

BRINGÁS

.hu



letölthető:

www.epa.oszk.hu/04000/04034

SHIMANO

A Bringas.hu
vendégei:

Vas Kata **Blanka**
Valter **Attila**

Bokros Csenge Anna
Borissza Johanna
Filitás Viktor
Hugyecz Zsófia
Jordán Dorka
Mészáros Bence
Parti András
Rózsa Balázs
Schön Martin

**AKIK
SOHA
NEM
ADJÁK
LEJJEBB**

**ÉVEKET SZÁNTUNK ARRA, HOGY
MÁSODPERCEKET ADJUNK NEKED**

A Shimano technológiák és fejlesztések csúcsa, a következő generációs 12-fokozatú R9200 DURA-ACE az eddigi leggyorsabb családjunk. A sebesség volt hajtóerőnk az új országúti szett megalkotásakor. Epp ezért minden része újra lett tervezve, finomítva a legapróbb részletekig, hogy még gyorsabb lehess akár a Champs-Élysées-n sprintelsz, akár a szomszédos hegyet győződ le éppen.

SCIENCE
OF
SPEED

MERÜLJ EL
A SEBESSÉG TUDOMÁNYÁBA
A DURA-ACE.COM OLDALON

DURA-ACE

MOMENTS

Tedd színesebbé a hétköznapjaidat!

MOMENTS
TEJES

MOMENTS
MOGYORÓS

MOMENTS
CSOKOLÁDÉS-
KAKAÓS

MOMENTS
KÓKUSZOS

MOMENTS
FÖLDIMOGYORÓS



www.momentsostya.hu





A sportágot a jelenben éljük, de a jövőnek építjük

Dr. Princzinger Péterrel,
a Magyar Kerékpáros Szövetség
elnökével beszélgettünk

Nyilvántartásba vette a bíróság az MKSZ elnöke, dr. Princzinger Péter által, az utánpótláskorú sportolók versenyeztetésének támogatására létrehozott alapítványt.



Az MKSZ sajtótájékoztatójának keretében az elnök elmondta: a magyar kerékpársport fejlődési pályára állt az elmúlt években, egyre több szakágban vannak nemzetközi eredmények, a sportág egészséges, erőtől duzzad.

“Ma már nem lehet statisztikai véletlennek nevezni az elért eredményeket” – fogalmazott, kiemelkedő eredményként megemlítve, hogy Valter Attila az összetettben élen állónak járó rózsaszín trikót viselte a Giro d’Italián, vagy, hogy Vas Kata Blanka világbajnoki és olimpiai 4. helyezett lett idén. A kiemelkedő eredmények ellenére nem dőlhetünk hátra sem a sportág, sem a frissen megválasztott és újabb 4 évre bizalmat kapott elnökség sem, hanem a jövő eredményessége érdekében az utánpótláskorú versenyzőkre, a versenyeztetésre, a körülmények javítására

és az infastruktúra fejlesztésére koncentrálnak, kiemelten figyelünk.

“Arra, hogy a következő négy-öt évben honnan kerülnek ki a Valter Attilák, Vas Kata Blankák, Karl Ádámok” – tette hozzá. Jelezte, a már meglévő programok mellett a következő lépés az utánpótlás nevelő klubok munkájának támogatása - szakágtól függetlenül.

Az elnök egymillió forint vagyoni hozzájárulással létrehozott egy alapítványt, amelyek kifejezett célja az utánpótláskorú versenyzők és klubok támogatása. Az ide érkező támogatásokat pedig a Kuratórium egységes elvek alapján juttatja műhelytámogatás-ként az utánpótlásnevelő kluboknak. Princzinger Péter a kuratórium vezetőjének Kovács Kristófot kérte

A Trek 2022-es újdonságai



Az amerikai alapítású Trek cég dolgozói mind az USA-ban, mind Magyarországon imádják a kerékpárokat. 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, az 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 hasonló még nem építettek országúti kerékpár vázába. A forradalmi fejlesztés lényege, hogy a hátsó kerékről érkező rezgések, zökkenők nem jutnak el a nyeregcsövön és a nyergen keresztül a kerékpárosig, mert ez a zseniális rendszer elvezeti a rezgéseket a kerékpárváz többi részére. A rendszer eredménye, hogy kényelmesebbé, simábbá válik azoknak a kerékpározás, akik Trek Domane vagy Madone SLR kerékpárra ülnek. A magyar útvizonyokat ismerőknek nem kell magyarázni, mekkora jelentősége van ezeknek a fejlesztéseknek, egy - egy hosszabb országúti túra során felbecsülhetetlen előnyt jelent, ha a kerékpár váza és villája elnyeli, eltünteti az úton előforduló kisebb döccenőket, egyenetlenségeket. Ennek a technológiának IsoSpeed a neve és egyre több modellbe beépíti a Trek cég. A vevők elvárásainak megfelelően már az összes országúti kerékpáron hidraulikus tárcsafékeket használnak.

2022-ben a Treknél is megjelentek a gravel kerékpárok

Checkpoint néven, amelyeknek lényege, hogy nemcsak a kemény aszfalt burkolatú utakon, hanem szélesebb gumijuknak és robosztusabb kereküknek köszönhetően a mélyebb, kavicsos burkolatú utakon, ösvényeken is kiválóan használhatóak. A Checkpoint kerékpárok mind alumínium, mind karbon vázas változatban is elérhetőek. Ez a modellcsalád kiválóan alkalmas azoknak, akik többnapos kerékpáros túrára indulnak, hiszen a kerékpárok úgy vannak kialakítva, hogy sok csomagot illetve sok kulacsot lehessen rájuk biztonságosan rögzíteni!

A műszaki újítások mellett az esztétikai élményeket is igyekszik nyújtani a Trek. Mivel az emberek stílusa eléggé különböző, a cég létrehozta a Project One rendszert, amely egy online működő kerékpár összeállító rendszer. Egy alap modelltől indul, azonban ebből indulva mindenki saját maga állíthatja össze a váz, a vázon látható logó, a kerék matricájának, a bandázsnak és bizonyos esetekben a nyeregnek a színét! A vázra még a leendő tulajdonos nevét, mottóját is felfestik, amennyiben ezt igényli. A színek mellett bizonyos keretek között a kerékpár alkatrészeit (kerék, váltórendszer, kormány, stb.) is lehet változtatni. Az eredmény egy teljesen egyedi, a vevő által megálmodott tökéletes bringa! A Project One rendszerben egyaránt elérhetőek országúti, mountain bike és gravel kerékpárok is.

A Treknél azt gondolják, aki ilyen márkájú kerékpárt használ, az egy család tagja, és a családtagokra mindenkinek vigyázni 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 legnagyobbúbb 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. A vázakon kívül, már a külön megvásárolt karbon felnis kerekekre is élettartam garanciát ad a gyártó, a vázakkal megegyező feltételekkel. Ez olyan biztonságot ad a vásárlónak, ami még értékeesebb és célszerűbbé teszi egy Trek kerékpár vásárlását.

TREK

HELLÓ TEREP!

Fedezz fel többet az új Checkpoint gravel kerékpárokon!



www.trek.hu, www.bontragerbolt.hu

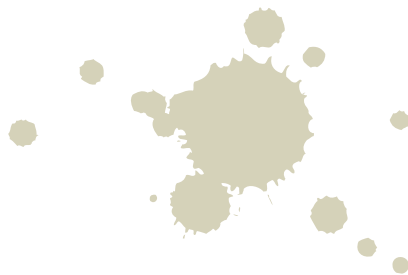
fel, Cseh Veronika és Porcsin Levente, mint korábbi versenyzők kuratóriumi tagként segítik a munkát.

A cél, hogy a fiatalok versenyrutint szerezve minőségi kerékpárosokká válhassanak, ehhez kapnak plusz hozzájárulást 17 esztendőes korosztályig bezárólag. A Magyar Kerékpáros Utánpótlásért Alapítványba érkező összegek felhasználásáról minden november-decemberben döntenek majd a következő esztendőt illetően.

Dér Zsolt, a magyar válogatott szövetségi kapitánya szerint fontos, hogy személyre szabottan tudják támogatni a fiatalokat, ami elősegíti a tudatosabb felkészülést, sportolást. "Igyekszünk őket nemzetközi szinten versenyeztetni, hiszen fontos, hogy már most azokban a közegekben méretesek meg magukat, ahová el szeretnének jutni a jövőben." – közölte.

A magyar válogatott Karl Ádám úgy fogalmazott: a hazai kerékpársport nagy fejlődésben van strukturális és eredmény szinten is. Megemlítette a Tour de l'Avenir-t is, a fiatalok Tour de France-án két éve volt lehetőségük részt venni a magyar válogatottal, ami nagyon sokat jelentett a jövőjük szempontjából.

Az alapítványt a napokban vette nyilvántartásba az illetékes bíróság, mostantól kezdve fogadja az adományokat, támogatásokat, bárkitől, akin az alapító okiratban rögzített célokkal egyetért, a következő bankszámlaszámon: 11701011-21456262



GONDATLAN DOPPINGOLÁS! AVAGY BÁRMELY SPORTOLÓ BAJBA KERÜLHET

Többéves eltűntést kaphat az a sportoló, aki gondatlanul választja ki táplálékkiegészítőjét vagy csak felelőtlenül beleiszik valaki kulacsába. Az ártalmatlannak tűnő készítmények ugyanis sok esetben doppingszernek minősülő anyagokat, összetevőket tartalmaznak.

"Száz százalékig tudatában kell lenned, mit viszel be a szervezetedbe!" – ez a legfontosabb mondat, amelyet minden sportolónak meg kell jegyeznie. Rendszeresen előfordulnak olyan doppingesetek a világban, de hazánkban is, amelyeket a figyelmetlenség, gondatlanság okozott. A **Magyar Antidopping Csoport 2018-ban** a legsúlyosabb büntetést kiszabva **négy évre eltűnt** például **egy magyar atlétát**, aki állítja: fogalma sincs, hogyan került szennyező anyag a szervezetébe. **2019-ben** is volt **egy kerékpáros**, aki **gondatlanul fogyasztott szennyezett táplálékkiegészítőt és 8 hónap eltűntést kapott**, ugyanis a termékmintában ki tudták mutatni a szennyeződést. Ez sok esetben hónapokkal később szinte lehetetlen.

Fontos felhívni a sportolók figyelmét: akkor is doppingvétséget követhet el valaki, ha fogalma sincs az egészségről. A 43/2011. (III. 23.) Korm. rendelet a doppingellenes tevékenység szabályairól, illetve a Magyar Antidopping Csoport Doppingellenes Szabályzata mondja ki, hogy a **versenyző a felelős a szervezetéből származó mintáért**, és az abból kimutatott bármilyen **tűnt szer, származék vagy marker jelenlétéért**, függetlenül attól, hogy gondatlanság vagy szándékosság történt-e.

