

BRINGÁS

.hu



letölthető:

www.epa.oszk.hu/04000/04034

SHIMANO

A Bringas.hu
vendégei:
Buzáki Virág
Drijver Bertold

Bruchner Regina
Szücs Borbála
Palumbo Zsombor
Zsankó Petra
Orosz Gergő
Fetter Erik
Varga Csaba
Gremán Szonja

A 105 Di2 MEGERKEZETT

TUDJ MEG
TÖBBET:



SHIMANO

105 Di2

DIGITAL INTELLIGENT ASSISTANCE

MOMENTS

Tedd színesebbé a hétköznapjaidat!

MOMENTS
TEJES

MOMENTS
MOGYORÓS

MOMENTS
CSOKOLÁDÉS-
KAKAÓS

MOMENTS
KÓKUSZOS

MOMENTS
FÖLDIMOGYORÓS



www.momentsostya.hu





Újra lesz Magyarországnak profi kerékpáros csapata

Ötévnyi szünet után, 2023-tól újra láthatunk magyar profi csapatot az országúti kerékpárban. A szintet lépő Epronex-Hungary Cycling Team a feltörekvő fiatal bringásoknak ugródeszka is lehet a kerékpársport felsőháza felé.



Ma már természetesnek vesszük, hogy a világ legnagyobb kerékpárversenyein ott láthatjuk Valter Attilát, Fetter Eriket, Peák Barnabást, Dina Mártont vagy Kusztor Pétert. Közülük hárman hazai profi csapatban is tekertek, közvetlenül azelőtt, mielőtt szintet léptek. 2018-ban még két úgynevezett kontinentális (erre még kitérünk) csapata volt Magyarországnak. A kontinentális státusz előjogokkal is jár, egy sor magasabb kategóriájú versenyen automatikus részvételt biztosít. A magyarok pont ezektől a lehetőségektől estek el, leszámítva azokat a ritka alkalmakat, amikor válogatott kerettagként vagy külföldi csapatban idegenlégiósként mégis hozzáférésük volt a rangosabb versenyekhez. A sportág szinten tartása, fejlesztése viszont megkövetelte, hogy legalább a profi világ belépő szintjén, a kontinentális kategóriában legyen egy hazai klub. Így, akinek nem sikerül fiatalon külföldre igazolnia, annak is van esélye, hogy nemzetközi szintre lépjen.

A státuszokat a Nemzetközi Kerékpáros Szövet-

ség (UCI) hagyja jóvá, amennyiben megfelelnek az előírt feltételeknek. Például bankgaranciát is letétbe kell helyezniük a kluboknak, hogy a bringások akkor is a pénzükhöz jussanak, ha hirtelen megszűnne a csapatuk.

Révész Máriusz, az Aktív Magyarorszáért felelős államtitkár a Telexnek azt nyilatkozta: „Mindenképpen szükség van egy lehetőség szerint piaci alapon működő magyar kontinentális csapatra, amelyik jogosult indulni a Tour de Hongrie-n, amelyekben lehet kvalifikációs pontokat gyűjteni és amelyek ugródeszka a tehetséges magyar bringásoknak. Két út mutatkozott magyar profi csapat alapítására. Vagy a nulláról egy teljesen új csapat jön létre, de ehhez versenyzőket kell igazolni, kerékpárokat, felszerelést, ruházatot és az utazáshoz szükséges járműparkot kell beszerezni. A másik lehetőség egy már működő csapat meglévő infrastruktúrájára építve előre lépni. Az előbbi esetben minimum 400 millió forint kellene csak az induláshoz, míg a másik esetben ennek keve-

A Trek 2023-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 egyik eredménye a legújabb Speed Concept kerékpár család. A Speed Concept egy aerodinamikus karbon triatlon kerékpár, amelyet hihetetlen sebességre és zökkenőmentes integrációra terveztek. Ennek a kerékpárnak minden porcikáját – a könnyű aero vázától kezdve a menetsimító IsoSpeed-en át a legmodernebb étel- és folyadékpótló rendszerekig – aprólékosan úgy terveztük, hogy segítsen megdönteni a saját időrekordodat újra és újra és újra. A Speed Concept legalább olyan gyors, mint amilyen okos. Egyszerű, átgondolt kialakítása és integrált funkciói biztosítják a kevésbé stresszes versenynapot, segítenek elérni a valaha volt leggyorsabb kerékpáros szakaszokat, és felkészítenek a sikeres futásra!

A másik futurisztikus újdonság a Madone termékcsoporthoz tapasztható. A Madone SLR kerékpár készen áll arra, hogy valóra váltsa versenyzői álmait. Ez a könnyű, aero a legfejlettebb OCLV karbonból készült, új aerodinamikai fejlesztésekkel és IsoFlow technológiával rendelkezik, amely csökkenti a súlyt, növeli a kényelmet és szárnyalni hagy a mezőnyben. A tökéletes versenykerékpár a tökéletes versenykerékpár vázzal kezdődik. A Madone SLR vázkészlet a legkönnyebb és leggyorsabb országúti tárcsafékes váz, amit valaha is fejlesztettünk, és ezt már az első bringázásnál érezni fogod.

Természetesen a Trek kínálatában is megjelennek az elektromos rásegítésű kerékpárok. A legújabb termékcsalád a Fuel Exe, amely a teljesítmény és a természetes menetér-



zet egyensúlyát nyújtja. A Fuel Exe finom rásegítést kínál, de szinte ugyanúgy néz ki, mint egy elektromos rásegítés nélküli hegyikerékpár.

A Fuel Exe azért van itt, hogy örökre újradefiniálja a hegyi kerékpározást egy olyan járgánnyal, amely csendesen segíti amikor akarod, és szinte eltűnik alattad, amikor nem. Ez egy olyan e-bike, amely lehetővé teszi, hogy többet haladj anélkül, hogy megszakítanád a természet megtapasztalását. Éppen a megfelelő mennyiségű finom támogatást nyújtja az emelkedőkön, viszont fűrge és képes hagyományos trail bike érzést nyújtani a lejtőkön. A Fuel Exe épp elég erővel rendelkezik ahhoz, hogy a mászás gyerekjáték legyen, és a könnyű, fűrge vezetése olyan, mint egy hagyományos trail kerékpáré, így a Fuel Exe azoknak ajánlott, akik olyan e-bike-ot szeretnének, amely nem úgy néz ki, mint egy e-bike.

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 modellből indul, azonban ebből indulva mindenki saját maga állíthatja össze a váz, a vázra 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 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 legnagyobbvalóbb 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 cserére 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 mekekre is élettartam garanciát ad a gyártó, a vázakkal megegyező feltételekkel. Ez olyan biztonságot ad a vásárlónak, ami még értékesebbé és célszerűbbé teszi egy Trek kerékpár vásárlását.

A close-up, black and white photograph of a Trek bicycle frame, focusing on the head tube and down tube area. The frame is made of a light-colored material, possibly carbon fiber, with a complex, aerodynamic design. The background is dark, making the frame stand out.

TREK

EGYRE GYORSABBAN!

Madone SL kerékpárok
7. generációja!

www.trek.hu, www.bontragerbolt.hu

sebb, mint feléből szintet tudna lépni a legjobb magyar csapat.”

