

BRINGÁS

.hu



SHIMANO

A Bringas.hu vendégei:

Sebők Klaudia
Poór Brigitta
Blazó Márton
Derda Tímea
György István
Marton Orsolya
Bragmayer Zsanett
Miranda Felipe Gastón



GYŐZELEM MIND A 4 SZÍN BEN

Nincs jobb érzés látni a versenyzőidet amikor elérik céljaikat. Kíméletlenül küzdöttek, dolgoztak, hogy teljesítményüket a csúcsra járassák. Nekünk pedig megvan a lehetőségünk és együtt dolgozhatunk velük! Büszkék vagyunk, hogy részesei lehetünk a versenyzők, a csapatok és a technológia ilyen erős kombinációjának, amivel mind a 4 mez és 21 szakaszt megnyertük a 2017-es Tour de France-on. Gratulálunk Chris, Michael, Warren és Simon, csodálatos teljesítmény!



MOMENTS



...ÉS NEMCSAK HA
MEGÉHEZTÉI

WWW.MOMENTSOSTYA.HU



Milyen a sora Magyarországon egy női UCI bírónak?

Ki is Tam Csilla?

Bemutatjuk Tam Csilla nemzetközi női UCI bírót. Tevékenysége magyar és külföldi kerékpáros versenyeken is elismert.

• Mikor kerültél kapcsolatba a kerékpárral?

Szekszárdon születtem. Gyermekkoromat két esemény meghatározó élményekkel színesítette: a Szekszárdi Szüreti Fesztivál és a Gemenc kupa.

Az utóbbin kezdetben csak néző voltam, később tolmácsoltam, ha francia versenyzők is részt vettek a megmérettetésen. Arra is volt példa, hogy szekszárdi bringásokat kísértem el Franciaországba.

Aztán úgy hozta a sors, hogy a 2000-es évek elején újra felbukkant az életemben a kerékpársport és most már meggyőződésem, hogy ez nem véletlen.

• Mi inspirált arra, hogy UCI bíró legyél?

A kíváncsiság, a kihívás továbbá a család és a francia bringás barátaim biztatása.

• Mi kell ahhoz, hogy valaki UCI bíró legyen?

Nyelvismeret (angol és/vagy francia), eltökéltség, nyitottság..... és bizonyos személyiségjegyek nagyon fontosak.

• Mióta csinálod ezt a tevékenységet?

2003-ban vettem részt Svájcban UCI MTB bíró képzésen és tettem sikeres vizsgát.

• Van-e hátránya a női bírónak a férfi bírókkal szemben?

Hmmm...jó kérdés. Talán úgy a leghelyesebb fogalmaznom, hogy egyre kevésbé, mert egyre több a női bíró. Mikor én végeztem, akkor az első években igencsak küzdöttem ezzel a témával, de visszagondolva, ez belőlem is fakadt. Fiatal nő voltam és nyilván kevesebb tapasztalattal rendelkeztem, mint ma így állandóan bizonyítani akartam ...leginkább magamnak.

• Hogy történik egy versenybíró kiválasztása, hogy ki-melyik versenyt felügyelheti?

UCI szinten az Olimpia, VB, VK és egyéb nagyobb versenyek bírót - tudomásom szerint - a „commissaire commission” ill. az adott szakág managere közösen választja ki. Kisebbségi nemzetközi versenyekre a versenybírók koordinátora jelöli ki a bírókat figyelembe véve a nyelvtudásukat, a tapasztalatukat és természetesen a logisztikát.

• Van-e itt előrelépési lehetőség?

Igen. Jelenleg az alábbi szintek léteznek:

Regionális bíró (nagyobb országokban ez az első lépés)

Nemzeti C, B, A bíró (adott országtól függ, hogy hány szint van a nemzeti bíróknál)

Nemzeti elite (ENC)= Elite National Commissaire) – ez még mindig nemzeti szint, de ezt a kurzust már csak UCI által delegált nemzetközi bíró tarthatja.

IC = International Commissaire (amit mi UCI bírónak hívunk)

UCI Tutor (aki az UCI felkérésére képezheti ill. validálhatja az ENC ill. IC bírókat) - Én most itt tartok (ez 13 év gyümölcse)

• Ezt fő munkaként csinálod?

Már több, mint hobbi, mert sok időt, energiát vesz igénybe, de fő munkának nem elegendő.



A Trek 2018-as újdonságai

A Trek cég dolgozói mind az USA-ban, mind Magyarországon szeretik 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 kerékpárok alapvető újítása, az a vázba épített forgáspont, amelyhez hasonlóat még nem építettek országúti kerékpár vázába. A forradalmi fejlesztés lényege, hogy a hátsó kerékről érkező rezgések, zökkenők nem jutnak el a nyeregcsövön és a nyergen 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 útvizszo nyokat 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 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 legnagyobbvonalúbb 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

www.trek.hu

Teljesen megújult Madone és Domane modellek

Élettartam garanciával, mint a többi Trek kerékpár



• Magyarországon hány női és hány férfi nemzetközileg elismert UCI bírót van?

Minden nagyobb szakágban van egy-egy UCI bírónak, ami nagyszerű. BMX, MTB, Road, Terem, Trial, – remélem senkit nem hagytam ki. BMX, Road, Trial szakágakban – férfi, MTB és Teremkérpár szakágakban – hölgy.

• A kulisszák mögé nézve, mi is igazából egy UCI bírótól várható? Hogy telik egy verseny napja?

Ez szakáganként változó. A mountainbike versenyeken a rendezvény egészét nézzük. 1-2 hónappal az esemény előtt felvesszük a kapcsolatot a szervezővel, itt kezdődik a közös munka. Attól függ a további teendő, hogy milyen minőségű választ kapunk. Van, mikor profi versenykiírás érkezik, de előfordul, hogy nulláról kell felépíteni. Van olyan szervező, aki tudja, érti, hogy azért vagyunk, hogy segítsünk, van, aki a szó szoros értelmében ellenőrnek gondolja bírót. Fontos az együttműködés és a megfelelő kommunikáció!