A legtöbb gondot a fogyasztószerek, az izomtömeg- és potencianövelők, valamint a növényi kivonatok okozzák. Könnyedén bajba kerülhet egy élsportoló, ha nem figyel oda: nem mindegy, milyen forrásból szerzi be és milyen terméket használ. **Az Egyesült Királyságban a 2012-es pozitív doppingteszt 44 százalékát szennyezett táplálékkiegészítők eredményezték.** A nemzetközi **LGC sportdopping-ellenőrző és kutató laboratórium az Informed-Sport programjában vizsgálja a táplálékkiegészítők tűnt szennyezőanyagait**, minőségbiztosítási eljárásuk a gyártói felülvizsgálatot és a termékek tesztelését is tartalmazza. Ez biztosítja a legszigorúbb és legmegbízhatóbb kockázatkezelési programot. Az általuk bevizsgált termékek átlagosan 10 százalékánál mutatnak ki problémát, ezeknek egészségkárosító hatásuk is lehet.

Ki kell emelni: jelentős probléma a helytelenül megválasztott táplálékkiegészítők használata, több gyártó ugyanis nem figyel a részletekre. Egy sportoló számára elegendő lehet beleinni valaki kulacsába, kipróbálni egy ismeretlen vitamint vagy gélt a termékcímke tanulmányozása nélkül, megbízni egy növényi alapú "osodaszorben", hogy többéves eltűntést kapjon, karrierje veszélybe kerüljön, jó hírneve csorbuljon. Amelyik terméken viszont ott az **Informed-Sport logó és az internetes adatbázisukban is szerepel az adott termék**, akkor minimális az esélye annak, hogy az a termék bajt okozzon.

A **NutriDepó** által forgalmazott **Science in Sport (SiS) és Nutrition X** termékeket kifejezetten elit sportolóknak találták ki és fejlesztik, így mindegyik rendelkezik az Informed-Sport program vizsgálati jegyzőkönyveivel, melyek igazolják, hogy a termékekben nincs kimutatható mennyiségben a WADA által tűnt anyagokból, összetevőkből! **Eddz, versenyezz, élj - TISZTÁN!**

Válaszd a minőséget, válaszd a biztonságot!



**DOPPINGMENTES,
BEVIZSGÁLT SPORT
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK
NUTRIDEPO.HU**



VISEGRÁD 4 KERÉKPÁRVERSENY

2021-ben immáron nyolcadik alkalommal került megrendezésre a Visegrád 4 Kerékpárverseny. Törzsök Zsolt főszervezőt – a Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület elnökét kérdeztük az idei évi eseménnyel kapcsolatban.



Várnagy László: A Visegrád 4 versenysorozat nagy népszerűségnek örvend nemcsak a környező országokban, hanem egész Európában. Mik az elmúlt évek tapasztalatai? Hogyan értékeled az eseményt?

Törzsök Zsolt: Tavaly a pandémiás időszakban a verseny sajnos elmaradt, de az idei évben – a magyar V4 elnökségi ciklusban ismét meg tudtuk rendezni. Nagyon komoly volt rajtunk a nyomás, de úgy érzem, sikerült helyt állnunk. A visszajelzések is ezt támasztják alá.

VL.: Mit tartottál a legnagyobb kihívásának, amellyel a szervezés során szembe kellett néznetek?

TZs.: A rajthelyszín, ahogy azt 4 évvel ezelőtt már megszokhattuk – a magyar elnökségi évben a Várkert Bazár előtti terület. Mivel ugyanazon a helyszínen, de egy nappal előtte Miniszterelnöki Csúcstalálkozó volt, nagyon komoly biztonsági előírásoknak kellett megfelelnünk.

VL.: A világbajnokság mennyiben befolyásolta a szervezést? Tavaly törölni is kellett a versenyt...

TZs.: A járvány idén szerencsére kisebb hatást gyakorolt az életünkre. Persze az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy a tavalyi és az őszi feltételezett felfutások miatt a versenyt júliusra jegyeztettük be. Tanultunk a 2020. év történéseiből is, azt gondolom e tekintetben sikeresen minimalizáltuk a kockázatokat.



VL.: Az idei évben komoly infrastrukturális fejlesztéseket is végrehajtottatok. Hová szeretnétek fejlődni?

TZs.: Valóban. Sok olyan eszköz került beszerzésre, amelyek a további évek munkáját fogják érdemben segíteni. Minden szezon lezárásaként analizáljuk az elmúlt időszakot és meghatározzuk a fejlesztési irányokat. Ez idén sem lesz másként. Egyébként a legnagyobb erősségünk a folyamatos fejlesztésekben és az összeszokott szervezőgárdában rejlik. Minden évben kicsit bővül, de a „kemény mag” már lassan 20 éve dolgozik különböző rendezvények lebonyolításán. Nálunk továbbra sincsenek fizetett alkalmazottak, mindenkinek van saját, jellemzően a kerékpársporttól teljesen független munkája. Ezt tartjuk a leghatékonyabb módszernek.

VL.: Korábbi években kerékpáros világsztárokkal népszerűsítettétek az eseményeiteket. Ez idén is így volt?

TZs.: E tekintetben idén sem volt jobb a helyzet. Nagy volt a bizonytalanság... A jövő évi már érzésem szerint sokkal jobb lesz. Nagyon komoly terveink vannak, bízom abban, hogy sokan meg fognak lepődni, még többen fognak örülni. Ez persze még valóban a „jövő zenéje”...

VL.: Az idei év Filutás Viktor sikeréről is emlékezetes marad?

TZs.: Mindenképpen. Nagyon vártunk már egy magyar sikert. A győzelem nem sokon múlt, de a bronzéremnek is nagyon örültünk. Viktor tehetséges versenyző, nagy jövő áll előtte is.

Várnagy László: Mi volt még, amire esetleg szívesen emlékszel vissza?

Törzsök Zsolt: A rajt pillanatára, amikor Valter Attila megadta a jelet a mezőnynek. Óriási élmény volt!

VL.: Nagyon örülök, hogy sikerül a Bringás.hu olvasóinak bepillantást nyerniük a munkádba.





SOKKAL TÖBB, MINT EGY

robogó



KSR.HU



ADVES.moto

KSR GROUP hivatalos magyarországi partnere

ONE BELT ONE ROAD NATION'S CUP HUNGARY - ORSZÁGÚTI IFJÚSÁGI VILÁGKUPAVERSENY

A tavalyi év sporttörténelmi sikerét megismételve, idén 2021. augusztus 20-22 között rendezték, hazánk egyetlen kerékpáros Világversenyét, One Belt One Road Nation's Cup Hungary néven, amely tavaly kategóriájában egyedülként valósult meg a világon.

Hazánk egyébként - a tavalyi évben – közel 3 éves előkészítő munka, és közel 100 év szünet után rendezhetett ismét országúti kerékpáros világeseményt. A sikeres rendezés azt jelentette, hogy a 2021. évben a verseny automatikusan bekerült a Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (UCI) kiemelt eseményeket tartalmazó nemzetközi versenynaptárába.

A Nemzetek Kupája sorozat egynapos és többnapos versenyeket is tartalmaz. Magyarországon egy háromnapos megmérettetésre került sor. A tervezett viadatok között olyan események is megtalálhatóak voltak, mint a legendás utánpótlás klasszikus Párizs-Roubaix, vagy éppen az egyik legfelkapottabb ifjúsági többnapos, a cseh Junior Békeverseny. A 2021. évi Világkupa sorozat eredetileg 2 egynapos és 8 többnapos versenyre 3 kontinensen szerveződött volna, de a pandémiás helyzet miatt eddig csak 2 futam volt megtartva, és még 1 további futam van tervezve. Ez azt is jelentette, hogy az idei Világkupa-sorozat a magyar rendezésű eseménnyel vette kezdetét.

A Nyíregyházán és környékén megrendezett szakaszverseny 2021. augusztus 20-22. között került lebonyolításra, sík terepen. A verseny 2 szakaszból és 2 félészakaszból (egyik félészakasz egyéni időfutamversenyként került megrendezésre) állt.



| | | | | | |
|----|------------------|---|-----|----|--------|
| 1. | 2021.08.20-22 | <u>One Belt One Road Nation's Cup Hungary</u> | HUN | MJ | 2.Ncup |
| 2. | 2021.08.26-29 | <u>Course de la Paix Juniors</u> | CZE | MJ | 2.Ncup |
| 3. | 2021.09.30-10.03 | <u>33.LVM Saarland Trofeo</u> | GER | MJ | 2.Ncup |

A nagyszabású esemény és annak kísérőrendezvényeinek lebonyolítása a Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesületen keresztül történt a Külgazdasági és Külügyminisztérium megbízása alapján. Az hazai események fővédnöke Dr. Szabó Tünde sport-szakállamtitkár asszony volt.



One Belt One Road
Nations' Cup Hungary
IFJÚSÁGI VILÁGKUPA
2021. AUGUSZTUS 20-21-22. 

| | Dátum | Táv | Szakasz | Rajt | Cél | Körözés | Szakasz |
|--------------------|--------------------|----------|---------|---------------|---------------|----------|---------|
| 1. | 2021. augusztus 20 | 3,8 km | ITT | Nyíregyháza | Nyíregyháza | - | Prológ |
| 2. | 2021. augusztus 21 | 89,9 km | IRR | Vásárosnamény | Vásárosnamény | - | 1/A. |
| 3. | 2021. augusztus 21 | 41,2 km | IRR | Ibrány | Ibrány | 2x5,6 km | 1/B. |
| 4. | 2021. augusztus 22 | 108,0 km | IRR | Nyíregyháza | Nyíregyháza | 2x4,7 km | 2. |
| Napi átlag: | | 119,6 km | | | | | |
| Teljes versenytáv: | | 242,9 km | | | | | |

ZALAKAROSI FÜRDŐ

... minden cseppben élmény



Gyógy- és Termávilág · sósvizes medencével
Élményfürdő · Gyermekvilág · Wellness kezelések



www.zkf.hu

8749 Zalakaros, Termál út 4.



Az indulók végleges létszáma (119 versenyző) a járványhelyzet miatt némiképpen elmaradt a tervezettől, de a nézők egy jól szervezett és változatos versenyt láthattak. Tulajdonképpen közel világbajnoki mezőny állt rajthoz.

A verseny során a norvég, a spanyol és az észt gárda erőfölénye volt érezhető. A verseny összetett győztesének járó hatalmas tróféát a norvég Strand Per Hagenes vihette haza. Az ezüstérmes csapattársa Stian Edvardsen-Fredheim, a bronz érmet Madis Mikhels (Észtország) szerezte meg. A legjobb hazai versenyzőnek járó megkülönböztető mezét Szjártó Zétény vihette haza. A gyorsasági pontverseny győztesének járó zöld trikót szintén Madis Mikhels, a legjobb fiatal versenyzőnek járó kék trikót Nils Michotte (Luxemburg) szerezte meg.

A távol keleti támogatók képviselője Chang úr is elégedetten konstataálta a viadal végkimenetelét:

„A Kinával való együttműködés 2019-ben a Csinghaj által támogatott One Belt One Road Cycling Tournament of Qinghai Lake Hungary versennyel kezdődött, amelyre Budapest és Hatvan között került sor. Sajnos a pandémiás helyzet miatt a 2020-as évben nem sikerült megrendeznünk azt, ellenben Guizhou provincia és Anshun város segítségével egy új támogatói körre lelt a magyarországi ifjúsági világbajnokság. A kínai nemzet számára fontos a sport támogatása, így a nevezettek szívesen álltak egy olyan kezdeményezés mellé, amely a gazdasági kapcsolatok erősítése mellett a sport társadalmi szerepvállalását is középpontba helyezi. Bízunk benne, hogy ez az együttműködés a jövőben is folytatódhat” – vélekedett.

