

BRINGÁS

.hu

A Bringas.hu
vendégei:

Balázs Attila
Hartmann József
Balázs Beáta
Parti András
Csomor Zoltán
Buzsáki Virág
Szalay Péter
Kiss Móni

SHIMANO

MEGNYEREM!
TUDOM, HOGY
ÉN NYEREM
MEG!



A HOZZÁÁLLÁSOD AZ, AMI MEGKÜLÖNBÖZTET!

XTR



megszokott íz
megújult
csomagolásban!


MOMENTS
www.momentsostya.hu

Vendégünk Dr. Princzinger Péter az MKSZ elnöke

Várnagy László: 2018-ban, egy évvel a tisztújítást követően, hogy foglalnád össze egy mondatban a 2017-ben megválasztott elnökség által fémjelzett eddigi időszakot?

Princzinger Péter: Ez a szövetség, bár ugyanaz a szövetség, de mégis egy másik. Talán talányos, sőt, lehet, hogy hatásvadász is ez az állítás, de szerintem találó. Az MKSZ ugyanis a Polony István és a Sándor Bence vezette elnökségek által kitaposott úton jár, azonban míg ők a keretek kialakításával kellett, hogy foglalkozzanak, nekünk már értelemszerűen az „aprómunka”, illetve részben a korrekció feladata jutott.

VL: Kifejtenéd, mit értesz ez alatt?

PP: Az első, és egyik legfontosabb célunk a szakmaiság erősítése volt. A 2017-ben megválasztott elnökség az „egyszövetségi szerkezetet” már készen „kapta”, az ezzel kapcsolatos korábbi viták nyugvópontra jutottak. Az új elnökség a működésének első percétől fogva arra törekedett, hogy a tervezésben, a napi operatív munkában is a korábbiánál nagyobb mértékben vonjunk be olyan szakembereket, akik versenyzői, edzői vagy versenyszervezői szerepekben korábban bizonyítottak, értik a kerékpársportot, ismerik a szakma szereplőit és problémáit.

Ez látszik már az elnökség személyi összetételében is. Nagy Ádám, Tóth Árpád, Molnár Dénes, Törzsök Zsolt, Szilasi László, Kovács Béla – egyikük esetében sem kell ecsetelni, hogy milyen értékes tudás, tapasztalat jön be az elnökségi ülésekre a személyükben. Gondolom, szintén nem igényel különösebb magyarázatot, hogy miért építettük a szövetség operatív munka szervezetét Vizer Barnabás és Tam Csilla személye köré, hiszen így megfelelő szakmai alapokon áll a munka az irodában is. Természetesen az elnökség és az iroda a szakmai és a pénzügyi tervezésben is a szövetségi kapitányokra támaszkodik (akiket korábban szakágvezetőknek hívtunk). Emellett folyamatosan gondolkodtunk és gondolkodunk azon, hogy kiket tudunk bevonnai a válogatott keretek versenyzetetésével járó munkába, illetve kiket lehet edzőképzésbe, sportmenedzser képzésbe beiskolázni, azok közül, akik befejezik az aktív versenyzői pályafutásukat.

De ezen kívül is érvényes az az elv, hogy „mindenkire számítunk”. Kicsi ez a szakmai közösség, nem enged-

hetjük meg magunknak azt a luxust, hogy ne vonjunk be a munkába mindenkit, akinek van mondanivalója, aki képes és hajlandó tenni a sportágért. Ennek a gondolatnak a jegyében nyitottuk meg az utat a szakági tanácsok létrejötte előtt. Ez nem kötelező, de amelyik szakágban van erre igény, van akkora aktivitás, ott megvan a lehetőség arra, hogy az adott szakágban érdekelt valamennyi klub részt vegyen a döntések előkészítésében. Erre a lehetőségre egyelőre egyébként az XCO szakág mozdult rá, a többi szakág, mondjuk úgy, az útkeresés fázisában van.

VL: Mi a helyzet a pénzügyekkel, a gazdálkodással?

PP: A szövetség megfelelő időben előkészítette a 2017-es év szakmai és pénzügyi beszámolóit, időben bemutatta az EMMI-nek a 2018-as szakmai és pénzügyi terveket. 2018 márciusában publikáltuk a versenynaptárt, április májusban megkötettek a támogatási szerződések, folyamatosan stabil likviditási helyzetben voltunk. Hosszú idő óta először fordult elő, hogy nem kellett a versenyzők szüleinek, a kluboknak, a versenyszervezőknek szeptemberig-októberig, úgymond, „hitelezniük” a szövetségnek. Az éves beszámolót korlátozó záradék nélkül auditálta a könyvvizsgáló. Ma, ha bármely szövetségi kapitány vagy bármely tagszervezet képviselője szeretné tudni, hogy hogy áll az adott szakág a kötelezettségvállalásokkal, hogy haladunk a forrás-felhasználással, a tervezett kiadási előirányzatokhoz képest hogy állnak a tény számok, erről naprakész információt tudunk szolgáltatni minden további nélkül. Ezek korábban nem voltak mindig így.

VL: Az Utazás Kiállításon jórészt az MKSZ és tagszervezetei töltötték meg tartalommal a BringaExpo pavilont, ott prezentáltátok a 2018-as versenynaptárt, teljesen megújult a honlap, erősebb a bringasport.hu megjelenése a közösségi médiában, vezető napilapok magazinok terjedelmes anyagokban foglalkoznak a kerékpársporttal. Ez mennyire tudatos munka eredménye?

PP: Teljesen tervszerű. Azt találtuk, hogy az MKSZ kommunikációja túlnyomó részben „befelé”, a tagszervezetek felé irányul. Ez valahol érthető is, nyilván a szövetség „mondanivalója” elsősorban a tagszervezeteit, a versenyzőket és a versenyszervezőket érinti.

folytatás a 6. oldalon

A Trek 2019-es 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 és a legújabb Madone SLR kerékpár család. A 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 kerékpár váz többi részére. 2019-től a Madone SLR bringákon a felső cső alsó részén elhelyezkedő speciális csúszkával már állítható a rezgéselnyelés mértéke! A rendszer eredménye, hogy kényelmesebbé, simábbá válik azoknak a kerékpározása, akik Trek Domane vagy Madone SLR 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, eltünteteti az úton előforduló kisebb döcönöket, egyenetlenségeket. Ennek a technológiának IsoSpeed a neve és egyre több modellbe beépíti a Trek cég. A legújabb trendeknek megfelelően már az országúti kerékpárok közül is egyre több modellen használhatják a sportolók tárcsafékeket.

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 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

Az új Madone SLR



WWW.TREK.HU
WWW.TREKBIKES.COM

Azonban legalább ilyen fontos, hogy a sportág „kifelé” is kommunikáljon, erősítsenünk kell a sportág „láthatóságát” a jelenlegi és potenciális támogatók felé, és általában is, a kerékpársport iránt érdeklődők körében, illetve természetesen a családok, az iskolák körében, ahonnan a leendő versenyzői utánpótlást várjuk. E téren még bőven van tennivaló. Például ott vannak maguk a versenyek. Egyre több figyelmet kell fordítanunk arra, hogy a versenyek ne csak a rajthoz álló versenyzőknek szóljanak (elsődlegesen persze nekik), hanem magukat a versenyeket használjuk jobban a sportág marketing céljaira, népszerűsítésére, minél több ember bevonására.

VL: Mindez milyen kézzel fogható eredményeket hozott, illetve hoz majd?

PP: Az egyik eredmény az, és ez már tapasztalható, hogy erősödik a bizalom az MKSZ és a kerékpársport iránt. Az MKSZ-ről egyre inkább „híhető”, hogy képes tervszerű működésre, hogy elszámol a felhasznált támogatásokkal, ezáltal újabb és újabb források megszerzése előtt nyílik meg az út. Példaként a Héraklész Programba való bekerülést, a sportág stratégiai fejlesztésére és az infrastruktúra fejlesztéseket szolgáló kormányzati forrásallokációs döntéseket lehet említeni. A több és jobb minőségű versenyt pedig jobb eséllyel tudjuk, illetve tudják a szervezők értékesíteni a hirdetési piacon. Végeredményképpen a szövetség és maga a kerékpársport egyre „szalonképessebbé” válik, ami újabb partnerek, újabb együttműködések előtt nyitja meg a kapukat.

Ami már a klubok, versenyek szintén is érzékelhető, az természetesen a tömegbázis bővülése, amire nagy szükségünk is van. Az idei év mérföldkő e tekintetben is: létrejött a régóta áhított „kiegyezés” az országúti szakágban az MKSZ és az AKESZ között, valamint megszorodott az ún. formátumon kívüli versenyek száma az XC szakágban. Öröndetes módon gyarapodik az indulók száma a DH és a cyclo cross versenyeken is. Ennek köszönhetően ma már fogalmazhatunk úgy, hogy valamivel több, mint 3000 sportoló küzd egymás és az óra ellen valamely, az MKSZ versenynaptárában szereplő kerékpárversenyen, ennek kb fele profi, fele pedig regisztrált szabadidős sportoló.

Emellett felhívnam a figyelmet néhány – bringás körökben nyilván közismert – kiemelkedő egyéni teljesítményre: Benkó Barbara, Parti András, Lovassy Krisztián, Szalontay Sándor, Schön Martin, ez évben mindannyian gyűjtik a pontokat a VK, VB indulásért, illetve részben majd az olimpiai kvalifikációért. Természetesen az, hogy milyen időt borít „a mi Sanyink”, el-

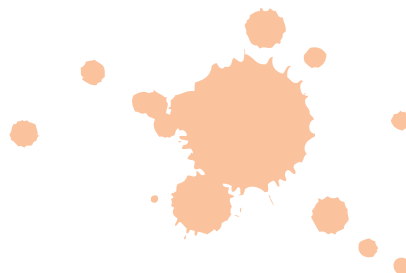
sődlegesen nyilván nem a szövetség érdeme, de úgy gondolom, hogy a konzolidált, kiszámítható működésnek, a támogató háttérnek is van benne szerepe. Ugyanakkor látjuk már a fiatal reménysegeket is az utánpótlás korcsoportokban is, akikben „benne van az X”. Az ő esetükben a feladat az, hogy minél gyakrabban juttassuk őket versenyzési lehetőséghez a nemzetközi porondon. Ebben az évben a szövetség éves költségvetésében ezeknek a szakmai céloknak az érdekében a központi kiadások keretét csökkentettük, a szakágak pénzügyi kereteinek javára.

VL: Mi az, amiben megítélésed szerint lemaradás tapasztalható, amivel nem vagy elégedett?

PP: Két területet említenék: Az utánpótlás-nevelés megreformálása nagyobb falat, mint azt eredetileg gondoltuk. A toborzás, a gyerekkorú versenyek, a diákolimpia, a tehetségkutatás rendszerének kialakításával lassabban haladunk, mint ahogy szeretnénk volna. Ez egyébként részben összefügg a másik problémával: elvileg forrásbőség van, soha ennyi pénz nem érkezett még a kerékpársportba, és lobbierővel is jól állunk. De a támogatások tényleges lehívása nehezebb, mint ahogy arra korábban számítottunk vele, az igazán nagy léptékű fejlesztések 2019-2020-ra csúsznak.

VL: Mik a legalapvetőbb változások szerinted, amelyek 2019-ben érintik a kerékpársportot?