Az államtitkár azt mondta, hogy a Magyar Kerékpáros Szövetséggel és neves szaktekinetelyekkel – mint például a Magyarországon élő Giro d'Italia- és Tour de France-győztesével Stephen Roche-sal vagy Valter Attila édesapjával, egyben edzőjével, Valter Tiborral – az első verziót is megvizsgálták, de végül belátták, hogy jelenleg a második út a járható. Révész Máriusz nagyon bízik benne, hogy lesznek szponzorok, mert a Giróval és a Tour de Hongrie-val sikerült megmutatni, hogy a kerékpársportnak hazánkban is óriási reklámértéke van. Ráadásul azzal, hogy a magyar körverseny a még magasabb besorolású ProSeries kategóriába került, még nagyobb figyelem irányul rá, amivel a reklámértéke még tovább növekedett.

Itthon a 2016 óta folyamatosan működő, 2022-től Epronex-Hungary nevet viselő klub volt az csapat, mely évről évre fejlődött és már a kontinentális státusz nélkül is fel tudja venni a versenyt nagyobb csapatokkal is UCI besorolású versenyeken. „Az infrastruktúra azonban önmagában nem lett volna elég, hogy az Epronex-Hungary Cycling Team-et tereljük a kontinentális státusz felé, de a csapat vezetői és a versenyzők is készek voltak munkát fektetni a szintlépésbe. És a csapat a szezonban jól is szerepelt. Karl Ádám UCI által is jegyzett versenyen szakaszt is nyert, Istlstecker Zsolt és Rózsa Balázs is dobogós helyezéseken végeztek, megkülönböztetett trikókat szereztek UCI által jegyzett többnapos körversenyeken. A csapat összesen 197 UCI-pontot gyűjtött Magyarországnak 2022-ben” – tette hozzá Princzinger Péter, a Magyar Kerékpáros Szövetség (MKSZ) elnöke.

„Égető szükség van egy hazai kontinentális klubra, mert mára megszűnt az a doboztó, ami még például Valter Attila számára megvolt. Az alacsonyabb kategóriájú külföldi csapatokhoz került magyar fiatalok általában kevés lehetőséget kapnak, így elkallódnak. A nemzetközi szövetség számára is csak akkor létezik egy ország, ha legalább kontinentális csapata van, és a Tour de Hongrie is indokolja, hogy legyen egy ilyen szintű klub. Ilyen helyzetben most könnyebb volt megugrani a felsőbb kategóriát” – mondta Kiss.

„Mindenki tudja, hogy nagyjából mennyit kell fizetni egy jó sprinternek vagy egy jó szerelőnek, ha komoly ajánlatokat akarunk adni, sem a kerékpárosok, sem a segítő személyzet bérén nem lehet spórolni” – mondta Tóthfalussy György, a csapat társalapítója, a főszponzor tulajdonos-üzvezetője.

A kerékpáros szövetség nem fog beleszólni a sportszakmai munkába, de az alapkonceptiót közösen határozták meg. Az a cél, hogy a 10-12 fős csapatban túlsúlyba kerüljenek a karrierjük elején járó, 23 év alatti kerékpárosok, akinek a lehető legtöbb versenynapjuk legyen, minél magasabb besorolású versenyeken. Az Epronex-Hungary társalapítói, tulajdonosai, Kiss Gergely és Köllő Zsuzsanna vállalták is, hogy két-három éven belül véghez viszik a fiatalítást.

A szabályok szerint november 10-éig kell lejelenteni, hogy milyen versenyzőket igazoltak le, és a 12 fős létszámból, már tíz szerződéses bringásuk van. „Hat elit versenyzővel már megállapodtunk, a tavalyi csapat gerince velünk marad. Továbbá négy U23-as versenyzővel is megegyeztünk már 2023-ra. Szeretnénk külföldi versenyzőt is igazolni, mert ez mind a külföldi kapcsolatok kiépítésében, mind a versenyzők szemléletének formálásában sokat segíthet.”

Az Epronex-Hungary a következő szezonban 12-14 többnapos versenyt céloz meg, Kiss azt mondta, nagyon fontos a tervezés és a bringások felkészültsége, formaidőzítése, mert 12 versenyzővel nem is olyan egyszerű megoldani a versenynaptárt.

„Azt szeretnénk, ha az új magyar konti alakulat olyan szintű „fiókcspattá”, fejlődne, mint amilyen néhány éve például a lengyel CCC utánpótlás sora volt, melynek mezében Valter Attila megnyerte a Tour de Hongrie-t 2020-ban” – foglalta össze a terveiket Kiss Gergely.

*A magyar kerékpársport kiemelt támogatója a Magyar Turisztikai Szövetség Alapítvány

Fehér János



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 "osodaszerben", 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**



A VISEGRÁDI 4 VERSENYSOROZATA

A Visegrád 4 versenysorozat nagy népszerűségnek örvend nemcsak a környező országokban, hanem egész Európában. 2022-ben kilencedik alkalommal került megrendezésre. A Visegrád 4 Kerékpárverseny főszervezőjét - Törzsök Zsoltot kérdeztük.



Várnagy László: Hogyan készültetek az idei évre? Milyen változtatásokat hajtottatok végre az előző évekhez képest? Miként zajlottak az idei előkészületek szervezői szempontból?

Törzsök Zsolt: Idén ismét a Carl Lutz rakpartról indulunk lassú rajttal, útba ejtve a Parlamentet is. Nyolc év után picit módosítottunk az útvonal egy Pest megyei szakaszán, ezt az újonnan elkészült részt fogjuk használni a jövőben is, ez egyszerűsít a vonalvezetésen. Pannónhalmán pedig már tavaly elkészült a teljes körpálya újjraaszfaltozása. Élmeny rajta versenyezni.

Várnagy László: A világvárvány visszahúzózott... Van-e bármilyen hatása a jövőre nézve? Okoz-e számotokra még nehézségeket?

Törzsök Zsolt: A járványnak a versenyre gyakorolt negatív hatása szerencsére marginális volt, megbetegedés sem történt. Igaz, voltak csapatok, amelyek a végén nem vettek részt, mert egyes versenyzők megbetegedtek, vagy kontaktszemélyként azonosították őket.

Vízont a résztvevői létszámok nem változtak, konsztans módon magasak maradtak. Ezt azért nem mindenki mondhatja el magáról. Tulajdonképpen az elmúlt három év ilyen szempontból is bizonyította azt, hogy a Visegrád 4 Kerékpárverseny egyre népszerűbb...

Várnagy László: Amennyiben az első, maraton jelleggel megrendezett versenyt is idevesszük, jövőre jubilál a sorozat, lehet-e már valamit tudni a 2023-as kiírásról?

Törzsök Zsolt: A 2023-as útvonal terveink szerint meg fog egyezni az idei évvel. Azok a kisebb módosítások beváltak, amelyeket a 2022-es esztendőben eszköztünk. Más komolyabb változtatást pedig egyelőre nem terveztünk.

Várnagy László: Aktuális kérdés a háborús helyzet. Ez milyen hatással van a verseny jelenére vagy jövőjére?

Törzsök Zsolt: Az idei év sikeresen lezárult, bár a szervezési költségek (üzemanyag, szállás, étkezés stb.) jelentősen megemelkedtek. Kihívást nemcsak a jövő évi költségvetés megteremtése jelent, de valamekkora pontossággal meg kell becsülnünk az esetleges további költségnövekményt. Ez sajnos nem egyszerű feladat.

Várnagy László: Tavaly Filutás Viktor, míg idén Peák Barnabás zárt harmadikként. Mennyire fontos szervezőként egy-egy jó magyar eredmény?