A rendezvény helyszínén bejárjuk a pályát, vagy egy részét. Ha szükséges valamit módosítani, azt jelezzük. Át kell, hogy lássuk a regisztrációt. Rajtlistát kapunk vagy készítünk (ez szervező függő). Feladatunk a rajtoltatás és az eredményért is a bírót a felelős. A fentiekben kívül van még számtalan különböző megoldandó feladat, eldöntendő kérdés..., ami nincs sehol leírva. Ezért fontos, hogy a versenybíró rendelkezzen bizonyos személyiségjegyekkel és kompetenciával, hogy az adott szituációban épp a legmegfelelőbb minőségét helyezze előtérbe. UCI bíróként/főbíróként pedig a fő feladat a kollégák koordinálása, segítése, képzése.

• Ha újra kezdenéd a pályaválasztást mit csinálnál másképpen?

Hálás vagyok az eddigi életemért, több területen kipróbálhattam magam és remélem ennek még nincs vége. Visszamenőleg talán valamit mégis beábrándítanék: még egy évet angol... és egy másikat spanyol nyelvterületen élnék. Korábban két évet éltem Franciaországban és egy évet Belgiumban. Franciául jól beszélek. Az angolt is fejleszttem, de a nyelvtanfolyam akármilyen jó, akkor sem ugyanolyan, mint mikor az ember az adott országban csak úgy magába szívja a nyelvet a mindennapokban.

• Az UCI bírói tevékenységgel, feladattal elégedett vagy? Vagy ez egyben hobbid is?

Talán egyfajta hivatás. Nagyon szeretem, különben nem csinálnám. Valószínűleg azért is vagyok sikeres benne, mert nem a munkaként élem meg,



hanem fejlődési lehetőségként. Nem csak a kerékpárversenyt látom, hanem az egész rendezvényt, illetve ahogyan egyre több tapasztalatom, már nem is csak a rendezvényt, hanem a kerékpársport működését az egyes országokban. Ez az, ami igazán érdekes számomra, hisz kapcsolódik az eredeti szakmámhoz (nemzetközi kapcsolatok, területfejlesztés, turisztika).

• A család hogy áll, látja a Te munkádat?

Szerencsére a férjem tolerálja az utazásaimat. Lányunknak nehezebb, de talán már megszokta. Idősebb gyerekek szülei azzal „biztatnak”, hogy ha nagyobb lesz, azt kérdezi majd: „Anyu mikor utazol már el?” (Titkon remélem, hogy nem így lesz;-)

• Mit üzensz a Bringás.hu olvasóknak? Hogy szeressék a bringázást, kedveljék a versenyeket, a bringázás elősegíti az egészséges életet? És ha autóra ülnek, vigyázzanak a bringásokra?

Igen, mindezt így gondolom én is! Azonban, ha lehetőséget kaptam, akkor a saját üzenetem a következő: a bringás társadalom egy nagyszerű közösség, csodálatos emberek alkotják! Mielőtt véleményt alkotunk, törekedjünk arra, hogy megértsük, mit-miért csinál a másik. Bátran adjunk pozitív visszajelzést is! Tiszteljük, becsüljük és biztassuk egymást, újabb lendületet adva ezzel a kerékpársport fejlődésének!

Köszönöm, hogy őszintén szoltál a Bringás.hu olvasóihoz.

Várnagy László
Bringás.hu szerk.



BIKELIFE

Figyelünk Rád!



AZ ÁRGYILKOS WEBÁRUHÁZ

- Meghökkenítő, több mint 600 bicajból azonnal rendelkezésre álló raktárkészlet.
- Óriási gyerek kerékpár választék.
- Minden bicajt ingyen küldünk!
- Akár másnap Nálad lehet!
- Bankkártyával is fizethetsz.
- Folyamatos akciók, rengeteg cikk minimum 20%-kal kedvezőbb áron*.
- Ha bizonytalan vagy, chat-en vagy telefonon szinte mindig elérsz bennünket.

*a javasolt fogyasztói árhoz képest



bikelif.hu

UCI 1.2 BESOROLÁSÚ V4 ORSZÁGÚTI VERSENY

A fotókat Vanik Zoltán készítette



Április 22-én került sor hazánk egyetlen UCI 1.2 ME egynapos, kiemelt kategóriás kerékpárversenyére, amelyen rekord létszámú induló állt a 173,7 kilométeres verseny rajtjához a WestEnd City Center főbejáratánál. A Visegrád 4 Kerékpárverseny, ahogy a versenyhez kötődő nemzetközi együttműködés is, immár öt éves múltra tekint vissza és elmondható, hogy komoly potenciállal bír mind sportszakmai értelemben, mind a hazai kerékpársport népszerűsítése tekintetében.

A 2017-es kerékpáros szezon legrangosabb hazai egynapos nemzetközi országúti versenyén 27 csapat, ebből tizenegy kontinentális profi csapat, tizennégy klubcsapat és egy regionális csapat, valamint kettő nemzeti válogatott indult, 149 versenyzővel. Korábban Magyarországon ekkora mezőny még nem állt rajtjához UCI besorolású versenyen.

Az idei viadal a Külgazdasági és Külügyminisztérium, a WestEnd City Center és a verseny új főszponzora, a Fischer Klíma támogató közreműködése mellett, a Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület szervezésében került megrendezésre. A nemzetközi versenysorozat idei nyitányaként lebonyolításra került magyarországi eseményként fővédnöke Szijjártó Péter külgazdasági és külügyminiszter úr volt.

Bodrogi László a hazai országúti kerékpározás legeredményesebb versenyzője – profi világbajnoki ezüst- és bronzérmes, olimpikon. Többszörös időfutam és országúti bajnok, időfutam specialista.



Pályafutása során számtalan hazai és nemzetközi versenyen ért el sikereket, többek között ő az egyetlen magyar kerékpáros, aki a Tour de France és a Vuelta a España dobogójára állhatott. Megnyerte a Luxemburgi Körversenyt és – Fabian Cancellara-val párban – a GP Eddy Merckx versenyt, szakaszt nyert az Osztrák Körversenyen, valamint a Párizs-Nizza versenyen is.

