

# BRINGÁS

.hu

SHIMANO

A Bringas.hu  
vendégei:  
**Benkó Barbara**  
**Parti András**

Filutás Viktor  
Hideg Nóra  
Karl Ádám  
Matuz Etelka  
Szabó Zsófia  
Szekeres Viktória  
Szatmáry András  
Valter Attila

**SOHA NE  
KÉTELKEDJ  
ÖNMAGADBAN**

MAKE  
YOUR  
MARK



**MOMENTS**

# Fődíj: **1 MILLIÓ Ft KÉSZPÉNZ**

**Töltsd fel a kódot és nyerj!**  
**Időtartam:**  
**2019.09.30-12.08.**

**www.momentsostya.hu**

 **moments ostya**



Havonta

Hetente

# A pályázatról és az utánpótlás-nevelés fontosságáról

**Az utánpótlás-nevelés áll a Magyar Kerékpáros Szövetség fókuszában egy nemrég kiadott pályázati felhívás szerint, mely főként az U9-től az U19-es korosztálynak szól. A nyertes pályázók egy éven át a szövetség nagyköveteiként, illetve „influencerként” jelennek meg az online felületeken, példaképeivé válnak a sportágnak, és arcai lesznek a magyar kerékpározás jövőjének. Az MKSZ ehhez fejenként 50.000 forint eszközforrást, valamint online szakmai támogatást biztosít a kiválasztottaknak.**

**Várnagy László:** Mennyire fontos a Szövetség életében az utánpótlás-nevelés?

**Princzinger Péter:** Annak idején, amikor 2017-ben elkezdtük a közös munkát, számos célt meghatároztunk, amelyek a sportág biztos és eredményes jövőjét hivatottak szolgálni és megteremteni. Elkészítettük az új sportágfejlesztési stratégiát, és kijelöltünk néhány fontos pillért, amelyek közül az egyik éppen az edzőképzés és az utánpótlás-nevelés fejlesztése. Véleményem szerint ez a két komponens kéz a kézben jár, összefügg egymással és egyben kell tekintenünk rá. Kiváló edzők nélkül, nincsenek kiváló versenyzők, ennek megteremtése és a meglévő szakmai emberi erőforrás továbbfejlesztése elengedhetetlen, ha tényleges sikereket akarunk elérni. Talán két év távlatából látható, hogy a kijelölt út elvezet a céljainkhoz, hiszen tapasztaljuk, hogy egyre több fiatal

Dr. Princzinger Péterrel, a Magyar Kerékpáros Szövetség elnökével beszélgettünk



versenyzőnk igazol külföldi, nagy csapathoz, újra van world-tour versenyzőnk, tavaly az ifjúsági olimpiáról hoztak érmet a magyar lányok, sorra dőlnek meg a hazai csúcsok, akár pálya-, akár országúti kerékpárról legyen szó. Ugyanígy említésre méltó a para-kerékpár, ahol már most a legtöbb olimpiai kvótánk van, illetve a 12 szakág közül szinte az összes többit fel lehetne itt sorolni a kiváló eredmények szempontjából.

**VL:** Ehhez megfelelő klubok, nevelőegyesületek is kellenek.

**PP:** Illetve támogató közeg. Én úgy határoztam meg ezt pont akkor, amikor Peák Barni a Mitchelton-SCOTT csapathoz igazolt, hogy három dolog határozza meg az efféle kerékpáros karriert. A vele született tehetség, a befektetett energia és munka, illetve az a támogató közeg, amiről most beszélünk. Ez praktikus a lakókörnyezet, az ottani infrastruktúra, a helyben működő klub, a családi háttér és támogatás, illetve maga a szövetség, ami a kiegészítő támogatásokat és lehetőségeket biztosítja a fejlődéshez. Tehát ez ilyen értelemben nem csak a klubokról szól, nem csak a családról, vagy az utak állapotáról, hanem ezek összességéről, amelyben a szövetség egy szereplő, de talán éppen az a szereplő, amelyik a legtöbbet segít-

folytatás a 6. oldalon

# A Trek 2020-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 SLR és a legújabb Madone SLR kerékpár család. A kerékpárok alapvető újítása, az a vázba épített forgáspont, amelyhez hasonlót még nem építettek országúti kerékpár vázába. A forradalmi fejlesztés lényege, hogy a hátsó kerékről érkező rezgések, zökkenők nem jutnak el a nyeregcsövön és a nyerges keresztül a kerékpárosig, mert ez a zseniális rendszer elvezeti a rezgéseket a kerékpárváz többi részére. A rendszer eredménye, hogy kényelmesebbé, simábbá válik azoknak a kerékpározása, akik Trek Domane vagy Madone SLR kerékpárra ülnek. A magyar útviszonyokat 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. Ennek a technológiának IsoSpeed a neve és egyre több modellbe beépíti a Trek cég. A legújabb trendeknek megfelelően már az országúti kerékpárok többségén is hidraulikus tárcsafékeket használnak.

2020-ban a hegyikerékpárokra is piacra dobott a Trek cég egy olyan újítást, amihez hasonlót sem láttak még a kerékpározás iránt érdeklődők. Az új SuperCaliber kerékpár egyesíti a merev vázú hegyikerékpárok és a hátsó kerék mozgását is lehetővé tévő teljes telős kerékpárok előnyeit. Könnyű és merev, mint a merev vázasak, azonban az új IsoStrut integrált hátsó kerék csillapítási rendszernek köszönhetően 6cm-es függőleges mozgásra ad lehetőséget a hátsó keréknek. Ez szinte mindenféle terepen komoly előnyt és teljes telős élményt biztosít annak, aki ilyen kerékpárt használ.

Természetesen nem csak a csúcsversenyzők számíthatnak a Trekre, hanem azok az egyszerű emberek is, akik egészségüket akarják a kerékpározással megőrizni, javítani. Számukra újult meg a fitness kerékpárok sorozata, amelyek az FX elnevezést kapták. Ebben a termék körben is gyönyörű és könnyű kerékpárokat találhat magának minden kerékpározni szerető sportember. Az FX S jelű fitness kerékpárok karbon vázzal és országúti áttételű hajtásrendszerre készülnek, azoknak a sportolóknak, akik országúti tempóban szeretnének haladni, de az országúti kerékpárokra jellemző hajlított kormány használata nélkül.

A Trek-nél is megjelentek a Gravel kerékpárok, amelyek lényege, hogy nemcsak a kemény aszfalt burkolatú utakon, hanem szélesebb gumijuknak és robosztusabb kereküknek köszönhetően a mélyebb, kavicsos burkolatú utakon, ösvényeken is kiválóan használható.

A Trek-nél azt gondolják, aki ilyen márkájú kerékpárt használ, az egy család tagja, és a családtagokra mindenkinek vigyáznia kell! 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 a legtöbb 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

## SuperCaliber

Hatékony, mint egy merev vázas, kontrollálható mint egy full telős, gyors mint egy SuperCaliber



het a gyerekeknek. Nekünk ez a célunk. Folyamatosan keressük a lehetőségeket, hogy tudjuk támogatni a fiatal bringásokat a céljaik elérésében. A másik nagyon fontos szempont az együttműködés. Egyre jobb szakmai munka folyik a kluboknál, amely a kiváló edzőknek, illetve a támogatásoknak köszönhető, amelyek az ő munkájukat is segítik. A családtámogatásokkal megerősödött az a társadalmi réteg, akinek fontos, hogy a gyermeke rendszeresen sportoljon, és keresik a legmegfelelőbb sportágat. A szövetség pedig ezzel egyidejűleg igyekszik láthatóvá és vonzóvá tenni a hazai kerékpársportot.

**VL:** Azt gondolom, hogy ez egyre inkább sikerül.

**PP:** Egyetértek. A hazai kerékpározás ma már látható. Nem csupán külföldön egyre népszerűbb, hanem itthon is, és most elsősorban nem a szabadidős biciklizésről beszélek, mert az eddig is népszerű volt. Kifejezetten a versenysport került a felszínre. Ez egyrészt a jól szervezett kommunikációnak, illetve azoknak az eredményeknek köszönhető, amelyeket a hazai kerékesek elértek az elmúlt években. Meg merem kockáztatni, hogy évtizedek óta nem volt ennyire sikeres szezonunk, mint ami mögöttünk áll 2019-ben. Persze sokat nyom a latba, hogy 2020-ban Budapestről indul a Giro d' Italia, ami természetesen újabb óriási lökést ad majd a sportágnak, de már maga a bejelentés is lázba hozta a magyar társadalom kerékpárszerető, sőt még a kerékpárt nem szerető részét is. Ez egy igazi show, és az óriási sportértékén túl egy tényleges látványosság is. Ha úgy akarom, akkor kvázi turisztikai látványosság, és mint ilyen, rengeteget számít a hazai országmárka szempontjából is a kerékpározás népszerűsítésén túl.

**VL:** És az utánpótlás-neveléssel hol a párhuzam?

**PP:** Hiszek abban, hogy a gyerekeket igazán a nagy

nevek tudják motiválni. Ahogy mondtam ez egy óriási látványosság is egyben. Ha csak a számok nyelvén értelmezzük a dolgot, 860 millió ember nézi a közvetítést szerte a világban. Biztos vagyok benne, hogy ez egy sportolni vágyó gyermek számára elképesztően vonzó tud lenni. Pláne akkor, ha valóra válik az az álmunk, hogy az említett magyar bringások közül valaki vagy valakik versenyzőként részt is vesznek majd a 2020-as Giro-n. Ők tudnak majd igazi példaképeké válni. Talán idealista vagyok, de szeretném, ha nem csak híres focisták vagy énekesek lógnának a gyerekek szobáinak falán, hanem Dina Marci, Vas Kata Blanka, Buzsáki Virág, Szalontay Sanyi, Valter Attila, Lovassy Krisztián, Benkó Barbi és még sorolhatnám kiknek a poszterei lennének ott.