Törzsök Zsolt: Azt kell mondjam, hogy egyre fontosabb. Mondom ezt azért is, mert aki a Visegrád 4 Kerékpárversenyen már egyszer részt vett, az pontosan tudja, hogy milyen nehéz is ez a pálya, pedig ez kívülről nem mindenkinek egyértelmű és szembeötlő. Nagyon kemény versenynek számít, a résztvevői kör pedig különösen embert próbálóvá teszi. Mind a létszám, mind a minőség szempontjából kimondottak komoly kihívás ebben a mezőnyben versenyezni. Aki ebben a közegben, ezen a versenyen eredményes, az nagyon komoly dicsőretet érdemel.

Viktor tavalyi bronzérme azért is jelentős, mert megtört egy negatív trendet. Előtte magyar nem végzett egyetlen a V4-sorozatba tartozó versenyen sem dobogón. Barnabásban idén egyértelműen benne volt egy ezüstérem is, csak az utolsó 300 méter nem teljesen úgy alakult, ahogy kellett volna. Ellenben a dobogó harmadik foka idén is „bearanyozta” a versenyt napjait számunkra, mindenki nagyon örült a hazai sikernek!





SOKKAL TÖBB, MINT EGY

robogó



KSR.HU



ADVES.moto

KSR GROUP hivatalos magyarországi partnere

ONE BELT ONE ROAD NATIONS' CUP HUNGARY - ORSZÁGÚTI IFJÚSÁGI VILÁGKUPAVERSENY

A 2022-es év ismét mérföldkönek tekinthető a verseny fejlődése szempontjából. Ezekről és még sok minden másról kérdeztük Solymosi János versenyigazgatót.



Várnagy László: Ami az ifjúsági világbajnokságot illeti a 2022-es idényben az eredeti tervek szerint tízfordulós sorozat kilencedik állomásának adhatott otthont hazánk augusztus 17. és 19. között. A verseny ezúttal is remek visszhangot kapott, miként látod, s éled meg ezt szervezőként és versenyigazgatóként?

Solymosi János: Sokan tudják, hogy a verseny Magyarországra hozatala egy három éves megfeszített előkészítő munka eredménye volt. Ennek megfelelőek mind a hazai, mind a versennyel szemben támasztott külföldi elvárások, hiszen adott esetben a Párizs-Roubaix-val hasonlítanak minket össze. Igyekszünk folyamatosan fejleszteni és fejlődni évről évre. Követjük a nemzetközi trendeket, szabályváltozásokat, igyekszünk egyszerűsíteni és optimalizálni a belső folyamatainkat. Fogadjuk és felhasználjuk az építő jellegű kritikákat és az

egyéb jellegű visszacsatolásokat is köszönettel vesszük. A korcsoport élvonala versenyez nálunk, későbbi világbajnokok csillogtatják meg a tehetségüket és kapnak a verseny után WorldTeam-szerződéseket. Azt hiszem ez önmagában is elismerés, hiszen lehetőséget nyújtunk számukra, hogy megfelelő körülmények között, tudásuk legjavát adva bizonyíthassanak.

Várnagy László: A magyar versenyzőknek kiemelten fontos, hogy végül ki nyeri el a nemzeti színű megkülönböztető trikót. A világbajnokság hosszú távon akár egy új mérföldkő is lehet a hazai bringasport vérkeringésében?

Solymosi János: Minden évben komoly harc van a hazai versenyzők között, hiszen egy jó szereplés akár egy profi karriert hozhat elérhető közelségbe. A kiemelt versenyeken való szereplés mindig kiemelt jelentő-



	dátum	táv	rajt	cél	szakasz
1.	2022. augusztus 17.	3,8 km	Nyíregyháza	Nyíregyháza	Prológ
2.	2022. augusztus 18.	111,6 km	Nyíregyháza	Ibrány	1.
3.	2022. augusztus 19.	117,4 km	Vásárosnamény	Nyíregyháza	2.
	Napi átlag:	77,6 km			
	Teljes versenytáv:	232,8 km			



ZALAKAROSI
FÜRDŐ

...minden cseppben élmény

Gyógy- és Termávilág- Élményfürdő- Szaunavilág



8749 Zalakaros, Termál út 4, | www.zkf.hu



ségű. Amennyiben külföldi klubcsapatban induló magyar versenyző nincs, úgy tizenkét hazai kerékpáros állhat rajthoz a Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (UCI) szabályainak megfelelően. És természetesen a fiatalabb (14-16 éves) generáció számára is inspiráló, hogy a közeli jövőben, hazai rendezésű világversenyen bizonyíthatnak, mutathatják meg tehetségüket egy gyengének semmiféleképpen sem mondható nemzetközi mezőnyben.

Várnagy László: Tudható-e már valami a jövő évi versenyről?

Solymosi János: Előre láthatóan körpályás útvonalakon lesznek a szakaszok kijelölve, egyébként hasonló lesz az idei világkupa szakaszaihoz. A tervek szerint az első két napon lesznek a mezőnyetapok, majd egy mindent eldöntő időfutam dönthet az összetett végkimenetléről... Izgalmasnak ígérkezik.



IFJÚSÁGI VILÁGKUPA
2022. AUGUSZTUS 17-18-19. UCI NATIONS' CUP JUNIOR

reginabicikli@gmail.com

Debrecen,
Füredi út 64.



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 legjobbhat 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



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.talasz@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.



TISZA TÓ KERÜLÉSEN VOLTUNK

Ha azon gondolkozol, hogy hová kellene elmenni a családdal kerékpározni, akkor én azt mondom, hogy a Tisza tóra. Ez egy jó választás. Budapesttől sincs messze. Még vonattal is megközelíthető. Itt a Tisza tavi gáton bátran lehet kerékpározni a család minden tagjának. Mi a McDonald's BringaMánián voltunk. Meg volt szervezve, hogy ha valakinek gondja volt a paripájával, akkor tudtak segíteni a kiváló kerékpár szerelők. Ők régi ismerősök, mindig ott vannak ahol elkel a segítség. A túrán jelen volt a család apraja nagyja. Mindenki talált magának megfelelő távot. Volt 35 km-es és 65 km-es táv. Az út minősége nagyon jó és a kis gyermekek is nagyon jól és biztonságosan tudnak itt kerékpározni. Nem kellett attól félni, hogy elütik. Szabadon lehet itt karikázni mindenkinek. Közbe tudunk még beszélgetni is. Voltak itató és etető pontok, ahol bőségesen lehetett finomságokat enni, inni. Megállások alkalmával az esetlegesen lemaradt barátokat és ismerősöket be tudtuk várni és jókat lehetett adomázgatni is. A Tisza tó önmagában is szép és menet közbe lehet nézelődni. Van bőségesen látnivaló. Sajnos most már hűvös volt, így nem lehetett megmártózni a vízben. Majd nyáron. Nagyon sok helyen található büfé, étterem, kávézó. Így a gyermekek kérésére több helyen meg lehetett állni falatozni és inni kicsiknek és nagyoknak is. Az út mindenhol ki volt jelölve, így nem lehetett eltévedni. A lényeg az volt, hogy a tó



mindig a jobb kezed felőli oldalán legyen. Amikor beértünk a célba, akkor ott már vártak a nyakba akasztós medállal. Ezt követően több élményt adó esemény várt mindenkire, tombolával és finom slambuccal. Ez egy nagyon jól sikerült nap volt! Természetesen ide az év nagy részében el lehet jönni. Bizton állítom, hogy mindenki jól fogja érezni magát.