A legjobb magyarként célba érkező Mészáros Benca a világbajnokságot a következőképpen értékelte: „Szerintem rengeteget profitálhatunk ennek a világbajnokságnak a megrendezéséből, pláne akkor, ha hagyományra lesz és újra meg újra megszervezik majd, hisz így felkerülhetünk a nemzetközi térképre, UCI pontokat szerezhethetünk és a többi világbajnokságra is lesz esélyünk benevezni. Nem beszélve arról a tapasztalatszerzésről, ami sokat segíthet a magyar versenyzők jövőjét illetően. Jó verseny volt, teljesen elégedett voltam, igaz nekem nem feküdtek annyira a sík szakaszok, de így is sikerült a legjobb magyarként zárnom”.



Törzsök Zsolt főszervező megerősítette, hogy a következő évben is igyekeznek maradandót alkotni, a 2022. évi rendezvények előkészületeit már az idei verseny előtt megkezdték. Jövőre – lehetőség szerint – szeretnék hegyi szakaszt is a versenyprogramba illeszteni.

Solymosi János versenyigazgató reménykeltőnek nevezte a magyar versenyzők szereplését, bár titkon egy dobogós helyezéssel is bízott. Kiemelte, hogy nagyon komoly feltétel-rendszerek kellett megfelelni, amelyet látható módon sikerült teljesíteni. „A szervezésben és a lebonyolításban mindig lehetnek apróbb hiányosságok és fejlődési lehetőségek. Fontos, hogy ezekkel tisztában legyünk és a megfelelő válaszokat is ismerjük. Ettől függetlenül a verseny egyértelmű siker hazánk számára. Hálásak vagyunk és köszönettel tartozunk mindazoknak, akik bármilyen módon is hozzájárultak a verseny sikeréhez.”

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 kínozza, de akkor is kortyolgatta ha kiadós, nehéz étel volt az asztalon, így segítette az emésztését. Néha belém erőtetett egy-egy pohárral, de gyerekként még nem értettem, miért jó ennyire ez a sós ízű víz – emlékezett viszsza 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 szájpermet 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, zoknink, DEET rovarriasztó termékeink, vízsűrűítőnk 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 ELÉRHETŐK 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 érhetők 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 utcélhoz 6 órás védelmet nyújt szúnyogok és törpeszúnyogok ellen. A termék aktív hatóanyaga a Citrom-eukaliptusz olaj (Eucalyptus Citriodora oil). A Care Plus® Anti-Insect Natural már három hónapos kortól alkalmazható gyermekeknél. Állatos és szoptató kismamák is használhatják.



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

Keresse a Care Plus[®] termékeket:
 Mountex túrabolt/hálózat,
 Geotrek Túrabolt (Győr),
 Trexpert Túrabolt (Budapest),
 Szerdahelyi 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**



■ CARE PLUS[®] ALAP ELSŐSEGÉLY KÉSZLET

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

NAGYSZERŰ ÉLMÉNY, BIZTONSÁGOS UTAZÁS



■ CARE PLUS[®] 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.



CSALÁDI, BARÁTI KERÉKPÁROZÁS

DÉLRŐL ÉSZAKNAK!

Szeretünk bringázni és ezért sokszor vesszük az irányt Szentendre felé, mivel már Dunaharasztról is könnyű elkarikázni bringaúton, autómentesen. Ezt már nagyon sokan felfedezték és ki is használják. Itt akár kisebb gyerekek is biztonsággal tudnak tekerni úgy, hogy a szülők nem kapnak idegbajt.

Menet közben vannak helyek, ahol a gyerekekkel meg lehet állni és pár perces pihenő után tovább lehet haladni. Így nekik sem olyan fárasztó a túra, pláne ha beigérünk a Római partra érve egy finom fagyit és a Duna parton folyami szép kavicsok gyűjtését. A Lágymányosi hídon átkelünk a Duna felett és onnan már is tudjuk utunkat folytatni a Duna parton haladó kerékpárúton, mely igen látványos.

Először az egyetem csodás épületei, aztán a Gellért hegy, Gellért szálloda látható. Onnan tovább haladva megcsodálhatjuk a régi Ifi Parkot, most Várkert Bazár névre keresztelt szépen felújított épület sort.



Igazából a Duna parton végig bringázni már máigában is látványos. Ezen a részen a gyerekek szeretik nézegetni a hatalmas szállodahajókat, melyek a rakparton sorba állnak. Igazából mi is szívesen megnézzük.

Ezt követően két lehetőségünk van. – Az egyik a Margit hídon keresztül vezet és máris bent vagyunk a Margitszigeten. Itt szintén meg tudunk állni hiszen a gyerekek részére itt kiváló játszótér van, a szülők-



nek pedig presszó áll rendelkezésükre. A játék után keresztül haladunk a szigeten és az Árpád hídon áthaladva ismét a budai oldalon vagyunk. – A másik lehetőség, ha nem akarunk bemenni a Margit szigetre, akkor tovább haladunk a bringaúton az Árpád hídig. Így eljutunk a volt Óbudai Gázgyárhoz, amit nagyon szépen átépítettek. Ezt követően elérjük az Északi Összekötő hidat. No innen már lent vagyunk a Római parton. Itt szintén sok látnivaló van, nem egy unalmas útszakasz. Végig vannak kiülők, ahol szintén meg lehet pihenni, étkezni, fagyizni, sütni. Be lehet váltani az ígért kavicsok gyűjtögetését.

Fontos!! Ne feledjük el, hogy mindig legyen a gyerekek mellett felnőtt.

A sok finomság és játék után kipihenten, délután elindulhatunk hazafelé.

A távolság nem volt nagy, a vissza út is kellemes és így mindnyájunknak lesz mire visszaemlékezni.



Horváth Zoltán





KAROS SPA



- a környéken egyedülálló wellness részleg
- különleges gyógy-, beauty- és wellness kezelések
 - kerékpárbérlési lehetőség

Aktuális csomagajánlatainkat megtalálod a www.karos-spa.hu oldalon!



hotelkarosspa



www.karos-spa.hu



BRINGALAND A kerékpársport centruma

Szeretettel várjuk kerékpárszalonunkban, Budapest szívében, ahol 500 m²-n mutatjuk be a világ vezető bringa márkáit. Több száz kerékpárból válogathat, Bianchi, Specialized, Cube, és Giant modellek között, két emeleten, szakképzett értékesítőink iránymutatásával.

Az amatőröktől a profiig, az országút, a terep és a természet hódolóit egyaránt megtalálják a kedvükre való városi vagy e-bike, trekking, országúti vagy MTB kerékpárt és a hozzá szükséges kiegészítőket. Fontosnak tartjuk, hogy vásárlóink maximális kiszolgálása mellett a kerékpározás valóban élmény legyen mindenki számára, ehhez kívánunk hozzájárulni szakmai tudásunkkal és bőséges termékkínálatunkkal.



Számos kiemelkedő sportbeli és üzleti sikerrel büszkélkedhetünk 12 éves fennállásunk óta, ezekre a tapasztalatokra alapozva fejlesztjük, tökéletesítjük üzletünket és webáruházainkat évről évre. Mára már az ország egyik legsikeresebb és legnépszerűbb kerékpárüzleteként várjuk a hozzánk látogatókat, udvarias kiszolgálással, színvonalas környezetben.

Szolgáltatásaink között lehetőséget biztosítunk felsőkategóriás bringák tesztelésére, Bike Fit termünkben a megvásárolt kerékpár testreszabására és a törzsvásárlói programunkban való részvételre. Emellett Magyarország első Shimano Service Center szerviz szolgáltatásával gondoskodunk arról, hogy kedvencük mindig a legjobb formában legyen. Várjuk üzletünkben, vagy webshopunkon!

WWW.BRINGALAND.HU

 BRINGALAND

BIANCHI- Szökésben, 1885 óta!

Az egyik legrégebbi, ma is élő kerék pármárka. Legendás kerékpárbanokok, köztük Coppi, Gimondi, Pantani és napjaink top versenyzői által elnyert Giro d'Italia és Tour de France győzelmek, illetve világbajnoki címek sora fémjelzi a cég sikerét.

A generációkon átívelő ikonikus márka mára már nem csak kellemes keréparózást kínál a celeste nyergében, hanem egy igazi Bianchis életérzést.



A 130 éves Bianchi legfontosabb célkitűzése a mai napig az innováció, a magas szintű technológia, az exkluzivitás és a minőség ötvözése a keréparók tervezésénél.

Minden felhasználási területre gyártanak bringákat, különböző felszereltségi szintekkel. A városi és hobbi keréparósoknak city és fitness bringákat, a sebesség kedvelőinek országúti, vagy a manapság népszerű gravel keréparókat és persze a

természetjárók, keményebb terepeket élvezőknek montikat, alu és karbon változatokban is, a belépő szintű modellektől egészen a profik igényeire szabott gépekig.

Az e-bike kínálatukban ugyanúgy gondoltak mindenkire, a fenti bringák elektromos változatai is kaphatók, elérhető áron. Amikor egy évszázad tradíciója és tapasztalata találkozik az innovációval és inspiráltsággal, az eredmény mindig nagyon izgalmas. Így született meg a Bianchi Lif-E, elektromos mobilitási programja - egy új világ, mely tükrözi az új életstílusokat és mobilitási trendeket.

Az olasz keréparógyártó olyan közönséget céloz meg az elektromos bringáikkal, akiknek a keréparózás az életvitelük része, akik hisznek a fenntarthatóságban és támogatják, hogy a világ jobb helyé váljon.



Bianchi

A magyarországi partnerüzletekben felkészült értékesítők várják a Bianchi rajongókat, keresd fel a legközelebbit és éld át te is az utánozhatatlan olasz élményvilágot!

WWW.BIANCHI.HU

Garmin kerékpár computerek,
lámpák, radarok, okosórák,
GPS-ek forgalmazása
és javítása!



GPS-ZONE NAVIGÁCIÓS SZAKÜZLET



GPS-Zone Navigációs Szaküzlet

1113 Budapest, Villányi út 74.

tel.: 06 1 788 8458, 06 20 259 2699

web: www.gpszone.hu, info@gpszone.hu

Nyitvatartás: Hétfőtől-Péntekig: 10-18 óráig

Szombaton: 10-14 óráig



Photo: Skylar Bishop

GO FAST.
GO FAR.



Z20 
INTEGRATED

BELL Z20 AZ ORSZÁGÚTI BUKÓK ZÁSZLÓSHAJÓJA, TÖBB MINT 60 ÉV FEJLESZTÉS ÉS TESZTELÉS EGYESÜL EGYETLEN ELEGÁNS CSOMAGBAN. PÁRATLANUL KÉNYELMES, KIVÁLÓ ÁLLÍTHATÓSÁGGAL, KATEGÓRIA VEZETŐ SZINTŰ SZELLŐZÉssel ÉS AERODINAMIKÁVAL, VALAMINT FEJLETT ENERGIÁELNYELŐ- ÉS ÜTÉSVÉDELEMMEL RENDELKEZIK. BELL SISAKOK MÁR 12000 FT-TŐL MEGVÁSÁROLHATÓK.