A Visegrád 4 Kerékpárverseny sorozat – a közös értékrenden túl – a négy ország kerékpársportját mint határokon átnyúló együttműködést szimbolizálja. A versenysorozat a Visegrádi Együttműködés egyetlen intézménye, a Nemzetközi Visegrádi Alap civil szférát érintő kiemelt rendezvényeként 2017 tavaszán már ötödik alkalommal került megrendezésre.

A versenysorozat mind a négy ország területén áthalad, külön-külön szakasz- és összesített V4-győztesekkel a végén, amelyekért a díjakat a zárószakaszt, vagyis 2017-ben a Lengyel Nagydí-

Így javíthatunk teljesítményünkön! Íme négy tipp:



1. Igyunk rendszeresen, különben lemaradunk!

(Szerveztünk sportolás közben 10...15 percenként, 1...2 dl folyadékot igényel)

Testfömegünk 2%-ának megfelelő folyadékvesztés már jelentős teljesítmény-csökkenéssel jár!



2. Fogyasszunk teljes értékű sportitalokat!

Nem sokat segít, ha tiszta vízzel vagy (egyszerű) cukros üdítőkkel hidratálunk.

Az izzadsággal elvesztett ásványi anyagok hiánya izomgörcshöz és egyéb problémákhoz vezet!

Megoldás: gyümölcs, zöldséglé mix Ha nem szeretnénk bajlódni vele, izotóniás sport-italok



0,6 liter
200 ml

Laktózmentes
Glükózmentes
Fructózmentes

Energizáló
izotóniás
sportitalpor

35g -> 1 kulacs

100% természetes
ízanyagokból
készítve



Speed 500/1000ml

izo

almás-fehéres
narancs
alonya
málna
citrom
grape



Laktózmentes
Glükózmentes
Fructózmentes

700g -> 12 liter

2 szacharóz 100g
100 ml víz

grapefruit
citrus

Made in
Germany

3. Pótoljuk az elhasznált energiát, mert ha eléhezünk, lelassulunk!

A 2 óránál hosszabb testedzéshez szervezetünk nem képes elegendő energiát tárolni, ezért pótoljuk menet közben! (Az inenzitás függvényében 60...80g szénhidrát/órával számolhatunk)



Magyaros csokoládé

55g



44g

izomporó

szőlő-vanília
ízű
szőlő
citrus



4. Ne feledkezzünk el a fejlődés alapjául szolgáló tényezőkről sem!

A sportolást követően pihenésre, regenerálódásra van szükségünk!

Fizikai aktivitás után pótoljuk az energiát + fogyasszunk könnyen beépíthető fehérjéket!

Regeneráló készítmények használatával meg tudjuk támogatni fizikai fejlődésünket:

pl. a proteinszelettel, Amino BCAA-val, a fehérje-porokkal

További információk: www.nutrixion.hu + 36 22 787-316
info@nutrixion.hu 06 70 603-6000

NUTRIXION
MY ENERGY

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

A verseny előtt elkészült az útvonalat 3D-ben bemutató egyedülállóan látványos videó prezentáció, de az igazi meglepetés – hazánk kerékpáros ikonjának – Bodrogi Lászlónak a jelenléte jelentette, aki hosszú idő után először látogatott haza kerékpáros eseménnyel kapcsolatban.

A 173,7 kilométeres verseny mezőnye a látványos kerékpáros és családi programokat felvonultató V4 WestEnd Tekerem elnevezésű kerékpáros program keretében, a Westend City Center Eiffel téri főbejáratától, két kerékpáros legenda, a belga Nico Mattan, valamint Bodrogi László jelenlétében rajtolt el 2017. április 22-én. A verseny célterülete idén is a Pannonhalmi Főapátság, hazánk államiságának és vallási életének egyik ikonikus központjának a bejárata előtti kőúton került kijelölésre.

A versenyre a folyamatos erős szél, és az állandó akciók voltak jellemzők. A mezőny az időjárás viszonyosságok mellett is folyamatosan aktív volt, és a hegyi körözés ellenére is magas, 41,05 km/h átlaggal teljesítette a versenytávot. A döntő mozzanat a 116. versenykilométernél következett be, ahol egy ötfős szökevény csoport intett végleges búcsút az élbolynak. Előnyük már 2 perc fölé nőtt, amikor megkezdtek a verseny utolsó szakaszának, a „pannonhalmi körözésnek” a teljesítését, amely során négy alkalommal is meg kellett mászniuk az egy kilométer hosszú, egyes helyeken 15%-os emelkedőt.

Nico Mattan kétszeres belga időfutam bajnok, akit fénykorában egynapos specialistaként 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.

A versenyt végül a Domin Sport lengyel kerekese, Kamil Zieliński nyerte, második helyen a cseh Josef Černý (Elkov Author Cycling Team), míg a harmadik helyen a szintén lengyel, Adam Stachowiak (Voster Uniwheels Team) haladt át a célvonalon. A legjobb magyar versenyzőnek járó megkülönböztetett trikót Filutás Viktor (Magyar Nemzeti Válogatott), a legjobb szlovák versenyzőnek járó megkülönböztetett trikót pedig Juraj Bellan (Dukla Banska Bystrica) öltötte magára.

A nemzetközi versenyhez több kísérendezvény is kapcsolódott. A V4 WestEnd Tekerem mellett a III. Pannonhalma Prologra is látványos kerékpáros programokkal várták a szervezők az érdeklődőket és a sportolni vágyó amatőr kerékpárosokat.

Törzsök Zsolt főszervező megerősítette, hogy a következő évben is meglepetésekkel készülnek a hazai kerékpárszerető közönségnek. Kérdésünkre válaszolva elmondta, már most gőzerővel folynak a 2018. évi rendezvények előkészületei, amelyek részleteivel kapcsolatban hamarosan több információ lát napvilágot.

Szász Attila



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.

NAGYSZERŰ ÉLMÉNY, BIZTONSÁGOS UTAZÁS

A Care Plus márkanév már 25 éve egyet jelent olyan termékekkel, melyek utazáskor, nyaraláskor, vagy az otthonunkban hatékonyan megvédik az egészségünket.

A Care Plus márká mögött álló holland Tropicare cég 1992 óta a biztonságos utazások vezető szakértője.