Horváth Zoltán





KAROS SPA



hotelkarosspa

A tökéletes kikapcsolódás helyszíne!

- megújult szálloda, fiatalos lendület
- a környéken egyedülálló wellness részleg
- különleges gyógy-, beauty- és wellness kezelések
- kerékpárbérlési lehetőség

www.karos-spa.hu



BRINGALAND – Mindig előre!

Üzletünk vezetése során igyekszünk mindig a legjobb döntéseket meghozni, ami a fejlődéshez elengedhetetlen. Viszont a folyamatos fejlődés fenntartásához ennél már kicsit többre van szükség, merni kell bátornak lenni és az előre gondolkodás, tervezés mellett kockáztatni! Igyekszünk ésszerű keretek között tervezni, de mindig mertünk nagyot álmodni és részben ennek az eredménye a folyamatos fejlődés, előre lépés.



Idén ennek a fejlődésnek a következő állomása, hogy a Budapest szívében lévő kétszintes üzletünket tovább bővítettük és egy külön részleget nyitottunk a rohamlépésben fejlődő elektromos kerékpárok, a pedelec-ek számára. Az e-bike-ok eddig is elérhetőek voltak ugyan a kínálatunkban, de így tovább tudtuk bővíteni a modellalettát és a legnépszerűbb márkák, a Bianchi, Specialized, Giant és Cube legkeresettebb modelljei külön üzletrészben megtekinthetőek, illetve túlnyomó részt azonnal elérhetőek raktárkészletről.

 BRINGALAND



GRAVEL

AZ ÉLMÉNY BRINGÁZÁS LEGJAVA!



A kerékpár gyártás másik rohamtempóban fejlődő irányzata a gravel. Erre is nagy hangsúlyt fektettünk 2022-től és saját márkáink, a Bianchi és a 3T (gravel specialista) mellett, a többi népszerű világmárka, a Specialized, a Giant és a Cube modellek is széles választékban, kiemelt helyen megtalálhatóak az üzletünkben.

Természetesen a bringák mellett a kiegészítők, a ruházatok és alkatrészek széles választéka is fontos számunkra, hogy az üzletünkbe látogató kedves ügyfeleink mindent egy helyen beszerezhessenek, amire szükségük van! A széles áruválaszték mellett a márkabővítés jegyében a ruházat esetén 2022 végétől a Castelli hazai forgalmazójaként vagyunk jelen, az alkatrészeknél a Shimano mellett 2023-tól pedig a Campagnolo alkatrészek is kiemelt figyelmet kapnak. Amiből pedig továbbra sem engedünk az a magas minőségű, szakszerű kiszolgálás, a kerékpároknak nyújtott szakszervíz, vagy a kerékpárok méretre történő beállítása.

Várjuk kedves ügyfeleinket továbbra is üzletünkben és webshopunkban!

WWW.BRINGALAND.HU

3T

WWW.BIANCHI.HU

 **BRINGALAND**

1071 Budapest, Dózsa György út 78.

Garmin kerékpáros számítérek,
lámpák, radarok, okosórák
forgalmazása, javítása és
akkumulátor
cseréje!



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 ENERGIAELNYELŐ- 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

Buzsáki Virág Magyar bajnok

25



Várnagy László: A minap Virág meghívásának tettem eleget Hűvösvölgyi otthonában. Az egész lakás át van itatva a női bringás milióval. Az elért szépen csillogó érmék, Kupák sorakoznak. Megannyi szép emlékről mesélnek. Virág mindig mosolyog és árad belőle a bringázás szeretete, versenyzés kedvelése. Készséggel engedi, hogy a Bringás.hu olvasói megismerjék és minél többet megtudhassanak róla. Én meg örülök, hogy bemutatathom szívünknek kedves Virágot. Engedd meg, hogy mindenek előtt gratuláljak a sikeres eredményekhez, amelyekre jogosan lehetsz büszke. Mi is büszkék vagyunk rád.

VL: Hogyan és mikor kerültél kapcsolatba a kerékpározással?

Volt nevelőapám, Makács Gábort (Tigris) kísértük el anyával egy versenyre 2009-ben, ahol volt gyerekversenys is. Ott elindultam és egészen jó helyezést értem el. Kérdezték, akarom-e komolyabban folytatni, amire persze igen volt a válasz és így benne is ragadtam.

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

A legeslegesőre egyáltalán nem emlékszem. Amivel elkezdtem versenyezni, arra én spóroltam össze a pénz 90%-át, a többi anyáék pótolták ki.

VL: Mi az amit a kerékpározásban a legjobban szeretsz? Egyértelműen a szabadságot. Öntörvényű vagyok, önálló, legjobban egyedül tudok működni. Az erdőben nincsenek szabályok, azt csinálom, amit akarok.

VL: A család mibe és hogy tud téged támogatni? Bonyolult. Ezt passzolom.

VL.: Van valami szerencsét hozó tárgyad, ami mindig nálad van?

Nyakláncot mindig hordok, azon olyan medál van, aminek valamilyen jelentősége van. Sokáig dobókocka volt a nagymamámtól, ami a szerencsét jelképezi, aztán társult mellé nagybátyáméktól 18. születésnapomra kapott bicikli,

végül tavaly nyáron az egészet lecseréltem egy angyalkára, amit anno anyától kaptam egy karácsonyra, találó. A láncok apától vannak.

VL: Mennyi a versenysúlyod? Ezt mennyire nehéz vagy könnyű tartani? Mi a titok, trükk ? :)

Már évek óta 53-54 kg a versenysúlyom. Télen ez izomtömegetől függően felmegy 56-58-ra. A versenyek, intenzív edzések és a meleg beköszöntével minden különösebb odafigyelés nélkül elérem a versenysúlyomat.

VL: Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?

Nincs olyan eredményem, amire kifejezetten a legbüszkébb lennék, mint a többire.

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

A TOP 10 ugyanolyan erős, vagy nagyon kis különbségek vannak. A fej az, ami dönt aznap.

VL: Volt már olyan versenyed ahol féltél?

Nem volt.

VL: Amikor nem vagy versenyen, mit csinálsz, mivel szereted eltölteni a „szabadidődet”

Kevés szabadidőm van. Edzéseket tartok, élelem a kis életem, sokat olvasok, esetleg edukálom magam.

VL: A 2023. szezontól mit vársz, mi a cél?

Kategóriát lépek, világkupákon elit top15 a cél.

VL: Mit üzensz a Bringás.hut olvasó lányoknak,

A kerékpársport az egyik legnehezebb a világon, aki szeretné az kezdje el, a sport úgy is ki fogja szelektálni, ha nem odavaló.

VL: Szeretném megköszönni meghívásodat. Köszönjük, hogy bepillantást engedted a Buzsák Virág minden napjába.



Bruchner Regina

2013-ban kezdtem el versenyszerűen kerékpározni. Pályafutásomat a Zalaegerszegi Kerékpáros Sport Egyesületnél (ZKSE) kezdtem, ami azóta sem változott. Ez idő alatt több mint száz versenyen álltam rajthoz, külföldön és itthon egyaránt. 2019-ben bekerültem a Magyar Válogatottba, aminek azóta is aktív tagja vagyok. Fő szakágam az mountain bike olimpiai cross (XCO), amelyben az elmúlt évek alatt sorozatban 7 Magyar Bajnoki címet gyűjtöttem. Ebben a szezonban végig jártam a cseh kupasorozatot, valamint indultam az Ifjúsági Európa Bajnokságon is. Télen Cyclocross szágában szoktam versenyezni, amiben eddig 5 bajnoki címet szereztem. Rajthoz álltam a Hegyi OB-n, ahol szintén sikerült bajnoknak lennem. Legfőbb célom az Olimpiai való részvétel.