PP: Itt nyilván rengetek kisebb és nagyobb horderejű témát lehetne említeni, a kvalifikációs szabályok módosulásától, a szakágak közötti átjárhatóságon át, a versenyzői generációváltásig bezárólag. Most három dolgot emelnék ki. Az egyik, ami tulajdonképpen egy világtrend, a digitalizáció terjedése, mind az edzéstervezésben és a teljesítménydiagnosztikában, mind a nyilvántartásokban, mind a versenyszervezésben, mind a szakmai és a nagyközönségi kommunikációban. A másik a kerékpáros turizmus és a versenysport közötti szakmai és üzleti kapcsolatok erősödése, ami egyelőre még nagyrészt a rejtett tartalékok világa. A két terület között a „híd” a szabadidősport (cycling for all, Breitensport). Ezek mellett természetesen a létrejövő új létesítmények, pályák gyakorolnak majd jelentős hatást a sportág fejlődésére.



BIKELIFE.HU

AZ ÁRGYILKOS WEBÁRUHÁZ



EXTRA

20%*

- Az ország legnagyobb KTM kerékpár készlete! Minden aktuális KTM kerékpárhoz 20% extra! *
- Folyamatos akciók, rengeteg cikk minimum 20%-kal kedvezőbb áron**.
- Meghökkenítő raktárkészlet, több mint 600 bicaj!
- Óriási gyerekkerékpár választék.
- Minden bringát ingyen küldünk!
- Akár másnap Nálad lehet!
- Bankkártyával is fizethetsz.
- Ha kérdésed van, chat-en vagy telefonon szinte mindig elérsz bennünket.

*részletek a weboldalon

**a javasolt fogyasztói árhoz képest



Figyelünk Rád!





VISEGRÁD 4 KERÉKPÁRVERSENY



Május 12-én került sor a hazánkban lassan tradícióknak számító UCI 1.2 ME egynapos, kiemelt kategóriás Visegrád 4 Kerékpárversenyre. Idén ismét rekordlétszámú induló állt rajtához a 168,7 kilométeres verseny rajtjához, amely a Várkert Bazár bejáratánál lett kijelölve.

A nagyszabású esemény a Nemzetközi Visegrádi Alap (NVA/IVF), a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ), valamint a Fisher Klíma és a WestEnd City Center támogatásával valósult meg. A verseny lebonyolítása a Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesületen keresztül történt.

A 2018-as kerékpáros szezon legrangosabb hazai egynapos nemzetközi országúti versenyén 28 csapat, ebből – a verseny történetében először – egy pro-kontinentális, valamint tíz kontinentális profi csapat, tizenhat klub- illetve regionális csapat, valamint egy nemzeti válogatott indult, összesen 153 versenyzővel. Korábban Magyarországon ekkora mezőny még nem állt rajtához UCI besorolású versenyen.

A verseny előtt bemutatásra került az útvonalat 3D-ben megjelenítő egyedülállóan látványos videó prezentáció, de meglepetésként Magyarországra látogatott a nemzetközi országúti kerékpározás egyik legendája Claudio Chiappucci is.

A 2017/2018-as magyar elnökségi időszakhoz kapcsolódó rajt – a Magyar Turisztikai Ügynökség jóvoltából – felejthetetlen élményekkel gazdagította nemcsak

a résztvevőket, de az odalátogatókat is. Az ötödik alkalomra való tekintettel a rajthelyszínen minden igényt kielégítő, egész napos színes sport, kulturális forgatag várta az eseményre kilátogatókat. Az ingyenes koncertek fellépői között volt Kovácsovics Fruzsina, a Mary Popkids, a Hot Jazz Band, illetve Tóth Vera és Tóth Gabi is. A nemzetközi verseny befutóját megelőzően és azt követően – hazánkban egyedülálló módon – két napos amatőr rendezvény is kapcsolódott Pannonhalmán.

A versenyre a hihetetlen tempó és az állandó akciók voltak jellemzők. Az előzetes elvárásoknak megfelelően az élesrajtot követő pillanatoktól kezdve az egyetlen pro-kontinentális besorolású lengyel csapat, a CCC Sprandi Polkowice dominált. A viadalt végül versenyzőjük, a cseh nemzetiségű Frantisek Sisir nyerte csapattársa, Stosz Patryk, valamint a szlovén Rok Korosec előtt. A mezőny erejét mutatta, hogy a győztes versenyző 45,221 km/h átlagot hajtva, 3:43:50-es „üridővel” teljesítette a versenytávot. A V4 összetett pontverseny győztese (négy verseny eredményeit figyelembe véve) Rok Korosec (My Bike-Stevens) lett, így a Pannonhalmán ő kapta a sárga trikót. Legjobb magyarként Pelikán János (My Bike-Stevens) zárt a 17. helyen, a legjobb cseh versenyzőként a verseny győztese, Frantisek Sisir haladt át a célvonalon, míg a legjobb szlovák versenyző Martin Haring (Dukla Banska Bystrica) lett.

Törzsök Zsolt főszervező megerősítette, hogy a következő évben is igyekeznek maradandót alkotni, a 2019. évi rendezvények előkészületeit már az idei verseny előtt megkezdték.

Claudio Chiappucci (aki 14 éves profi pályafutása során 3-3 alkalommal állt a Tour de France és a Giro d'Italia összetett dobogóján, és legendás küzdeni tudása miatt kiérdemelte az „El Diablo” becenevet. Olasz országúti bajnok, hegyi specialista, többször is elnyerte a Tour de France leg-támadóbb szellemű versenyzőjének 1953 óta évente kiosztott különdíjat.

Pályafutása során számtalan nemzetközi versenyen ért el sikereket, többek között megnyerte a Milánó – San Remo klasszikust és a Katalán Körversenyt is.



Így javíthatunk teljesítményünkön!

Hogyan lehetünk gyorsabbak!



1. Igyunk rendszeresen, különben lemaradunk!

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

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



2. Fogyasszunk sportitalokat a folyadékpótlásra!

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

Az izzadsággal elvesztett ásványi anyagok hiánya izomgörcshöz és más problémákhoz is vezet!

Megoldás: pl. gyümölcs/zöldséglé mix vagy izotóniás sport-italok, ha nincs időnk turmixolni



Energizáló izotóniás sportitalpor
35g -> 1 kulacs



Speed 500/1000ml
izo almás-fahéjas narancs áfonya málna citrom grape



Levegőtartalmú Glükózmentes Pótlószerves

2 málnaként (35g) kb. 600ml vízbe

700g -> 12 liter

Made in Germany

3. Pótoljuk a felhasznált 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



NOX-ENERGY
44g



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

Sportolást követően pihenésre, regenerálódásra van szükségünk! Fizikai aktivitás után fogyasztunk könnyen beépíthető fehérjéket és pótoljuk mielőbb az elhasznált energiát!

Regeneráló készítmények: Fehérjeszelet (proteinszelet), Amino BCAA és a Fehérje-porok

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

NUTRXXXION
MY ENERGY



V4 SPECIAL SERIES - DEBRECEN - IBRÁNY

Kusztor Péter emlékezetes győzelme idén



A 2018-as országúti kerékpáros versenyszezon második UCI 1.2 ME besorolású egynapos, kiemelt kategóriás nemzetközi kerékpárversenyére július 22-én került sor. A V4 versenyeket Magyarországon szervező Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület feltett szándéka, hogy hazánkban a lehető legszélesebb körben népszerűsítse a kerékpársportot, ezért a debreceni Campus Fesztivál helyszínéről indították a versenyt. A részvételi arány sajnos jócskán elmaradt az előzetes várakozásoktól, de így is 92 versenyző vágott neki a teljesen sík, 157,6 kilométeres versenytávnak. Sokan reménykedtek egy magyar sikerben, hiszen a versenypálya Peák Barnabás (Kontent-DKSI) számára kedvezett.

A verseny során folyamatos akciók és végig magas tempó jellemezte a mezőnyt, amelyben meglepetésre ott tekert a korábbi évtizedek egyik világsztárja, Andrea Tafi, ráadásul egy magyar csapat, a Zengő Team színeiben, aki 52 éves korát meghazudtoló módon versenyzett, és kivette a részét a legtöbb akcióból is.

Ahogy ezt pekingi olimpikonunk, Kusztor Péter, a MyBike-Stevens profi kerekese is tette, aki szinte minden próbálkozásnak részese volt. Természetesen „odakeveredett” a nap szökésébe is, amikor 96 kilométer környékén 16 versenyző meglépett a főmezőnytől. Később az élboly létszáma 10 főre zsugorodott.

A szökevények előnye a korábbi 1 perces előnyről, Ibrányba érve 20 másodperc alá csökkent, de az első körben a mezőny tagjai nem találták meg a „közös hangot”, így az előny hamar ismét 1 perc fölé nőtt.

Az utolsó körben három versenyző bírta elöl – Kusztor Péter, Marko Danilovic és Karel Tyrpekl –, az utolsó kör kezdetére pedig az is biztossá vált, hogy őket a mezőnyből már senki nem érheti utol. Kusztor Péter robbantott elsőként, aminek eredményeképpen a szerb versenyző leszakadt, de később visszaengedték, így hárman sprintelhettek a győzelemért. A leggyorsabb végül a My Bike-Stevens magyar versenyzője volt, aki győzelme mellé 40 Europe Tour pontot is bezsebelt. A második Tyrpekl, míg a harmadik Danilovic lett.

A legjobb magyar versenyzőnek járó trikót Kusztor Péter (My Bike-Stevens), a legjobb cseh versenyzőét Karel Tyrpekl (Pardus Tufo-Prostejov), míg a legjobb szlovák versenyzőnek járó megkülönböztető trikót Patrik Tybor (Dukla Banska-Bystrica) kapta.

Solymosi János versenyigazgató örömtelinek nevezte a magyar győzelmet és utalt arra, gőzerővel dolgoznak azon, hogy jövőre hazánk első profi női kerékpárversenye is létrejöhön.

Andrea Tafi a korábbi olasz országúti bajnok komoly győzelmi sorozattal büszkélkedhet. A 90-es évek végén, Paris-Roubaix és a Flandriai Körverseny elsősege mellett szántalan profi győzelmet aratott elsősorban a Mapei színeiben versenyezve.



www.drkelen.hu



Ne mozdulj nélküle!



Dr. Kelen Sportkrém
regeneráló krém



Dr. Kelen Sport START
bemelegítő gél

Dr. Kelen Sport STOP
izomlazító gél



Dr. Kelen Sport ICE gél
jégelés helyett

Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

ROSSMANN

Müller

dm

Futóboltok



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



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

TELESZKÓP KARBANTARTÁS

AZAZ A MOSTOHAGYEREKNEK IS KIJÁR EGY KIS KÉNYEZTETÉS

Van egy alkatrész a legtöbb hegyibringán, cross- és trekkinggépen, ami az esetek többségében nem kapja meg a megfelelő törődést, aminek költséges javítás, vagy rigor mortis lehet a következménye.
- Biztosan el van rejtve, biztosan nagyon kicsi - mondhatod, pedig nem, a bringád egyik fő alkatrészéről van szó - a teleszkópos villáról.



És hogy miért gond a becsúszón a lerakódás? Mert a porlehúzó, vagy szimmeringek nem tudják 100%-ban kívül tartani a dzsuvát, ami így bejut a villa belsejébe. Valójában nem is kerül túl mélyre, a zöme megáll a szimmering alatt, ami inentől úgy működik, mintha egy csiszolópapir-gyűrűt installáltál volna a szimmering alá, azaz a villa minden moccanására megdolgozza a becsúszókat. Egy alu becsúszóról először a felületkezelést szedi le, aztán szép lassan az anyagot is elkezd megenni. Az acél becsúszó még érzékenyebb. Természetesen itt is a felületkezelés tűnik el először, majd megjelennek az acélba vajt kis barázdák, ami a rozsdamelegágya. Egy ilyen villát széthúzva látszik, hogy a szimmering alatt vastagon korrodált a becsúszó, miközben kívülről semmi sem látszik. Csak annyi, hogy a villa nem mozog.