**VL:** A mostani pályázat ezt a célt szolgálja?

**PP:** Hosszú távon igen, rövid távon azonban ez egy igazi pilot projekt.

**VL:** Milyen értelemben?

**PP:** Únásig ismételt mondat, hogy a mai fiatalok a social-média világában élnek, és megszólítani is azon keresztül lehet, vagy kell őket. A „Gyerebringázní” pályázatunk abban egyedi, hogy a nyertes fiatal biciklistáknak a pénznyereményen túl segítséget adunk abban, hogy a social-média eszköztárát hogyan tudják arra használni, hogy valódi ún. influencerekké váljanak a sportágban, és ezen keresztül egyre több és több gyerekkel kedveltessék meg a kerékpározást. Operatív szinten ez úgy néz majd ki, hogy a nyertes gyerekek megfelelő képzést kapnak arról, hogy ezeket a felületeket hogyan kell jól használni, milyen megjelenésekkel lehet követőket szerezni, és hogyan lehet hatékonyan népszerűsíteni a sportágukat.

**VL:** Hol és hogyan lehetett jelentkezni?

**PP:** A [kadar.kristof@bringasport.hu](mailto:kadar.kristof@bringasport.hu) e-mail címre vártuk a jelentkezők videóüzenetét, amelyben el kellett mondaniuk, miért szeretik a kerékpározást, és mik az eddigi eredményeik. A jelentkezési határidő 2019. október 31. volt. Ezután kiválasztottunk kb. 6-8 fiatal sportolót, akik egy éven keresztül a magyar kerékpározás nagyköveteiként, vagy ha úgy jobban tetszik „kisköveteiként” jelennek meg a szövetség rendezvényein, kommunikációs felületein. Szép számmal érkeztek nevezések és meglepő, hogy mennyire színvonalas videóanyagokat raktak össze a fiatalok.

**VL:** Mi a legfőbb cél?

**PP:** A legfőbb célunk az utánpótlásbázis erősítése, és hogy egyre több gyermek kapjon kedvet a kerékpározáshoz. Azt gondolom ebben jól állunk, de sok munka vár még ránk.



www.aquariusbike.hu

# AQUARIUS BIKE

KERÉKPÁRBOLT  
ÉS SZERVIZ

A kerékpárboltunk több évtizedes múltra tekint vissza, ebből tapasztalatot merítve, a mai igényekhez alakítja ki az üzletkínálatát. Megtalálhatóak a klasszikus kerékpárok, de közben bemutatjuk a legmodernebb karbonvázcsodákat, elektromos váltórendszerrel szerelve.



Az **Aquarius kerékpárbolt** régóta elkötelezett támogatója a régió kerékpáros eseményeinek. Legyen az kerékpárút létrehozása, átadása, kerékpártúrák szervezése, lebonyolítása. Az előzetes várakozásokat is felülmúlta az üzlet által szervezett teszt nap, ahol kizárólag TOP kategóriás kerékpárokat próbálhatott a nagyszámú érdeklődő.



Eddig öt, a visszajelzések alapján sikeres triatlon verseny megrendezésén vagyunk túl, egyre népesebb indulói létszámot regisztrálva. Hasonló jellemzőkkel tavaszi duatlon versenyeket is szervezünk, támogatunk. Mindezek mellett helyi kisebb futóversenyeket városi bringanapokat segítünk rendszeresen.



Mi magunk és családtagjaink rendszeres résztvevői a legkülönbözőbb kerékpáros versenyeknek, teljesítménytúráknak. **Hisszük hogy hitelesen** tudunk kerékpárt illetve annak bármilyen kiegészítőjét vásárlóinknak kínálni, hiszen magunk is használjuk ezeket.



**+36 25 420 006**

**2400 Dunaújváros, Vasmű út 1.**

# VISEGRÁD 4 KERÉKPÁRVERSENY



Május 11-én került sor hazánk legrangosabb egynapos versenysorozatának első állomására. A Visegrád 4 Kerékpárverseny ismét különleges helyszínről rajtolt el Budapesten: a Carl Lutz rakpartról, a Magyar Parlament érintésével indult a rekordszámú induló az éles rajt helyszínére, ahonnan idén ismét 168,7 kilométert kellett megtenniük a pannonhalmi befutóig.

A 2019-as kerékpáros szezon első hazai egynapos nemzetközi országúti versenyén 28 csapat, ebből tíz

kontinentális profi, tizennyolc klub-, illetve regionális csapat, összesen 154 versenyzője indult. Korábban Magyarországon ekkora mezőny még nem állt rajthoz UCI besorolású versenyen.

A verseny előtt bemutatásra került az útvonalat 3D-ben megjelenítő, egyedülállóan látványos videóprezentáció, de meglepetésként Magyarországra látogatott a nemzetközi országúti kerékpározás egyik legendája, a Giro d'Italia kétszeres győztese, Paolo Savoldelli is, aki magával hozta a Tofeo Senza Fine-t is.

Paolo Savoldelli tizenkét éves profi pályafutása során többször indult mindhárom nagy körversenyen, és két alkalommal nyerte meg a Giro d'Italia egyéni összetett versenyét. Különlegesen hatékony gurulástechnikája miatt ragadt rá az „Il Falco”, azaz „A Sólyom” becenév. Pályafutása során nyert szakaszt a Tour de France-on, és megnyerte a Romandiai, valamint a Trentinoi Körversenyt is.



# Így javíthatunk teljesítményünkön!

*Hogyan lehetünk gyorsabbak!*



## 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 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



## 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 inenztás függvényében 60...80g szénhidrát/órával számolhatunk)



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

Sportolást követően pihenésre, regenerálódásra van szükségünk! Fizikai aktivitás után

fogyasszunk könnyen beépíthető fehérjét és pótoljuk mielőbb az elhasznált energiát!

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

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

**NUTRIXION**  
MY ENERGY

# V4 Ladies Series

Május 12-én került megrendezésre hazánk első női profi országúti kerékpárversenyére, a V4 Ladies Series Pannonhalma UCI 1.2 WE besorolású versenyre, majd ezt követően július 6-án a V4 Ladies Series Restart Zalaegerszegre. Sajnos, a várt hazai siker mindkét versenyen elmaradt, annak ellenére, hogy biztató próbálkozásokról nem volt hiány.

Időközben május 18-án fontos bejelentésnek lehettek tanúi a kerékpársport rajongói az MKSZ-Kométa Kritérium Liga nyíregyházi állomásán. A Nyíregyházi Kritérium Liga díjátadója után dr. Kovács Ferenc, a város polgármestere és dr. Princzinger Péter, az MKSZ elnöke közösen jelentette be, hogy 2020-ban Nyíregyháza adhat otthont a junior világkupa-sorozat egyik futamának.

Régóta folytak tárgyalások annak érdekében, hogy igazi nagy világverseny érkezhessen hazánkba ebben a kategóriában, ám ez korábban távolinak tűnt. Most azonban esély látszik arra, hogy valóban a korosztályos világitel körözzön a szabolcsi megyeszékhelyen. A

szövetség, a szervezők és a városvezetés is bizakodó a döntéssel kapcsolatban. Talán az sem véletlen, hogy a kétszeres Giro d'Italia győztes, Gilberto Simoni személyesen látogatott ki az eseményre, amely egyébként az elmúlt évek egyik legkiválóbb versenyét hozta.

Gilberto Simoni kétszer nyerte meg a Giro d'Italia egyéni összetett versenyét. Neve végérvényesen összefonódott hazája körversenyével. Győzelmei mellett egy alkalommal ezüst-, négy alkalommal pedig bronzérmes volt összetettben az Olasz Körversenyen, amelyen egyébként megszakítás nélkül tizenhat egymást követő évben rajthoz állt. Tizenhét éves profi pályafutása alatt 25 Grand Tour-on indult, nyert Japán Kupát, szakaszgyőzelmet szerzett a Vuelta a Espana-n és a Tour de France-on, a Svájci Körversenyen, a Párizs-Nizza versenyen és a Mexikói Körversenyen is.



**MALI**

**BICYCLE TECHNOLOGY**

# MALI REVOLUTION

EGY ÚJ KORSZAK HAJNALA.



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

# V4 SPECIAL SERIES - EGY HAZAI SIKERTÖRTÉNET



Júliusban Szabolcs-Szatmár-Bereg megye adott otthont a 2019-es V4-széria utolsó felvonásának, ahol Kusztor Péter 2018-as győzelme után ismét a magyar sikerektől volt hangos a sajtó. Pelikán János révén egy ezüst-, majd egy aranyérem tette felejthetlenné a hétvégi rendezvényeket.

„Nagy örömről szolgál a hazai siker” – mondta Solymosi János versenyigazgató. „Nagyon jól állunk az olimpiai kvalifikációs versenyben. Évek óta dolgozunk azért, hogy ismét fellendüljön a hazai kerékpársport és a szabolcsi versenyek ebben fontos mérföldköveknek tekinthetők, a jövő évben ismét magasabbra helyezzük a léceket...”

Törzsök Zsolt, a versenyek főszervezője kiegészítésként a következőképpen fogalmazott:

„A Nyíregyházán és Ibrányban végződő versenyek nemcsak az olimpia, illetve a hazai sikerek okán lényegesek a magyar kerékpározás számára. A V4-versenyeket már nyolc éve szervező Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület elnökeként örömmel jelenthetem be, hogy hazánkban Visegrad 4 Juniors né-

Nico Mattan kétszeres belga időfutam bajnok, akit fénykorában egynapos specialistaként tartottak számon, kétszer nyerte meg a Párizs-Nizza verseny prológiáját. Profi győzelmei közül legnagyobb sikerét 2005-ben aratta, amikor korábbi harmadik helyét felülmúlva végzett a dobogó legfelső fokán a Gent-Wewegem belga klasszikus egynapos kerékpárversenyen.

ven 2020-ban ifjúsági világbajnokságot szervezünk. Hazánk első ízben adhat otthont a tizfordulós versenysorozat egyik eseményének, amely egyúttal 1928 óta az első Magyarországon rendezendő országúti kerékpáros világbajnokság is. A szabolcsi versenyek ennek főpróbái voltak.”