Fotó: Bak Ferenc



Szűcs Borbála

6 éves koromban kezdtem el kerékpározni a Zalaegerszegi Kerékpáros Sportegyesületnél. Nagyon szeretek versenyezni, eddig négyszer nyertem meg a Mountain Bike XCO Országos Bajnokságot, egyszer pedig az osztrák bajnokságot. Az elmúlt szezonban kipróbáltam magam a cyclocross szakágban is, és rögtön sikerült megnyernem az Országos Bajnokságot. A szabadidőm jelentős részét kiteszik az edzések, a csapattal sokat tekerünk országúton, de nekem a montizás a kedvencem. A sportban is fontos számomra a tanulás, fejlődni akarok, és szeretném minél komolyabb szinten üzni a bringázást, mert egyelőre nem tudom elképzelni az életem nélküle.



Palumbo Zsombor

10 évesen indultam életem első kerékpárversenyén, Visegrádon a Duna Maraton gyerekfutamán. Innen sokáig még kizárólag az élvezet és az önszorgalomból saját magamnak kitalált edzések vittek előre. Aztán szép lassan korosztályos versenyek dobogóján találtam magam és 2012-ben Horváth Szabolcs megkeresésére a ZKSE-hez igazoltam. Innentől Czerki Tamás irányította az edzéseimet és igazán eredményes éveket köszönhetek a zalaegerszegi egyesületnek melyek megalapozták pályafutásomat. 2017 januárjában igazoltam az akkor még Waberer's Evopro néven futó, ma pedig SVS Pro Team néven ismert csapatához és jelenleg is az ő színeiben versenyzem. Mesteremmel, Bogár Gáborral is 2017 óta dolgozunk együtt és közös munkánk talán eddigi legeredményesebb évét futom. Számos eredményes UCI versenynap mellett az év kiemelkedő pontja volt az XCC és XCO Országos Bajnoki címek elnyerése Elit felnőtt kategóriában és az XCO Világbajnokság ahol 32. és 47. helyet szereztem. Legjobb Világkupa eredményeim is az idei szezonból valók, 61. Leogangból, 42. az USA-ból és 41. hely Kanadából. Idén egy Merida Ninety-Six 9000 nyergében hasítok a Bikefun Hungary Kft. támogatásával.

Fotó: Schöff Gergely / Nove Mesto na Morave 2022.



Zsankó Petra

Társaimmal ellentétben nem rendelkezem kerékpáros gyökerekkel, hiszen csupán két éve bringázom. Egy másik sportból jöttem, mivel 6 évig gyorsasági görkorcsolyáztam, azonban a bringa szeretete hamar magával ragadott. Nem telt el sok idő, míg edzőm (Kispál Csaba) biztatására a korcsolyát úgymond szegre akasztottam és kerékpárra váltottam. Elmondhatom, hogy minden kezdet nehéz, mely számomra sem volt másképp. Az első bringám egy aluvázás, taposópédálos, 57-es váz méretű bringa volt. Körülbelül a legalapabb a piacon, amit kori edzésekre ingázás céljából vásároltam évekkorábban. Azóta nagyot fordult velem a világ, mivel első versenyemen, 2021 áprilisában úgymond a meglepetés erejével megnyertem Magyarország Hegyi Bajnokságát. A bajnoki címem 2022-ben sikeresen megvédtem, illetve tovább növeltem a Kritérium Magyar Bajnoki címmel. Emellett a Magyar Időfutam és Országúti Országos Bajnokságokon is mindig dobogóra álltam mind a két év során. Tavaly az országos bajnokságok után leigazolt az grazi székhelyű Team Cookina ASKÓ ARBŐ Graz csapata. Segítségükkel több UCI besorolású nemzetközi versenyen elindulhattam, top20-as eredményeket begyűjtve. Emellett a 8 állomásból álló osztrák Radliga versenysorozat összetettjében az elit nők között a második helyet, az U23-as korcsoportban pedig az első helyet sikerült elérnem. Remélem a jövőben is hasonlóan folytatom a fejlődést és további szép eredményeket érek el.



Orosz Gergő

Amióta az eszemet tudom sportolok, úszással kezdtem majd az akkori edzőm tanácsára hallgatva váltottam triatlonra, a nemzetközileg is elismert tiszaujvárosi klubba. Itt tudatosult bennem, hogy élsportolóvá szeretnék válni. Mindig is a kerékpár állt a szívemhez legközelebb, a triatlon edzőm is és én is hamar rájöttünk, hogy abban lehet a jövőm. 16 évesen az első kerékpáros Országos Bajnokságom Cyclocross szakágban volt, ahol egyből a dobogóra tudtam állni. Majd az utánpótlás korosztályokban további sikereket értem el, közöttük több bajnoki címet, és nemzetközi dobogós helyezéseket. Ezeknek a sikereknek köszönhetően 18 évesen a Pannon Cycling teamban tudtam megkezdeni a felnőtt pályafutásomat, ahol 2 évet töltöttem. 2020-ban az Epronex-Bss Oil Cycling Teamhez igazoltam, majd 2021-ben a székely Novák cycling team-ban folytattam. Idén egy francia continentális csapatban versenyzem, a Cross Team Legendre színeiben. Eddig 40 bajnoki dobogós helyezést, köztük 16 bajnoki címet tudtam megszerezni. És ezt a számot célom évről évre gyarapítani.

Fotó: Vanik Zoltán



Fetter Erik

A kerékpározással hat évesen ismerkedtem meg, leginkább családi befolyás útján. Idősebbik testvérem kerékpározott a helyi MTB klubban. Én pedig kistestvér révén követni szerettem volna, ezért apukám hat éves koromban vitt el az első edzésekre. Azóta pedig a kerékpározás az életem része. Először terepkerékpár szakágban próbáltam ki magam, aztán pedig felnőtt korban váltottam az országúti kerékpározásra. Fialat sportolóként sikerült pár szép eredményt szereznem MTB szakágban. Többször is Országos bajnokként Ifjúsági Olimpián sikerült a szakág versenyét megnyernem, illetve Európabajnokságon és Világkupán is sikerült dobogóra állnom. Országúton először 2019-ben próbáltam szerencsét a Pannon Cycling Team színeiben. 2020-tól pedig az Alberto Contador és Ivan Basso által irányított Eolo Kometa Cycling Teamben versenyzem. Országúton eddig három profi győzelmet sikerült szereznem. Két felnőtt Országos bajnoki cím mellett egy nemzetközi Francia verseny utolsó szakaszát sikerült megnyernem. Ezek mellett az idei évben részt vettem a Magyarországról rajtolt Giro d'Italian, ami örökké egy felejthetetlen pillanat lesz számomra.

