromos) teljes választéka elérhető a Patai Szabó Kft-nél.

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



**T320 TEMERARIA** alu váz,  
karbon villa Shimano Tiagra  
MIX felszereléssel.  
9,35 Kg  
Ajánlott fogy. ár: 225 000 Ft



**T300 CELESTE**  
Full karbon Shimano  
5700 MIX felszereléssel.  
8,50 Kg.  
Ajánlott fogy. ár: 380 000 Ft



# téli túra Bulls Monster fat pedelec bringán

## Szoktál bringázni télen?

Na nem arra gondolok, amikor még januárban is 10 fok feletti az idő, hanem az igazi havas, minuszos napokra, mint ami pár hete volt! Ilyenkor egészen különleges élményt jelent a bringázás, persze ehhez megfelelő bringa és megfelelő ruházat szükséges. Nekem rendelkezésre állt mindkettő, így a Bulls Monster fat-pedelec nyergében útra keltem.

### Érdekelnek a tapasztalataim?

Számomra korábban nagyjából 3-5 fok alatt megszűnt a bringázás. Egyrészt mert az átlagnál fázósabb vagyok, másrészt a friss hó, a latyak elvette a kedvem attól, hogy nyeregbe üljek vagy ülésbe feküdjek. Ez azonban megváltozott, mióta van egy fatbike-unk!

A Bulls Monster fat-pedelec ugyanis olyan laza könnyedséggel gurul minden nehéz talajon, hogy az maga az álom. Amikor más bringák megállásra kényszerülnek, vagy legalábbis görcsös erőlködéssé, kínlódássá válik velük való haladás, na ott van egy ilyen fatbike az elemben igazán! Elektromos rásegítéssel, mint amilyen ennek a Bulls Monsternek is van, na azzal meg különösen kellemes az érzés. Tavaly egyébként már leteszteltem, az akkori tapasztalataimat itt olvashatod: [www.ambringa.hu/blog/bulls-monster-pedelec-fatbike](http://www.ambringa.hu/blog/bulls-monster-pedelec-fatbike)

Elképesztő élmény, ha nem próbáltad, el se hiszed!

Mióta átéltem, megváltoztam. Most már várom télen a havat, várom, hogy befagyjon az Omszki-tó, várom a szép fehér erdei tájat! Ezek mindegyike csábít a kerekzésre! Kérdezhetnéd persze, hogy na de mi a helyzet a hideggel? Szerencsére a mai kerékpáros ruhák között már vannak a hideggel tökéletesen megbirkózók. Ha pedig nagyon jegesbe fordul az idő, akkor jöhet a síruha! Nekem nagyon bevált. Pár hete csak a kedvenc Biotex hosszújjas alöltöze-

tem volt a síruhám alatt, mégis teljesen komfortosan éreztem magam, és egyáltalán nem fáztam!

Ráadásul kipróbáltam egy új kiegészítőt, a motorosok kormányra szerelhető meleg muff-jának bringás megfelelőjével vágtam neki a havas tájnak. Csupán egy vékony bringás cérnakesztyűt vettem fel (persze a melegebb kesztyűmet is vittem azért biztonságból magammal), de amikor belebújtattam a kezemet a kormányra húzott két, a kezeket tökéletesen védő muffba, melyen belül mind a fékek, mind a váltó tökéletesen kezelhető marad, tökéletesen megszűnt a hideg menetszél hatása. Így indultam neki kis téli túrámnak, tökéletes időjárás elleni védelemmel és egy havas utakra (is) tökéletes élmény-bringával!



Az utakon persze nem találkoztam egyetlen bringással sem, amin nem csodálkoztam. Az alacsony dunai vízállás miatt a part mentén is hosszan tudtam haladni a jeges-havas talajon. Gyönyörű volt, álomszerűen mesészép! A tökéletes csendet csak a dagadt kerekeim alatt összeroppanó hó hangja törte meg. A madarak is érdeklődve néztek rám, amint kék síruhában eltekertem mellettük. Az idillt csak az törte meg, amikor egy szigetként kiemelkedő részhez érve, a sziget és a part közötti részen recsegni kezdett alattam a jég...

Gondolom még akkor fagyhatott be a holtág, amikor magasabban volt a Duna, mert most csak levegő volt a jég alatt, ezért recsegett élesen a jég. Mivel nem lehettem teljesen biztos benne, hogy nem maradt némi víz is alattam, inkább felkanyarodtam a gátra, és a havas bringaúton folytattam utam északnak, a Dunakanyar irányába.

Csak jóval sötétedés után értem végül haza, teljesen felvillanyozva a megtapasztaltaktól.

Óriási élmény egyébként az úttalan utakon gurulni egy fatbike nyergében. Úgy érzi az ember, hogy nincsenek akadályok, bármin át tudsz gurulni!

Murlasits Attila



# AJÁNDÉK KUPON EBIKE.HU AJÁNDÉK AJÁNDÉK

Akár aznapi szállítást  
paratlan rakárkészlet

VÁRTSD BE MOST

Ingyenes kiszállítás\*

Állandó akciók  
30 napos eladási leterelés



## 10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

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

# Mit érdemes tudni a masszázsról?

## Svéd masszázs, Sportmasszázs, „begyúrás” és levezető masszázs

A masszázs a legősibb gyógymódok egyike, a test felületén, meghatározott fogásokkal alkalmazott mechanikus és bioelektromos inger, melyre kialakuló válaszreakció a fizikai gyógyulás.

A technika Indiából származik, ahol egészségügyi és rituális célból egyaránt végezték. Egyiptomban, Kínában és az ókori görögöknél is alkalmazták. Európában viszont a középkorban majdnem feledésbe merült, de a reneszánsz fellendülést hozott a masszázs számára is.