A villák legtöbb hibája nem a csillapítási rendszer hibájából, a rugó, vagy a levegőkamra problémájából, természetes kopásból, hanem elkoszolódástól, korrózióból adódik, ami rendszeres karbantartással megelőzhető volna. Lássunk egy rövid felsorolást, mik a legjellemzőbb hibák, és milyen következménnyel járnak.

Szennyeződés lerakódása

A villa becsúszószárára minden tekerés alatt feltapad valamennyi por és ezt elősegíti, ha a becsúszókon olaj- vagy zsír rakódott le. A kenőanyag lerakódása bizonyos mértékig természetes jelenség, főleg a zsiros kenésű villáknál jellemző és többnyire fordítottan arányos a villa árával. Egy 180.000 Forintos villa esetében sokkal kevésbé fordul elő, mint egy 20.000 Forintosnál. A bringád ára ebből a szempontból nem mérvadó, mert a gyártók előszeretettel specifikálnak huszonezer Forintos villákat 350.000-res árcimkéjű bringákba is.

A helyzetet rontja, ha kimondottan poros, homokos környezetben tekersz és nagyobb por, vagy kvarc-szemcsék is feltapadnak a becsúszóra. A legrosszabb természetesen a sár, hiszen ilyenkor a gumi kellemes iszapfürdővel locsolja meg a becsúszókat. A legrosszabb eset pedig, ha hagyjuk a sarat a becsúszókra rászáradni, ez rövid-középtávon már garantáltan rendet rak a villa belsejében.

A megelőzés egyszerű. Minden tekerés után töröld le a becsúszót egy ronggyal. Ha saras, mosd le, még mielőtt rászáradna (mondjuk rögtön a tekerés végén)

Beázás

Sokkal gyakoribb probléma, mint gondolnád. Egy versenykategóriás villát ritkán érint a probléma, az olcsókkal viszont könnyen megesik. Alapvetően egy nagyon heves eső is benyomhat valamennyi vizet a villa belsejébe, de jellemzően a nagy nyomású mosónak köszönhető a vízfürdő a lábokban. Alu becsúszós villákban ez csak a kenőolaj, vagy zsír kenőképességét csökkenti, de nagyobb bajt nem okoz, legfeljebb hosszútávon. Acél becsúszós villákban (jellemzően az olcsóbb modellekben) viszont kisebb katasztrófát okoz. A bejutott víz nyomás híján nem távozik a villából, a vízpára pedig lassan elkezd áldásos munkáját. A becsú-



javulás, de valójában közvetlenül a fújás után elkezdődik a villában a rombolás. Ezek a keverékek ugyanis csak pár százalék kenőanyagot tartalmaznak, a többi oldószer. Ez javítja a kúszóképességüket, azaz szinte bárhova bejutnak. Nyitott helyeken ez nem is probléma, hiszen az oldószer elpárolog, a kenőanyag marad. A villák esetében viszont az egész matéria a szimmeringek alatt bekúszik a villa belsejébe, és azt teszi, amire tervezték, feloldja az ott található zsírt és olajat - ami addig a villa kenését volt hivatott biztosítani. A bejuttatott vékony olaj ezt nem képes helyettesíteni, az eredmény romló mozgás és rohamosan felgyorsult kopás.

A megelőzés itt a legegyszerűbb: semmi hasonlót ne fúj a villára!

Mindezek mellett egy rendszeresen használt bringa villáját érdemes legalább évente egyszer, mondjuk a bringa éves nagygeneráljakor szétszedni, leszervizelni. Ez legalább a lábak lehúzását, tisztítását, a kenőanyag cseréjét kell, hogy jelentse. Ha felmerül annak a gyanúja, hogy a villa beázott, akkor viszont érdemes ezt a lehető leghamarabb elkövetni!

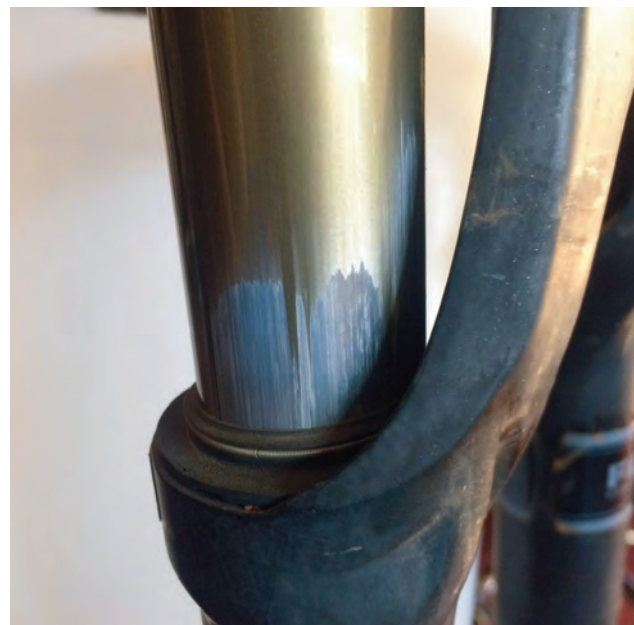
Ha erre a pár dologra figyelsz, jelentősen hosszabb ideig simítja majd az utadat a teleszkópod és nem utolsósorban pénzt is megtakaríthatsz vele.

szók tolószárok, ritkább esetben a rugók is rozsdásodni kezdenek, sőt, magnézium lábú villák esetében az is előfordul, hogy láb anyaga belülről elvékonyodik, majd kilyukad.

A megelőzés egyszerű. Érdemes kerülni a nagy nyomású mosót, de ha esetenként mégis azzal mosol, állj távolabb és a villát a becsúszók környékén lentről felfele mosd, így elkerülsz azt, hogy közvetlen a szimmeringekre irányítsd a víz sugarat. Ha heves esőbe kerültél, és nem felső kategóriás villával jársz, érdemes széthúzni a villát, hogy kiderüljön, bejuttott-e valamilyen víz.

Félreértelmezett karbantartás

Bár a legtöbb embert sikerült már leszoktatni róla, de máig vannak, akik WD40-et, vagy hasonló oldószeres kenőanyagot fúj a becsúszókra és a szimmeringekre abban a reményben, hogy ez javítja a villa kenését és mozgását. Rövid távon talán tapasztalható valamilyen





BRANDS



Bell

Roy Richter, 1954-ben alapította a Bell céget, a név szimplán a városból adódik, ahol a legendás sisak márka megalakult: Bell, Kalifornia, USA. Az autósversenyzés volt az első terület, ahol rájöttek szükség van a fej védelemre, hiszen egyre gyorsabban száguldoztak a versenyzők. 1970-re a motor iparba is betört a Bell, a következő 10 évben pedig már a kerékpáriparnak gyártottak sisakokat. A cég rohamosan fejlődött és nőtte ki magát az eleinte apró falusi környezetből, egyre több embert foglalkoztatott és a 2000-es évektől kezdődően már az amerikai kontinensről kilépve, világszerte folyik a gyártás, tervezés és egyéb mozzanatok. Roy Richter egész életét arra áldozta, hogy a „határokat” feszegetse, keresse a legmodernebb megoldásokat, kitalálja mi a legjobb technológia a versenyzők számára, mind az autó-, motor- és kerékpár iparban. Ennek köszönheti a cég, hogy majdnem minden „első” felfedezés, újítás és kiemelkedő alkotás a Bell névhez fűződik, ha sisakról van szó.

Pl: 1957 – első rugalmatlan polisztirol bélés alkalmazása

1968 – első full-face sisak, a Star modell



Giro

Jim Gentes, 1985-ben alapította a GIRO márkát, amely a design-ra fókuszál miközben a teljesítmény és az élmény se szorul háttérbe. A Giro márka alappillére, hogy a kerékpározás egészén legyen a hangsúly, ahol is legfontosabb maga a kerékpáros. Nekik tervezik a sisakokat. A kaliforniai cég szellemisége tükröződik a termékekben, fontos a szabadság érzete, az élet élvezete és a vágy, hogy nyerjünk.

Fontosabb mérföldkövek a cég életében, ami az egész kerékpáriparra kihatottak:

1985: Az Advantage sisak bemutatása, aerodinamikus modell az akkor új triatlon sportágra fejlesztve

1989: A Tour de France-ot örökre megváltoztatja az Aerohead sisak, amivel egy amerikai sportoló megnyeri a 3 hetes versenyt, 8másodperc előnnyel

1990: Az Air Attack modell új üvegyapot megerősítést kap, ami a szőrf sportból ihletett, bizonyítva,

hogy a Giro cég tökéletes helyen van Santa Cruzban

1994: Roc Loc rendszer bevezetése

1998: Switchblade sisak bemutatása, ami megelőzi korát a full-face sisak világban, hiszen levehető az alsó áll része

2008: Giro kesztyű kollekción piacra dobása

2010: Giro kerékpáros cipők, kényelemre koncentrált modellek bemutatása

2012: Új Air Attack modell, olimpiai aranyérem születése ezen sisakban versenyezve

2014: MIPS technológia bemutatása, mellyel egyértelműen mondhatjuk, hogy a sisakok jobbak, mint valaha

2016: MIPS még tovább fejlesztve, amely elvezeti az energiákat (MIPS Spherical)





Blackburn

Jim Blackburn, 1975-ben alapította a céget, miután tanulmányozta a kerékpáros életmód terjedését és úgy gondolta, hogy fejlesztéseket képes véghez vinni. Ez azt jelentette, hogy teljes mértékben a felhasználó oldaláról közelítette meg a problémákat és a termékfejlesztés középpontjában a kerékpározó emberek álltak. Ez a szemlélet a mai napig a márka alapja és legfontosabb elve.

A márkához tartozó termékcsaládok: kormánybetekerő szalag, lámpák, pumpák, záruk, kulacstartók, görgők, sárhányók, szerzőszámok, táskák, csomagtartók, tükrök.

A kerékpáros számára fontos kiegészítők tökéletesítése mellett, a Blackburn márka létrehozott egy programot, ami a kerékpározást népszerűsíti, a természet szeretetét erősíti és egy közösséget teremt. A "Ranger Program" nagykövetei Blackburn termékekkel felvértezve, különleges útvonalakon kerékpároznak, majd megosztják élményeiket a közösségi médiában.



Kryptonite

Michael Zane, 1971-ben csupán 1500\$-ral a zsebében, de annál több ötlettel és eltökéltséggel, megalkotta az első U lakatot és körbe utazta Amerikát, hogy ezt bemutassa. Ezzel megszületett a Kryptonite. Az alap gondolat akkor és az elmúlt 40 évben mindig az volt, hogy törekedjünk az értékeink megóvására. Sok minden változott a kerékpár iparban és a világban, de az nem változott, hogy a cég arra törekszik, hogy bárki bárhova bármikor meheszen kerékpárral, ne legyen gond ott hagyni a becses értéket. Néhány fontos évszám a márka történetében:

1972: A "legenda" születése. Egy New York-i kerékpáros bolt lezárt egy biciklit az utcán, tesztelve a terméket, vajon kiállja a város próbáját. Ugyan minden lehető alkatrész eltűnt, de a váz maga 30 napig lezárva maradt, pedig voltak próbálkozások a zár felfeszítésére. Ezzel a cég hírneve az egekbe szállt, egy legenda született.

1974: K 3 U-lakat bemutatása, első integrált zár rendszer

1977: "Lopás elleni védelem" program bemutatása, opcionális megoldás, ami egyértelműen elkülöníti a versenytársaktól a márkát

1994: Miután 1989-ban annyira sok lopás bejelentés érkezett New York városából, kénytelen volt a cég a lopás elleni programját ezen a területen beszüntetni. Ezt azonban egy kihívásnak fogták fel, és 1994-ben újra elérhető volt a városban a program, valamint piacra dobták a New York zárat.