A Care Plus termékekkel Ön a lehető legjobbat kapja, akár utazik, sportol, kerékpározik vagy túrázik, így a szabadideje igazán az élményekről fog szólni.

Termékeink védenek a rovarcsípésektől, napégéstől, sérüléseket veszélyeztető fertőzésektől, fertőzött víztől és segítenek a rossz higiénés körülmények között. Az impregnált szúnyoghálóink, zoknink, DEET rovarriasztó termékeink, vízsűrítőnk és kullancs tesztünk mind nagydíjas termékek a szoros nemzetközi versenyben. Az elsősegély csomagjainkat expedíciókra, utazásokra és otthoni balesetekre szakosodott orvosok állítják össze különös szakértelemmel. A termékeink elérhetőek online, túra-, sport-, és vadászboltokban, illetve gyógyszertárakban több, mint 26 országban.

care
PLUS



CARE PLUS® ANTI-KULLANCS

Használjon hatékony kullancsriasztót a szabadon hagyott bőrfelületen. A Care Plus® Anti-Kullancs pumpás spray citrom-eukaliptusz olajat tartalmaz és 6 órán át véd a kullancscsípés ellen. Már három hónapos kortól alkalmazható a gyermekeknél.

CARE PLUS® ANTI-INSECT DEET

A DEET készítmények hatékony rovarriasztók, melyek különösen alkalmasak olyan területeken való használatra, ahol előfordulnak a szúnyogok által terjesztett betegségek, mint a malária és a sárgaláz. A Care Plus® Deet termék elérhető 40% és 50% hatóanyag tartalommal. A százalékos arány határozza meg, hogy hány órán át hatékony a termék – ez lehet akár 10 óra is!

CARE PLUS® ANTI-INSECT NATURAL

A Care Plus® Anti-Insect Natural minden utcélhoz 6 órás védelmet nyújt szúnyogok és törpeszúnyogok ellen. A termék aktív hatóanyaga a Citrom-eukaliptusz olaj (Eucalyptus Citriodora oil). A Care Plus® Anti-Insect Natural már három hónapos kortól alkalmazható gyermekeknél. Állatos és szoptató kismamák is használhatják.



Mint vezetők és úttörők az utazási egészségvédelemben, alapcélunk, hogy megfeleljünk az utazók igényeinek. Segítjük mindazon cégeket, alapítványokat, szervezeteket, akik velünk együtt keményen küzdenek, hogy a Földünk 2030-ra malária-mentes legyen. Minden egyes termék megvásárlásával Ön is hozzájárul ehhez a célhoz!

Keresse a Care Plus[®] termékeket:
Mountex túrabolt/hálózat,
Geotrek Túrabolt (Győr),
Trexpert Túrabolt (Budapest),
Szerdahelyi Vadászbolt (Baja),
Diana Vadászbolt (Budapest),
hamarosan a gyógyszertárakban.

Képviselő: Tólas Csilla
cs.j.talas@gmail.com
+36 20 555 2080

care
PLUS



■ CARE PLUS[®] ALAP ELSŐSEGÉLY KÉSZLET

A First Aid Kit Basic alap elsősegély készlet egy, vagy két személy számára. 150 gramm, 30 terméket tartalmaz, melyet a rövid, egynapos túrákon, vagy az otthon leggyakrabban előforduló sérülések szerint állítottunk össze gyorssegély esetére. Könnyen elfér egy hátizsákban, tépőzárral övre, vagy kerékpárra is rögzíthető.

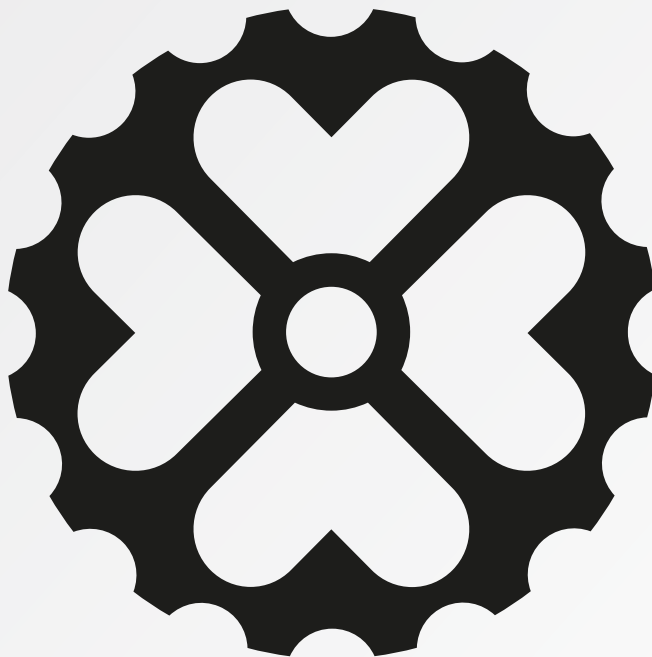
NAGYSZERŰ ÉLMÉNY, BIZTONSÁGOS UTAZÁS



■ CARE PLUS[®] KERÉKPÁROS ELSŐSEGÉLY SZETT

A First Aid Kit Light Cyclist elsősegély készletet kifejezetten kerékpáros bal-esetekhez állították össze szakértőink. Csak 50 gramm, de 23 terméket tartalmaz, mely azonnali segítséget nyújthat egy, vagy két személynek szükség esetén. Könnyen elfér egy hátizsákban, vagy kerékpáros táskában.





KOLIKEN

Ízléses kerékpárra vágysz?



Szeretnéd, hogy tartós legyen?



Neked már van ilyen?



Találj rá a neked való Koliken kerékpárra!

Kiskunhalas, Kötönyi út 15.

06-77/423-598

www.koliken.hu

info@koliken.hu

[@kolikenbike](https://www.instagram.com/kolikenbike)





Agyváltó specialista kerékpárszerviz

30 / 629 - 74 - 75

info@chomabicycles.com

f chomabicycles

CHOMA BICYCLES MFG HUNGARY

AGYVÁLTÓ SZERVIZ

*Sturmey
Archer*

SRAM.