A júliusi versenyek sztárvendége a V4 kerékpárversenyek egyik „nagykövete”, a korábbi belga klasszis, Nico Mattan is elismerően fogalmazott, kiemelve az elmúlt évek fejlődését:

„Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a V4-versenyeket szinte az elejétől figyelemmel kísérhettem. Impresszív számomra a fejlődés, pedig higygyék el, belgaként én mindig kritikus vagyok a kerékpársporttal kapcsolatban. Andrea Tafi győzelmének pedig őszintén örülök és gratulálok neki!”

A korábbi olasz legenda a nyíregyházi futamot követően papírforma győzelemmel nyerte a V4 Ibrány amatőr bajnoki fordulót. „Nagyon örülök még akkor is, ha az összetettbe ez nem is számít bele! Mindig szívesen térek vissza ebbe a gyönyörű országba!” – fogalmazott a legendás olasz versenyző.

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



*Enikő: Csodákat tesz a gyomorral és a hangszálakkal ez a gyógyvíz*

## Nagymamájától örökölte a Salvust

**Détár Enikő igazi Salvus rajongó:  
esküszik erre a gyógyvízre akár megelőzésről,  
akár kezelendő panaszokról van szó.**

Palackozott Salvus gyógyvíz, Salvus Permet, és inhalátor: mindezek a kincsek ott lapulnak Détár Enikő otthonában, és a színésznő rendszeresen használja is őket.

– Amióta eszemet tudom ismerem a Salvus gyógyvizet. Nagymamámnál mindig volt egy palackkal. Itta ha gyomorégés kínozta, de akkor is kortyolgatta ha kiadós, nehéz étel volt az asztalon, így segítette az emésztését. Néha belém erőltetett egy-egy pohárral, de gyerekként még nem értettem, miért jó ennyire ez a sós ízű víz – emlékezett vissza nevetve Enikő. – Persze akkor még nem voltam ilyen elkötelezett híve. Kamaszként aztán rájöttem, milyen hatásos a nagyi kedvenc itala. Mivel örököltem a rossz gyomrát, folytatom a családi hagyományt is, és az emésztésem Salvus vízzel segítem. Minden reggel kávéval kelek, ami csersav tartalmánál fogva nem túl jó az érzékeny gyomornak. Előtte azonban iszom egy keveset ebből a lúgos gyógyvízből; le is kopogom, de régóta nem jönnek elő gyomorpanaszaim, élvezem a víz jótékony hatását.

A gyomra mellett Enci a hangszálait is ezzel a gyógyvízzel tartja karban:

– Amikor kezdő színész voltam, láttam, hogy az idősebb kollégák nemcsak iszogatják, hanem gargarizálnak is a Salvus-szal, hiszen régi, jól bevált módszer a hangszálak regenerálására – folytatta a színésznő. – Ha megerőltetem a hangom, akkor én is inhalálok a gyógyvízzel: csodákat tesz a hangszálaimmal. Ezen kívül – a színházak száraz levegője

miatt – minden nap használom a Salvus gyógyvíz orr- és szájermet változatát is.

A Salvus Gyógyvíz Permet gyógyszertárakban és gyógyteremk üzletekben, a Salvus Gyógyvíz élelmiszer áruházakban is (Auchan, Fűszertek, Lidl, Coop, DM, továbbá Rossmann üzletekben) kapható.



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

A Care Plus márka 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, zoknik, DEET rovarriasztó termékeink, vízsűrűnk mind nagydíjas termékek a szoros nemzetközi versenyben. Az elsősegély csomagjainkat expedíciókra, utazásokra és otthoni balesetekre szakosodott orvosok állítják össze különös szakértelemmel. A termékeink elérhetők online, túra-, sport-, és vadászboltokban, illetve gyógyszertárakban több, mint 26 országban.

**care  
PLUS**



A CARE PLUS ANTI-INSECT ROVARRIASZTÓ TERMÉKEK ELÉRHEK PUMPÁS AEROSZOL FORMÁBAN



8 ÓRÁN  
ÁT VÉD



MINI-2-GO



#### 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 termékek 40% hatóanyag tartalommal érhetőek el. A százalékos arány határozza meg, hogy hány órán át hatékony a termék - ez 40 % esetén 8 óra!

#### CARE PLUS® ANTI-INSECT NATURAL

A Care Plus® Anti-Insect Natural minden uticélhoz 6 órás védelmet nyújt szúnyogok és törpészúnyogok 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<sup>®</sup> termékeket:  
 Mountex túrabolt/hálózat,  
 Geotrek Túrabolt (Győr),  
 Trexpert Túrabolt (Budapest),  
 Szerdahelyi Vadászolt (Baja),  
 Diana Vadászolt (Budapest),  
 Dockyard Sí és Outdoor- Király utca (Budapest)  
 Intermed Oltóközpont (Budapest)  
 Trekland Sportbolt (Nyíregyháza, Debrecen)

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

**care  
PLUS<sup>®</sup>**



#### CARE PLUS<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> WATER FILTER VÍZTISZÍTÓ

Bármely outdoor tevékenység és utazás esetén sokoldalúan használható, kisméretű (65 g) víztisztító. A 0,1 mikron méretű membrán 99,999% hatékonysággal tisztít meg bármilyen vizet a baktériumoktól és egysejtűektől. A szűrő kapacitása 375 000 liter, sebessége 1,7 l/perc. Menettel rögzíthető palackra, használható a mellékelt szívószállal és ivótasakkal is. Évek óta a világ legjobb 10 outdoor vízsűrője között van.





# 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” feszegesse, 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 egészen 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 szörf 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 kollekciónak 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 jobbák, 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, zárok, kulcstartók, 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 alapgondolat 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 lezárta egy biciklit az utcán, tesztelve a terméket, vajon kiállja a város próbáját. Ugyan minden lehető alkatrészt eltűnt, de a vész 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 kikötve 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 következett: 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 termékvonallal megjelenése, ami a gravitációt kihasználva egy egyszerű szerkezettel véd a kerék lopás ellen

2017: A zárok mellett most már lámpák is elérhetők, kibővítve 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 Graciaival (francia DH, Freeride, Enduro versenyző), új nagyszerű MTB termékek fejlesztése gyantán.



## 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 küllőnya 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 legtökéletesebb 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 aggódni, 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 autópárhuzban, 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 telefontok, ami véd és magában foglalja a rögzítés sokfajta lehetőségét. Mindez kiegészül a sport-specifikus kiegészítőkkal, 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 termékcsalád 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 márká 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 emelte 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

www.kereparcity.hu



NŐI KERÉKPÁR



FÉRFI KERÉKPÁR



GYEREK KERÉKPÁR



DESZKA, ROLLER



ALKATRÉS Z



KIEGÉSZÍTŐ



KARBANTARTÁS



SZÁLLÍTÓ



RUHÁZAT



FITNESS



KIÁRUSÍTÁS



AJÁNDÉKOK

Várjuk új és meglévő vásárlóinkat naponta frissülő webáruházunkban a tőlünk megszokott magas minőséggel!

- Hatalmas választék -
- Óriási kedvezmények -
- Személyes átvétel -
- Háhozszállítás -
- Bankkártyás fizetés -
- Szép kártya elfogadás -
- EP kártya elfogadás -



K · P · C

# Kerékpárcity

www.kereparcity.hu

## KPC Roadster Eco Lady/Man CRS



**Váz:** alumínium

**Méret:** 17" / 19"

**Villa:** Acél

**Hajtás:** KryptonX

**Első/hátsó váltó:**

Shimano Tourney

**Pedál:** Műanyag

**Váltókar:**

Shimano Revoshift

**Sebesség:** 21 (3x7)

**Nyereg:** Selle Royal

**Lánc:** KMC Z510

**Fék:** V-fék

**Kerékagy:** KryptonX

**Felni:** 28"x19mm

**Gumi:** Mitas Hook

**Súly:** 15,5 kg



K · P · C



V  
Á S  
Á R O  
L J O N  
K P C K E  
R É K P Á R  
T K Ö Z V E T  
L E N Ü L A G Y  
Á R T Ó T Ó L ! !

É S H A M Á R E D D  
I G E L J U T O T T L



K · P · C

Á T O G A S S A M E G A

**WWW.KPCBIKE.HU WEBOLDALT!**

**VÁSÁROLJON MAGYAR GYÁRTMÁNYÚ KERÉKPÁRT!**





## LEVEL 9.4 29ER

ről, gyártóról, marketingesről vagy partnerről, Európát kinőve, akár világszerte is egy meghatározó kerékpáros márka lehet. A vásárlóinknak és a felhasználóknak pedig külön köszönjük a márkánkba vetett bizalmat és reméljük, hogy ajánlásukkal, esetleges következő kerékpár vásárlásukkal a továbbiakban is hozzájárulnak egy kiváló Magyar termék elterjedéséhez. Kínálatunkban továbbra is megtalálható minden modell, ami az elmúlt években megszokhattak, a gyerek kerékpároktól a Cruiser kerékpárokon keresztül, a fenti képen látható 29ER mountain bike kerékpárokig, hogy mindenkinek az igényét kielégíthessük. Kellemes kerékpározást kívánunk!