Fotó: Maurizio Borserini



Varga Csaba

2004-ben kezdtem művész teremkerékpározni. 2010 óta részt vettem minden nemzetközi megmérettetésben. Aminek a javuló tendenciáját jegyezném meg érdekességként. 2010-ben az első világbajnokságomon Stuttgartban 16 évesen a 18. helyen végeztem, a tavalyi világbajnokságon pedig a 6. helyen szintén Stuttgartban. Ennek az eredménynek a további javulása minden reményem szerint az idei évben is folytatódik a genti világbajnokságon Belgiumban. A világkupa sorozat összesítésében az utóbbi 3 szezonban az 5 helyen végeztem, de az idein a 4. helyen állok, amit az év végi fináléval remélem itt is tudok tartani. Az országos bajnokságokat többször meg tudtam szerezni a karrierem során, junior és felnőtt kategóriában is. Ezeket a megmérettetéseket a magyar riválisom Schön Martin és köztem dől és dől el mindig.

Fotó: Mike Lauterbach készítette a 2021-es Stuttgarti világbajnokságon.



Greman Szonja

7 éve kezdtem kerékpározni, édesapám ismertette meg velem az alapokat, aki maga is amatőr bringás. A kerékpár szakágak közül mindig is a mountain bike állt hozzám közel, hiszen itt az erőnlét mellett a technikai ügyességnek is nagy szerepe van. Mivel ez egy egyéni sport, a közös csapat edzések mellett nagy hangsúlyt kap a szigorú és egyénre szabott edzésrend pontos betartása. Az U17-es, illetve junior korosztályban versenyezve a mountain bike szakág mellett tapasztalatot és díjakat nyertem az országúti kerékpárban, illetve a cyclocross szakágban is. Ezek a legfontosabb eredményeim: XCO Magyar Bajnok 3-szor, Országúti Mezőnyverseny Magyar Bajnok 2szer, Országúti Időfutam Magyar Bajnok 2-szer, Országúti Kritérium Magyar Bajnok 2-szer, Cyclocross Magyar Bajnok 1-szer, Mountain bike Marathon Magyar Bajnok 2-szer, Országúti Hegyi időfutam Magyar Bajnok 3-szor, 2022. XCO Európa Bajnokság 7. Helyezett, VB 28. helyezett

Fotó: saját



Drijver Bertold

Várnagy László: Az edzésen találkoztam Bertolddal és megbeszéltük, hogy mikor tudunk találkozni. Készséggel vállalta, hogy riportot készítek vele a Bringás.hu olvasói részére. A fejlődését nyomon kísérem és látom, hogy egy tehetséges fiatal versenyzőről van szó. Szerencsémre hamar megtaláltuk a közös hangot, így nagyon jó hangulatban tudtunk beszélgetni. Akit befogad azzal barátságos és igen közvetlen, közlékeny. Az eredményei nagyon biztatók. A Bringás.hu olvasói szeretnék megismerni a Bertoldot. Én meg szeretnék bemutatni. Hálás feladat, egy kiemelkedően tehetséges fiatal versenyzővel riportot készíteni.



VL: Hogy kerültél kapcsolatba a sporttal?

DB: 2013-ban triatlonnal kezdtem, de a 3 sportág közül mindig is a kerékpározást szerettem a legjobban és abban is voltam a legjobb, így 2019-ben kerékpározásra váltottam.

VL: Amikor elkezdted a pályakerékpár sportot üzni, milyen célok- vagy kik motiváltak?

DB: Amikor 2019-ben először mentem pályán nem is igazán tetszett, ez a 2020-as junior országos bajnokságon azonban megváltozott, ahol 3 bajnoki címet sikerült bezsebelnem. Onnantól kezdve kezdtem igazán érdeklődni a sport iránt. Viszont konkrét céljaim sokáig nem voltak a sporttal kapcsolatban. A leginkább Bradley Wiggins és Kenny de Ketele motivál és álmom, hogy hasonlóan sikeres karrierem legyen, mint nekik.

VL: Mi az, amit pályakerékpár sportágadban a legjobban szeretsz?

DB: A versenyzést, főleg fapályán és a sport technikai részét.

VL: Verseny közben mindenki gondol valamire. Te a rajttól a célig mire szoktál gondolni? Mi az ami átfut a fejedben, mit látsz a lelki szemeiddel?

DB: Verseny közben legtöbbször azon jár az eszem, hogy éppen hogyan megy a verseny, amiben vagyok.

VL: Egy profi versenyzőnek mi az étkezési rendje? Neked mi a gyenge pontod, amit szeretsz enni, de nem lenne szabad?

DB: Az elmúlt két évben volt szerencsém dietetikussal dolgozni, ezáltal azon már nem kell agyalnom, hogy mit és mennyit egyek, mert ez mind elő van írva. Gyengepontom pedig az, hogy mindent szeretek és szeretek sokat enni.

VL: Minden fiatal szeret szórakozni. Van időd arra, hogy valóban ki tudj kapcsolódni?

DB: Szerintem nagyon fontos a sport és a magánélet között egy egyensúlyt fenntartani, épp ezért amikor tudok törekszek a családommal és barátaimmal minél több időt tölteni, ezt nyáron nem mindig egyszerű megvalósítani viszont szerencsére télen van idő bepótolni.

VL: Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb, és miért?

DB: Az idei országúti országos bajnoki 4. helyemre és U23-as bajnoki címemre, mert ez az eddigi legjobb eredményem országúton, valamint az idei pálya EB 11. helyemre a pontversenyt, valamint az idei pálya EB 11. helyemre, hogy az első elit EB-men ilyen jó eredményt fogok elérni és mindig is maradandó emlék lesz számomra.

VL: Nem utolsó sorban, hogy telik egy „szürke” napod?

DB: Egészen mostanáig a gimnáziumi élet foglalta el mindennapjaim nagy részét, most viszont, hogy már leérettségiztem a napom nagy része az edzésről szól, ami sokszor egy délelőtti országúti vagy egy délelőtti országúti és egy délutáni pálya edzést jelent.

VL: Mit vársz a következő szezonról, mik a céljaid.

DB: Legfontosabb célom, hogy élvezzem a versenyzést és folyamatosan egyre jobb versenyző legyek.

VL: Egy pár szóval mond el a Bringás.hu olvasóinak, ma itthon mért ajánlod ezt a sportágat?

DB: Azért ajánlom ezt a sportot, mert szerintem egy nagyon érdekes és izgalmas sport, mind a versenyző mind a néző szempontjából, és így, hogy hamarosan átadják az első magyar fapályát még inkább csak ajánlani tudom ezt a sportot.

VL: Egy élmény volt veled a találkozó, és köszönöm a Bringás.hu olvasói nevében az őszinte beszélgetést. HAJRÁ!!!

Visitor Terra – Az utak királya

A Visitor Terra trekking modelleszalád évek óta a kínálatunk egyik sztárja.

Van belőle női és férfi vázzal, illetve felszerelt trekking és crosstrekking kerékpár is, tehát egymagában ez a modellcsalád egész jó lefedi az ezen a vonalon előkerülő igények javát - mindezt elfogadható árakon és jó minőségben.



Bővebben a termékcsaládról:

A Visitor Terra bringák lényegesen komolyabb vázra épültek, mint amit ebben a kategóriában megszokhattunk – ebből a szempontból toronymagasan az árszintje felett van. Az első vázháromszög speciális hydroformed alumínium csövekből készült, emiatt nem csupán tetszetős, de jóval merevebb, stabilabb szerkezetet kaptunk. A vázat tovább erősíti az egyszerű, de igen masszív teleszkópos villa is. A váltórendszerét tekintve sem találtunk kifogásolni valót hiszen a Visitor Terra család hibátlan, Shimano első/hátsó váltó és váltókarok, Shimano fogaskoszorúval van ellátva.