Rohloff

SHIMANO

SACHS

NuVinci

MINDEN TÍPUSÚ ÉS ÉVJÁRATÚ
AGYVÁLTÓ KARBANTARTÁSA

AGYVÁLTÓ ALKATRÉSZEK
KIS- ÉS NAGYKERESKEDELME

EGYEDI ALKATRÉSZEK,
KIEGÉSZÍTŐK KÉSZÍTÉSE
ÉS KARBANTARTÁSA

PARTNERKEDVEZMÉNYEK
SZERVIZEK, BOLTOK SZÁMÁRA

PROFESSZIONÁLIS KERÉKFÜZÉS

ÁLTALÁNOS KARBANTARTÁS ÉS ÉPÍTÉS

AGYVALTO.HU
CHOMABICYCLES.COM

Sebők Klaudia

Sebők Klaudia vagyok, triatlonista. Miskolcon születtem 1997-ben. 9 éve kezdtem el ismerkedni a triatlon sportággal a Mezőkövesdi Triatlon Egyesületnél. A triatlon 3 sportágot foglal magában: az úszást, a kerékpárt és a futást. Serdülő korosztály óta úszom komolyabban, azóta egyre jobb és jobb eredménnyel. 3 évig voltam igazolt versenyző a TVK-Mali Triatlon Klubnál. 2014 nyarán igazoltam át Egerbe, a Dr. Bátorfi-Agria KTK-ba, edzőm: Rendes Csaba. Eredményeim a teljesség igénye nélkül: Sprint Duatlon OB Junior 1.hely, elit 2.hely, Banyoles U23 EB MIX 4.hely, Hegyifutó OB 1., Triatlon OB Junior 1.hely, Elit 3.hely, Olimpiai Reménységek Versenye Junior 1.hely, magyar csapat 1., Vivicitta futóverseny 1.hely, Kerékpár Hegyi Időfutamon 1. helyezést értem el.



Póór Brigitta

XTERRA European Tour összetett győztes-, ETU Tereptriatlon Európa-bajnok, ITU Tereptriatlon Világbajnoki bronzérmes, kétszeres XCM Magyar Bajnok, illetve Középtávú Triatlon Országos Bajnok vagyok. A Merida Maraton Team-CST és a Megathlon SE versenyzőjeként járom a World Tour viládkupafutamokat. Rajthoz állok a hazai Mountain Bike és középtávú triatlon versenyeken is. 1997-ben kezdtem versenyszerűen triatlonozni, majd 2006-ban Visegrádon ismerkedtem meg a terep- triatlonnal. 2011-ben U23-as Világ- és Európa-bajnoki címet szereztem meg. Ez megadta a lendületet. 2016-ban az XTERRA European Tour összetett győzelem, két viládkupa futam győzelem, négy dobogós helyezés viládkupa futamon, Görögországban, Portugáliában, Lengyelországban és Németországban. Jelenleg az újabb összetett győzelemért harcolok.



Blaszó Márton

1994-óta versenyzek mountainbike szakágban. Jelenleg a Mesterbike 757 Factory versenyzője, és első hazai szponzoráltja a High5 nutrition és a Force.cz-nek, amire szintén nagyon büszke vagyok! XCM a fő versenyszámom, de indultam és nyertem már országúti versenyeket is! 2014-ben nyertem a Maraton OB-t azóta inkább a többnapos versenyek motiválnak. Ez a versenyszám fekszik igazán! 35 fölött is megélhettem nagy sikereket és megismerhettem fantasztikus sportolókat. Céлом hogy jó versenyekre el tudjak jutni és minél jobb eredményeket érjek el. Az közelmúltban elért kiemelkedő eredményeim: Crocodile Trophy (UCI S1) szakaszgyőzelem és összetett 5. helyezés, 4Islands 4 napos versenyen első helyezés, (2014-2015) 2016-ból: Andalucia Bike race többnaposon (UCI S1) 13. helyezés. Portugal touon: Szakaszyőzelem és Sárga trikót is viselhettem. UCI S1: Nemzetközi kerékpáros szövetség által(UCI) a Legmagasabb besorolású(1) Többnapos verseny(S)



Derda Tímea

„2012-ben kezdtem versenyszerűen kerékpározni, 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 szezont ki kellett hagynom, kemény munkával 2016-ban visszatérhettem az aktív versenyzők közé és meg is nyertem az amatőr országúti magyar bajnokságot. És hogy miért csinálom? Mert kikapcsol, felpörget, tanít, feszegeti a határaitam, és imádom. Civilben, pénzügyi területen dolgozom teljes munkaidőben.



György István

Született: 1988. 11.15. 2006. évi eredményei: Tahitótfalu – időfutam 2. helyezett, Országos Szezonnyitó – Zomba 5. helyezett, Hajdú Kupa – 1. helyezett, Főnix Kupa – 1. helyezett, Hegyi OB – 3. helyezett, Pécs Kupa – időfutam 3. helyezett, Sajó Péter Emlékverseny – 7. helyezett. Tamási Nemzetközi Kerékpáros Napok – Összetett 1. helyezett Sprint verseny 1. helyezett, Kritisérium verseny 1. helyezett, Országúti Bajnokság 1. helyezett, Időfutam OB 3. helyezett, Kritisérium OB 2. helyezett. Pályaeredmények: Vasló Kupa - nemzetközi verseny 3000 m időfutam 2. helyezett, Motorvezetéses verseny 2. helyezett, Pontverseny 4. helyezett. A Klub felfedezettjei között az eddigi legnagyobb tehetség. Most egy belga iskola a Soan Kelly (világbajnok és Tour de France győztes) Kerékpáros Akadémia figyelt fel rá. A 2007. Évi szezonban érettségizik. Elmondhatjuk, hogy Kiváló Tanuló Kiváló Sportoló. A külföldi iskola az egész éves felkészítését vállalná az Európa és Világbajnokságra, de ezek mellett természetesen a klub színeit képviselné a hazai és nemzetközi rangos versenyeken.