BŐVEBBEN: BELLHELMETS.COM

www.biker.hu



KRYPTONITE®

**LEBILINCSELŐ
BIZTONSÁG**



www.biker.hu

**Utat mutat neked
utat mutat az iparágnak**



Nite Rider Lumina Max 2500 lámpa

A világ legnagyobb fényerejű belső akkumulátoros lámpája

www.biker.hu



Nite Rider

www.NITERIDER.COM

www.biker.hu

Panaracer



Made in Japan,

kompromisszumok nélkül

Valter Attila 25 a rózsaszín mezben

Nemrégén telefonon beszéltem Valter Attilával, és mint régi barátja meghívást kaptam tőle Csömörre. Ezt természetesen örömmel elfogadtam, hiszen ismét riportot akarok készíteni Attilával a Bringás.hu olvasói részére. Nem véletlenül. Attila olyannal ajándékozta meg a kerékpározást- és a sportot kedvelőket, ami ritkán adatik meg nekünk szurkolóknak.



Várnagy László: Mikor tudtad meg, hogy a Giron rajt-hoz fogsz állni?

Valter Attila: Az idei évben a Giro volt a fő programom, szerencsére már amikor a Groupama-FDJ csapatához kerültem, rögtön tudtam, hogy itt számítanak majd rám. Teljesen másképp volt mint az előző évben...

VL.: Ekkor melyik csapat színeiben tekintél?

VA: 2020-ban még a CCC Team színeiben indultam először az olaszországi körversenyen. A vírus miatt lerövidült szezonban nagy kérdés volt, hogy egyáltalán megrendezik-e a versenyt, de szerencsére minden jól alakult és már tavaly végig tudtam menni a versenyen, ami nagyon fontos volt az idei év szempontjából.

VL.: Amikor megtudtad, hogy ismét rajt-hoz fogsz állni, akkor mi játszódott le a fejedben?

VA: Tudtam, hogy jobban fog menni, mint elsőre. Azt hittem, ahogy közeledik majd a második nekifutás egyre jobban izgulni fogok, hiszen tudtam mi vár rám, ehhez képest viszont teljes nyugodtsággal álltam a Torinói rajtban.

VL.: Egy háromhetes verseny azért ember próbál. Hol és hogy készültél fel?

VA: Gyakorlatilag egész életemben erre készültem. Nem lehet kiemelni se egy helyet, se egy időtartamot, ez egy nagyon hosszú folyamat, ami úgy látszik nekem jól volt felépítve.

VL.: Egyáltalán, milyen belülről- a belső hangulata ennek a versenynek?

VA: Számomra teljesen más, mint bármelyik versenyé. Az ember itt majd egy hónapon keresztül ugyan azokkal a versenytársakkal van egész nap, a csapattársakkal pedig a nap 24 órájába együtt van az ember. Véleményem szerint a hozzáállás a lényeg, fel lehet fogni ezt kiképzésként is, de én mindig próbálok úgy tekinteni a versenyre mint egy kalandra, amit kevés ember tud teljesíteni.

VL.: Dina Marci hogy reagált, amikor megtudta, hogy Te viselheted a rózsaszínű mezt?

VA: Nagyon különleges pillanat volt az. Végig nagyon örültem, hogy Marci ott van a versenyen velem, szerintem ennek is köszönhetőem, hogy nyugodt tudtam maradni, mindig tudtam az anyanyelvemen beszélni. Mikor meglátta Marci, hogy mi is történt azt pedig sosem feledem. Úgy örült mintha saját maga vette volna fel a mezt, nagyon hálás vagyok neki amiért úgy viselkedett velem egész verseny során, ahogy azt sporttársnak és barátának illik.

VL.: Egy-egy etap után, mi a menetrendetek?

VA: Nagyon gyorsan eltelnek a napok. Hosszú transzferek, mely során igyekszünk pótolni a kalóriákat. A szállásra érve pedig egy rövid pihenés, masszázs és különféle terápiák, esetleges rehabilitáció sérülések esetén. 8-9 óra fele egy kiadós vacsora és az ember szemei már magától csukódnak le.

VL.: A Giron már tudtad, hogy az olimpián is rajt-hoz fog állni?

VA: Igen, itt mér elég valószínű volt, hogy én megyek. A kvótánk már régóta megvolt, de a versenyző kijelölésére csak a Giro környékén került sor, amivel sikerült biztosítani az indulásom.

VL.: Jövőre mik az elképzeléseid? Mik a titkos vágyaid?

VA: Elsősorban fejlődni szeretnék. Mindig is ez volt a kulcsa a karrieremnek, hogy jobb legyek, mint az előző évben, mind eredményekben, mind teljesítményben. Mivel idén sikerült magasra tenni a mércét ezért úgy gondolom mernem kell nagyot álmodni és még jobb, kiemelkedőbb sikereket megpróbálni elérni.

VL.: Magam, és az olvasók nevében gratulálok ezekhez a nagyon szép eredményekhez. Jövőre ismét szurkolunk neked és szeretnék ismét veled készíteni riportot. Köszönöm.



Bokros Csenge Anna

Sportos családba születtem, így majdnem biztos volt, hogy én is sportolni fogok. Többféle sportág kipróbálása után, Apukám szeretettel meglevtem a kerékpározást 11 éves koromban amikor többször elkísértem Őt a maraton versenyekre. Először csak együtt tekerünk, majd elkezdtünk Magyar kupafutamokra járni. Az évek során kipróbáltam magamat BMX Cross, downhill és országúti versenyeken egyaránt, de végül az XCO szakágat választottam, mert itt éreztem magam a legjobban. Nevelő egyesületem a Veszprémi Kerékpáros Egyesület volt, jelenleg a Limitless Nagykanizsa színeiben versenyzek. Eredményeim: többszörös magyar XCO bajnok, Downhill OB 3. hely, ifjúsági európa bajnokság egyéni időfutam 7. hely.

fotó: Máhr Attila



Borissza Johanna

Borissza Johanna vagyok, 24 éves válogatott kerékpáros. Több, mint 10 éve versenyzek országúton és pályán is. Többszörös magyar bajnok és pálya csúcstartó vagyok, valamint Európa-bajnoki 9. helyezett. Az idei évet a pályafutásom eddigi legsikeresebb szezonjának mondhatom, hiszen megnyertem életem első UCI kategóriás versenyét, valamint két versenyszámban is kvalifikáltam a Pálya Világbajnokságra, ami utoljára 20 évvel ezelőtt Szabolcsi Szilvinek sikerült. A legbüszkébb pedig a világbajnokságon a pontversenyen elért 16. helyezésemre vagyok. Imádom edzeni, versenyezni, szabadidőmben szívesen hallgatok zenét, vagy olvasok, főleg a krimiket kedvelem, és egy jó kávé szinte sosem utasítok vissza. Ha szükség van extra adag motivációra, hogy végigcsináljam a napi edzőmennyiséget, akkor a Rocky filmeket veszem elő segítségül, hiszen a sikerhez vezető út nem mindig könnyű, a saját bőrömről tapasztaltam, hogy sok pofont kell elviselni, ha el akarjuk érni a célt. „Nem az számít mekkorát ütsz, hanem hány ütést bírsz kiállni, amikor talpon kell maradni!” (Rocky)



Filutás Viktor

24 éves vagyok, országúti és pálya-kerékpáros. 2013 óta üzöm aktívan a pályafutásomat. Voltam az Utensilnord csapatban, versenyeztem a Pannon Cycling Team színeiben, ismét "Conti" csapatban. Ez alatt sikerült 20 bajnoki címet, több magyar rekordot és csúcst is felállítanom, mindazonáltal egymás után kétszer megnyerni az országúti magyar bajnokságot ami ebben az évezredben eddig csak nekem sikerült. Emellett még büszke vagyok a korosztályos Európa bajnokságon és világranglistán is elért top 10-es helyezéseimre."



Hugyec Zsófia

23 éves vagyok és 2003 óta Művészi Teremkerékpározok Romhányban, az RMTKSE klubjában. Jelenleg is a Magyar Válogatott keret tagjaként versenyzek. Már pici gyermek korom óta az életem része a sport és a mozgás. Sielés, snowboardozás, lovaglás, konditermi/szabadtéri edzés és még sorolhatnám, mert szinte minden mozgásformát kedvelek, és szívesen kipróbálok. A legjobb eredményeim: Többszörös Magyar Bajnok, Világkupa 5. helyezett 2019, Európa Bajnoki 8. helyezett 2016 Baar, Világbajnoki 15. helyezett 2019 Basel. 2021-ben Stuttgartban a Világbajnokságon 11. lettem. Ezek mellett már több alkalommal tisztelték meg azzal, hogy nekem adták a sportágunkban az év női sportolója díjat. A sport mellett a szépségiparban tevékenykedem, mint kozmetikus, sminktetováló és sminkes.



Jordán Dorka

3 éve kezdtem el a kerékpározással foglalkozni. Februárban vettem részt a Lotus cycling team edzésén. Azóta is ebben a csapatban versenyzem. Főként országúti bringázással foglalkozom, de a téli felkészülés során szívesen ülök montira, vagy cx bringára. Ez utóbbival versenyezni is szoktam. Voltam WU19ben CX bajnok is, de ebben a korosztályban az összes bajnoki címet is sikerült megszereznem 2020-ban. Idén elsőéves WU23-ként már nőttek a távok és jóval keményebb versenyeken állhattam rajthoz. Az igazi nagy élmény a Ceratizit Vuelta volt, ami egy női Vuelta. 3 éve amikor elkezdtem ezt a sportot nem hittem, hogy eljuthatok a World Tour-ig. Ez a verseny még nagyobb motivációt adott, remélem jövőre még jobb eredményeket fogok elérni nemzetközi szinten.



Mészáros Bence

18 éves junior kerékpáros vagyok, 8 éve kezdtem a pályafutásom Szekszárdon, 4 évet versenyeztem a helyi klub színeiben, aztán elkerültem a tipográfiába, majd a ksibe. 3 éve az egyik legerősebb holland utánpótlás sorban versenyzek, itt lehetőséget kapok Európa legszínvonalasabb junior versenyein bizonyítani, mellette a válogatottal is sok nemzetközi versenyen indulok. Eredményeim: Időfutam országos bajnok 2020/21, Gp west bohemia (uci 1.1) 5.hely Medzinárodné dni cyklistiky (uci 2.1) összetett 6. Hely kép: Jan Brichta l



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 23 Magyar bajnoki címet gyűjtöttem be, 4x lehettem ott az olimpián, sorozatban (Peking, London, Rio, Tokió). A világranglistán a legjobb pozícióm 35. volt, Világbajnokságon 29., Európa bajnokságon 18. a legjobb helyezésem. Pályafutásomat, hazai Trek-nél kezdtem, ahol 8 évet töltöttem, majd 2 évet a német SRM 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, a legutóbbi olimpián Tokióban pedig már az UTE versenyzőjeként vettem részt, de Trek bringa nyergében.