Capriolo

A Capriolo az elmúlt években már többször is bizonyított, nem csak számunkra, hanem vásárlóink számára is. Jelzi ezt a több ezer eladott modell, a több száz pozitív visszajelzés és értékelés. Az évek során a Capriolo rohamosan fejlődik és terjeszkedik, köszönhetően az egyre szélesebb palettának, az egyedi forma- és színvilágnak és partnereink kitartó munkájának. Hisszük, hogy a Capriolo kerékpárral dolgozók folyamatos profi és kitartó munkájának köszönhetően, legyen szó akár tervező-



[capriolo.hu](http://capriolo.hu)



## Filutás Viktor

22 éves országúti és pályakerékpáros vagyok. 2013 nyarán kezdtem el kerékpározni a BVSC-ben mint első éves ifi, majd a második ifi évetem már a KSI-nél töltöttem. Ezt követően az Utensilnord csapatban folytattam, ami 2015 év végén megszűnt, de további 2 évet Stubán Ferenc csapatában versenyeztem végig. 2018-ban viszont váltottam és a Pannon Cycling Team színeiben ismét "Conti" csapatban versenyezhettem. Jelenleg 14-szeres Magyar bajnok vagyok, de a legbüszkébb a korosztályos Európa bajnoki 8. helyezésemre, Felőtt Világkupa top tízes helyezésemre és a 4000 méteres Magyar rekordomra vagyok, ami azt jelenti, hogy 2013 óta majdnem az összes bajnokságon amin indultam, azt vagy megnyertem, vagy legrosszabb esetben a dobogó másik két fokán kaptam helyet.

## Hideg Nóra

2000.09.23-án születtem. A bringázással 2015-ben ismerkedtem meg, rendhagyó módon – az ötletet egy japán anime adta. A versenyzést a Fehérvár Cycling Team-ben kezdtem, minden szükség támogatást megkapva. Rengeteg versenyre mentünk/megyünk és az évek alatt egy nagy családdá váltunk. A tavalyi év legfontosabb versenye számomra az Időfutam OB volt, amit sikerült megnyernem. Összességében a szezont elég sikeresnek mondanám és remélem, hogy a 2019-es is hasonló – ha nem jobb – lesz. Kevesen tudják rólam, de a sport mellett a zene is nagy hangsúlyt kap az életemben: 6 éve játszom fuvalán.

## Karl Ádám

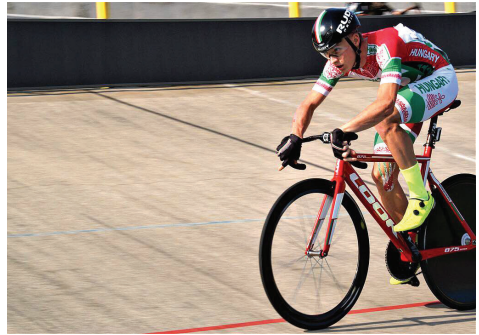
19 éves vagyok, 2018 óta az UC Monaco U23-as csapatának tagja. U19-ben magyar bajnok lettem országúton és időfutamban is és négy világcupán (NationsCup) sikerült top10-es helyezést elérnem. Az első U23-as évemben részt vettem az U23-as Giro d'Italia-n, majd a Tour de Hongrie-n (UCI 2.1) sikerült kétszer a top10-ben célba érni. Az idei évet az UC Monacoval a Tour de l'Espoir elnevezésű afrikai NationsCupon kezdtem, a csapatidőfutamon a 4. helyezést értük el, majd a későbbi szakaszokon egy 5. és egy 6. helyezést szereztem. Az ideai céljaim közé tartozik a minski Európai Játékokon és a Világ bajnokságon való részvétel illetve kiemelkedő eredmények szerzése.

Fotó: Ivan Blanco Vilar - theworldisahandkerchief.com

## Matuz Etelka

Matuz Etelka vagyok, 36 éves, 2 fiú gyermek édesanyja. Balassagyarmaton születtem, de egy kis vidéki faluból származom, amit Dejtárnak hívnak. Gyerekkorom óta rajongok a kerékpárért. Emlékszem, hogy nem számított, hogy vas, csak két kereke legyen. Fiatalon tehetségesnek láttak, de a versenyzés nem érdekelt, így nem erőltették. 3 évvel ezelőtt, férjem Matuz Zsolt, benevezett a Gyömrői versenyre, amatőr kategóriában azzal a címszóval, hogy az első verseny után eldől bennem, hogy lesz e folytatás vagy nem. 2-ik helyezést lettem, semmilyen tapasztalattal, csak küzdeni akarással. Innentől kezdett érdekelni a versenyzés. 2017 óta versenyzem az FTC színeiben. 2018-as szezonomat fantasztikusan zártam. Válogatott lettem és Magyar bajnok pályán és országúton, 16 versenyből 9-et megnyertem.

Fotó: Vigh Attila



### Szabó Zsófia

1997. 01. 03-án születtem. 5 éve kezdtem el a kerékpározást a DKSI színeiben. Jelenleg a belga Health Mate Ladies UCI Team versenyzője vagyok, majd a következő évtől a szintén belga bejegyzésű Dolcini Van Eyck Sport Women Team-ben folytatom. Legjobb eredményeim közé tartozik a Merxem Classic valamint a La Picto-Charentaise UCI 1.2-es versenyeken elért 10. és 8. helyezésem. Számomra a legfontosabb győzelmeim a Magyar Bajnoki címeim megszerzése volt mezőny-, ill. kritérium versenyszámban. Céljaim közé tartozik, hogy a világ top20 versenyzője közé kerüljek, amelyhez még hosszú út vezet, de bízom benne, hogy kitarásom révén elérhető.

Fotó: Gregory Van Gansen



### Szatmáry András

11 éves korom óta hegyikerékpározok. Jelenleg országúton, a Pannon Cycling Team csapatában, hegyikerékpárosként a Cube-Csömör színeiben versenyzek. Idei céljaim közé tartozik az UCI kategóriás országúti versenyeken való pont szerzés, illetve montin a maraton Magyar Kupában a minél több győzelem megszerzése. Magyar csapatként a Pannon Cycling Team-mel szeretnék egy dobogós helyezést megcélozni a TdH-n, illetve montis csapatom saját rendezésű versenyén, a C1 kategóriás, Csömöri GP-n is. Ezekon minden évben nagyon motivál vagyok. 2018-ban egy nagyon jó szezonom volt. Megnyertem a Mátra Mountain Bike Maraton 2018 - Hosszútáv felnőtt férfi versenyt. Erre szeretnék ráakni még egy lapáttal 19-ben.

Fotó: Takács Tamás



### Szekeres Viki

2014 őszén kezdtem el versenyezni kerékpárral. Előtte a kerékpározást, csak a terep motorversenyzés mellett űztem, edzés képpen. Az első versenyem akkori SuperCross sorozat Salgótarjáni fordulója volt. Így mindkét sport helyet kapott a mindennapjaimban. 2017 óta már csak a bringára koncentrálok. A családom csapata, a KTM Team Hungary színeiben és segítségével versenyzem. Soha sem volt más márkájú bringám mint a KTM. Édesapám az edzőnk, főleg Testvéremmel edzünk együtt. CX, XCO és XCM szakágban egyaránt megfordulok, de kedvencem a cyclocross. 2016-2019 között, háromszor voltam a Cyclocross Női Elit kategória 3. lettem. 2018-ban, a korosztályos kategória, Master Női győztes lettem. Három egymás utáni évben indultam Cyclocross Masters Európa bajnokságon, 3.-2.-3. helyezéseket szereztem a korcsoportomban. A Mastres VB-ről egy 6.- és egy 7. helyem van. XCO és XCM Magyar Bajnokságokról is van 1-1 Master 1 kategória győzelmem (2016, 2018). 2018-ban 3. lettem az Intersport Marathon Series és Slovak XCM Tour sorozatokban. 2019 az XCM OB-n 2. lettem a kategóriámban. A norvégiai XCM Masters EB-n 4. helyet értem el. Az Országúti Masteres Bajnokságon a kategóriámat megnyertem. Tervem még a CX Masteres EB és VB részvétel.

### Valter Attila

20 éves vagyok, Csömöri kerékpáros. Édesapám révén már születésem óta ebben a világban mozgok. Eleinte csak MTB szakágban versenyeztem, mostanra azonban egyre inkább az országúti versenyeken keresem a kihívást. Legjobb eredményeimnek tartom a korosztályos VB 7. helyezésem XCO-ban, országúton pedig a Tour de l'Avenir szakaszgyőzelem, mely fordulópont volt az életemben. Ez után a verseny után kerestek meg a lengyel CCC Development Team csapatától ahol idéntől versenyzem. A célom egyértelműen az, hogy felkerüljek a csapat WorldTour sorába, és a legnagyobb versenyeken tegyem le a névjegyem.

Fotó: Szymon Sikora /CCC development team



# A LAZER SZTORI...

## 100 ÉVES BELGA FEJVÉDŐ GYÁRTÓ



A kerékpározás szinte azonos a Flandriával. Macskaköves utak, feszes kanyarok és kisvárosok utcái, ahol a versenyek zajlanak - ezek teszik oly nagyszerűvé. Itt, a kerékpározás és a klasszikus versenyek szívében kelnek életre a Lazer fejevédők.

1919-ben Henri Van Lerberghe rajt-cél győzelemmel végig egyedül tekerve nyerte meg a Flandriai Körversenyt. Mielőtt begurult volna a velodrómba Gentben, még megállt sörözni egyet, sőt a pódiumon állva arra biztatta a nézőket, hogy nyugodtan menjenek haza, hiszen egy fél nappal a mezőny előtt ért célba. Ugyan ebben az évben alapítottuk meg a Lazer céget, s csakúgy, mint anno Henri mi is az élvezőnyben te-



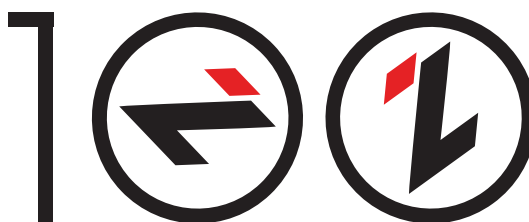
kerünk. Innovációinkkal, designunkkal, biztonsági és technológiai fejlesztéseinkkel vezetjük az iparágat.