Marton Orsolya

Kétszeres amatőr magyar bajnok (2014, 2015) és amatőr magyar bajnoki 2. helyezett (2016) vagyok. 2013 októberében csatlakoztam a Biondo Bike Clubhoz. Első szezonomban megnyertem az amatőr bajnokságot (AKESZ), amit 2015-ben is sikerült megismételnem. 2016-ban már nemcsak AKESZ, hanem számos MKSZ versenyeken is indultam, ahol a Hegyi Ob-n és a Kritisérium OB-n 3., míg a Páros OB-n 2. lettem Matuz Etelkával (FTC). Seregély Márta vezetésével készülök munka mellett a versenyeimre. Idén ismét az AKESZ összetett elsőség a cél, amellet, hogy az egyes futamokon állandóan jól szerepeljek. Az MKSZ versenyeken is a mezőny elejével szeretnék megérkezni. Ebben az évben pedig belekóstolok a MTB maratonok világába is.



Bragmayer Zsanett

Zsanett 1994-ben született. Az UNIQA Team Újbuda SE egyesület versenyzője. 4 évesen ismerkedett meg először a sporttal. 2003-óta triatlon versenyző. Jelenleg négy ifjúsági Európa-bajnoki aranyérem, egy ezüst, egy bronzérem birtokosa. Országos bajnoki címei 35 felett vannak. Serdülő kora óta Héraklész kerettag. 2013-ban kiemelkedően sikeres évet zárt: az európai junior női ranglista élén végzett. 2014 óta versenyez felnőttek között, ahol 2015-ben és 2016-ban is országos bajnoki címet nyert, majd tavaly Európa Kupa győzelmet is szerzett. Grand Prix győztes. Sportolóként a legfőbb célja, hogy részt vehessen a 2020-as tokiói olimpián.



Miranda Felipe Gastón

Tizenkét éves koromban kaptam az első országúti kerékpáromat. Ekkor még labdarúgó karrieremet építettem, de imádtam kerékpározni és szerettem volna fejlődni benne. Mindig is nagy rajongással néztem a tévében a „nagyokat”, miközben arra gondoltam, hogy ha nem fociznék, én biztos az országúti kerékpárt választottam volna. Az évek teltek a labdarúgó karrierem pedig stagnálni kezdett. 17 éves voltam, amikor a sors összehozott, Seregély Mártával és a Biondo Bike Clubbal. Eljárom az edzésekre, ahol minden hétvégén küzdöttem az új sportág állította kihívásokkal. Végül úgy döntöttem (Márta hatására is), hogy sportágat váltok, és végleg szőgre akasztom a foci cipőt. Három év kemény munkája után, karrierem eddigi csúcsaként, Biondo-s színekben megnyertem az AKESZ bajnokságot Elit – I kategóriában. Ez is hozzájárult a lehetőséghez, amit Stubán Ferenctől kaptam, hogy nemzetközi mezőnyben is kipróbálhassam magam. Így jelenleg a Mugen Race Team Veloki-ban folytatom a kerékpáros pályafutásomat. Az ideai célom mindenképpen a tanulás, a fejlődés, illetve minél több UCI (nemzetközi kerékpáros szövetség) versenykilométer gyűjtése.



ÉLMÉNYEK A CSALÁDDAL, BARÁTOKKAL!

10-100% kedvezmény

állatkertbe, cirkuszba, múzeumba, színházba,
kalandparkba, éttermekbe, szállodákba, vasútra,
hajókázásra és még sok-sok élményre.



2 KÁRTYATÍPUS, EGYRE BŐVÜLŐ KEDVEZMÉNYEK!

Basic » 6.000-Ft helyett 4.500 Ft

Plus » 12.000-Ft helyett 9.000 Ft

MOST **25%** KEDVEZMÉNNYEL RENDELHETI
MEG AZ OLDALUNKON!

KUPONKÓD:

28285

HUNGARYCARD
MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA

Kérjük, nézze meg a www.hungarycard.hu oldalon
az aktuális, kártyatípusonként eltérő kedvezményeket!

A kártya érvényessége: 2018. január 31.

Nem névre szóló, tehát barátok, családtagok is
élvezhetik az előnyeit.

A Hungary Card megrendelhető a www.hungarycard.hu
oldalon, a **28285** kuponkóddal **25% kedvezménnyel** bármely
kártyatípus esetén. A megrendelt kártyák kiszállítása postai
úton történik, postaköltséget a kiadó nem számít fel!
Lehetőség van továbbá személyes átvételre is a kiadó irodájában.
(Hotelinfo Iroda, 1056 Budapest, Váci u. 78-80. földszint)



S A L V U S[®]

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
olaja, a napraforgó olaja,
az olíva olaja, 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

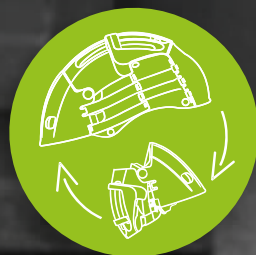



A TERMÉSZETES SALVUS GYÓGYVÍZBŐL



TELJES ÉRTÉKŰ

ÖSSZEHAJTHATÓ SISAK



3 **M** DESIGN
G STORE

www.3mgdesignstore.com



[/overadehungary](https://www.facebook.com/overadehungary)

[/3mgdesignsolutions](https://www.facebook.com/3mgdesignsolutions)



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 kerekekre 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 / szerviz: 1037 Budapest, Bécsi út 250.
www.mali.hu - info@mali.hu - +36 20 250 0697

Plixí, a kifogáskezelés nagymestere

A városi bringázás legújabb aranykorát éljük a napokban, azonban ha ellátogatunk egy forgalmas belvárosi csomópontba, azt tapasztalhatjuk, hogy a döntő többség nem visel bukósisakot. A városi közlekedők miért nem érzik fontosnak, a fejük biztonságát?

A Magyar Kerékpárosklub forgalommérései alapján a budapesti bringás közlekedők átlagosan 80%-a nem hord bukósisakot. Ez a tény főleg annak tekintetében igazán különös, hogy ha megkérdeznénk a maradék 20%-ot, szinte kivétel nélkül olyan bringásokkal találkozánk, akik vagy sportolók, és/vagy már estek fejre kerékpáros baleset során.