1994: Ahogyan 22 évvel ezelőtt tették, a New York modell is átment a vizsgán, a város legsötétebb utcájában tesztelték, hogy 48 órán át épségben kikötte marad-e a bicikli.

2001: Az Ingersoll-Rand megvásárolja a Kryptonite-ot, valamint ebben az évben vezették be, hogy a felhasználó regisztrálhatja a zár kulcsát, és ha elveszíti, az első két kulcsot ingyen kicseréli, azaz újat küld a cég

2004: Soha nem látott lépést tett a cég, a vevői elégedettség érdekében. Mivel kiderült, hogy egyes modelleket könnyedén fel lehet törni, a cég 400.000 darab zárat cserélt ki ingyen a világ 21 országában. Szín kódolás bemutatása következik: sárga (legmagasabb védelem), narancs (magas védelem), szürke (közepes védelmi szint).

2013: Az Allegion cég alatt működik tovább a márka

2014: Messenger kollekció bemutatása, ami kifejezetten a biciklis futárok igényei szerint lettek fejlesztve, és minden addiginál jobb megoldást nyújt számukra a mindennapokban

2015: Gravity termékvonala megjelenése, ami a gravitációt kihasználva egy egyszerű szerkezettel véd a kerék lopás ellen

2017: A záruk mellett most már lámpák is elérhetőek, kibővíve a termék kínálatot



Panaracer

1952-ben alapult a Panaracer cég, akkor még számos gumi termék gyártásával, mind ipari mind fogyasztói felhasználásra. Az évek múlásával, ma már csak és kizárólag kerékpár külső és belső gumit gyártanak, abban viszont a világ élvonalában lévő termékeket dobják a piacra. A Panaracer az utolsó japán gumi gyártó, aki máig Japánban végzi a gyártást. Ennek egy oka van, a minőség ellenőrzés. Mivel helyben gyártanak, mindent szemmel tudnak tartani. A legkiválóbb alapanyagokkal dolgoznak, ami, amikor találkozik a szabadalmaztatott technológiával, a végeredmény a tökéletes választás akár versenyzés, túra, városi vagy offroad kerékpározásról legyen szó. Az elmúlt 50 évben számos olyan terméket fejlesztettek, amely meghatározza az ipart és megelőzi versenytársait. Ilyen pl. a Smoke és Dart modellek, amelyek megváltoztatták az MTB világot és a mai napig gyártásban vannak hiszen a kereslet ezekre a modellekre fennáll. Lépést tartva, és sokszor megelőzve a világot, a Panaracer együttműködik Cedric Graciával (francia DH, Freeride, Enduro versenyző), új nagyszerű MTB termékek fejlesztése gyanánt.



Sapim

1918-ban, Herman Schoonhoven alapította a céget, a legjobb minőségű küllők gyártásával. Az elmúlt 90 évben végig az volt a cég szeme előtt, hogy a felhasználók igényeit megismerjék és minél jobban kiaknázzák, hiszen ők használják a küllőket, ők a mérvadók. Emellett a hangsúly a biztonságon van, ami csakis a legkiválóbb alapanyagok felhasználását teszi lehetővé a gyártósoron. A Sapim számos csapattal, versenyzővel együttműködve kerék építésben is jártas, amit igazolnak az olimpiai és világranglista vezetőik, kik Sapim termékekkel kerékpároznak és hozzák el az aranyat. 1981 óta nagyon szigorú minőség ellenőrzési rendszer van felállítva, ami lehetővé teszi, hogy minden apró problémát észrevegyenek és a végeredmény egy tökéletes termék legyen, minde küllő mind pedig küllőanya tekintetében.



B&W

Az 1998-ban alapított cég modern, felhasználóbarát és nem utolsó sorban minőségi táskákat gyárt a kerékpár szállításához. A kezdetektől fogva törekszenek a legmegfelelőbb megoldások kivitelezésére, és ellátják nemzetközileg a nagykereskedéseket, kiskereskedéseket és profi egyéni megrendelőket is. A Németországban megálmodott modellek Kínában kerülnek gyártásba, és leányvállalatok (Spanyol-ország, Anglia, USA, Kína) segítségével érik el a világ minden pontján fellelhető disztributorokat. A táskák és tárolók nem csupán a szállítást szolgálják, hanem arra vannak tervezve, hogy egyedi kerékpáros-orientált igényeket kielégítsenek és mindenki a legtokéletebb megoldást kapja mikor kézbe vesz egy terméket. A vevői elégedettség végett minőségi vevőszolgálatuk gyors javítást és alkatrészeket kínál. A cég egyedi tervezésű táskákat, dobozokat is legyárt, nem kell aggódnia, hogy nem elég modern vagy csinos "csomagolásban" lesz szállítva a kerékpár, kerék vagy bármilyen más egyedi tárgy.



bikerBRANDS

SP Connect

1988-ben, Thomas Krenn alapította a cégcsoport első tagját, az SP Bindings-ot, amely snowboard kötéseket gyárt azóta is. Az alkalmazott technológiának és szerszámoknak köszönhetően, a német cég teret hódított az autóiiparban, és az elmúlt 20 évben beszállít számos gyárba. 2002 óta Kínában folyik a gyártás, ahonnan 5 kontinens 70 országába szállítják a termékeket. Hosszas tervezés és kutatás-fejlesztés után, 2016-ban dobták piacra a a világ legsokoldalúbb okostelefon rögzítési rendszerét, az SP Connect márkanév alatt. A termék alapja a telefonok, ami véd és magában foglalja a rögzítés sokfajta lehetőségét. Mindez kiegészül a sport-specifikus kiegészítővel, bilincsekkel, kerékpáros táskákkal és villogókkal. Az SP Connect hatalmas előnye a multifunkcionalitás. Legyen szó versenykerékpárról, városi biciklizésről, snowboardozásról, motorozásról, autós utazásról vagy akár hajózásról, de futásról is beszélhetünk, a termékskálán biztosan megtalálja a vevő a tökéletes megoldást számára.



NiteRider

Az alapító, Tom Carroll megszállott szörfösként, véletlenül de a szükségessége miatt hozta létre a céget. Mivel Dél-Kaliforniában a hullámok este sokkal kedvezőbbek, de egyetlen addigi márka világítása sem adott elegendő fényt a nyílt vizen, így kellett egy megoldás. Elkezdte hát a fejlesztést és hamarosan bemutatta az extrém sportoláshoz tökéletes világítást: könnyű, kiemelkedő fényerejű, vízálló és nem kell kézzel állítgatni. Ez a fajta lámpa nem csak szörfözéshez tökéletes, de hosszú zezugos kerékpáros ösvényeken is a sötét erdőben. A NiteRider egy családi vállalkozásként indult, Tom a feleségével indította be a mára világhírű márkát, és a mai napig azon dolgoznak, hogy a vevők kiváló termékeket kapjanak. Mind a kutatás-fejlesztés, gyártás és vevőszolgálat San Diego, USA-ban működik. A cég alapelve, hogy a világ legjobb kerékpáros világítását hozzák létre, lépést tartva az ipari változásokkal, valamint hogy a vevők elégedettsége maximális legyen. Az elmúlt 28 évben ez sikeresen működött, amire nagyon büszke a cég vezetősége és a dolgozóik egyaránt.



ParkTool

A 60-as évekig, minden sokkal egyszerűbb volt, beleértve a kerékpárokat is. Egy átlagos kerékpár javítás napi szinten pár belső cseréből és törött küllőből állt, egy szervíz élete nyugodt volt. A 60-as évekre bejöttek az új bonyolultabb alkatrészek, amik felszínre hoztak egy problémát: a szerszám kérdést. Howard Hawkins és a partnere Art Engstrom, mindketten gyakorlatias emberek voltak, szerették saját maguk megoldani a problémákat, ezáltal a semmiből hozták létre a szükséges szerszámokat. Ezek az első szerszámok nagyrészt hétköznapi dolgokból lettek kialakítva, mint pl az első nagy segítséget nyújtó állvány amit terveztek. Ez megkönnyítette a szerelést, a kerékpárt elemelte a földről és lehetővé tette, hogy könnyen hozzáférjenek az alkatrészekhez. Az első állvány lába ebédülő asztal láb volt, amit hamarosan több kereskedés látott használatban, és igényelte a gyártást. Ezzel megszületett a ParkTool, 1963-ban. Ezután rohamosan nőtt a cég termék köre, szervizek életét megkönnyítő állványok, később pedig végfelhasználók számára is hasznos kézi szerszámok kerültek a piacra. A cég filozófiája máig ugyanaz, még mindig maguk oldják meg a problémákat és kísérleteznek az újdonságok terén. Az elmúlt 50 évben, több ezer állvány jutott el a világ számos országába, és mára több, mint 400 különböző terméket forgalmaznak.



bikerBRANDS



Kerékpárcity - A garázsból a végtelenbe

A Kerékpárcity története egészen az alapító, a hétszeres Magyar bajnok- György István - fiatalkoráig nyúlik vissza. A folyamatos versenyzés mellett Pisti hamar kitanulta a kerékpáros szakmát, mikor is a nagypapájával megegyezett, hogy a garázsát igénybe venné és egyéni vállalkozóként nyitna egy kisebb kerékpárszerelő műhelyt. Innentől kezdve nem volt megállás. Rövid időn belül megnyílt szintén Csepelen az Erdősor utcában az új üzlet, ami a mai napig fennáll, bár mára már csak szervizként funkcionál.



Ahonnán minden indult

Innentől a sztori többszámra vált, mivel a növekvő igények miatt szükségessé vált, hogy mások is, mi is csatlakozzunk. Két évre rá szinte egyidőben megnyílt a Széchenyi utcában is egy nagyobb üzlet - ahol már az Erdősor utcai üzlettel ellentétben már 70-80 kerékpár is elfért - és Soroksáron is egy kvázi kétszemélyes bolt. Ezekben az üzletekben volt a webshopokon rendelt kerékpárok illetve az alkatrészek és a kiegészítők személyes átvétele. Azt hinné az ember, hogy itt megáll a dolog, de nem. A folyamatos fejlődés miatt már az eddig nagynak nevezett üzletet - a Széchenyi utcait - is kinőttük, bezártuk és megnyitottuk Budapest egyik legnagyobb üzletét, ami a Csepel Művekben található az Acélcső utca 18/b szám alatt.



Az Erdősor utcai szerviz

Az üzletek mellett a webshopok világát is meghódítottuk és a kerékpárgyártásba is belekóstoltunk. Webshopjaink - www.kereparcity.hu és a www.kereparwebshop.eu - kínálatának összeállításakor gondosan ügyeltünk arra, hogy minden esetben kiváló minőségű termékeket biztosítsunk vásárlóinknak. Webshopjaink a Google-ben igen előkelő helyet foglalnak el, legyen szó szinte bármilyen kerékpárral kapcsolatos kulcsszóról. Saját márkánkat a KPC-t először 2016-ban mutattuk be a nagyközönségnek. Ekkor még csak 20-as és 24-es gyerekbiciklik gyártásával foglalkoztunk, ügyelve itt is a kiváló minőségre. 2018-ban már a felnőtt kerékpárok is megtalálhatók voltak. A 2019-es évre várhatóak új gyerek kerékpár modellek, trekking- és crosstrekking és városi bringák is. Hozzáértésünket tanúsítja a különböző online platformokon leadott rengeteg pozitív visszajelzés - Facebook, Google, Árukereső stb. - Kollégáink szakmailag mind az élvonalban helyezkednek el, ezért hisszük, hogy nálunk keresve sem talál jobb partnert, legyen szó akár szervizelésről vagy kerékpár vásárlásról.