Rózsa Balázs

26 éves válogatott országúti kerékpáros vagyok. Fialtabb korban labdarúgással, és duaton-triatlonnal is próbálkoztam, míg végül annak egyik száma, a kerékpársport mellett döntöttem. Az első csapatom a balassagyarmati székhelyű Vitalitás Sportegyesület volt, melyet a KSI követett. Az utánpótlás ranglétrát végigjárva a Stubán Ferenc vezette Utensilnord Continental Cycling Teamnél (és annak szponzor névváltozatainál) kaptam lehetőséget. 2017-től légiósnak álltam; előbb 3 évet Luxemburgban a Team Differdangenál, majd tavaly egy szezont a székely Team Novaknál töltöttem. Jelenlegi csapatom az Epronex-GESU Bikewear. Szerencsére több magyar bajnoki cím, és több tucat top10 illetve top20-as eredmény gazdagítja kerékpáros portfóliómat.

Fotó: Halmágyi Zsolt Loránd



Schön Martin

30 éves vagyok, 22 éve művészkerékpározom a Bokodi Sportegyesület színeiben. 2006 óta a felnőtt válogatott tagjaként számos világtoronyon részt vettem. Legjobb eredményeim egy világbajnoki 4. helyezés, két világbajnoki 5. hely, egy világkupa 3. hely és egy világkupa összesített 2. helyezés. 2016-ban, 2018-ban és 2019-ben megkaptam az év férfi művészkerékpárosa díjat. A sport szeretete ösztönzött arra, hogy testnevelő tanár és edző legyek. 2015 óta tanítok általános iskolában, ahol igyekszem minden gyereket mozgásra nevelni, emellett az egyesületem utánpótlásnevelésén is dolgozom.

Fotó: Csodafotós



A magyar bringás hercegnő

Vas Kata Blankát talán már senkinek nem kell bemutatni, aki akár csak kissé is követi a magyar és a nemzetközi kerékpársportot. Felnőtt egy ifjú hölgy, aki szépen lassan maga mögé utasít mindenkit, olyan nemzetek versenyzőit is, akik évtizedek óta folyamatosan adnak bajnokokat, világ- és Európa-bajnoki címeket a sportágnak. Áttekintésünk Blanka felemelkedéséről és szárnyalásáról szól.



Az utóbbi években sorra olvastuk a szalagcímeiket: „Vas Kata Blanka u23-es világbajnoki dobogós”, „Blanka Európa-bajnoki dobogós”, „a magyar bringás hercegnő három szakágban is a világ élmezőnyében”. Csak kapkodtuk a fejünket és nem is értettük, hogy abból a vidám, ügyes, szorgalmas kislányból, akit a mountain-bike versenyeken láthattunk elsuhanni a dombok között, hogyan lett néhány év leforgása alatt a sportág három szakágának meghatározó, ma már nemzetközi szinten jegyzett versenyzője. A válasz összetett. Dr. Princzinger Péter, az MKSZ elnökének többször hangoztatott véleménye szerint a sikerhez három dolog szükséges: az istenadta tehetség és talenter, a versenyzők, edzők hihetlen mennyiségű és minőségű befektetett munkája, valamint a család, a barátok, a klunok, a szponzorok és a Szövetség alkotta támogató háttér, védőbástya.

Az elsöben nincs is kétség, Blanka Isten adta tehetség, ez már gyermekkorában megmutatkozott. Nem

véletlen egyébként, hogy bátyja, Vas Balázs szintén válogatott bringás, kisebb testvére Barnabás sorra nyeri a korosztályos versenyeket, édesapja pedig a mai napig meghatározó személyisége a magyar kerékpáros társadalomnak. Egyszóval a géneken nincs hiba, az elhivatottság és a sportszeretet családi vonás. Kisgyermek-kora óta versenyez, ahogy cseperedett, mountain-bike, cyclo-cross és országúti szakágakban próbálta ki magát, nem is akármilyen eredménnyel.

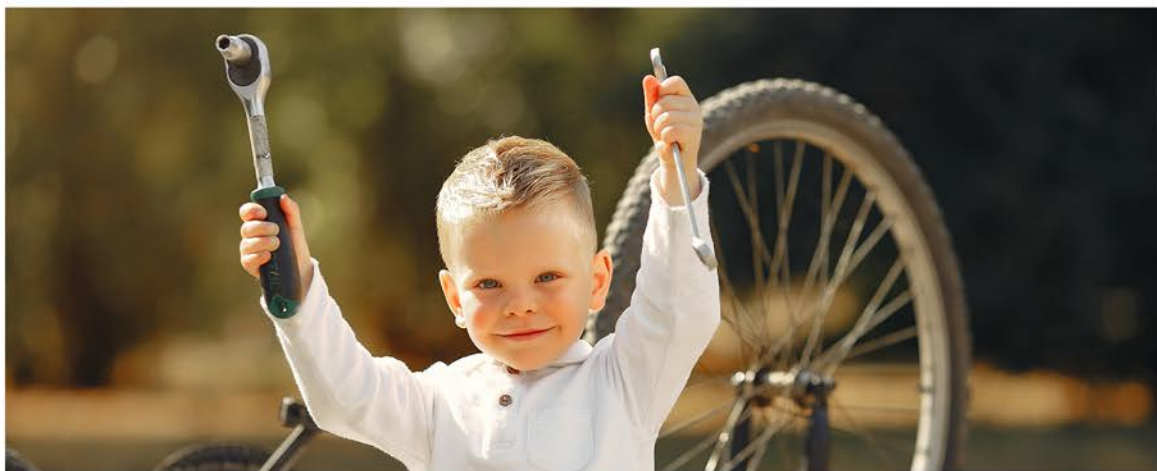
Ami egészen elképesztő, az a második kritérium, a befektetett versenyzői és szakmai munka. Blanka tudatosan, fáradságot nem ismerve és energiát nem kímélve készült arra, hogy egyszer a legjobb legyen. Példaképe-nek Benkó Barbarát tartotta, akitől kitartást, küzdeni akarást és technikai felkészültséget is elleshetett. Bár folyamatos edzésben volt, mégis úgy nyilatkozott, imád kerékpározni, neki ez nem munka, hanem az élete. Az igazi áttörés két éve történt, amikor cyclo-crossban és mountain-bikeban is világ- és Európa-bajnoki dobogókon állhatott az U23-as korosztályban. Hirtelen mindenki rebesgetni kezdte, hogy vajon melyik lesz az a szakág, amelyben igazán erős tud lenni, amit majd választani fog. Blankából azonban itt is előjött a talenter. Remek érzékkel utasított vissza minden erre irányuló pressziót, mert tudta, érezte azt a nemzetközi szinten is egyre nagyobb igazságot, amelyet trend alapon is megfigyelhetünk; a világ mai legjobbjai több szakágban is top versenyzők! És milyen igaza lett. A 2020-as (2021-ben megrendezett) tokiói olimpián mountain-bike szakágban állt rajthoz és olyan fantasztikus versenyzéssel, amelyet szájtátva nézett a világ, a svájci trón kívül minden országot maga mögé utasítva a magyar kerékpározás legnagyobb olimpiai sikerét érte el, negyedik helyezést ért. Ekkor már az is biztos volt, a világ jelenlegi legjobb női országúti sora, az SD-Worx versenyzője lesz a következő szezonról. Ezután nem kellett sokat várni arra sem, hogy országúton is oroszlánkörmököt villantson és immár felnőtt, elit kategóriában szintén 4. helyezést érjen el a világbajnokságon.

Egy biztos; valami elindult a magyar kerékpározásban és ez a valami megállíthatatlan. Tehetésekből, kitartásból, támogatásból, odafigyelésből és céltudatosságból áll. Ahhoz, hogy ez ugyanígy folytatódjon, szükség van az ikonokra is. És ma már vannak ikonjaink. Egyiküket úgy hívják; Vas Kata Blanka!

Kerékpárcity

K · P · C

Új kerékpárbolt és szerviz nyílt Csepelen
1211 Budapest, Kossuth Lajos u. 30-46.



Erdősor utcai szerviz és üzlet
1213 Budapest, Erdősor utca 128.

Kossuth Lajos utcai üzletünkben a szervizszolgáltatáson felül kerékpárok, alkatrészek és kiegészítők értékesítése és a webáruházban leadott rendelések átvétele is biztosított.

Szakértő kollégáink segítenek kiválasztani az ön és családja számára megfelelő kerékpárt.

kerekparcity.hu | +36/30-402-6259



2021. Augusztus 12-15. között került megrendezésre a Mountain Bike Európa bajnokság Újvidéken, a péterváradai erőd falai között (Petrovaradin), amelyet a Capriolo Ltd. is szponzorált. Ez az esemény remek alkalom volt minden sportolni vágyó és egészséges életmódot támogató látogató előtt, hogy betekintést nyerjen a hegyi kerékpározás pillanataiba és részese lehessen eme lélegzetelállító versenynek.



A Capriolo kerékpárok mérnökei és tervezői évről-évre tökéletesítik modelljeiket, hogy kortól és nemtől függetlenül mindenki megtalálja a számára megfelelőt. Saját festőüzemben az utolsó simításokat elvégezve születnek meg a cég letisztult és mutatós designjai, amelyek lenyűgözik a biciklikedvelők szemeit. A cég kerékpárjai között megtalálhatóak az általános városi használatra és a zordabb terepviszonyokra ajánlott igényes típusok is.

kereparwebshop.eu

Látogasson el weboldalunkra és tekintse meg kínálatunkat.



György Birtok



A György Birtok természetközeli, nyugodt hangulata és nagyméretű terei remek helyszínt biztosítanak családi vagy baráti rendezvények számára. Lehet szó esküvőről, születésnapról, névnapról, céges csapatépítőről, osztálytalálkozóról vagy akár régen látott barátokkal való összejövetelről, nálunk minden adott, hogy önfeledten, otthonosan érezzék magukat.



Szeretettel várjuk a kikapcsolódni vágyó vendégeinket tereplovaslásra, valamint a lovas tudás elsajátítására kezdőtől haladó szintig felszerelt homokos pályánkon.

Birtokunkon egy mint 10 hektáros, halakban gazdag horgásztó is megtalálható, amelynek partján élvezhetik a pecázás minden percét. A tó közvetlen közelében lehetőség van sátorozásra, kempigezésre és szoba vagy apartman bérlésére is.



Kiváló kerékpáros túra indulási hely, mivel könnyedén megközelíthető számos település és rengeteg látnivaló, érdekesség!

Mert mi szeretjük a Bringást!

gyorgybirtok.hu | +36/30-628-1262

Flúgos Futam I. II.

JUNKIES
Zorall

Zorall kerékpártúra
2021. szeptember 18-19.

György Birtok



A Flúgos Futam egy hagyományteremtő, két napos kerékpáros esemény, amelyen összesen 60km-t tekertek a résztvevők.

Az első nap Csepelről indult a csapat és a dömsödi strandig tartott az út, ahol a rendezvény napján este a Zorall és a Junkies zenekar gondoskodott a jó hangulatról. A túrán való részvétel és a koncertre való belépés is díjtalan volt! A strandon meg lehetett tekinteni Capriolo és KPC kerékpárokat a KerékpárCity Kft-nek köszönhetően.