A felszerelt verzióknál a csomagtartó a váz masszivitásához passzolóan erős kiképzésű, a felső részén a jól bevált rugós leszorítóval tudunk kisebb motyókat rögzíteni. Igényesek a műanyag sárvédők, jó stabil a rögzítésük, így rosszabb úton sem zörögtek. A csomagtartón és az első villán a gyári rögzítési pontokra elemes lámpák kerültek.

A Visitor Terra termékcsaládban megtalálható minden, amit egy kerékpárnak nyújtania kell egy rövidebb hétvégi kirándulásra, de akár egy hosszabb Balaton kerülő túrára is bátran indulhatunk vele. Bátran ajánljuk mindenkinek, aki egy megbízható, strapabíró kerékpárra vágyik. A terrában nem fog csalódni!



Tekintse meg túra kerékpár kínálatunkat a

www.kereparwebshop.eu oldalon.

**Kérdés esetén keressen minket bizalommal a
+36-30-720-8520 telefonszámon.**



KerékpárCity üzlet és szerviz



KerékpárCity üzlet és szerviz

1213 Budapest, Erdősor utca 128.

1238 Budapest Hősök Tere 17.

2340 Kiskunlacháza, Bugyi úti dűlő 42.

Márkáink: Corelli, Capriolo, KPC, Venera



Tekintse meg kínálatunkat a
www.kereparcity.hu
oldalon

Kérdése van?

Keressen minket bizalommal a +3630-720-8520 -as telefonszámon.

Corelli Snoop 5.3

Sportos megjelenés a hétköznapiakra



A Corelli Snoop széria hazánkban futó jelenlegi zászlóshajója meglepő tanúsággal szolgált számunkra: egy alapszintű 29er bringa is lehet jól használható, élményekkel gazdagító gép – főleg ilyen jó áron! Igen, fura lehetne - a mostani piaci árakhoz képest, 29"-es montik kínálatában olcsónak számító bicaj – nagy szavakat használni, de első nekifutásra nézzük a száraz tényeket:

- Masszív, tetszetős váz
- Kiblokkolható/állítható teleszkóp
- Hidraulikus tárcsafékrendszer
- Aero profilos felnik terepmintás gumikkal

VÁZ: Jelen esetben is sikerült egy szép profilokból összeállított, kimondottan stabil vázat építeni, az igényes küllemet pedig kiemelik a lakk alatti matricák. A fejső integrált kormány-csapágyat rejt, a villapapucskok masszívak, merevítések a szükséges helyeken, a tárcsaféknek stabil konzol jutott.

VILLA: A Corelli saját gyártású teleszkópja állítható, kiblokkolható (manuális lock-out) FÉK: A Corelli sajátmárkás terméke, így Dacron néven fut ez az ásványi olajos hidraulikus tárcsafék. Határozott, stabil nyomáspont, meglepően jó fékerő, igényes kiállítású fém fékkarok, kulturáltan



megmunkált féktestek. A jól bevált IS/PM konzolos kialakítás, hibátlanul beállítható, tudja, amit kell, még többet is.

HAJTÁS/VÁLTÁS: Megbízható 21 sebességes rendszer. Shimano hátsó váltó, fékváltókkal kombinálva az egyszerű használhatóság kedvéért.

Összeségében egy jól használható, megbízható bringát kaptunk megfizethető áron.

Látogasson el weboldalunkra, tekintse meg kínálatunkat www.kereparwebshop.eu

'Corelli' kuponkóddal 10% kedvezmény minden Corelli kerékpárra!



A capriolo kerékpárok mérnökei és tervezői évről-évre tökéletesítik modelljeiket, hogy kortól és nemtől függetlenül mindenki megtalálja a számára megfelelő kerékpárt. Saját festőüzemben az utolsó simításokat elvégezve születnek eg a cég letisztult és designjai, melyek lenyűgözik a biciklikedvelők szemeit. A cég kerékpárjai között megtalálható az általános városi használatra és a zordabb terepviszonyokra tervezett típusok is.

Tekintse meg a Capriolo márka kínálatát weboldalunkon, kerekarwebshop.eu/capriolo-bicikli

Bringacsere program

Hozza be régi, megunt kerékpárját Kiskunlacházi üzletünkbe és 10% kedvezményt adunk akciós kerékpárjaink árából is!

2340 Kiskunlacháza, Bugyi úti dűlő 42.

Készletről azonnali kiszolgálással, igény esetén üzembe helyezéssel is.

Fontos! A kerékpárnak minden főbb alkatrészének meg kell lenni.

Kérdés esetén keressen minket bizalommal a +36-30-720-8520 -as számon



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

A Laser fejevédőkben egy új, forradalmi technológia került bemutatásra, mellyel átértelmezték az eddigi védelmi megoldásokat. A **Kineticore** személyében gyakorlatilag egy törészónát építettek a sisakokba, mely azonkívül, hogy felveszi az ütés energiáját, még könnyebb és jobban szellőző fejevédőt eredményez. Nem sokat gondolkoztak a Lazernél, hogy mely fejevédőkbe építsék be ezt a technológiát, egyszerűen minden felhasználási területre terveztek egy **Kineticore**-ral felvértezett sisakot.

Az elmúlt években az aerodinamikán, a szellőzésen és az alacsony tömegén túl a védelem került középpontba a fejevédőgyártóknál. Rájöttek, hogy az EPS hab magában (hiába van benne erősítés) nem véd annyira jól a rotációs erőktől, pedig az esések többségénél nagyon ritka a tisztán egyenes irányú ütés. Ezért megjelent a MIPS, ami egy vékony műanyag betét lett a fejevédőkben, ami minimálisan el tudott mozdulni a sisakban, ezzel tompítva a rotációs erőket. A Laser is számos modelljébe betette ezt a technológiát, mely fokozott védelmet ígért a bringásoknak. De sajnos van hátulütője is ennek a technológiának, az extra betét miatt nehezebb lett a sisak és a gondosan megtervezett szellőzés is csorbát szenvedett, ezért a profik sem viseltek szívesen ilyen sisakot.

Most úgy tűnik, hogy ezekre a problémákra megérkezett a válasz a Lazernél a **Kineticore** személyében, ami a megnövelt védelem mellett nem igazán kínálja hátrányokat.

A **Kineticore** lényege, hogy az EPS habban törészónákat alakítanak ki, melyek ütés hatására összenyomódnak, deformálódnak, eltörnek ezzel csökkentve az ütés erejét. Az EPS hab önmagában elég jól véd az egyenes irányú ütésektől, ennél a technológiánál viszont a bordák miatt képes jobban deformálódni, azaz több energiát felvenni az ütközésből.

Ezenfelül a forgás irányú erőket is képes tompítani, ugyanis a bordák oldalirányban is képesek deformálódni, törni, ami szintén csökkenti a fejünket ért behatásokat. Jobban belegondolva megállapíthatjuk, hogy ez is egy félelmetesen egyszerű technológia és csoda, hogy még senki nem állt vele elő ezelőtt.

Aztán továbbgondolva azért be kell látnunk, hogy a törészóna bordái nem csak úgy hasraütésszerűen kerülnek kialakításra, komoly számítások, szimulációk futnak végig a megtervezésük során (házilag ne vagdossuk szét a sisakunk belsejét, hogy az úgy biztos jó lesz).