Az Acélcső utcai üzlet



KPC Fatboy



Váz: Acél
Méret: 19"
Villa: Acél merev villa
Középrész: Neco
Hajtómű: KryptonX triple
Első váltó: Shimano
Hátsó váltó: Shimano Altus
Váltókar: Sram
Sebesség: 21
Lánc: KMC Z-33
Fék: Mechanikus tárcsafék
Kerékagy: KryptonX
Felni: KryptonX 26"x4.0"
Köpeny: Wanda FAT

KPC Predator

Váz: Acél
Kerékméret: 16
Villa: Acél merev villa
Hajtómű: Z hajtómű
Pedál: Műanyag
Sebesség: 1
Első fék: Patkófék
Hátsó fék: Kontrafék
Felni: Szimplafalú
Köpeny: 16x1,75"



KPC Princess



Váz: Acél
Kerékméret: 20
Villa: Acél merev villa
Hajtómű: Z hajtómű
Pedál: Műanyag
Sebesség: 1
Első fék: Patkófék
Hátsó fék: Kontrafék
Felni: Szimplafalú
Köpeny: 20x1,75"



capriolo®



A Capriolo Ltd. (Korlátolt felelősségű társaság) 1996-ban alakult családi vállalkozásként. A kerékpárok iránti szeretet ihletette, hogy egyre jobb és jobb biciklik készüljenek és a belefektetett munka miatt a cég rohamos fejlődésbe kezdett. 2001-ben tette a legjelentősebb üzleti növekedést. Megvették az első félautomata gyártósort és az épületet, ahol mai napig a gyár, az összeszerelő üzem és a székhely található.

Az egyre növekvő igények miatt folyamatosan új technológiákat vetettek be és bővítették a maximálisan rendelkezésre álló tárolási kapacitást. Épült egy raktár a meglévő üzem mellé, ahol a tárolás mellett az egyéb összeszerelési munkák is helyet kaptak. Ilyenkor tisztult le, hogy a cég kész reagálni a piaci igényekre, nagyon rövid idő alatt. A szerb piac gyorsan felismerte Capriolo márka értékét, ezért lett számos elégedett üzleti partner és forgalmazó az egész országban.



Mára a Capriolo 150 munkavállalót foglalkoztat Szerbiában, viszont termékeik szinte egész Európában elérhetők. A Capriolonak rövid idő alatt hatalmas múltja lett, de az idő nem állt meg. A cég egy hatalmas egységet képez és mindez az ott dolgozó kollégák miatt alakult így és természetesen a továbbiakban is az lesz a cél, hogy minél jobb és vonzóbb termékeket biztosítsanak a végfelhasználók számára. Magyarországon a Capriolo kerékpárok elsőkézből a www.capriolo.hu weboldan érhetők el. Amennyiben Ön egy megbízható, minőségi kerékpárt szeretne vásárolni és fontos, hogy a vázon és a villán kívül az alkatrészek és a kiegészítők se hagyják cserben, válassza a Capriolot.



www.capriolo.hu

Melyik is lehetne jobb egy olyan márkánál, amit konkrétan kerékpárversenyzők teszteltek? Ugye, hogy egyik sem?

A **Bikeforce** mottójában is szerepel - Tested by bike racers



bf BIKEFORCE
tested by bike racers

A **Bikeforce** minőségi kiegészítők és alkatrészek gyártásával, forgalmazásával foglalkozik és mindezt nem a más gyártóktól megszokott elrugaszkodott árakon, hanem magyar viszonylatban kirívóan olcsónak mondható árazással.

A kiegészítők között a teljesség igénye nélkül megtalálhatók: *Lámpák, lakatok, markolatok, kesztyűk, bukósisakok, pumpák stb..*

A **Bikeforce** alkatrészek a kiegészítőkhöz hasonlóan nagy választékban érhetők el.

A Bikeforce termékek a **www.kerekparcity.hu**-n vásárolhatók meg.

Balázs Attila

Balás Attila 1967.07.24-én született. SZSZKE. Senior magyar bajnok 2011., Páros időfutam bajnok 2012., 3as csapatidőfutam bajnok. 2014., Egyéni időfutam bajnok 2015., Egyéni időfutam bajnok 2016., Zombor cupa nemzetközi vers. 2016., Master 1 hely, 2016. Gemenc Nagydíj 62. hely, 2017. Elit versenyek UCI : 20117. V4 magyar szakasz.Gemenc, 2017. Mapei Zalakáros Granfondo korosztályos 1 hely. 3 perccel vertem a korábbi profi Andrea Tafi t.aki olasz bajnoki mezben nyert Paris-Ruobiex Flandriát stb... Amire még büszke vagyok 2017-ben 50 évesen elit időfutam ob 5.hely, ill. elit hosszútávú ob 14. hely. Augusztusban senior ob. 50+ korosztályos bajnoki cím. Szeptemberben. AKESZ kupasorozat összetett Amatőr magyar bajnok. Turul kupa győzelem. Hegyi Ob amatőr futam csak 40+ volt kiírva-bajnoki cím.

Hartmann József

26 éves vagyok, 2001-ben kezdtem pályafutásom duatlionnal, de idővel csak a kerékpárt folytattam szülővárosomban, Pécsen. Rengeteg csapatban megfordultam - Szegeden, Szekszárdon és Budapesten is. Jelenleg a Zengő SE csapatában tekerek. Kipróbáltam magam több szakágban is, de a pálya-és országúti kerékpározásban sikerült a legjobb teljesítményt elérnem. Nagyobb eredményeim serdülő és ifi korosztályban értem el. 2010-ben voltam Pálya Európa-bajnokságon Szentpéterváron ahol TOP10-es eredményt értem el, valamint többszörös magyar bajnoki címet szereztem szintén pályán (1000m, 3000m, Sratch, Pont, 200m számokban). 2011-ben U23-as korcsoportban kritérium magyar bajnok lettem, 2017-ben elitben országúti bajnokságon 3. helyezést és kritérium OB-n első helyezést értem el. Jelenlegi prioritásaim közé sorolom a lehető legjobb eredmény elérését UCI versenyeken, valamint a csapatom segítségét, hogy sikerrel zárhassuk az idei szezonot. A következő komoly megmérettetésem a Gemenc Nagydíj lesz.

Buzsáki Virág

2018 május 1-jén kezdtem meg 9. szezonomat ebben a sportban. A kezdetekben a Pilis Cross Country Clubban versenyeztem, ott kaptam meg az alapokat. Ebben az évben a Pavé Cycling Academy csapatba igazoltam és ez nem csak egyesület, hanem edzőváltással is járt. Makács Gáborral elváltak útjaink (neki köszönhetem, hogy bicikliztem), így a Budapesten élő Mike Garrigan-hez (a kanadai válogatott edzője) sodort a sors. 2010 óta 18 bajnoki címet sikerült megszerezzenem különböző szakágokban, 2014-ben 4., 2016-ban 3. lettem az ifjúsági MTB Európa-bajnokságon. Tavaly, elsőéves juniorként, már igazán nagy versenyeken indulhattam, mint például a Világbajnokság, ahol 11. helyezést értem el, idén (2018) pedig 14. lettem. A 2018-as Ifjúsági Olimpiai Játékokon Buenos Airesben 3. helyezést értünk el Vas Kata Blankával párbán. A jövőmet mindenképp egy külföldi csapatnál képelem el, ehhez viszont teljesíteni kell, ennek érdekében pedig igyekszem megtenni mindent.

Parti 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 19 Magyar bajnoki címet gyűjtöttem be, 3x lehettem ott az olimpián, sorozatban (Peking, Londonban, Rio). A világ-ranglistán a legjobb pozícióim 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 Stevensnél, 2011-ben ismét haza igazoltam az SVS Pro team-hez, majd 2017-ben az olimpia után visszatértem a nevelő egyesületemhez, a Waberer's Trek Team-hez! Remélem itt keretbe is tudom foglalni a pályafutásom és ismét Trek-esként lehetek ott a 4 olimpiámon!

Csomor Zoltán

1998-ban kezdtem versenyezni a Szekszárdi KSE színeiben Schneider Konrád irányítása alatt. A bizalmat már abban az évben junior magyar bajnoki címmel háláltam meg a Tamasiban rendezett Hosszútávú Ob-n. Második ifi évemben újabb három bajnoki címet sikerült szerezni. Az eredményeknek köszönhetően a 2000-ben alakult olasz-magyar háterű Cornix-Invest Cycling Team versenyzője lettem. A következő két év nagy részében Olaszországban készülhettem és versenyezhettem, ami hatalmas ugrás volt, és nagy kihívás. 40-50 olasz és francia versenyen álltam rajtjához, ahol a csapatban mint segítőtőre számítottak rám. 2002-ben a Mapei Kanizsa KK-ban újabb két bajnoki címet szereztem az U-23 időfutam bajnokságon, és a Hármás Csapat Ob-n nem találtunk legyőzőre. Előbbiben 2003-ban megvédtem címemet, utóbbit az újjáalakult Cornix Team színeiben 2006-2007-ben megnyertük. 2011-ben Lóki Zoltán új csapatot épített Veloki Team néven, ahol én is csapattag lehettem. Egy Gemenc Kupa összetett első hely, Pécsi Kupa győzelem és több kisebb verseny mellett a Kritérium Ob bajnoki trikóját is sikerült megszerezni. 2017-ben visszatértem nevelőegyesületemhez Szekszárdra és újabb két bajnoki címnek örülhettem, a Master Ob-n, és a Hegyi Ob-n. 2018-ban a Zengő Team-ben szeretném folytatni a küzdelmet a jó eredményekért.



Szalay Péter

1998-ban kezdtem el versenyezni a magyar moutanibike cross-country szakágban. Előtte belekóstoltam az atlétikába, futballba, kajakozásba, birkózásba, de mégis vissza tértem a moutanibikehoz. Első csapatom a váci Wilker KE volt 4 évig. A magyar Author csapat, majd a Cube Csömör színeiben a technikai háttér is megadott, összetett U23-as (23 év alatti versenyzők) magyar bajnokként végeztem az cross-country szakágban. Akkoriban kezdtem el a maraton távok után érdeklődni, ami a későbbi versenyzésemet meghatározta. Pályafutásom alkalmával belekóstoltam az országúti versenyzés örömeibe, majd egy év elteltével újra visszatértem az erdők és nehéz terepek világába a soprni Focus csapat tagjaként. XC és Maraton szakágban is versenyeztem, egyre stabilabban a dobogós helyezésekért. Mostani csapatom a Bike-Zone Gödöllő-vel már négy éve sikeresen működünk együtt. Az XCM (maraton) lett a fő versenyszámom, 2017-2018 szezonban a téli versenyzést (CX) is kipróbáltam, összetett dobogós helyezéssel zártam. 2018-ban az XCM magyar bajnokságon harmadik lettem. Külföldi versenyeken (Szlovákia) mindig dobogós helyezésekkel tértem haza, majd egy merész ötlettől vezérelve a 210 km-es Európa egyik legnehezebb maratonján (Salzkammergut Trophy) a 6. helyet hoztam el. 2018-as szezon sikeressége nem csak rajtam múltott, egy „csapat” tagjaként tettem a dolgom. A team munkáját igazolja, hogy az Intersport Marathon Series versenyszortozatot és a magyar XCM sorozatot is megnyertem. A TOP maraton sorozatban a második helyen értékelték az összetettben.