A többség még ma is úgy gondolja, hogy városban nincsen szükség sisakra. Az indokok változatosak, de többnyire átgondolatlanok:

- „Kicsi a sebesség”
- „Ritkán esik fejre az ember”
- „Beizzad a fejem, hogy fog kinézni a hajam, miután leveszem a sisakot?”
- „Hová teszem a sisakot, ha nem ülök már a bringán?”

Habár egyre többen bringázunk a városokban, így statisztikailag kimutatható, hogy arányaiban egyre kevesebb a bringás baleset, valóban megéri kockáztatni a testi épségünket?

Különösen annak fényében tűnnek hanyagnak a fenti kifogások, hogy ma már egyre több trendi és igazán stílusos fejevédő közül választhatunk. Ezek közül néhány kifejezetten praktikus is.

Új forradalmak a bukósisakok piacán

Ilyen az Overade Plixí is, ami azon felül, hogy stílusos, még egy sor olyan tulajdonsággal is bír, amikkel nem csak kényelmesebbé, de egyenesen élménnyé válik a bukósisak viselés.



Az Overade Plixí egy olyan összehajtható sisak, amely...

- Harmadára hajtható össze, így könnyebb tárolni, elfér akár egy kisebb táskában is.
- Az összehajtás gyerekjáték, percek alatt kitanulható.
- Praktikus
- Stílusos, több színben választható
- Az alapsomaghoz többféle méretű belső szivacs jár, így akár többen is hordhatják felváltva.
- Több színben elérhető napellenző és esővédő vásárolható hozzá. Ezekkel nem csak egyedibb kinézetű sisakod lehet, de az esővédő még igazán komoly zuhéban is záráson tartja a fejedet (kipróbáltuk, valóban így van :))

Úgy néz ki, az Overade Plixí összehajtható sisak ledönti a legtöbb hagyományos kifogást a bukósisak viselés ellen. Egy próbát mindenképpen megér.





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**



BRINGÁS TETKŐ?

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

I ♥
MOUNTAIN
BIKE



*Crazy
Sport
Tattoo*
ALWAYS ON HAND
www.crazysporttattoo.com



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

- szintrajz, magasság, táv adatok, frissítők pontok 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 frissítők pont...

A védőfólia eltávolítása után a karra, vállra kell illeszteni, hátulját alaposan vízzel át kell itatni, 1 percig rányomni a tiszta bőrfelületre, majd óvatosan lehúzni a hordozórteget, 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

Info: www.crazyurbantattoo.com
Info: www.crazysporttattoo.com

A többi tattoo kapható országosan több mint 30 helyen. Lista: www.crazyurbantattoo.com

Impresszum: Bringás – e.magazin
Lapunkat megtalálja az Országos Széchenyi könyvtárban is.
Főszerkesztő: Ifj. Várnagy László
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter
Művészeti vezető: Futaki Szabolcs
Honlap, Facebook karbantartója: Sztakó tamás

Elérhetőség: Elérhetőség: info@possumkft.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

Professzionális kerékpártisztítás, ápolás.

Már elérhető Magyarországon is a belga Soudal cég által, kifejezetten kerékpárosoknak készült kerékpár tisztító-és ápolószercsalád. A cég által szponzorált Lotto Soudal profi kerékpáros csapat, folyamatosan teszteli és fejleszti a termékeket.

A termékekről bővebb információt, videót, leírást a www.soudal.hu/soudal-bike-range oldalon találtk.



Tisztítószer

A SOUDAL BIKE WIPES kerékpár törlőkendők gyorsan és alaposan távolítják el a kerékpárról a rákerült zsírt, homokot, olajos és egyéb szennyeződések. Hatékonyabb, mint a víz és a szappan.

Kerékpár sampon professzionális tisztítószer a kerékpár alapos tisztításához.

Lánc tisztító professzionális zsíroló és tisztító folyadék, mellyel könnyedén eltávolíthatja az összes szennyeződést a láncról, valamint az első és hátsó váltóműről.

A féktisztító hatékonyan eltávolítja az összes olajos szennyeződést, zsírt, homokot és egyéb piszkot a tárcsafékekről és más mozgó fém felületekről.

Ápolószerek

Professzionális védő- és polírozó, mely segít, hogy a kerékpárváz fényesen csillogjon, mindemellett megvédi azt a szennyeződésektől és a víz káros hatásaitól.

Professzionális viaszos kenőanyag. A viasz behatol a lánc legbelső részeibe és lerakódik az összes apró nyílásba. A Soudal Dry Wax segítségével kevésbé gyorsan tapad meg a kosz a láncra.

Professzionális, szintetikus olaj alapú kenőolaj a

mozgó alkatrészek kenéséhez, mint a lánc, váltók, bowdenek. Ez a kenőolaj kimondottan száraz időben történő használatra alkalmas.

Professzionális, szintetikus olaj alapú kenőolaj a mozgó alkatrészek kenéséhez, mint a lánc, váltók, bowdenek. Ez a kenőolaj kimondottan nedves, esős időben történő használatra alkalmas.

Professzionális, ásványi olaj alapú kenőolaj a mozgó alkatrészek kenéséhez, mint a lánc, váltók, bowdenek. Ez a kenőolaj minden időjárási körülmények között használható.

Speciálisan kifejlesztett, szintetikus zsír alapú professzionális szerelőpaszta, mely csökkenti a mozgó alkatrészek súrlódását és kopását. Megakadályozza az alkatrészek nyikorgását.

Speciálisan kifejlesztett, szintetikus zsír alapú professzionális szerelőpaszta, mely csökkenti a nem mozgó szénszálas alkatrészek súrlódását és kopását. A szemcsés szerkezet megkönnyíti a szétszerelést és összeszerelést.

Speciálisan kifejlesztett, szilikon alapú professzionális paszta, mely vízlepergető hatású. Véd a rozsdától és a korrózió ellen.

Forgalmazó Patai Szabó Kft. www.pataibicaj.hu
Megtalálhatjátok a termékeket partner üzleteinkben.
(www.pataibicaj.hu/partnerek)

Még létezőnk!?!

Ifj. Gyapjas Andrással beszéltünk.