Az esemény második napján Dömsödről indulva a kiskunlacházi strandot vette célba a csapat, ahol már várta őket a két említett zenekar és a korábban kiállított kerékpárok. A túrázók egy 2-3 órás, körülbelül 15km távolságú vezetett biciklitúrán vehettek részt és élvezhették a kerékpározás örömét és a körülöttük lévő háborítatlan természet szépségeit. A túra második napján való részvétel és a koncertre való belépés ismételten díjmentes volt a támogatók jóvoltából.

Az eseményt támogatta a György Birtok, ahol a lovaglás, a horgászat és a szállás 10% kedvezménnyel volt igénybe vehető a résztvevők számára. Aki pedig kerékpárt szeretett volna vásárolni, az a KerékpárCity Kft támogatásával 10% kedvezményben részesülhetett az ország egyik legnagyobb bicikli kínálatából.

Jövöre találkozunk!

JUNKIES
Zorall

György Birtok

K.P.C

capriolo

Így javíthatunk teljesítményünkön!

Hogyan lehetünk gyorsabbak!



1. Igyunk rendszeresen, különben lemaradunk!

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

Telítettségünk 2%-ának megfelelő folyadékvesztéség 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 inenzitás 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 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

NUTRIXION
MY ENERGY

A SEBESSÉG TUDOMÁNYA

SHIMANO
ULTEGRA

Míg az új Shimano DURA-ACE család azoknak készült, akiket minden lehetséges versenylőny érdekel – bármi áron, addig az új ULTEGRA ezeknek a technológiáknak az elérhető megfelelője. Az R8100 széria ugyanazt a DNS-t hordozza, mint az R9200, minden funkcióban hihetetlen teljesítményt nyújt és kombinálja a sebesség tudományának pilléreit, hogy a kerékpárosok minden eddiginél nagyobb teljesítményt nyújthassanak.

Az ULTEGRA fejlesztések, csakúgy, mint a DURA-ACE, öt fejlesztési területre bonthatóak: váltórendszer, vezérlő felület, fékrendszer, hajtásrendszer és kerékrendszer. Vessünk egy pillantást egyesével ezekre a területekre:

ULTEGRA váltórendszer

Az ULTEGRA R8100 széria vezeték nélküli Di2 váltó funkcióval és gyorsabb váltókkal 12 fokozatra vált

Az ULTEGRA R8100 ugyanazt a módosított Di2 platformot használja, mint a DURA-ACE R9200, így javítja a váltási sebességet, vezeték nélküli váltási kapcsolatot teremt és továbbra is biztosítja az abszolút megbízhatóságot.

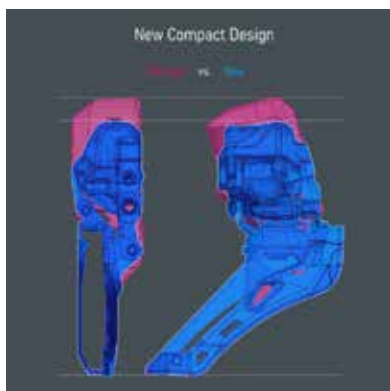


Amiben az ULTEGRA váltók különböznek a DURA-ACE-től, az a szerkezet. A DURA-ACE R9200 első és hátsó váltók súlya 96 g, illetve 215 g, amíg ezek az ULTEGRA R8100 esetében 116 g és 262 g súlyúak, 67 g különbséget eredményezve.

ULTEGRA vezérlő felület

Az emelkedőkre, a lejtőkre, vagy az időfutamokra, a Shimano ULTEGRA a kényelmet, a kinézetet és az aerodinamikai előnyöket kombinálta a páratlan ergonómiával.

Új ULTEGRA 2x12 fokozatú vezeték nélküli hidraulikus tárcsafék váltókarok (ST-R8170) most megemelt fejrészsel, enyhe belső hajlítással és megnövelt területtel rendelkeznek a váltó és a kormány között a kényelem és a jobb irányítás érdekében. Ez biztosítja a kerékpárosok jobb mutató- és hüvelykujj fogását a kéztámaszokon, valamint jobb 3-as ujjas fogást a fékkar mögött, miközben továbbra is könnyedén hozzáférhetnek a váltókarhoz a kormány alsó részében. A Di2 gombok közötti eltolás is javult, hogy lehetővé tegye a fel- és le-váltó gombok közötti könnyebb megkülönböztetést, különösen kesztyűvel vagy nedves ujjakkal.



ULTEGRA ST-R8170 váltókarok vezeték nélküli kapcsolattal és CR1632 gombelemekkel működnek. Ez a vezeték nélküli kapcsolat egyszerű telepítési eljárást



tesz lehetővé, úgy, hogy nincsenek váltókábel nyílások a kormányban vagy a vázban. A belső féktömlővezetéssel együtt, egy gyönyörűen letisztult kormány jön létre.

Természetesen a vezérlőfelület kínál néhány praktikus testreszabási lehetőséget, a frissített E-TUBE alkalmazásnak köszönhetően, amely már kompatibilis az ULTEGRA R8100 szériával is. A korábbi változatokhoz hasonlóan, az E-TUBE Project 4.0.0 verzió lehetővé teszi a Synchronized

vagy Semi-Synchro váltást, a Multi-Shift váltást, a váltási sebességet és az STI váltógombot hogy mindig indulásra kész legyen.

A külső gyártó termékek is mind beállíthatók, hogy megjelenítsék a Di2 értesítéseket.

ULTEGRA hajtásrendszer

Az ULTEGRA két új 12 fokozatú HYPERGLIDE+ 11-30 és 11-34 fogkiosztású lánckeréksorral rendelkezik. Különösen a 11-30 áttételű lánckeréksorok lettek optimalizálva a 6., 7., és 8. lánckerekek között, a 'sweet spot' áttételek felülvizsgálatával, hogy megőrizze a Shimano sima és egyenletes lépcsőit a fokozatok között.



A lánckeréksorok okos, rámpás profiljainak köszönhető gyors és zökkenőmentes váltással kombinálva nagy terhelés alatt is simább váltást tesznek lehetővé, függetlenül attól, hogy felfelé vagy lefelé történik a váltás.

Ennek eredményeként nincs szükség lassításra, vagy könnyű pedál hajtásokra a váltáshoz. A kerékpárosok most minden eddiginél gyorsabban válthatnak, simább ritmussal és jobb váltási sebességgel, a HYPERGLIDE+ technológiás ULTEGRA lánckeréksornak köszönhetően. Az ULTEGRA lánckeréksor új bordás rögzítéssel rendelkezik, amely visszafelé is kompatibilis a Shimano 11 fokozatú hátsó agyakkal, így az új ULTEGRA R8100 alkatrészek használhatók a korábbi Shimano 11 fokozatú kerekeken.

Most először az ULTEGRA hajtások teljesítménymérő opcióval rendelkeznek. Az FC-R8100-P 300+ óra tekerési időt kínál az integrált, vízálló és újratölthető Li-ion akkumulátornak köszönhetően. A kettős adatokat a Shimano saját hajtókar mérője biztosítja. Az ULTEGRA teljesítménymérők Bluetooth és ANT+ technológiát használnak az adatok átvitelére.



ULTEGRA fékrendszer

A Shimano új ULTEGRA fék alkatrészei finomra hangolt irányítást kínálnak a szűkebb, gyorsabb és veszélyesebb kanyarokban, az országúti versenyhelyzetekben. A Shimano MTB és Gravel fékrendszerektől átvett, SERVO WAVE technológia kevesebb szabad gurulást jelent a kerékpárosok számára és azonnali kapcsolatot teremt a fékbetétek és a féktárcsák között, lehetővé téve a jobb adagolhatóságot, a nagyobb sebességet és nagyobb magabiztosságot eredményez a technikás helyzetekben.

Továbbá, a 10%-kal növelt fékbetét és féktárcsa közötti hézag és a Shimano RT-MT800 féktárcsa elősegíti a fékzaj csökkenését. Az eredmény egy csendesebb rendszer, amely a féktárcsa kisebb hődeformációja és a fékbetét és féktárcsa közötti átmeneti interferencia révén jön létre.

Ráadásul még a fék karbantartása is javult. Mostantól a fék légtelenítése a féktest (BR-R8170) vázról való levétele nélkül lehetséges, a légtelenítő nyílásnak és a szelepcsavarnak köszönhetően. Az új tölcser és a légtelenítő alátét szintén segíti a légtelenítési folyamatot.

ULTEGRA kerékrendszer

Az ULTEGRA fejlesztésének utolsó pillére a végső pont a kerékpáros erő bevitele és az elért sebesség között. A Shimano először mutatta be a belső nélküli teljesen karbon felépítésű tárcsafék-kerék szettet ULTEGRA szinten.

Az új DURA-ACE kerekéhez hasonlóan, a teljesítmény három tényező egyensúlyából fakad – az ellenállás csökkenése az irányítás romlása nélkül, a hajtóerő szilárdsága és a pihekönnyű szerkezet – a három belső nélküli, teljes karbon lehetőségen keresztül.

A három felni magasságprofil (36-50-60) különböző teljesítmény előnyöket kínál a kerékpárosok számára.



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. Ultrakönnnyű 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

VOZZY
BIKE & SNOW

Vozzy Bike & Snow
Kerékpár és snowboard üzlet
4026 Debrecen Bem tér 16
VOZZY.HU



Az igazi kikapcsolódás a vízparton kezdődik.

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

Igényes és szép környezetben várjuk kedves vendégeinket a Balaton-parton. Panzióink minden szobája energiatékony hűtő-fűtő berendezéssel felszerelt, valamint ingyenes vezeték nélküli internetet biztosítunk a szálláshely egész területén. Minden szobaegységünkben megtalálható: hűtő/minibár, sikképernyős tv, kérésre széf, vízforráló 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 ármékolt teraszunkon el.

Panzióink 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



+36 30 627 34 00



info@plageon.hu

Bendzsó és a csapata

Ismét meglátogattam Bendzsót. Látogatásom célja, hogy bemutassam Bendzsó új csapatformáló arculatát. A bolt arculata is teljesen átalakult, friss, vidámságot sugall az ide betérő vásárlónak. Ahogy nézem nagyon sok féle Bendzsó sapka, mez és egyéb bringás anyagok sorakoznak a polcokon. Látszik, hogy Bendzsónak új gondolatai és elképzelései vannak, melyeket gőzerővel meg is valósít.



Várnagy László: Vannak segítőd? Ők teljes mértékben tudják segíteni a munkádat?

Benedek Tamás: Igen. A szüleim és a csapat tagok maximálisan részt vesznek újításokban.

VL.: Nagyon mutatós a csapat meze. Kinek a tervei alapján készültek?

BT.: A szüleim, kerékpáros barátok és ők az ötletadók. A kidolgozást Ócsai Anett végzi.

VL.: Ahogy elnézem, a csapatban igen jó a hangulat. Mindenki ilyen laza?

BT.: Igen. Itt mindenki laza, szeretjük a bringázást, sőt Kolbi ezen kívül kajakozik, vív és a mostani örületnek is hódol és eredményesen szupozik!! :)

VL.: Miért teszel fe sok fotót az oldaladra?