Balázs Beáta

Jó 15 éve, 2004-óta versenyzek a mountainbike szakágban, 2007 óta vagyok tagja a Bringabanda csapatának. Leginkább az XCM versenyszám áll közel a szívemhez, az évek alatt sok szép eredményt értem el, túlnyomó részt elit kategóriában. Többször nyertem Magyar Kupa összetettet, és sokszor állhattam a dobogó legfelső fokán is. Országos bajnok sosem voltam, de számos alkalommal végeztem dobogón. A hosszabb távok fekszenek nekem igazán, különösen a több napos versenyeket imádom. 2017-ben megcsináltam a Salzkammergut Trophy A távját (210km/7000m szint), ahol abszolút 4. és kategória 2., az összes induló (900 fő) között 153. lettem. Indultam a Beskid Trophy (abszolút 3., kategória 2.), a Horal Touron is, ahol első lettem, a horvátországi 3 napos Parenzana maratonon 2016-ban a 2., 2017-ben az első helyet hoztam el. Az igen technikás és kihívásokkal teli MTB Trilogy többnaposon is már kétszer indultam, remélem jövőre ismét eljuthatok, célom, hogy szép eredményt érjek el. A Magyar Postánál dolgozom, jelenleg középvezetőként, de a folyamatos fejlődéremre itt is törekszem. Végezetül fontos kiemelni a csapat segítségét és hozzájárulását, amiért mindig is hálás leszek!

Kiss Móni

2010-ben kezdtem el bringázni egy Decathlon-os montival, legelső versenyem, ami re egyedül mentem el, az Underword kupa volt Kőbányán. Gyakorlatilag azt sem tudtam mire vállalkozom, technikai tudás nélkül vágtam neki a versenynek! Ott megismerkedtem gödöllői bringásokkal, akikkel aztán elkezdtem edzeni, közösen versenyre járni, majd 2-3 év múlva már a dobogón is jutott hely, egyre jobban rabul ejtett ez a sport. Pár évig rövid távú maratonokon álltam rajthoz a Bike-Zone egyesület színeiben, aminek már 6 éve tagja voltam. Majd amikor rendszeressé vált a kategóriámban az abszolút 1. hely, tovább szerettem volna lépni és 2014-ben felfogadtam edzőmnek Szalay Pétert. Watt alapú edzéssel Peti elég gyorsan felhúzott a középtávú versenyekre és nagyon jó eredményekkel versenyeztem itthon és külföldi versenyeken is. 2014-2017-ig, szuper volt vele a közös munka. Olyannyira, hogy pár hónapon belül egy szerelmes párrá avanzsálódunk és azóta is együtt élvezzük ki a montizást, a versenyzést, immáron 4 éve. A 2018-as év a „pihenés” jegyében telik, a versenyzés átváltott hobbi szintre. Jelenleg az építőipari vállalkozásom építgetem, készülünk az esküvőnkre, a közös családteremtésre. Természetesen az edzést nem hagytam abba, de heti 6-8 órára redukálódott a heti 10-13 óráról.

Fotók: Bak Ferenc, Vanik Zoltán, Milanphoto.hu

Koliken - Családtól családokig

Magyarország déli régiójában működik a kiskunhalasi székhelyű Koliken Kft., amely immáron 27 éve gyártja a kerékpárokat és forgalmazza a kerékpárokhoz való alkatrészeket. A vállalkozás vezetője és alapítója Koligyer Zoltán roppant érdekes történetben mesélte a cég véletlen létrejöttét és céljukat, amellyel jobba szeretnék tenni sok ember életét. Beszél az idegtépő, napok alatt levezetett több ezer kilométerről, a gyerekeknek, családoknak adományozott kerékpárokról.

Milyen ötlet alapján indítottátok el a céget anno 1991-ben?

K.Z.: A véletlen műve, hogy kerékpárokkal kezdtünk el foglalkozni. 1991-ben még Kiskunhalason a vízműveknél dolgoztam.

Akkor mégis, mi történt?

K.Z.: Rokonlátogatás alkalmával Csehszlovákiában jártam, ahol vásároltam néhány biciklibelsőt és köpenyt, mert a régiék már a végét járták. Vittem még párat tartalékba is, mert Magyarországon ebben az időben nagyon nehéz volt hozzájutni bármilyen alkatrészhez. Mikor a munkahelyemen elújságtoltam, hogy milyen jó áron jutottam hozzájuk egyből többen megkérdezték, hogy nem eladó-e az a pár köpeny és első? Természetesen eladtam, legalább kerestem rajta egy kis plusz pénzt.

Egy hónapra rá újra kimentem a „kis polskival”, de akkor már kicsit célirányosabban, mert többen jelezték, hogy mit vigyek nekik. Egy picit több dolgot is vettem, majd izgulva indultam haza, hogy nem fog-e megmaradni ez a sok minden. Nagy meghökkenésemre 3 nap alatt eladtam az összes alkatrészt. Ekkor fogalmazódott meg bennem, hogy ez nem is rossz üzlet.

Egy hét múlva ismét mentem, de már nem a rokonokhoz. Célirányosan megvettem az alkatrészeket és úgy jöttem haza, hogy majd le akart szakadni a kocsni alja. Rogyásig pakoltam az autót, de ezt a mennyiséget is sikerült eladni 2 hét alatt, majd a garázsunkból



KOLIKEN



Régi telephelyünk 1993-ban

Hamarosan fel is mondtam a munkahelyemen, és teljes munkaidőben ezzel kezdtünk foglalkozni a feleségemmel, és pár rokonunkkal. Sok családtag és régi ismerős a mai napig a Kolikennél dolgozik. Mára a garázsból egy 80.000 négyzetméteres telep lett, és az évente eladott pár ezer kerékpárból mostanra az évi 50.000-t is meghaladjuk.



Jelenlegi telephelyünk

Mondhatni mesébe illő a történet. Sok nehézségen mentetek keresztül?

K.Z.: Igen, az alkatrészekért mindig külföldre kellett utazni, például Olaszországba. Utólag visszagondolva elég felelőtlen voltam, mikor levezettem 1000 kilométert, megpakoltam a kocsit, majd visszajöttem pihenés nélkül, de megérte. Sokszor nem tudtam itthon lenni, és éjszakába nyúlóan kellett dolgoznom. Viszont szerettem csinálni, és jó érzés volt, hogy tudok másoknak is segíteni azzal, hogy munkát adok nekik.

Egy ekkora vállalatnál szóba jön a felelősségvállalás. Sok embernek biztosítottok munkát, milyen ezt megélni?

K.Z.: Jó érzés, hogy nagy csapat vagyunk, ugyanakkor a felelősség is nagy. Néha persze vannak konfliktusok, mert nem vagyunk egyformák, de egy felé hajózunk.

Korábban beszéltél arról, hogy szoktatok kerékpárokat adományozni. Miért döntöttetek így?

K.Z.: Fontosnak tartom, hogy azok is élvezhessék ezt a sportot, akik egyébként nem nagyon tehetnék meg, ezért próbálunk minél több embernek segíteni. Szinte minden gyerek imád tekerni, vagy a kisebbek lábbal tolni magukat. Egy teljesen új világ nyílik meg előttük, ezt nem nehéz észrevenni. Fülíg ér a szájuk és versenyeznek, hogy ki a gyorsabb. Közben észre sem veszik, hogy mennyit tesznek az egészségükért.

Lehetőségeinkhez mérten a gyerekekért és a rászorulókért próbálunk mindent megtenni. Legutóbb egy halasi székhelyű, hátrányos helyzetű gyermekekkel foglalkozó otthonnak adtunk 30 biciklit. Korábban egy környékbeli családnak segítettünk, hogy kerékpárral tudjanak dolgozni járni.





Adományozás gyermekotthon részére

Egy kicsit más téma, de fontos lehet azoknak, akik kerékpárvásárláson gondolkoznak. Milyen bicikliket csináltok?

K.Z.: Felnőtt és gyerekbicikliket egyaránt gyártunk. Próbáljuk a hétfégi kerékpározók és kerékpárral dolgozni járók igényeit is kielégíteni. Több márkával is jelen vagyunk a piacon, mivel mi gyártjuk a Koliken, Biketek és Galaxy kerékpárokat is.

Az egyszerű biciklikre nagyon nagy kereslet van. Nagyon sokan 100 ezer forintot sem tudnak kerékpárra költeni, de nemhogy 100 ezret, 50-60 ezer forint is nagyon sok egy család számára, és arról nem is beszéltünk, hogy általában 1 bicikli nem elég otthonra. Ezeket az igényeket a Biketek termékcsaládunkkal szeretnénk kiszolgálni. A letisztult dizájn és a megbízható alkatrészek teszik ezt a kategóriát széles körben elérhetővé.

A Koliken már egy magasabbra pozícionált márka. Itt drágább kerékpárok vannak, de itt sem akarunk egyelőre bemenni a 300 ezer forint és e feletti kategóriákba. Törekszünk a hibátlan és változatos dizájnrá. Itt már lehet drágább agyváltós bicikliket vagy hidraulikus magnézium villás montit is találni.

BIKETEK MAXWELL





KOLIKEN 29" MTB



KOLIKEN 20" MADMAN

KOLIKEN ALU GISU



2018-as modelleinkből

Zárásként pedig, mi a jövőbeli cél?

K.Z.: Szeretnénk folytatni az utóbbi pár évben elkezdett utat. Nagyszerű változásokon mentünk keresztül. A kerékpárjaink a visszajelzések alapján jobbak, mint 4-5 éve. Bővültünk egy saját festőüzemmel, ahol komoly minőségű munkát tudunk végezni. Műanyag alkatrészeket is gyártunk, és bővültünk egy újabb napelem parkkal, hogy a lehető legjobban óvjuk a környezetünket.

Szeretném, ha minden család igényét ki tudnánk elégíteni, és szeretnénk, ha egyre többen kerékpároznának. Az utóbbi években elindult minőségbéli és logisztikai fejlődést akarjuk a jövőben is folytatni.

Köszönöm szépen, hogy rendelkezésünkre álltál.

K.Z.: Én köszönöm a lehetőséget.





BÜKK MARATON

Az év maraton versenye

Valami történt 2018-ban. Egyrészt a verseny rendezői év közben elárastották a Facebook-ot a versennyel kapcsolatos információkkal - Sajátos humorérzékéről tettek tanulságot a hirdetéseik. Előbb széttrollkodták a Szilvásvárad Maraton hideg időjárását, majd meglógolták a heves megyei medvés híreket, végül saját versenyüket sem kímélték, hisz az ottani extrém helyzetet (lódarázs) sem hagyták szó nélkül. Egy biztos a Facebook népe zabálta ezeket a posztokat.

A szombati nap kicsit más volt, mint eddig bármely maratonon. A helyszínre érkezők egy mini expót találtak a helyszínen. Voltak hatalmas akciók is, a Pearl Izumi például bringás nadrágokat, mezeket és kesztyűket árult, sokat 70% kedvezménnyel.

A Shimano nem csak az esemény technikai partnereként vett részt a versenyen, hiszen bemutatta csúcskategóriás kerékpáros cipőit, a belga Lazer fejevédőket és a PRO bringás kiegészítőit (kormányok, nyeregszárak, szerszámok, stb...), s elhozta a 2019-es M9100-as XTR szettet is, melyet nem csak megcsodálni lehetett, de két tesztbringán ki is lehetett próbálni a helyszínen.





Gondolván a legfiatalabbakra is, a szombati napon külön eseményként lett megszervezve a gyerek verseny. A Titán kupán a titkos cél a nyúlnek nevezett felnőtt felvezetőbringás megelőzése volt. Egy dolog biztos: a végén a nyuszi az életéért küzdött, hiszen igen erős az ifjú generáció!

Vasárnap volt a nagy nap, a VERSENY. Reggel még jó páran átvették a rajtcsomagjukat. Majd indultak kategóriánként a rajtok. Közel ezer fő tűnt el a rajt/cél központból, ami szerencsére ennek ellenére sem lett kietlen, hiszen megannyi családtag, szurkoló és érdeklődő maradt a helyszínen, akiket a szpikereken kívül Karlovitz Kristóf, a verseny díszvendége szórakoztatott vicceivel, történeteivel.