Kérlek mutasd be a Bringás.hu olvasóinak a szakosztályt.

A hivatalos jogelőd a Csepel Torna Club Kerékpár Szakosztálya csak 8 évvel az alakulás után kezdte meg munkáját. 1927-ben ez a szakosztály egy 73 km-es verseny szervezői között volt, melyet a Csepel-sziget körül bonyolítottak le.

1938-ban a Szakosztály neve WMTK-ra változott.

1948-1951 között Kis Dala József és Sere Gyula voltak a legkiemelkedőbb kerékpárosok Csepelen és Magyarországon.

Az 1948-1949-es években több bajnoki cím is született. 1949-ben, a Budapesti ifjúsági Világ bajnokságon, Sere Gyula II. Kis Dala a IV. helyet szerezte meg, míg csapatban az előkelő II. helyen végeztek.

1969-ben egy nagy tehetség tűnt fel Debreceni Tibor személyében, aki megnyerte a Tiszántúli Körversenyt. 14 magyar bajnoki címet szerzett és 4 világbajnokságon vett részt.

1972-ben a müncheni olimpián VI. helyen végzett. Bodrogi László (2007. évi Világbajnokság egyenkénti időfutam számában ezüst érmet szerzett) és Lengyel Tamás is csapatunk tagja volt karrierjük kezdetén, ők napjaink legnevesebb magyar kerékpárosai. A századfordulón kerékpárosaink sikerei voltak országúton és pályán egyaránt. Fülöp Andrea, Berkesi András, Ágoston Péter, Török Zoltán, Vilmányi Tamás és Hohner Péter voltak éremfelelőseink. Szakaszokat nyertek a Tour de Hongrien és több mint 10 magyar bajnoki címet szereztek pályán.

1981 elején, Szűcs Gábor, aki Zámboi Györgygyel II. lett az Európa Bajnokságon, az „Új Kor” képviselője lett. A nyolcvanas években, a kerékpárosok számos bajnoki címet zereztek.

Zaka István lett az 1000 m-es futamversenyek rekordere. 1986-ban idősebb Gyapjas András, egy korábbi kerékpáros vette át az irányítást. Az kerékpárosai a legjobbak között voltak, mert a régi tradíciók és a modern módszerek ötvözésével képezte őket. Nevéhez fűződnék az egyéni időfutam versenyek és az országúti csapatversenyek rekordjainak megdöntése. Vezetése alatt (14 év),



A képen balról a második a Debreceni Tibor, 203. vallszámmal.

versenyzői 87 magyar bajnokságot nyertek, 1989-ben a legtöbbet: 12-öt. A 2000-es évben 2 nemzeti bajnokságot, 7 II. helyet és 8 III. helyet ért el a csapat. 2001-től a Csepel Sport Clubtól teljes mértékben elvált és új nevet vett föl a szakosztály.

Ettől fogva az új nevünk: Csepeli Kerékpáros és Szabadidő SC.

A jövőre nézve, bizakodó vagyok. Szeretnék még sok jó versenyzőt adni a kerékpár sport számára.

V. Bálint



Id. Gyapjas András



Bodrogi László

**AJÁNDÉK
KUPON
EBIKE.HU**

ÁJÁNDÉK KUPON

**Paratlan rakárkészlet
Akár aznapi szállítás***

VÁRTSD BE MOST

Ingyenes kiszállítás*

**Állandó akciók
30 napos eladási leterelésé**



10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

www.ebike.hu

Bringázz okosan!

Bemelegítés, nyújtás, lazítás és sérülésre gyors segítség. Fontos kellékek a kedvenc sportunkhoz.



A kerékpározásnak számtalan válfaja ismert: hegyi-, országúti-, túra-kerékpározás, spinning – hogy csak a legismertebbeket említsük. Mindegyik közös jellemzője, hogy kortól és nemtől függetlenül gyakorolható, élvezhető és nemcsak mozgásszerv-rendszerünkre, hanem idegrendszerünkre is pozitív, nyugtató hatással van.

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 sajognak az ízületeink. Ezek sajnos természetes velejárói a biciklizésnek.

Ha tudjuk, hogy hajlamosak vagyunk feszegetni fizikai határainkat, akkor javasolt biciklizés előtt javasolt **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 fejrissíti a fáradt izmokat, 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 rendszeres-

ség- 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 gyógynövényekkel és természetes összetevőkkel érik el, ezért teljesen veszélytelenek és mindig kéznél lehetnek.

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

Dr.Kelen Ákos
fejlesztő szakgyógyász
www.drkelen.hu

YOUR BIKE, YOUR STYLE



www.velostar.hu

BASIL®

PORTLAND
WOMEN
kerékpáros táska

100

BIONDOBIKE

ITALIAN STYLE & TECHNOLOGY

Giro d'Italia

Egy évben többször is,
akár pofátlanul kedvezőek
az áraink!

Wilier TRIESTINA

PINARELLO



Rendszeresen figyeld honlapunkat!

www.biondobike.hu
www.wilier-kerekpar.biondobike.hu
telefonszám: 20-229-3950



NiteRider

világelső a kerékpárvilágítás innovációban

KERÉKPÁRCITY

KERÉKPÁRÜZLET ÉS SZERVIZ

- BUDAPEST EGYIK LEGNAGYOBB KERÉKPÁRÜZLETE
- CSEPEL LEGNAGYOBB VÁLASZTÉKA
- 600 M²-EN 600 KERÉKPÁR KÉSZLETEN
- SZAKÉRTŐ ELADÓK, MINŐSÉGI KISZOLGÁLÁS
- KERÉKPÁROK AKÁR 0%-OS THM-EL, HITELRE
- TÖBBFÉLE FIZETÉSI LEHETŐSÉG;
KÉSZPÉNZ, BANKKÁRTYA, SZÉP KÁRTYA,
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA AKÁR VEGYESEN IS

**CAPRIOLO VISZONTELAĐÓKAT KERESÜNK
ÉRDEKLÖDNI LEHET A 06303537475-ÖS
TELEFONSZÁMON**



1211 Budapest, Acélcső utca 18/b
WWW.KERÉKPARCITY.HU