Annak idején, amikor elkezdtünk fejevédőket készíteni, még semmi sem olyan volt, mint manapság. Bőr

sapkákat használtak a versenyzők acélvázás kerékpárjaikkal a macskaköves belga utakon. Összehasonlítva a mai jól szellőző, állítható, mégis könnyű és jó megjelenésű fejdővel látszik a hatalmas különbség. A legelején kezdtük, s együtt fejlődünk a kerékpározással, hogy olyan kifinomult termékeket alkothassunk, amit ma viselünk. 100 évnyi tapasztalat, szenvedély és elkötelezettség. Mindig a design, a kényelem és a biztonság tökéletes egyensúlyát keressük a megfelelő technológiával párosítva. Minden terv Belgiumban készül és termékeink világszerte több mint 50 országban érhetőek el.

Sosem felejtsük azonban gyökereinket, mind a mai napig a macskaköves vidéki utakon bringázunk és olyan fejlesztésekre törekszünk, amit mi magunk is szívesen használunk. A Lazer maga a szenvedély, a teljesítmény és a kerékpározás öröme.

Láttuk a kerékpározás fejlődését a nulla védelemtől a mai csúcstechnológiás szuperkönnyű termékegig. Egy teljes évszázad tapasztalata kovácsolt bennünket a fejdő-gyártás, tervezés és fejlesztés mestereivé.



100 years of epic stories,  
a century of expertise.

# LAZER

USE YOUR HEAD

## COMPACT

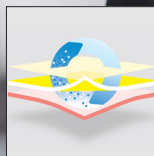
A Compact fejdők kimagasló ár/érték arányt biztosítanak az MTB, E-bike és városi felhasználóknak egyaránt.

A Compact súlya 325 gramm és 5 különböző színben érhető el. 20 db. szellőző nyílása magas levegő beáramlást tesz lehetővé, míg szabadalmaztatott Turnfit TS+ állító rendszerünk nem csak a kényelmet biztosítja, de tekerő gombjába opcionálisan LED lámpa is beépíthető.

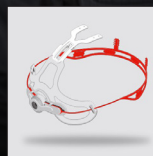


## 10 990 Ft \*

\*Javasolt fogyasztói ár



A páraáteresztő Coolmax technológiának köszönhetően mindig hűs érzetet biztosít



Kényelmes, ugyanakkor feszes rögzítés a Turnfit Plus System segítségével.



Kiemelkedő biztonság az opcionális hátsó LED lámpával.

[paul-lange.hu/markaink/lazer](http://paul-lange.hu/markaink/lazer)

[lazersport.com](http://lazersport.com)

## A Shimano végre behúzott és az eddig megszokottaktól eltérően egyszerre mutatta be a teljesen megújult XT és SLX termékcsaládot, amelyek láthatóan a 2018-ban bemutatott XTR újításainak egyszerűbb kivitelű megoldásait kapták meg.

A fejlesztések gyakorlatilag az összes alkatrészt érintették, azaz nem csak egy ráncfelvarrásról van szó, hanem minden megújult, tehát új típusú váltók és váltókarok, 12 lánckerekes sorok, teljesen új, 4 dugattyús fékek és még új kerékszetek is váltják a régi rendszer elemeit. A nagy kritika eddig a Shimanoval szemben az volt, hogy úgy van 1×12-es rendszer az XTR-rel, hogy gyakorlatilag nincs, mert annyira zárt és luxus egység volt, hogy az ára miatt a versenyzőkön kívül senkinek nem érte meg beruházni rá. Az XT és SLX szintjére lecsorgatott technológia és a Microspline kazetta szabvány egyre több gyártó felé történő megnyitása viszont egycsapásra megoldotta ezt a problémát, és a hírek szerint ez már a 2020-as OEM felszereltségekben is jelentkezni fog, ahol eddig a Sram egyeduralmukodó lehetett (azaz a 2020-as új gépeken már láthatjuk az új XT és SLX rendszert). Nem beszélve az átlag felhasználókról, akik mondjuk apránként építik, fejlesztik a bringáikat. Nekik mostantól végre van választási lehetőségük, bár náluk is első sorban a hátsó agy, illetve azon a kazetta milyensége fogja meghatározni, hogy melyik irányba érdemes fejleszteniük.

### Deore XT – tartósság és teljesítmény

Az új DEORE XT M8100 sorozat rendelkezik többek között a Shimano 12 fokozatú MICRO SPLINE fogas-koszorújával 10-45, vagy 10-51 fogkapacitással, 1×12, vagy 2×12 HOLLOWTECH II hajtóművekkel, szuper erős 2, illetve 4 dugattyús fékekkel, több irányban is állítható ISPEC-EV váltókarokkal, 12 fokozatra tervezett precíz első- és hátsó váltókkal, gyorsan hűlő ICE TECHNOLOGIES FREEZA féktárcsákkal és teljesen XC, vagy Enduro kerékszetekkel természetesen mind a mai modern hegyikerékpárosok igényeire tökéletesítve.



## SLX – Azoknak, akik az új kihívásokat keresik

Ahogy a DEORE XT, úgy az új SLX M7100 sorozat is megkapja a 12 fokozatú MICRO SPLINE fogaskoszorút 10-45 vagy 10-51 fogkiosztással, 1×12, vagy 2×12 lehetőséggel egyaránt. A dedikált SLX szintű láncsal, 2, illetve 4 dugattyús fékkel, tág állíthatósággal bíró ISPEC-EV váltókarokkal, optimalizált első- és hátsó váltókkal és 12 fokozatra felkészített agyakkal prémium technológiát hoz az alsóbb kategóriába is.

Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a Shimano-nak mostantól a legfontosabb kategóriákban van már teljes értékű 1×12-es rendszere. Ráadásul mindhárom termékcsalád (XTR, Deore XT, SLX) teljesen átjárható, azaz az adott elemek végre kompatibilisek lesznek egymással, így mindenki kedvére fejleszthet. Gyakorlatilag minőségi, kidolgozottsági és

súly különbségek lesznek csak, és azok se olyan nagyok, hiszen a teljes XTR és XT szett között kb. 365 gramm, míg az XT és SLX között csak 148 gramm különbség lesz.

A hivatalos sajtóanyag beszerkesztése után nem sokkal egyik csapatunk a saját bringáján és komoly versenyeken is elkezdhetette nyúzni az XT rendszert. A Megyaszi Lillával készült interjút elolvashatjátok a fro-mag.com oldalon.



# ZALAKAROS A KERÉKPÁROS- BARÁT VÁROS

ZALAKAROS  
GOBIKE

Bár Zalakaros elsődleges vonzereje a három generációs, négy évszakos családi fürdője, mára az aktív élet szerelmesei sem unatkoznak, ha a városba látogatnak, hiszen elhelyezkedése, környezete kiválóan alkalmas az aktív szabadidős tevékenységekhez, így a kerékpározáshoz is. A lenyűgöző természeti környezet, a tiszta levegő, egyre több bringást csábít Zalakarosra, amelynek így már egyre tartalmasabban cseng motója is: Meríts erőt a természet csodáiból!



*A zalakárosi három generációs, négy évszakos családi fürdő*

A kerékpározás szerelmesei a Kis-Balaton közvetlen közelében róhatják a kilométereket olyan bringával is megközelíthető attrakciókat vonva be a túrába, mint a lenyűgöző Kányavári-sziget, a Kápolnapusztai Bivalyrezervátum, a Kis-Balaton ház, a Zobori Élménypark, a zalamerenyei Pálos Malom és még sorolhatnánk a kis területen könnyen bejárható látványosságokat. Zalakaros és a Kis-Balaton környékének egyik legfőbb előnye kerékpáros szempontból, hogy alacsony gépjárműforgalommal és minőségi, csodaszép helyeken vezető kerékpárutakkal is számolhatunk.



*Kerékpártúra sok van, de Kis-Balaton csak egy*

A helyi attrakciók többsége olyan célpont lehet egy bringatúrán, amely rövid idő alatt megtekinthető, tehát többet is összekapcsolhatunk egy napi programban. Sőt, különböző érdeklődési körű túrázók is megtalálhatják a számításukat. A természeti látványosságokat kutatók megállhatnak az említett Bivalyrezervátumnál, vagy a Kányavári-szigeten, másokat egy borkóstoló, pince-látogatás, vagy a pálinkafőzde felfedezése érdekelhet, míg a családosok az élményparkban szórakozhatnak a gyerekekkel.

Mindezeket 20-30-40 kilométeres túrákra fűzhetjük fel. Már az sem lehet akadály, ha nem kerékpárral érkeztünk, mert bérelhetünk a helyi Kerékpáros Centrumban, ahol több, mint 40 db minőségi, vadonatúj kerékpár áll rendelkezésünkre, sőt vannak lehetőségek elektromos rásegítéses kerékpárok bérlésére is, ha valaki szükségesnek érezne egy kis plusz hajtóerőt az emelkedőkön.

Minden év június második felében kerül megszervezésre a Mapei Tour de Zalakaros országúti kerékpárverseny, amely 2500 nevezőjével, mára a bringások egyik kedvenc hazai örömnepévé nőtte ki magát. A kerékpáros hétvége már minden korcsoport számára kínál alternatívát: gyermekversenyt a legkisebbeknek, családi bringatúrát a Kis-Balaton körül minden generációnak és valódi megmérettetést a zalai dombokon keresztül, 60 és 137 km-en. 2019-ben harmadszor került megrendezésre a céges időfutam csapatverseny, ami egyre népszerűbb eleme a bringás rendezvénynek. A Tour de Zalakaros tipikus „hosszú hétvégi” esemény, amikor a város környékén 3 napig minden a bringázásról szól, érdemes tehát erre az időpontra igazítani egy tartalmas kikapcsolódást.