A rendezők az idén megbontották az eredményhirdetést, így a mini és rövidtávosoknak nem kellett megvárniuk a hosszútáv befutóit. Ez egyrészt persze jó dolog, hiszen a résztvevők igényét teljesítették a rendezők, másrészt azonban jó lenne, ha minél többen megtapsolnánk a legjobbakat.

Egy jó hangulatú, hazánkban kicsit szokatlan, előremutató verseny volt az Egeres völgyben. 2019-ben

mindenképp érdemes beilleszteni a naptárunkba, hiszen az ígélet szerint további izgalmas dolgokkal találkozhatunk majd. Ahogy azt külföldön mondan szokták: Save The Date!!! 2019. augusztus 3-4.



ADDIX

Új összetétel a legendás MTB külsőgumikhoz

A Schwalbe 2017-ben mutatta be új gumiösszetételét az ADDIX-ot. Ma már kijelenthető, az ADDIX még jobbat tett az összes legendás EVO külsőgumijukat. Négy különböző összetétellel: SPEED, SPEEDGRIP, SOFT, ULTRA SOFT – minden igényt ki tud szolgálni az MTB felhasználásban. A laboratóriumi és a valós tesztek bebizonyították, hogy az ADDIX jobban teljesít minden körülmények között, mint bármelyik korábbi gumiösszetétel, XC, AM, TRAIL, ENDURO és DOWNHILL szakágban egyaránt.



Az alapanyag többek között természetes és szintetikus gumi, valamint a színt és a tulajdonságokat is befolyásoló carbon, olaj, szilika és antioxidáns összetevőkből áll. Az összetevők azonban csak a mágia egyik része. Bár ezen alapanyagok minősége meghatározza a gumi majdani minőségét is, a megfelelő keverési folyamat teszi egyedivé és kimagaslóvá az adott felhasználásra készült külsőt.

Az ADDIX ráadásul rögtön felismerhető az oldalfalon látható logóból, valamint a futófelületen található színes csík alapján, így akár a pályán is elleshetjük, hogy legnagyobb riválisunk, vagy épp cimboránk milyen gumival is megy olyan jól.

ADDIX Speed - a gumiösszetétel XC versenyzők számára. Egy új dimenzióba repíti az XC gumikat.

ADDIX Speedgrip - az univerzális gumiösszetétel. Határozottan a legszélesebb felhasználási területtel rendelkező verzió. Tökéletes XC, AM és TRAIL felhasználásra: a legtöbb EVO külső rendelkezik ADDIX Speedgrip változattal. Ez váltja a korábbi PaceStar összetételt, ahol jelentős, de nem egyedüli különbség a nagyobb tartósság és a hosszabb élettartam.

ADDIX Soft - egy gumiösszetétel, mely hidat képez sok szakág között. Otthon érzi magát enduro vonalon, csak úgy, mint a downhill világában, az allmountainban valamint az egyszerű trail tekerésekben. Kombinálja a különböző ADDIX összetételeket a nagyobb sebességért: - előre SOFT, hátra pedig SPEEDGRIP – a nagyobb csillapításért: ULTRA SOFT előre, SOFT pedig hátra.



ADDIX Ultrasoft - az ADDIX gumiösszetétel kőkemény enduro és downhill használatra. Az eddig is szenzációsan jó csillapítás még tovább lett fejlesztve a VertStar verzióhoz képest. Az ADDIX UltraSoft minden időjárási körülmény mellett kiváló tapadást és csillapítást biztosít, még alacsony hőmérsékleten is.

Az ADDIX elérhető a Performance verziókban is. Nagyon tartós, nagyon sokoldalú. Csak úgy, mint a Speedgrip, ez is egy univerzális alapanyag, igaz ezek a külsőgumik nem olyan könnyűek és gyorsak, mint az Evolution Line gumijai.



ALL NEW ADDIX®



ADDIX COMPOUND

SPEED

SPEEDGRIP

SOFT

ULTRA SOFT

Egy új gumiösszetétel, ami a maximumot hozza ki a tapadásból. Válaszd ki a stílusodhoz illőt és garantált a nagyobb tapadás, nagyobb sebesség és nagyobb élmény!
Egy teljesen új dimenziót nyit! ADDIX - új gumiösszetétel az összes legendás EVO külsőguminkhoz.

schwalbe.com/addix-compound



BODROGI LÁSZLÓ

Fotó: Takács Tamás

Szeretném, ha egy kicsit olyan szemszögből méelnél az életről, hogy a mai fiatalok részére ez motiváció is legyen. De őszintén, szépítés nélkül mondd el.

Mikor kezdted el bringázni? Hány éves voltál?

Kerékpározni elég korán kezdtem, minden hétfőn a nagyszüleim falujában a barátokkal körbejártuk az egész falut többször is. '88-ban láttam a tévében egy felhívást egy tehetségkutató versenyre és megkértem a szüleimet, hogy vigyenek el oda, ekkor már 11 éves voltam. A versenyt a 3. helyen fejeztem be a kategóriámban. Kicsit később, apunak mondtam, hogy a kerékpárt szeretném kipróbálni versenyszerűen. Ő talált egy cikket, azt hiszem a nemzeti sportban, ahol a Fradiban (FTC) keresnek fiatalokat. '88 ősze körül elkezdtem edzeni Mahó László és Bohács Ferenc felügyelete alatt. A következő évben elkezdtem versenyezni is, és az első versenyemen a 2. lettem. A következő versenyeim szintén a dobogón fejeződtek be.

Mi motivált, hogy elkezdj kerékpározni?

A versenyeken elért jó eredmények. De főként az, hogy szerettem bringázni.

Melyik edzőre emlékszel vissza a legszívesebben?

Laci bácsi (Mahó) és Feri bácsi (Bohács) akik az első edzőim voltak otthon, Pierre-Yves Bordy pedig Franciaországban az első edzőm volt.

Mikor játszottál el azzal a gondolattal, hogy kerékpár versenyző leszek?

'96 fele amikor a lugánói VB-en 11. lettem az időfutamban. Legalábbis ez az eredmény hozta meg a gondolatot, hogy a profik közé be tudjak jutni.

Mikor kezdted el versenyezni?

'89-ben, ahogy ezt már elmondtam korábban.

Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb, amire szívesen emlékszel vissza?

Ez lehet akár az első is.:) A VB dobogók a legnagyobb eredményeim, de sikerült 3 körversenyt is nyernem: Volta Alentejo, Giro di Riviera di Ponente, Tour de Luxembourg.

Ki volt a példaképed, akire úgy néztél, hogy én is ilyen versenyző szeretnék lenni?

Nem volt kimondottan példaképem, Indurain hatalma alatt nőtem fel, talán ez segített az időfutam iránti érdeklődésben.



Az hogy apukáddal kiköltöztetek Franciaországba, ez mennyire mozdította előbbre a fejlődésedet? Ott már előre megvolt, hogy melyik csapathoz, melyik edzőhöz kerülsz?

Ez természetesen segítette a fejlődésemet, a kerékpársport otthonában volt lehetőségem fejlődni.

A profi versenyzők verseny közbe mit esznek, isznak, és mennyit?

Sok édes ételt eszünk a verseny alatt, hosszabb távokon nem édes ételeket is kapunk, a tarisznyában. Nekem a kis tejberizs porciók tetszettek, könnyen lehetett lenyelni, ha pedig nagy meleg volt a versenyen a hideg rizs kellemes volt.

Mit üzensz a Bringás.hu olvasóknak, akik ennek a cikknek hatására határozzák el, hogy ők is Bodrogi László nyomdokába lépnek.

Ezt a sportot szeretni kell, ha az illető tehetséges is, akkor elég messzire eljuthat.

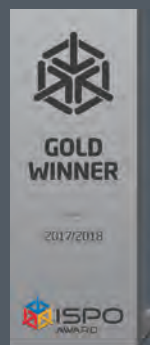
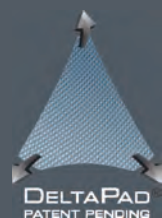
A sportmelltartók királynője

Style 5544 | Cup AA – H



ACTIVE

ANITA SIXPACK
6x jobb teljesítmény



1. Ergonómikus, a nyomáscsökkentés érdekében alapárnázott vállpántok
2. Háromszög alakú kosár, tökéletes tartás
3. Ultrakönnyű hálós anyag, maximális komfortérzet
4. Ideális szellőzés, nedvesség elvezetés
5. Légáteresztő habszivacs belső
6. Puha mell alatti pánt

Üzleteink elérhetőségéről érdeklődjön telefonon vagy weboldalunk üzletkereső funkciójának segítségével. 06 1 487 1030 www.anita.com/storelocator

SZALONTAY SÁNDOR

Szia! Beszéljünk a kerékpáros életedről. A Bringás.hu olvasók, illetve a mai fiatalok akik ezt a cikket olvassák motiváció is legyen. Kapjanak kedvet a kerékpár sporthoz, hiszen nagyon fontos az utánpótlás. Legyenek akikre fel lehet nézni, és válogatni, hogy kinek ki legyen a példaképe.

Mikor kezdted el bringázni? Hány éves voltál?

2008 telén kezdem a KSI-ben. Akkor 17 éves voltam.

Mi motivált, hogy elkezdj kerékpározni?

Először a szerkezet, amivel nagyon gyorsan lehet menni. Ez nagyon érdekelt, igazán felkeltette az érdeklődésemet, hogy én is ki tudjam próbálni a kerékpárt és önmagamat.

Melyik edződre emlékszel vissza a legszívesebben?

Hazai Gyuri bácsi a nevelő edzőm. Ő szerette meg velem az egészet és természetesen a kondicionáló edzőm, Petruska Beáta aki felkészített, mert a sprinthez elengedhetetlen.

Mikor játszottál el azzal a gondolattal, hogy kerékpár versenyző leszek?

Az első bajnokság 2008 augusztus után, ahol csak ezüst érmet nyertem. Úgy döntöttem jövőre, 2009-re van időm rendesen felkészülni.

Mikor kezdted el a profi szinten versenyezni?

Profi szinten kb 2014-ben.

Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb, amire szívesen emlékszel vissza? Ez lehet akár az első is. :)

Nemrégiben megvertem 2018. június 7-én az futamban, az Olimpiai bajnokot és a Világ csúcs tartót.

Ki volt a példaképed, akire úgy néztél, hogy én is ilyen versenyző szeretnék lenni?

Sir Chris Hoy volt a példaképem.

A profi versenyzők verseny közbe mit esznek, isznak, és mennyit?

Általában nagyon szilárd ennivaló a futamok között nem megy le. De a banán és a szénhidrátos italok. Természetesen a nagy szünetben egy közepes adag ebéd.

Melyik külföldi csapat volt ahol igazán sokat tudtál fejlődni?

Külföldi csapatnál sosem voltam, de nevezzük őket edzőtáboroknak, Svájcban az UCI központban. Litvániában ahol orosz edzőm volt. Most meg Pavel Buran az edzőm Csehországban edzem sokat.

Melyik gyártmányú bringa volt a kedvenced?

Look kerékpár a kedvencem.



Megfordultál egy pár csapatba, hol érezted emberileg is magadat a legjobban, igazából melyiknél fogadtak- el ill. be teljes rangúként? Melyik külföldi csapat volt ahol igazán sokat tudtál fejlődni?

Szerintem mindegyik csapatban elfogadtak ez sportolói körökben nem nagyon kérdés. :)

Mennyi a versenysúlyod? Ezt mennyire nehéz vagy könnyű tartani?