BT.: A jó fotókon keresztül tudom a legjobban, vizuálisan megmutatni magunkat és így tudom a legjobban felkelteni magunkra a figyelmet.

VL.: Miért érzed, hogy a lányokat is előtérbe kell hoznod?

BT.: Ez egy hobby csapat és a lányoknak ugyan olyan esélyt kell adnunk, mint a fiúknak. A lányok is nagyon tehetségesek és jó bringások. itt mindenki egyenlő.

VL.: Merre szokott tekerni a Bendzsó csapat?

BT.: Sokszor mindenki egyénileg edz, de a közös útvonalat mindig együtt állítjuk össze. Az hogy merre, megtudod ha közénk jössz.

VL.: Miért jó a Bendzsó csapat tagjának lenni?

BT.: Olcsóbban és gyorsabban kapsz szettet, mint más csapatnál. :)

VL.: Kiknek ajánlod, hogy belépjen a Bendzsó csapatba?

BT.: Minden olyan bringás társnak, aki szereti a laza, jókedvű csapatot. De a jó eredmény nem árt.

VL.: A Cyclocross-ban is szép eredményeket értetek el.

BT.: Igen, ebből is látszik, hogy a lazaság mellett azért kemény munka is van.

VL.: A jövőre nézve, mik a terveid?

BT.: Májusban egy 300 km-es teljesítménytúrán indulok és ez számomra erőpróba is lesz egyben, mert az a tervem, hogy a Race Across Amérián rajthoz álljak.

VL.: Engedd meg, hogy gratuláljak az eddigi eredményekhez. Én csak azt tudom hozzá fűzni a fentiekhez, hogy ez a rengeteg energia amit beleraktok, meghozta a hozzá fűzött eredményeket. A Bringás.hu olvasóinak csak ajánlani tudom, hogy keressék Benedek Tamást, a Bendzsót.

A Bringás.hu olvasók nevében köszönöm, hogy időt szakítottál számunkra.

A következő lapszámunkban természetesen beszámolunk a Bendzsóval történt legújabb eseményekről a Bingás.hu olvasóinak, mert természetesen Bendzsónál mindig történik valami érdekes.

www.bendzsobringaruha.hu



A KÉNYSZERSZÜNET UTÁN IS SIKERES AZ ALPENTOUR TROPHY

Több mint 300-an vágta neki szeptember 16. és 19. között az Alpentour Trophy-nak Schladmingban, hogy meghódítsák a környező hegyeket. Ausztria legnagyobb nyílt többnapos mountain bike versenye nem csak kemény kihívás elé állítja a profi és amatőr versenyzőket, de a téli sportokról ismert régió legszébb hegyikerékpáros útvonalait is megmutatja. Az elit kategóriákban végül a német Markus Kaufmann és az osztrák Angelika Tazreiter diadalmaskodott.

Nagyon-nagyon pozitív következtetéseket vonhatunk le a visszatérés után, öröm volt újra fogadni a rengeteg megszállott sportolót Schladmingban. Egy nagy család vagyunk, akik másfél évig nem találkozhattak – nyilatkozta a versenyt szervező Gerhard Schönbacher, aki stábjával újra Ausztria mountain bike központjává változtatta a régiót.



Az évről-évre júniusban rendezett Trophy-t most szeptemberre tették át a pandémiás helyzet miatt. Az időjárás velünk volt, a bringások versenyzéshez ideális hőmérsékletben tekerhettek fel a Planai-ra és





a szomszédos kétezres csúcok magasságába, az amatőrök a csodás panorámában is gyönyörködhetnek kicsit – mondta Schönbacher.

Az Alpentour Trophy abban különbözik a legtöbb többnapostól, hogy a rajt és célterület minden szakaszon ugyanott van. Logisztikai szempontból ez nagy előny a szervezőknek és a résztvevőknek is. Különösen fontos volt ez most a covid-szabályozások miatt, hiszen a hat nap alatt, amíg itt voltak, nem kellett hotelről-hotelre járni és mindig új szobában aludni. Mindenki a versenyre koncentrált, nem kellett közben még az utazást is megoldani – mondta a főszervező.

Maga a versenyprogram változatlan maradt, a Dachstein-Türlwandhütte és a Giglachseen kemény emelkedőivel kezdődött, ahol a késői dátumnak köszönhetően nyoma sem volt már hónak, a résztvevőket napsütés, tökéletes körülmények fogadták a több mint 200 kilométer és közel 9000 méter szintkülönbség teljesítéséhez.

Egyszerűen pompásan érezzük itt magunkat. Minden jól szervezett és mindig újra jövünk – mondta a háromszoros mountain bike maraton világbajnok Alban Lakata, aki idén második lett az összetett versenyben. A női győztes Angelika Tazreiter is egyetértett: Álomverseny volt, igazán kemény és nehéz volt, de az időjárás és a hegyek látványa csodás emlékké tette.

2022-ben hasonló folytatás következik: Reméljük, hogy jövőre ismét júniusban rendezhetjük meg a versenyt és az Alpentour Trophy idején a Schladming Dachstein régió újra Ausztria hegyikerékpáros paradicsoma lehet – tette hozzá Schönbacher.

A négynapos maraton honlapja 2022-es nevezési információkkal: alpen-tour.at



Impresszum: Bringás.hu magazin
Lapunkat megtalálja az Országos Széchényi könyvtárban is.
Főszerkesztő: Ifj. Várnagy László
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter
Művészeti vezető: Futaki Szabolcs
Honlap, Facebook karbantartója: Sztakó Tamás

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

De mi kerül ezen a gumin 21.000 Forintba??!

Avagy nézzük, mik a legfontosabb tudnivalók a bringagumik frontján. Mi miért drágább, miben tud többet és egyáltalán megfelel-e a te céljaidnak?

Kezdjük a gumi felépítésével. Itt találsz két köpeny között a legnagyobb különbséget, ez felelős leginkább egy olcsóbb és egy drágább gumi közti áriferenciáért. A köpeny váza a szövet, ami korábban az autógumiktól örökölt drótszövet volt, de ma már szinte kizárólag nyolcszövetet alkalmaznak a bringagumiknál, elvértve előfordul, hogy egy réteg aramid-szövet (kevlár) is kerül közvetlenül a futófelület alá, hogy a defektvédelmet elősegítse. Az első adat, amivel itt találkozhatasz, a szövetsűrűség. Ezt világszerte TPI-ben adják meg – thread per inch – azaz szálak száma hüvelykenként. Minél magasabb ez a szám, annál sűrűbb a szövet, annál kevesebb gumit kell használni, hogy a köpeny tartása és erőssége megfelelő legyen, márpedig a kevesebb felhasznált gumi – főleg az oldalfalon, ahol nincs szerepe – alacsonyabb tömeget jelen és egyúttal alacsonyabb gördülési ellenállást, valamint a sűrűbb szövetet nehezebb átszűrni, így jobb a köpeny defektállósága is.

Jellemzően az olcsó gumik szövetsűrűsége 30 tpi alatt marad, a minőségi, de hétköznapi használatra szántaké 30-35 tpi, a hobbi sport modelleké 60-66 tpi, a felső kategóriáé 120 tpi, vagy afelett.

A köpeny szélein találjuk a peremet, aminek a feladata, hogy beleüljön a felnin kialakított perembe, így a gumi stabilan üljön a felnin (tubeless, azaz tömlőnélküli gumik esetén ez az illeszkedés légmentes kell, hogy legyen). A modern gumik pereme alatt egy drót, vagy kevlárhuzal fut, az, hogy melyik, azt a felhasználás határozza meg. A városi és trekkingbringák jellemzően drótperemes gumit kapnak, hiszen itt a tömeg nem elsődleges szempont, a kedvezőbb ár annál inkább. Ez igaz a belépőszintű országúti és MTB köpenyekre is. Ahol a tömeg lényeges, ott már kevlárperemes, hajtógató köpenyeket használnak, mivel jelentős súlyt tudnak velük a gyártók megtakarítani.

Végül pedig eljutunk magához a gumihoz, ami az egész köpenyt borítja. Ez nem feltétlen egyféle gumi keveréket jelent egy köpenyen, sokszor egy adott keveréket használnak az oldalfalakra és a futófelület alá, de maga a futófelület anyaga eltér, sőt sok esetben

a futófelület közepe és a két széle is eltérő anyagból van (ez ma már csak országúti gumikon használatos). Ilyenkor középre egy kopásálló, nagy futásteljesítményt biztosító, vagy épp alacsony gördülési ellenállásra optimalizált keverék kerül, a szélekre pedig egy puhább, gyorsabban kopó, de magasabb tapadást nyújtó. Hiszen egyenes haladáskor ritkán akad prob-



lémánk a tapadással, illetve tapadáshatárral, a kanyarba bedőlve viszont a legfontosabb, hogy még nyálkás időben is a lehető legmesszebbre tolódjon ki a csúszáshatár. Az olcsóbb köpenyek gumikeveréke a teljes felületen azonos, ráadásul jó vastag, ezért a gumi meglehetősen nehéz.

A közép és felső kategóriában, 60 tpi szövetsűrűségnél és afelett az oldalfalakat csak vékony gumiréteg borítja, így jelentős súlyt takarítanak meg a gyártók és csökkentik a gördülési ellenállást.

Apropó: gördülési ellenállás. Ha úgy gondoltad, hogy egy minta nélküli kőkeményre fújt gumival lehet a leggyorsabban haladni, azt kell, hogy mondjam, igazad van, amennyiben fapadlós velodromban versenyzel. Minden más esetben lehet, hogy érdemes ezt a véleményed felülbíralni.

A gördülési ellenállást rengeteg tényező befolyásolja, de én első helyre a köpeny, illetve belső rendszer esetén a köpeny és a tömlő rugalmasságát tenném. A kerékpárossal terhelt kerékpár köpenye a talajjal érintkező pont körül belapul, amihez a köpenyt (illetve a belsőt) deformálni kell és ehhez a deformációhoz valamennyi erő be kell fektetni, azaz ez az energia elvesz haladáskor. Egy vastag oldalfalú, vastag futófelü-



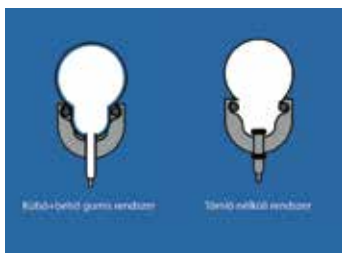
letű köpeny, pláne, ha még kemény defektvédő réteg is van benne, mint sok városi köpenyben, aránylag sok energiát emészt fel. Egy nagy szövetsűrűségű köpeny eleve sokkal rugalmasabb, az oldalfal is könnyen gyűrődik, ahogy a futófelület is, ezeknek a gördülési ellenállása érezhetően alacsonyabb, ahogy a tömegük is, ami hegynek felfelé és gyorsításkor is érezhető. A nehéz és nehezen deformálható gumi gördülési ellenállásán persze sokat javít, ha nagyon keményre fűjük, hiszen kevésbé lapul így be terhelés alatt. Csakhogy innentől oda a komfort, illetve a rázós úton a tapadásunk is.