*Mapei Tour de Zalakaros*

A kiváló adottságokra a város a Zalakaros Go Bike kampánnyal erősített rá, amelynek keretében egyedülálló összefogás valósulhatott meg Zalakaroson: a Zalakarosi Fürdő és a szálláshelyek bringás kedvezményekkel és csomagokkal, a Tourinform-iroda és a Kerékpáros Centrum akciós kerékpárbérléssel, a város új kerékpárúttal és szemléletformáló túrák szervezésével, a gasztronómia pedig Magyarország első bike food ételével csatlakozott a kerékpáros tematikához.

A Zalakaros Go Bike kampány 2020-ban is folytatódik, részletek hamarosan:

**<https://zalakaros.hu/gobike>**

**ZALAKAROS  
GOBIKE**

# ZALAKAROSI FÜRDŐ

A hely, ahol a család minden tagja jól érzi magát!



Gyógycentrum – sósvizes medencével · Élmenyfürdő  
· Gyerekvilág · Go Bike masszázs



[www.hellozalakaros.hu](http://www.hellozalakaros.hu)  
**8749 Zalakaros, Termál út 4.**



# Go Bike + Zalakaros = Hotel Karos Spa

Zalakaros kerékpárosbarát szállodája

## Go bike csomag

Speciális masszázskézelések

Kerékpárbérlés lehetőség



**Foglalj nálunk! [karos-spa.hu](http://karos-spa.hu)**

# BENKÓ BARBARA

Fotó: Bak Ferenc

## a legjobb bringás lányunknál jártunk

**Várnagy László:** A napokban Benkó Barbit meglátogattam. Gratulálok a szép eredményekhez. A Bringás.hu olvasói szeretnék megismerni a Barbit, aki egy igazán tehetséges bringás hölgy. Mindig öröm egy fiatal versenyző hölgygel riportot készíteni, aki nagyon tehetséges, aki példaképe a következő generációnak.

**VL:** Mikor, és hogy kerültél kapcsolatba a kerékpársporttal?

**Benkó Barbara:** Nagyon fiatal koromban kezdtem el bringázni, igazából Édesapám hatására. Több sportágot is kipróbálni, a bringa is így jött képbe. Már első évben versenyeztem is, mindjárt egy magyar bajnoki címmel kezdtem.

**VL:** A versenyszámok közül melyik típusú áll hozzád a legközelebb?

**BB:** MTB, olimpiai cross

**VL:** Mi a legszebb kerékpáros emléked?

**BB:** Sokat tudnék mondani szerencsére. Talán a junior VB ezüst érmem, mert azzal sokakat megleptem, még talán magamat is

**VL:** A család miben tud téged támogatni?

**BB:** Mindenben. A kezdetektől fogva mindenben segítettek, vittek versenyekre, gondoskodtak rólam, bár sosem erőltették a sportot. A mai napig sokat járok Apával versenyekre, szerintem ő ismer a legjobban, reggel rám néz, és már tudja, hogyan fogok menni, amikor még én sem tudom... Anya is mindenben támogat, szurkolnak, biztatnak, mellettem vannak a nehéz időkben.

**VL:** Egy profi versenyző mit szokott enni, inni a mindennapokban, és a verseny alatt?

**BB:** Változó, attól függ milyen verseny. Én mindig izotóniás italt iszok verseny közben, van, aki vizet is szeret, van, aki a gélekre esküszik. Én kevésbé, de XCO-n rá vagy kényszerülve mert annyira intenzív, hogy nem tudsz szilárd tápanyagot enni. Maratonon azt is szoktam. Sok gyümölcs, sok zöldség, megfelelő fehérje és szénhidrát bevitel.

**VL:** Mekkora igénybe vételnek van kitéve a versenyző fizikailag és szellemileg a verseny során és ez mennyire befolyásolja az egészségi állapotát hosszú távon?

**BB:** Nagyon. Attól is függ milyen verseny. Nyilván egy Világkupa, EB, VB, a felhajtás, a verseny nehézsége

nagy mentális teher is, amellett, hogy fizikailag is igen megterhelő. Fontos az egészségre figyelni. Figyelünk a testünkre, eleget alszunk, pihenünk, megfelelően táplálkozunk, akkor igenis hosszú távon is lehet valaki él-sportoló.

**VL:** Ha egy pár szoba elmondanád a Bringás.hu olvasóknak, elsősorban a lányoknak, hogy mért ajánlod ezt a sportágot?

**BB:** Mert nagyon felszabadító, hihetetlenül fel tud tölteni energiával egy-egy tekerés. Sok barátot szerzhetsz, kint vagy a szabadban, jól érzed magad, ki-kapcsolsz miközben mozogsz és az egészségedre is figyelsz, szerintem az egyik legjobb mozgásforma.



BAK FERENC

# A sportmelltartók királynője

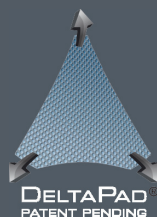
Style 5544 | Cup AA – H



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](http://www.anita.com/storelocator)

# PARTI ANDRÁSNÁL JÁRTAM

**Várnagy László:** A minap Parti Andrásnál jártam. Először is gratulálok a szép eredményekhez, amelyre jogosan lehetsz büszke. A Bringás.hu olvasói szeretnének megismerni, Én meg szeretnélek bemutatni. Mindig öröm egy fiatal versenyzővel riportot készíteni, aki pestiesen mondvá, bele adott apait anyait.

**VL:** Hogy, és mikor kerültél kapcsolatba a kerékpársporttal?

**Parti András:** 1997-ben kerültem a kerékpározás közelébe. Igazából teljesen egyszerű volt a dolog. Az unokatestvéremék a Hármashatár-hegy környékén laktak, mi pedig Budapest másik felén, Soroksáron. Egyszer csak jött az ötlet, hogy a barátokkal felmehetnénk hozzájuk bringával. Ez akkoriban egy egész napos túra volt, de nagyon élveztük. Akkoriban teljesen gagyi egyszerű montikkal jártunk, amik rendre szét is estek. Ebben az évben egy ismerősünktől, hallottuk, hogy lesz egy verseny Nagykovácsiban, ahol totál amatőrként álltam rajthoz. Ennek ellenére itt pecsételődt meg a sorsom...



**VL:** Emlékszel még, hogy milyen volt az első kerékpárod?

**PA:** Többé kevésbe igen, egy fehér, kissé ütött kóppott kiskerekű gyerekbringa volt, majd amire már jobban emlékszem, az tipikus piros Csepel BMX, kék gumikkal, kék szivacsokkal.

**VL:** Mi az amit a sportágadban a legjobban szeretsz?

**PA:** A szabadságérzetet, illetve hogy az erdőben többnyire sokkal nyugodtabban lehet bringázni, mint az aszfalton. Persze talán a legjobb dolog, mikor egy technikás nyomon élvezed felfelét, lefelét a határaidat feszegetve.

**VL:** A profiknál, verseny közben mi számít többet: a fej vagy a láb?

**PA:** Én azt mondanám 65% fej, 35 láb.

**VL:** Mit üzensz a Bringás.hu olvasóknak, akik ennek a cikk hatására határozzák el, hogy ők is Parti András nyomdokába tudjanak lépnek.

**PA:** Azt mondanám, hogy a sok, kitartó alázatos munka mindig meghozza az eredményét. Mikor én kezdtem, nagyon nem tűnt reálisnak, hogy valaha is profi bringás leszek, de rengeteg kitartással és sok edzéssel, meg tudtam valósítani az álmom. Erre más is képes lehet, csak soha nem szabad feladni!



**VL:** Mikor kezdted el a profi szinten versenyezni?

**PA:** Pontosán nem is tudom behatárolni, de talán 2002-2003 környékére mondanám.

**VL:** Melyik volt legemlékezetesebb győzelmed?

**PA:** Talán az első felnőtt Magyar Bajnoki címem, ahol az utolsó körben letört a nyergem, így nyereg nélkül kellett befejeznem a versenyt. Ez elég izgalmassá tette a futamot...



## Az igazi kikapcsolódás a vízparton kezdődik.

Szeretettel várjuk teljeskörűen felújított panzióinkban a Balaton partján – szó szerint értve. Panziók Siófok Ezüstpartján, közvetlenül a Balaton-parton helyezkedik el, így vendégeink kapunkon kilépve a balatoni táj ihlető vonzerejét tapasztalhatják meg. Szálláshelyünk háromezer négyzetméteres ősfás kerije a nyugalom szigete, ám a városi zsongás is elérhető egy kellemes sétával.

Igényes és szép környezetben várjuk kedves vendégeinket a Balaton-parton. Panziók minden szobája energiatékony hűtő-fűtő berendezéssel felszerelt, valamint ingyenes vezeték nélküli internetet biztosítunk a szálláshely egész területén. Minden szobaegységünkben megtalálható: hűtő/minibár, síkképernyős tv, kérésre széf, vízforraló és hajszárító is. Közösségi tereinkben ping-pong, csocsó és rehaszta szolgálja a kikapcsolódni vágyókat, kertünkben pedig akár tollaslabdázni is lehet.

Szállásfoglalásukhoz büféreggeli rendelhető, amely felvonultatja a környékünkön megtermelt és készített kézműves termékeket is, melyeket szép idő esetén akár napvitorlákkal árnyékolt teraszunkon el.

Panziók kettő közös helyisége igény esetén konferencia-helyszínné alakítható, így céges rendezvények, családi események megszervezésére alkalmas, akár 50 fő ellátását és szállását biztosítani tudjuk.

## Szeretettel várjuk Önöket!



Siófok, Sirály utca 8.



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



+36 30 627 34 00



[info@plageon.hu](mailto:info@plageon.hu)



# AJÁNDÉK KUPON EBIKE.HU AJÁNDÉK KUPON EBIKE.HU

**AKAR AZMAJI SZÁLLÍTÁS\*  
PARATLAN RAKTÁRKÉSZLET**

**VÁRTSD BE MOST**

**Ingyenes kiszállítás\***

**Állandó akciók  
30 napos eladási lehetőség**



**10% EXTRA kedvezmény**  
egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

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

CE

EN 1078

TELJES ÉRTÉKŰ

# ÖSSZEHAJTHATÓ SISAK



**3** **M** DESIGN  
**G** STORE

[www.3mgdesignstore.com](http://www.3mgdesignstore.com)



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

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

# Forma-1-es technológia a kerékpársportban!

A motorsportból híres gumigyártó a kerékpársportba több felső kategóriás külsővel jelent meg a piacon.