Kb. 85 kg vagyok. Rajtam nehezen tapadnak a kg-ok. Ezért sokat eszem.

Mit üzensz a Bringás.hu olvasóknak, akik ennek a cikk hatására határozzák el, hogy ők is Szalontay Sándor nyomdokába szeretnének lépni?

Az olvasóknak csak annyit szeretnék üzeni hogy nyugodtan forduljanak hozzám útmutatásért, és hajrá :)



FASTER EVERYWHERE

SYSTEMSIX

A régóta várt SystemSix a leggyorsabb UCI-engedélyezett országúti kerékpár a piacon. Egy komplett „go-fast” rendszer, amely növeli a sebességet mindenhol, ahol elvárható. És sok olyan helyen, ahol nem számítasz rá. Gyorsabb mászás. Gyorsabb lejtőzés. Gyorsabb sprint. Könnyebb váltás.

A verseny napján gyors. És minden nap gyors.
Ez a **Faster Bike in the World**.

Nézd meg miért: [Cannondale.com/SystemSix](https://www.cannondale.com/SystemSix)

cannondale



TELJES ÉRTÉKŰ

ÖSSZEHAJTHATÓ SISAK



3 M DESIGN
G STORE

www.3mgdesignstore.com



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

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

**PIRELLI****PIRELLI P ZERO™ VELO 25-622 RED LIMITED!**
PIRELLI P ZERO™ VELO 25-622 YELLOW LIMITED!

A motorsportból híres gumigyártó nemrég visszatért az országúti kerékpársportba és máris több felsőkategóriás külsővel jelent meg a piacon.

Forma-1-es technológia a kerékpársportban! Hamarosan elérhetőek lesznek az E-Bike és MTB abroncsok!

**PIRELLI P ZERO™ VELO GUMIABRONCSOK**

A versenyvilágban elért több, mint száz évnnyi szakértelem és know-how végre elérhető azok számára is, akik azért hajtanak, hogy önmagukkal versenyezzenek. A P Zero™ Velo-val a kerékpározási teljesítmény most találkozik a Pirelli megbízhatóságával, úttartásával és tapadásával. Mert a gumibroncs teljesítménye a tiéd is.

Fedezd fel a kerékpáros gumibroncsok tökélyének új szabványát, amely három különböző modellben kapható.

P ZERO™ VELO

127 TPI, hajtogatós,
Méret: 23x622 (195 gr) | 25x622 (210 gr) | 28x622 (230 gr)

A csúcsteljesítményű verseny-szakértelem évei meghozták a korona ékkövét: a P Zero™ Velo egy új szabványt állít fel a kerékpáros gumibroncsok teljesítményében. A lényeg a szabadalmaztatott Pirelli SmartNET Silica®: élvezd a páratlan defektűró képességet és futásteljesítményt valamint a kiváló tapadást mind száraz, mind nedves körülmények között. Lehetetlen? Többé nem!

P ZERO™ VELO TT

127 TPI, hajtogatós,
Méret: 23x622 (165 gr)

Lélegzetelállító sebességekhez terveztük, miközben csökkentettük a gördülési és légellenállást: ez a P Zero™ Velo család leggyorsabb és legeredményesebb gumibroncsa.

A szabadalmaztatott SmartNET Silica® összetevő kiemelkedő tapadásról gon-

doskodik, így ezt a TT gumibroncsot a legvadabb, soha azelőtt nem tapasztalt körülmények között is hajthatod.

P ZERO™ VELO 4S

127 TPI, hajtogatós,
Méret: 23x622 (205 gr) | 25x622 (220 gr) | 28x622 (250 gr)

Durva időjárás? Alacsony hőmérséklet? A 4S a kitűnő választás.

Megnövelt nedvességi tapadással és defektűró védelemmel ez a gumibroncs kiemelkedő és verhetetlen teljesítményt ad.

Egyedülálló futófelület kialakítása fejlett vízelvezető képességet nyújt és minden időjárási körülmények között maximális bizalmat biztosít.

Nedves vagy száraz; a 4S felül emelkedik ezeken a kihívásokon.

Forgalmazó: Patai Szabó Kft.

**Cinturato™ VELO**

TERMÉSZETES VÉDELEM

VÉDELEM

KÉNYELEM

TAPADÁS

TUBELESS READY

Védelemre és kényelemre kialakítva, teljesítmény-kompromisszum nélkül. Belső nélküli használatra is könnyedén átalakítható.

A Pirelli **SmartNET™ Silica** és **Armour Tech™** technológiával készült külső hosszú távon és különböző terepviszonyok között is tökéletes élményt ad.



BRINGÁS TETKÓ?

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, frissítópontok helye, segélyhívó telefonszám.

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

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 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
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



AJÁNDÉK KUPON EBIKE.HU AJÁNDÉK KUPON EBIKE.HU

**AKAR AZMAMI SZÁLLÍTÁS*
PARATLAN RAKTÁRKÉSZLET**

VÁLTSD BE MOST

**Állandó akciók
30 napos eladási lehetőség**

Ingyenes kiszállítás*



10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

www.ebike.hu

6 NAP ALATT A BALATON KÖRÜL KERÉKPÁRRAL - NEM ÚGY, AHOGY MEGSZOKTUK



Mennénk egyet örömbingázni a Balatonhoz? De már többre vágyunk a magyar tenger szimpla körbekerkezésénél? Kipróbálnának új sportágakat? Megismerkednének a környező vidék legfinomabb boraival és legjobb éttermeivel? A Ridehard.hu csapata szerint így érdemes mindezt egy programra felfűzni:

Túránk kiindulópontjával az északi part méltán népszerű települését, Balatonfüredet választottuk. Kiváló helyszín egy speciális triatlonra, amely úgy áll össze, hogy reggeli után bringán ülve növeljük meg a pulzusszámunkat egy tihanyi kört követően a Balaton-felvidéki dombokon, majd lazításként naplemente előtt elmegyünk vitorlázni, s a nagy víz közepén még egy kis úszást is belecsempészünk a programba. Közben szinte észre sem vesszük, hogy elröppent az idő, s már egyre hegyesebb szögben süt ránk a nap. Újabb és újabb arcát mutatja nekünk a Tő, mígnem egyszer csak lebukik a nap a Balaton-felvidék lankái mögött.

Másnap ismét nyeregben folytatjuk, Balatonfüredről kelet felé haladva Balatonszársóra. Mehetnénk a part menti bringakörön, de e helyett inkább először feltekerünk a hegyre, majd az Arácsi úton kerekpezve Paloznakon és Lovason áthaladva élvezzük a lenyűgöző panorámát. Alsóórsnél térünk vissza a bicikliútra. Fűzfőnél pedig örömmel konstatáljuk, hogy a győ-

kerektől felszabdalt út helyett vadiújat építettek, sőt a közelmúltban még egy híd is elkészült.

Szárszóig tartó utunk során számos gyönyörű helyen megállhatnánk, de hogy azért haladjunk is közben, ezek közül a legszebb kilátást nyújtó Balatonvilágosnál parkolunk le bringánkkal. A magas partfalról letekintve és a hatalmas vizet elnézve a panoráma annyira fenséges, hogy itt jövünk rá arra, miért is hívják a Balatont magyar tengernek

Harmadnap javarészt sík terepen gurulunk, Balatonboglárnál azonban egy rövid, ám annál meredekebb kaptató következik, amikor feltekerünk a



Gömbkilátóhoz. Innentől jó tempóban bringázunk Zalakarosig, amelyhez közeledve már kicsit lankásabb a táj. Mielőtt áttekernénk a vizet két részre osztó gáton, pár percre azért még beugrunk a Kis-Balaton Házba, ahol egy Makovecz Imre által tervezett faépületben fényképekről ismerkedhetünk meg Zala megye hét csodájával. Mint kiderül, a csodák száma azért jóval meghaladja a hetet... Ebédre Béla bácsiékhoz vagyunk hivatalosak Zalaszabarba, s el kell ismerni, Marika néni töltött paprikája és galuskás pörköltje olyan elégedettséget vált ki külföldi vendégeink körében, amely még a balatoni vitorlázás élményével is vetekszik. A



domboldalról a távolba tekintve páratlan kilátás tárul elénk: egyszerre láthatjuk a Balatont, a Kis-Balatont, a tanúhegyeket, a Keszthelyi-hegység vonulatait, sőt még a Somogyi dombokat is.

A negyedik napon fürdővárosból fürdővárosba, vagyis Zalakarosról Hévízre kerekesszünk, kiélvezve közben a dimbes-dombos dél-zalai táj utánozhatatlan nyár végi hangulatát. Bár hamar megérkezünk következő szálláshelyünkre, mivel korai az idő, ezért délutánra még beiktatunk egy túrát a sümegi várhoz. A várba termésköves burkolaton tekerünk fel (már akinek sikerül), bent pedig a csodálatos panorámán túl ritka élmény vár minket: szamarakat simogathatunk.

Az ötödik napot a hévízi termálfürdőben kezdjük, mert nyáron ebben a napszakban a legkellemesebb a klímája. A meleg víz kicsit elálmosít, s ez az érzésünk egy kiadós ebéd után még tovább fokozódik. Nagyon össze kell kapnunk magunkat, hogy a délutáni melegben jól bírjuk az előttünk álló 60 kilométeres távot, ami egy kör Zalaszántón és Lesencetomajon keresztül vissza Keszthelyre és Hévízre. Este borkóstoló vár még ránk vacsorával egybekötve az egyik legjobb helyi pincében a hévízi szőlődombon.

Túránk záró napján a Balaton partján kezdünk, majd a szigligeti vár árnyékában egy nyugágyas-li-



monádés pihenőt követően átszeljük a Káli-medencét a festői kis falvakon keresztül. Feltekerünk az egykor bazaltbányaként működő Hegyes-tűre, ami most kilátóként és geológiai látványosságként fogadja a turistákat. A meredek emelkedőn mindenki próbálja kihozni magából a maximumot. A Balatoni Bringa

Körüton folytatjuk, majd Aszfóó után egy halsütődében ebédelünk.

Túránk végpontja Tihany, 6 nap után körbeértünk, de nem csupán megcsináltuk a Balaton-kört, hanem sok másba is belekóstoltunk a tekerés mellett. Volt, aki először vitorlázott, volt, aki először járt a Tőfürdőben, más azt jegyezte meg, hogy sosem ebédelt még olyan helyen, ahol hasonló panorama fogadta...



Bringázz okosan!

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



amely felfrissíti a fáradt izmokat, oldja a görcsöt, illetve gyulladáscsökkentő hatása is van.

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

Gyakran előfordul, hogy olyan zú-

zódást, 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.

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

Dr.Kelen Ákos
fejlesztő szakgyógyász
www.drkelen.hu

A kerékpározásnak számtalan válfaja ismert: hegyi-, országúti-, túrakerékpározás, 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 izomlástól 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 izomlást. Ha már „megvan a baj”, akkor használjunk izomlazító gélt,



Designed by rawpixel.com / Freepik

Neuzer pedelec kerékpárok

Játszi könnyedséggel az emelkedőkön is!



Neuzer Menton

www.neuzer.hu



MAMBA



MINTATERMÜNK:
 1037 BUDAPEST,
 BÉCSI ÚT 250.
 +36 20 250 0697
 INFO@MALI.HU
 WWW.MALI.HU

MALI
 BICYCLE TECHNOLOGY





NITERIDER NAPPAL

VAGY EJSZAKA

VILÁGÍTÁSBAN AZ AKCIÓSPORTOK
VILÁGVEZETŐ MÁRKÁJA 1989 ÓTA

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!

1211 BUDAPEST
ACÉLCSŐ UTCA
18/B

WWW.KERÉKPÁRCITY.HU