Ballonosság – azaz a gumi szélessége. Rengeteg tévhit élt, még profi berkekben is sokáig, ami csak az utóbbi időszakban látszik eloszlani. Huszonevé országúton még az volt a menő, aki 18-19 mm széles köpenyekkel ment, amibe persze kellett a 11 bar, vagy annál is magasabb nyomás, de nem is spóroltunk vele, nagyobb nyomáson menni is menő volt. Ezek a gumik tényleg eszméletlenül jól gurultak, de ha lett volna vesekövünk, bármelyik edzés alatt lerázódott volna. Az országúti bringás egyik nagy ellensége ugyanis a vibráció, amiből a jó magyar aszfalton jut bőven mindenkinek. Egy jó karbon váz és villa, karbon nyeregcsővel, titánpálcával, bandázs alá fektetett gél betétekkel sokat segít, de a rezgéscsillapítás első és talán legfontosabb eleme a gumi. Ma országúton a 23 mm-es gumi már meglehetősen sportosnak számít, a versenyzői babérokra törőkön kívül a többség 25-ös, vagy akár 28-as gumikon gurul, amiknek a térfogata a régi trendi gebegumiké-
nek duplája, a bennük használt nyomás pedig kb feleannyi, így egy mai országúti bringa már csak a gumik miatt is lényegesen komfortosabb. Ha ma egy régi gumimmal és az akkor használt nyomással kéne elmenem bringáznom, az első 50 km-en szinte biztosan gyorsabb lennék, de a maradék 150-en egyre lassabb.

A hegybringákon ez még szembetűnőbb. Anno az 1,9-1,95" volt a jellemző ballonosság, a 2,1 már kimondottan ducinak számított. Ma XCO-ban a 2,0" a belépő érték, de jellemző a 2,25-2,3", nem ördögtől való a 2,4" sem. Ezek a köpenyek ugyan nehezebbek, pláne a 29-es kerekeken, de a bennük használt nyomás 2,8-3 barról leesett 2 alá (akár 1,5-1,7 bar környékére) ami nem csak a komfortot növelte, de a tapadás olyan dimenzióit nyitotta meg a montisok előtt, ami korábban ismeretlen volt.

Tubeless, vagy tömlős? A tömlő nélküli rendszerek nem újkeletűek, a profi versenyzők már 20 éve is ered-

ményesen használták ezeket a rendszereket. Érdekes, hogy nem a Mavic-Hutchinson-Michelin együttműködésből származó profin megtervezett UST szabvány terjedt el, hanem az underground próbálkozásokból indult tubeless ready rendszerek. Ennek elsődleges oka feltehetőleg az, hogy amíg a korai francia modellek megbízhatóak voltak, de drágák és nehezek, addig a hagyományos felnihez és köpenyekhez tartozó konverziós kitek a hobbisták számára is megfizethetőek voltak, na és nem utolsósorban: sokkal könnyebbek. Ma minden magára valamit adó felni- és gumigyártó kínál ilyen modelleket, viszont nem minden felni működik tökéletesen minden gumival.



A tubeless ready felniken vagy nincsenek küllőfuratok, vagy egy légmentesen záró öntapadós szalaggal leragasztjuk azokat, és egy nagyobb levegőárammal a felni-
re helyezett gumit rárobbantjuk a felni peremére. A gumit feltöltjük egy speciális vulkanizáló folyadékkal, ami a szerelés után is fennálló kis légréseket is eltömíti és a későbbi szúrásos defekteket is. A rendszer talán legnagyobb előnye ez, ritkán van olyan defekt, ami miatt meg kéne állni szerelni. Ez a hétköznapiakban is hasznos, versenyen pedig pláne.

További előnye, hogy alacsonyabb nyomáson használható, ami nagyobb tapadást és komfortot jelent. A felütéses defekteket is el lehet felejteni, hiszen nincs belső, ami becsípődhetne. Az egyetlen veszélyt azok a felütések jelentik, amik behorpasztják a felni, mert ott el tud szökni a levegő.

Ha mégis eldefektelsz vele, gond nélkül bele lehet rakni egy belsőt.

És, hogy ne csak a pozitívumokról beszéljünk: a tubeless sok esetben veszít a nyomásából. Rendszeresen használt bringánál ez nem probléma, néhárá kell fűjni. Alkalmi használóknak viszont nem javaslom, mert lehet, hogy sokszor találná a hosszabb időre elrakott bringáját lapos kerekekkel a szoba sarkában. Emellett a tömitőfolyadékot érdemes félévente, vagy akár gyakrabban lecserélni. Ergo otthon, vagy a műhelyben kicsit több törődést igényel, cserébe el lehet felejteni az út széli defektszereléseket. És ma már elérhető a mountain bikeok mellett crossokra, gravelekre, országútiakra is.

Cikkünket a következő lapszámban folytatjuk...

AJÁNDÉK
KUPON
EBIKE.HU

AJÁNDÉK KUPON

Paratlan rakárkészlet
Akár aznapi szállítás*

VÁTSD BE MOST

Inyenes kiszállítás*

Állandó akciók
30 napos elállási lehetőség



10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

www.ebike.hu

PIRELLI fejlesztések a kerékpársportban!

A Pirelli mérnökei a World Tour versenyek tapasztalatait felhasználva fejlesztették ki a legújabb **P ZERO™** családot. A kifejezetten profi versenyzésre szánt **P ZERO™ RACE** gumik elérhetőek különböző változatokban / szingós, TLR, TLR SL / és méretekben egyaránt.



A **P ZERO™ ROAD** modell kiváló választás amatőr versenyzők részére. A kiváló tapadás mellett magasabb fokú defektvédelemmel rendelkezik és természetesen széles méretválasztékban elérhető.



A **P7™ SPORT** gumik széleskörű felhasználásra lettek kifejlesztve. Magas ellenálló képessége és rendkívül kedvező ára miatt igen népszerű a hobbi versenyzők és a túrázók körében.



A rosszabb időjárási körülményekre (hideg, eső, sár) lettek kifejlesztve a **PIRELLI CINTURATO™** modellek, melyek mintázatok és SmartNETTM Silica és Armour Tech™ technológia által a legtartósabb és legellenállóbb országúti gumiabroncsok.



Az egyre népszerűbb Gravel kerékpárokhoz a PIRELLI a **CINTURATO™ GRAVEL** gumikat ajánlja, melyek különböző méretekből, keménységben és mintázattal elérhető.



A hagyományos belsőgumik mellett már elérhető a **PIRELLI SMARTUBE** is, 700x23/32c méretben 60mm hosszú szeleppel csak **35gr!** Természetesen több méretben is gyártják.



Az országot mellett a PIRELLI **MTB SCORPION™** abroncsait is folyamatosan fejlesztik. A Team TREK-Pirelli MTB profi csapat tapasztalatait felhasználva még több új abroncs kerül a modellpalettára.



A **SCORPION™** családban mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb gumit, a profi szinttől az hobbi felhasználásig 27.5" és 29" méretben különböző szélességgel, keménységben és mintázattal. Pontos tájékoztatást méret, súly, mintázat a www.pataibicaj.hu/katalogus.php vagy <https://velo.pirelli.com/en/www/pirelli-velo> oldalon találnak.

A PIRELLI abroncsai elérhetőek a nagyobb Kerékpár Szaküzletekben. Forgalmazó: Patai Szabó Kft www.pataibicaj.hu

A LegBalatonosabb BRINGÁS PÓLÓK ÉS KIEGÉSZÍTŐK



webshop: www.yesbalaton.com

Facebook Instagram: @yesbalaton

YESBALATON



GYŰJTS MÉG TÖBB ÉLMÉNYT KÉT KERÉKEN!

FEDEZD FEL A MIO CYCLO™ DISCOVER ÚJGENERÁCIÓS MODELLJEIT!

Vigyél új lendületet a bringatúrákba! Ha számodra a kerekedés leginkább a felfedezésről és a közösségi élményről szól, akkor van egy jó hírünk! Nem számít, hogy egyedül vagy csapatban, rövid vagy hosszú távra indulsz, a Mio legújabb biciklis navigációs készülékeire, a Cyclo™ Discover Connect-re és a Cyclo™ Discover Pal-ra biztosan számíthatsz.

Könnyű útvonaltervezés, útközben alkalmazható különleges funkciók és visszanezhető eredmények, mindez egyetlen készülékkel! A Mio Cyclo™ sorozatának legújabb modelljei, a Discover Connect és Discover Pal a bringatúra kezdetétől egészen a legvégéig veled lesznek, sőt akár gyalogtúrára is magaddal viheted. Készen állsz, hogy megtervezzük a következő túrad?

Útvonaltervezés felsőfokon!

Ha kimozdulnál, de nem tudod merre indulj, meríts ihletet a Mio túra- és útvonaltervező alkalmazásából! Keress az integrált Komoot, RouteYou vagy STRAVA Route tervezőkkel, de lesűrheted a találatokat az adott hónap és a tevékenység típusa alapján is. Így könnyedén megtalálhatod a számodra leginkább megfelelő kalandot!

Merre visz az utad?

Légy önmagad idegenvezetője! A NeverMiss™-nek köszönhetően mindkét eszköz valódi jegyzetfüzettel válik a zsebedben (vagy a kormányon). Amint olyan látványossághoz érsz, amiről már készült jegyzet, készüléked jelezni fogja. Ekkor nincs más dolgod, mint beolvasni a hozzá tartozó QR kódot, és máris megnézheted a legfontosabb tudnivalókat az adott nevezetességről, de természetesen Te is könnyedén létrehozhatod saját NeverMiss™ pontokat.

Ha még szórakoztatóbb és kalandosabb élményre vágysz, a szintén mindkét eszközön megtalálható Surprise Me™ lesz a legjobb barátod! Add meg az úticélt, az időt és a távolságot, és a készüléked három

meglepetés útvonalat fog felajánlani. Csak rajtad áll, hogy melyiket választod!

Minél többen, annál jobb!

Szívesen vennéd nyakadba a természetet a családdal vagy barátaid társaságában? A Mio a Cyclo Discover Pal készülékével erre is gondolt, ezért elérhetővé tette a WeJoin™ funkciót, melynek segítségével megoszthatod az útvonalat a társaidal vagy épp meghatározhatjátok egymás lokációját. A használata rendkívül egyszerű, a lényeg, hogy legalább egy Mio készülék legyen a csapatban, és mindenki okostelefonján elérhető legyen a MioShare™ alkalmazás.

Maradj kapcsolatban!

A beépített Bluetooth-nak és WiFi-nek köszönhetően akár kerékpározás közben is láthatod a social media üzeneteidet, beleértve a WhatsApp, a Twitter és a Messenger alkalmazást, anélkül, hogy bármire külön kattintandó kellene. Így végig kapcsolatban lehetsz a családdal és a barátaiddal, ami biztonsági szempontból is rendkívül fontos!

Bár egy túra során a lényeg a célhoz vezető út, az eredmények is fontosak. A MioShare™ a kirándulás minden részletét megőrzi, amiket akár meg is osztatsz a már említett social media vagy útvonaltervező alkalmazásokon keresztül.





HA A LEGJOBBAT SZERETNÉD

**JAGWIRE
FÉKBETÉT
KELL NEKED**



Vendéglátás

Horgászati strand



György Birtok



www.gyorgybirtok.hu

Rendezvények



Szállás