PIRELLI P ZERO™ VELO 25-622 LIMITED EDITION A KÖVETKEZŐ SZÍNEKBE ÉRHTETŐ EL: PINK FEHÉR PIROS SÁRGA KÉK P ZERO™ VELO és P ZERO™ COLOR LIMITED ARANY ANTHRACITE CELESTE 25x622 méretben

127 TPI, hajtogatós, Méretek: 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 gumiabroncsok 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!



A P ZERO™ Velo Tub kézzel készített gumiabroncs melyet a Pirelli több hónapos intenzív fejlesztési munkájának eredménye, a World Tour PRO kerékpárosokkal és szerelőivel kidolgozva. A P ZERO™ Velo Tub végső verziójának összes elemét ezen a környezettel tesztelték, módosították és hangolták be: a legfinomabb 320tpi Corespun-ra építettek, aramid megerősített burkolattal, latex belső csővel a jobb súly, gördülési és defektvédelem érdekében.

P ZERO™ VELO TT 127 TPI, hajtogatós, Méret: 23x622 (165 gr) | 25x622

Lélegzetelállító sebességekhez terveztük, miközben csökkentettük a gördülési és légellenállást: ez a P Zero™ Velo család leggyorsabb és legeredményesebb gumiabroncsa. A szabadalmaztatott SmartNET Silica® összetevő kiemelkedő tapadásról gondoskodik, így ezt a TT gumiabroncsot a legvadabb, soha azelőtt nem tapasztalt körülmények között is hajthatod.

P ZERO™ VELO 4S 127 TPI, hajtogatós, Méretek: 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 gumiabroncs 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.



A Pirelli Scorpion M-t vegyes körülmények között, kemény és laza talajra optimalizálták száraz és nedves időre egyaránt.

A Scorpion™ MTB Rear Specific egy hegyikerékpár-gumiabroncs, amelynek célja a kiváló tapadás és a hátsó gumiabroncs tartósságának maximalizálása számos versenykörülményben. A futófelület ugyanarra a terepre tervezték, mint a Scorpion™ MTB vegyes terepen, és széles körű körülményekre koncentrálva - legyen az száraz vagy nedves.

Pirelli P ZERO™ CINTURATO tubeless ready

Forgalmazó: Patai Szabó Kft web: www.pataibicaj.hu

**Cinturato™ VELO**  
TERMÉSZETES VÉDELEM

VÉDELEM  
KÉNYELEM  
TAPADÁS  
TUBELESS READY

Védőréteg és kényelmesen kialakított, ideális mértékű kompromisszum nélkül. Belső réteget használnak is környezetben alkalmazható. A Pirelli SmartNET™ Silica és Armour Tech™ technológiáival készült külső hosszú lábú és belső réteggel megerősített falú, a tökéletes irányítást.

**RÉSZLETEK**

GÖRDÜLÉSI ELLENÁLLÁS

KÉNYELEM

SÚLY

DEFECTÜRÉS

NEDVES TAPADÁS

FUTÁSTELJESÍTMÉNY

ALKALMAZÁS

TT Sportlight Arno Racing Endurance Giant

**TECHNIKAI SPECIFIKÁCIÓK**

IP-KÓD	MÉRET	SÚLY	DEFEKT-VÉDELEM	ÖSSZETEVŐ
3770700	25-622	290g	ARMOUR TECH	SMARTNET
3770800	25-622	320g	ARMOUR TECH	SMARTNET
3770900	33-622	350g	ARMOUR TECH	SMARTNET
3771000	35-622	380g	ARMOUR TECH	SMARTNET

# Benedek Tamás

## Bendzsó a bringás

**Várnagy László:** Téged a bringások csak Bendzsónak hívnak. Nagyon sokan ismernek. Honnan van a Bendzsó név?

**Bendzsó:** A Bendzsó nevet még általánosiskolás koromban egy osztálytársam, haverom édesapja adta. Azóta mindenki Bendzsónak hív.

**VL:** Ha jól tudom, akkor korábban lovakkal foglalkoztál. Ez mit is takar?

**Bendzsó:** Kb 20-évet lovakkal foglalkoztam napi 12 órán át, mint loápoló. Ezt egészségügyi probléma, asztma miatt abba kellett hagynom.

**VL:** Mikor és hol találkoztál a bringázással?

2008 2009-ben kezdem a városban bringával járni.

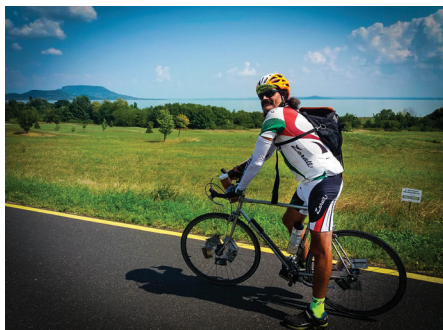
**Bendzsó:** 2010-körül ismerkedtem meg Zével és a futárvilággal. Velük kezdtem komolyabban bringázni. Nagyon megtetszett, mert az egy teljesen más világ. Ekkor kezdődött a bringás pályafutásom. Én, aki napi 12-órát dolgoztam, nehezen álltam át a betegségem miatt a kényeszer pihenőre.

**VL:** Úgy tudom, hogy Csepelen a nagykerekben is jól ismernek? Kikkel van jó kapcsolatod?

**Bendzsó:** Csepelen a Neuzer, Patai Szabó, Mavic, Xlc-hez szoktam rendszeresen áruért járni. Ezekben a helyeken ki lehetett alakítani emberi-, baráti kapcsolatokat. Még az Elastic-hoz a 17. kerületbe bringázom ki, és Budafokra, a Gesuhoz.

**VL:** Szoktál indulni a Békás kupán. Hány fordulón indulsz? Máshol is rajthoz állsz?

**Bendzsó:** A Békásmegyeri Vándor Kerékpáros Klub, a Gödöllő Margita teljesítménytúrákra benevezek, de. Voltam Vácon is, meg több városban. BVKK-n



már 5-8-éve indulok. Eddig mindig közbe jött valami, így sajnos nem tudtam nevezni mind a 3 teljesítménytúra. De tavaly sikerült! Tavaly végre kupát is vihettek haza! :)

**VL:** A utcán sokat lehet vele találkozni. Majdnem mindig bringával közlekedsz. Ezt környezet kímélés céljából csinálod?

**Bendzsó:** Igen, de az is hozzá tartozik, hogy ha valaki bringával közlekedik, akkor sok mindent láthat, és sok mindenkivel tud találkozni. Az sem egy utolsó dolog, hogy így észre lehet venni Budapest szépségeit, amivel tele van a város. Amiket autóval nem lehet látni. Szerintem Budapest nagyon szép. Tudom javasolni mindenkinek, hogy ne az aszfaltot, hanem a szebbnél szebb épületeket lássák meg.

**VL:** Van egy bringa ruházati boltod. Ezt mikor nyitottad? De erről a következő lapszámunkban számolunk be.

**Bendzsó:** 2010-ben nyitottam Budapesten, a Bocskai út 21-be egy ruházati boltot.

**VL:** Miután elég sok minden mentél keresztül, így

akarva akaratlanul is sok mindent megtapasztaltál. Milyen üzenetet tudsz küldeni azon olvasóknak, akik hasonló problémákkal találkoznak az életbe?

**Bendzsó:** Az üzenetem az, hogy minél többet tekerjenek, mert a bringázás nem csak sport, hanem egy újra felfedezett egészséges életforma. A keréparózás első sorban közlekedési eszköz amivel eljutunk A-B-be. Sport kikapcsolódás... Minden!

**VL:** Köszönöm, hogy vendégül láttál. Az olvasók a következő lapszámában ismét találkozhatnak Bendzsóval, amikor is bemutatod nekünk a boltodat.

# TOUR DE HUNGUEST: 555 KILOMÉTER 5 NAP ALATT BUDAPESTTŐL SZEGEDIG



Példát mutatott összetartásból az a negyven kerékpáros, akik 5 nap alatt teljesítettek 555 kilométert Kelet-Magyarország tájain augusztus 25. és 29. között egy nem mindennapi bringatúrán. A különböző felkészültségű bringások egymást motiválva és közös tempót diktálva a kevésbé gyorsakat is hozzásegítették, hogy eljuthassanak a szegedi célig, a Hunguest Hotel Forrásig, ahol Hüvelly István, a Hunguest Hotels Zrt. vezérigazgatója adta át az emlékérmeket.

Az ország minden tájáról, sőt, külföldről is érkezett résztvevő a Tour de Hunguest-re. Dacára, hogy nem versenyről, hanem túráról van szó, mégis tartogatott kihívásokat az öt nap. A bringások a Budapest-Galyatető-Eger-Hajdúszoboszló-Gyula-Szeged útvonalon tekertek, átlagosan napi több mint 100 kilométeres távokat megtéve, érintve Magyarország több fontos turisztikai térségét, többek között a Mátra hegyvonulatát, az Egri borvidéket, a Tisza-tavat és a Hortobágyot. A túra különlegességét adta, hogy a célállomásokon a Hunguest Hotels szállodáiban, illetve a velük közvetlen összeköttetésben lévő fürdőkben kényeztethették magukat sportolás után a résztvevők.

A Tour de Hunguest célja a kerékpározás népszerűsítése, és nem titkoltan arra is fel szeretnék hívni a figyelmet, hogy a Hunguest Hotels szállodái mind elhelyezkedésben, mind szolgáltatásokban felkészültek az egyre népszerűbb kerékpáros turizmus fogá-

dására. A tervek szerint jövőre a dunántúli Hunguest Hotels szállodák adják a túra gerincét – nyilatkozta a célba érkezéskor Hüvelly István, a Hunguest Hotels Zrt. vezérigazgatója.