Az első modern tudományos alapokra épülő feljegyzéseket egy svéd vívómester Pehr Henrik Ling írta, mellyel megteremtette a modern torna és masszázs alapjait, innen ered a „svéd masszázs” elnevezés.

A svéd masszázs olyan masszázsfajta, amely az egészség megőrzésére törekszik. Célja az izomzat harmonizálása, és a szervezet életfolyamatainak stimulálása mellett a jó közérzet kialakítása. A masszőr simító, dörzsölő, és gyúró mozdulatokat alkalmaz. Fizikai és neurohormonális hatása segíti a test egészséges működését, gyorsítja a betegségek gyógyulását, csökkenti a fájdalmat, felgyorsítja a sérülések utáni felépülést, de legfőképp elősegíti a relaxációt.

A sportmasszázs sokkal intenzívebb, erőteljesebb, mint a svéd masszázs, mert a mélyizmokat is átdolgozza. Célja a sérülések elkerülése, élénkítés és lazítás egyben, növeli az ellenálló képességet, javítja a sportteljesítményt. Általában a masszázs során a különböző hatóanyagok is könnyebben juttathatók be a szervezetbe. Az egészségtudatos sportolók számára egyre több természetes eredetű készítmény áll rendelkezésre. A Dr.Kelen kutatás-fejlesztői például tudatosan választanak olyan alapanyagokat specifikált termékeikhez, melyek hatásmechanizmusa elősegíti a

bemelegítő vagy épp a lazító masszázs hatásfokát. Lássuk, milyen termékek segíthetnek sportolás előtti és sportolás utáni masszázsok esetén.

Sportolás előtti masszázhhoz Dr.Kelen Hot masszázsolaj!

A sport masszázs is két fő részre bontható jellemzően sportolás előtti és utáni kezelésre. A bemelegítéshez és a szervezet sportteljesítményre való felkészítésére sportolás előtt kb. 1 órával célszerű alkalmazni a sportolás előtti masszázst. A Dr.Kelen HOT paprikakivonatos masszázsolaj, a fahéj-, rozsmaring-, eukaliptusz-, és citromolaj optimális kombinációjával biztosítja az izmok jobb vér- és oxigénellátását, segít felkészíteni az izomzatot a sportteljesítményre, a feszülő, letapadt, merev, görcsös izmokat felszabadítja. A masszázs végzetével az izomzat rugalmasabb, ellenállóbb és terhelhetőbb lesz. A sportolás előtti masszázs általában egy rövid, élénkítő hatású kezelés, amelynek időtartama kb. 15-20 perc.

Sportolás utáni masszázhhoz Dr.Kelen Relaxáló masszázsolaj!

A Dr.Kelen Relaxáló masszázsolaj a benne levő rozsmaring-, zsálya-, mentololaj segítségével fokozza a masszázs lazító, regeneráló hatékonyságát. Segít eltávolítani a felhalmozódott salakanyagokat illetve az izomlázért felelős tejsavat. A sportolás utáni masszázs nyugtatóbb és pihentetőbb jellegű masszázs technika, csökkenti az izomfájdalmat és izomfeszültséget, eloszlatja a sportolás során keletkezett tejsavat és csökkenti a gyulladást. A masszázs időtartama 45-60 perc.

A fent említett masszázstípusok, sérülések megelőzése, valamint a nagyobb teljesítőképesség elérése érdekében hobbi- és versenysportolóknak egyaránt ajánlott.

Dr.Kelen

**Polisport®**



# BIZTONSÁG, KOMFORT, DIZÁJN

**GUPPY<sup>RS</sup>**  
DÖNTHETŐ GYEREKÜLÉS

↙ 20°

 **RS**  
RECLINABLE  
SYSTEM

Maximális  
Kényelem



**RD**  
REGISTERED  
DESIGN

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



**NOPEUS**  
bicycle innovations



weboldal: [www.nopeus.eu](http://www.nopeus.eu)

facebook: Nopeus Bike

Nopeus Infóvonal: +36 20 479 5555

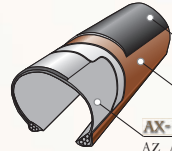




**Panaracer**

EGÉSZ NAPOS  
KÉNYELEM ÉS  
VÉDELEM,  
MINDEN  
TEREPEEN

Rapha



EZ A GUMIKEVERÉK UGYANOLYAN KEDVEZŐ GÖRDÜLŐELLENÁLLASSAL RENDELKEZIK, MINT A PREMIUM COMPOUND. A KOPÁSSAL SZEMBENI JAVÍTOTT ELLENÁLLÁSA TÖKÉLETES, HOSSZÚ ÉLETTARTAMÚ, KIVÁLÓ FUTÁSÚ EDZŐGUMIVÁ TESZI.  
**ZSG NATURAL COMPOUND**

**DEFEKTVÉDELEM  
ANTI-FLAT CASING**

**AX-α CORD**

AZ AX-α SPECIÁLIS SZÁLANYAGÁNAK KÖSZÖNHETŐEN AZ ALACSONY GÖRDÜLŐELLENÁLLÁS ÉS A HATÁROZOTT ÚTTARTÁS KÖZÖTTI ÓRÓK CSATA MEGSZÜNIK, ÉS LÉTREJÖN A KETTŐ TÖKÉLETES EGYSÉVSÜLYA.



**Új**

SÓDER, MURVA NEM AKADÁLY  
**GRAVELKING**

700X23C-28C

700X32C

**JELLEMZŐK**

MÉRET (SÚLY): 700X23C (220 G), 700X26C (240 G), 700X28C (270 G), 700X32C (320 G)  
SZÍN: FEKETE

**Panaracer**  
Panaracer Corporation

(C) Panaracer Corporation



# 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 egyszerűen, 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)