Akár egy körverseny, egy bringatúra tervezésénél is az egyik legfontosabb a háttér, azaz a szállás-étkezés biztosítása olyan módon, hogy a résztvevők minél tökéletesebben kipihenhessék az aznapi táv fáradalmait – mondta el a szervező stáb, a RideHard.hu vezetője, Takács Tamás. Egy nagyobb csoportban, kiváló ellátással, kísérő járművekkel, mentővel, útvonalbiztosítással a túrázók megtapasztalhatják, milyen lehet a profi versenyzők élete, amikor a Tour



de France-on, vagy a Giro d'Italia-n napról napra csak a bringázásra kell koncentrálniuk, csapatuk és a szervezők pedig minden más háttértámogatást megadnak ehhez.

A mi csapatunkban olyan bringások is tekertek, akik még soha nem teljesítettek olyan nehéz távot sem mint az első mátrai szakasz, a csoport erejével viszont képesek voltak letekerni egymás után az öt etapot. Lenyűgöző volt, ahogy a galyatetői emelkedőn többen sötétedésre értek fel a szállodába, mégsem szálltak be a kísérőautóba. Csak gratulálni tudunk mindenkinek, akik eljutottak Szegedig és büszkén viselhetik a teljesítésért járó érmet.



A Tour de Hunguest az embert próbáló táv mellett Kelet-Magyarország változatos vidékét is megmutatta. A Gödöllői-dombság felől a Mátra felé haladva mesés szép táj tárul elénk Gyöngyöspata környékén, bár nagyot kell küzdeni a kis meredek „tűskékkel”. Hasonlóan impozáns a Mátra túlsó oldala Eger felé haladva, a kispánai várrommal, vagy az Egerszalók környéki panorámával. Eger városát nem kell hosszasan bemutatni, de a borvidéken kelet felé haladva Noszvaj, majd Bogács környéke is kellemes környezetet biztosít a bringázáshoz. Az Alföldre átvérve a Tisza-tó és persze a poroszlói rétes töri meg a síkság egyhangúságát. A Hortobágyon pedig bakancslistás célt pipálhatunk ki, ha áttekerünk a Kilencllyukú hídon, Hajdúszoboszlóra érve pedig rájövünk, hogy a volt KGST országokban miért az egyik kedvenc magyar üdülőhely még mindig a fürdőváros. Gyula valódi gyöngyszeme a Délkelet-Magyarországi régióknak, Szeged felé pedig érintette a túra az Alföld további



fontos városait, Békéscsabát, Orosházát és Hódmezővásárhelyt.

A RideHard.hu mellett köszönet illeti a szervezéshez nyújtott segítségért a Sitanoda.hu-t, akik a ke-

rékpáros vérkeringésbe is igyekeznek betörni jövőre a balatonbiketour.hu projekttel, valamint a fiatal Dreamland Cycling csapatát, továbbá köszönjük a zöldebb jövő szellemében működő csomagolótechnikai vállalatnak, a Sipospack Kft.-nek az elektromos meghajtású Nissan kisbuszt, amivel médiacsapatunk furiázott és rögzíthetett videókat és fotókat. A képeket pedig Szabó Miklós készítette.

Impresszum: Bringás.hu 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: possumkft@gmail.hu  
Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.  
Készült a Possum Kft. gondozásában  
Felelős vezető: Várnagy László  
Telefon: +36-209-345-318  
possumkft@gmail.hu

# De mi is az a gravel bike?

**A szaksajtóban, sőt egyre gyakrabban a sporttal csak érintőlegesen foglalkozó oldalakon, cikkekben is lassan napi szinten tűnik fel egy újabb kifejezés - a gravel bike. A képeken egy a kevésbé szakavatottaknak furcsa, távolról országúti bringára emlékeztető, koskormányos, de ballonos, sokszor terepgumis gép köszön vissza, olykor nagyméretű váztáskákkal felmálházva. Mire való és minek köszönhető a hirtelen jött népszerűsége?**

A gravel bike az új jolly joker. Persze megvannak a határai, de sokoldalúságának köszönhetően akár több bringa kiváltására is alkalmas, aminek a megszállott bringafüggők mellett párjuk is örülhet, mivel így fel szabadulhat pár hely a szoba falán, vagy a garázsban.

Egy gravellel elmehetsz a hétvégi országúti körre a haverokkal anélkül, hogy attól kéne tartanod, hogy a bringa miatt leszakadsz róluk, másnap a montis haverokkal egy laza terepezésre, hétköznap pedig tőkéletes társ a munkába járásra. De egy pár napos minimalista csomagos túrát is bevállalhatsz vele, a mai bikepacking trendnek köszönhetően, mivel szép számban kaphatóak teljesen vízálló váz-, kormány- és

nyereg táskák, amik önmagukban ugyan limitált térfogatúak, de együttesen már elég sok útimotyót befognak.

Az eredete homályos: legtöbbször egyszerűen a ciklokrossz bringák leszármazottjaként definiálják, ez azonban részizgazság, valójában inkább arról van szó, hogy az ciklokrossz szakág reneszánsza hozta, hogy épp most robbant be a gravel trend és nem tíz évvel korábban, vagy később. A közeli ősök közül nem lehet kifejezteni a robosztus adventure gépeket, amik ugyan nem terjedtek el széles körben, de akad pár kis manu-faktúra, ami ezekre specializálódott, pl a kis mérete el-

Chapter 2 AO gravel gép



lenére is jól ismert Salsa. Illetve azt sem szabad elfelejteni, hogy a koskormányos commuterek, azaz városi mindenese az angolszász országok útjain mindig is jelen voltak.

Mégis, a gravel eredete ezeknél sokkal prózaibb: elég egy kis időutazás, hiszen bő 50 évvel ezelőtt a kerékpársport gyakorlatilag a gravelről szólt, hiszen az utak sokkal kisebb része volt szilárd burkolatú, így a versenyzők is részben föld, vagy murvás utakon edzettek, ahogy az amatőr sportolók, túrázók is. A szilárd burkolatú utak többsége ráadásul nem aszfalt, vagy beton volt, hanem pavé. A gravel ezt az érzést hozza vissza. Amíg a mountain bike és országúti szakágak a végletekig specializálódtak: geometriában, üléspozícióban, rugóutakban. A gravel bike visszatér a gyökerekhez: nem specializálódott semmire, így nem is nyújt kiemelkedő teljesítményt országúton és megvannak a korlátai terepen. De változatos terepviszonyok között lehet vele élvezetesen tekerni, ha úgy akarod kimondottan gyorsan tekerni. Így a gravel valójában nem egy új szakág, egy új bringatípus, hanem egy régi klasszikus újjáélesztése, amihez a gyártók segítségével hívták a modern technikát, hogy maximalizálják az élményt: 11-13 fokozatú hátsó váltókat, de akár gearboxokat, cro-mo, titán és karbon vázakat, hidraulikus tárcsafékeket, tubeless kerekeket. Mindez egy végtelenül egyszerű klasszikus formába öntve, amibe a egy bringás nem tud nem beleszeretni.



Fausto Coppi és Gino Bartali, itt is jól jött volna egy mai gravel gép

A választás persze nem egyszerű, hiszen a kínálat óriási, és a prioritizált felhasználás szerint érdemes válogatni. A skála egyik végén a szuperkönnyű, a cx gépekkel közeli rokonságot ápoló többnyire karbon bringák állnak. Egyben a leginkább teljesítménycentrikus kategóriát is képviselik, sok közülük nem is fogad csomagtartókat, de bikepacking táskákkal felmálházhatóak, így ha nem akarsz sátrazni, ezekkel is nekivághatsz egy többnapos túrának, de télen a cx versenyen sem vallanak szégyent.



Salsa Fargo felmálházva

A másik végletet a rough riding gépek képviselik, ide sorolnám a 29-es kerekű monstercrossokat, vagy a már csomagtartó konzolos komolyan mállázható adventure gépeket. Itt megjelennek a gearboxok is, mint a karbantartásmentes technika netóvábbja.

Kinek nem való a gravel bringa? Aki nem sportolásra használná. Ez alapvetően egy sportgép, aki hátradőlős rekreációs bringát keres, rossz helyen jár. Az üléspozíció nem olyan légellenállásvadász, mint az országútikon, de ennek ellenére előredőlős, az optimális erő kifejtés érdekében. Aki nem tud megbarátkozni a koskormánnyal (pedig a gravel kormányok szélesebbek, stabilabbak, így nagyobb biztonságérzetet is adnak, mint országúti társaik), annak szintén másfele érdemes keresgélnie. Másrészt érdemes azzal is tisztában lenni, hogy a letisztult, klasszikus vonalak mögött komoly technikai tartalom rejtőzik, így olcsó változatok gyakorlatilag nem léteznek.

Az aktív bringások nagy része viszont imádni fogja, ráadásul a magyar domborzati viszonyok közé ideális választás, ha az ember nem akar országúton KOM-okat döntögetni, vagy sziklakerteken bringázni lefelé. Gravelt mindenkinek!

Kaposi Zoltán  
fotók: bikepacking.com, Open bicycles, Pinterest



**YESBALATON**

**A LEGKREATÍVABB BALATONOS PÓLÓK**

webshop: [www.yesbalaton.com](http://www.yesbalaton.com)

Facebook Instagram: @yesbalaton



# NITERIDER<sup>®</sup> NAPPAL

# VAGY ÉJSZAKA

VILÁGÍTÁSBAN AZ AKCIÓSPOORTOK  
VILÁGVEZETŐ MÁRKÁJA 1989 ÓTA



Vendéglátás  
Horgászat, strand



György Birtok



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

Rendezvények



Szállás