További előny, hogy jelentősen könnyebb sisakokat lehet tervezni a Kineticore-ral, mint a MIPS-es verzióban, hiszen nincs



egy plusz belső héj és a hozzátartozó rögzítések, melyet a Lazer adatokkal is alátámaszt (fontos megjegyezni, hogy jelenleg elérhetőek a Lazernél MIPS és KinetiCore fejdődök is, ezért valószínűleg lehet adni a gyártó szavára). Például a legnagyobb a tömegcsökkenés az aero modell Ventonán, ami 90 grammal könnyebb, mint a Bullet 2.0 MIPS és 70 grammal, mint a normál Bullet 2.0 (bár itt valószínűleg más fejlesztés is történt). Viszont a normál országúti sisaknál a Stradánál is megfigyelhető az alacsonyabb tömeg, a Strada KinetiCore 20 grammal könnyebb, mint az azonos kategóriájú Blade+ MIPS, és ugyanannyit nyom, mint a normál Blade+. A montis sisak Jackalnél is nagyon látszik a különbség a két védelmi technológia között, míg a KinetiCore verzió 340 grammot nyom, addig a MIPS 390 grammot. Ezenfelül a városi- és gyerekfejdődöknél is látszik a tömegcsökkenés, bár azok nem annyira gramorientált felhasználási formák.

Jogosan legyinthetnénk a tömegre, nekem sem szokott gondot okozni egy 30-50 grammal nehezebb fejdődő, viszont a szellőzés egy sportolásra szánt sisaknál kulcskérdés, és igen, a MIPS-nél a belső héj ezt egyértelműen rontja. Nem nagy dolog kitalálni, hogy a KinetiCore-nál nincs ilyen gond, hiszen a törésszóna bordái között remekül tud áramlani a levegő, ami garantáltan jobb szellőzést eredményez. A Lazernek erre is vannak adatai, az új Vento KinetiCore hűtési hatékonysága (nevezzük szellőzésnek) 93,8%, míg az azonos kategóriájú Bullet 2.0 MIPS-nek 88,4%, ugyanez a montis Jackalnél a két verzió között 89,1% – 83,9% a KinetiCore javára. De az is látszik, hogy a normál országúti fejdődök szellőznek a legjobban, pl az új Strada KinetiCore 98,2%-ot, a Blade+ MIPS pedig 97,3%-ot tud. A legnagyobb fejlődés a városi modell CityZennél történt, ahol több, mint 10%-ot javult a szellőzés, bár azt érdemes hozzátenni, hogy teljesen újratervezték a sisakot.

További előny még, hogy kevesebb műanyag felhasználása szükséges a KinetiCore sisakokhoz, bár szerintem ez a többségünk szívét nem fogja megdobogtatni, de a környezettudatosság szempontjából mindenképpen fontos.



Lazer Vento KinetiCore



A Lazer palettáján az eddigi leggyorsabb országúti fejdődő, amit versenyzők segítségével terveztek. A fejlesztés során az egyik legfontosabb szempont az volt, hogy sprint közben (15 fokos fejdöntés mellett) a lehető legkisebb légellenállással rendelkezzen a Vento. Emellett a jó szellőzés, a kényelem, az alacsony tömeg és a védelem is kulcsfontosságú tényezők voltak a tervezés közben. Gyakorlatilag mindegyiknek megfelel a Vento, a tömeget és a védelmet már láttuk fent a KinetiCore ismertetésénél, míg a szellőzésért a "Venturi Effect" szellőzési rendszer felel, ahol a sisakon belül csatornákon keresztül végigviszik a fejünkön a levegőt, ezáltal a lehető legjobb hűtést biztosítva a fejünknek.



Lazer Strada KinetiCore

Könnyű, gyors, biztonságos, ez a három dolog jellemzi leginkább a Lazer legújabb mindenes sisakját. A Stradát viselhetjük országúton és terepen egyaránt, kiválóan szellőzik és a KinetiCore technológiának köszönhetően extra biztonságot nyújt. A Lazertől már megszokott minőségi állítómechanikán túl szemüveg dokkolót is találunk a fejdobón (ide tudjuk tenni a szemüvegünket, ha éppen nincs rá szükségünk bringázás közben) és világítással is bővíthető a Vento, melynek köszönhetően sötétben is biztonságban tudhatjuk magunkat benne. Extraként kapható hozzá aero héj is, mellyel gyorsabb lehetsz vagy rossz időjárás esetén védheted magad a csapadéktól vagy a hideg szélről.



Lazer Jackal KinetiCore

Biztonságban tudhatod magad a traileken a megújult Jackal KinetiCore-ban, amit jól bizonyít, hogy a Virginia Tech 5 csillagos értékelést adott a Lazer új mtb fejdőjére. Ezenfelül a Jackal remekül szellőzik és a Lazer mindent megtett azért, hogy a lehető legkényelmesebb viselet legyen az új trail sisak. Abban az esetben sem kell aggódnod, ha kamerát vagy világítást szeretnél rögzíteni a fejdőre, mert a Jackalra ezt is meg tudod tenni, ugyanis gyárilag érkezik hozzá konzol.



Lazer CityZen KinetiCore

A városi bringázáshoz kifejezetten ajánlott fejdédőt viselni, hiszen a többi jármű között könnyen érhet minket nem várt helyzet, melynek egy esés lehet a vége, a Lazer pont ezért tervezett igényes és extra biztonságot nyújtó városi sisakot. A CityZen KinetiCore a zárt kialakítása ellenére a jól szellőző városi sisakok közé tartozik, így nem csak a védelemben teljesít jól, hanem a nyári napokon is bátran felvehetjük és a civil ruhánkhoz sem fog idegenen hatni. A láthatóság is fontos szerepet kapott a CityZennél, a hátuljára a Lazer Universal LED lámpáját tudjuk felszerelni, mellyel jobban észrevesznek az autósok a forgalomban.



Lazer PNut KinetiCore

Már a gyerekülésben is fontos a sisak viselése, sőt talán fontosabb, mint bárhol máshol, hiszen egy gyermek védtelen esés közben. Ugyanez igaz az első futóbiciklire is, ahol szintén a sisak legyen az egyik legfontosabb kellék. A Lazer a legkisebbek számára tervezte meg a PNut KinetiCore fejdédőt, ami megkapta a legújabb védelmi technológiát, mellyel a kicsik is élvezhetik az extra védelmet. Természetesen sokféle dizájnnal kapható, hogy a gyerekek is hamar megszeressék a sisak viselését.



Lazer Nutz KinetiCore

Az eggyel nagyobb gyerekeknek, akik már tudnak tekerni, készült a Nutz fejdédő, amit szintén felvérteztek a KinetiCore technológiával, amire lehet, hogy szükség lesz, hiszen az első bringás élmények között ott van az esés. A számtalan színvariáció ennél a sisaknál sem maradhatott el, így biztos minden gyerek megtalálja közöttük a neki tetszőt. Extraként a Nutzra is szerelhető Universal LED lámpa, mellyel a gyerekek is láthatóvá válhatnak a többi közlekedő számára.



Így javíthatunk teljesítményünkön!

Hogyan lehetünk gyorsabbak!



1. Igyunk rendszeresen, különben lemaradunk!

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

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



2. Fogyasszunk sportitalokat a folyadékpótlásra!

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

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

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



Energizáló izotóniás sportitalpor
35g -> 1 kubok



Speed 500/1000ml
IZO
simas, természetes
narancs, málna,
citrom, grape



NUTRIXION IZO
700g -> 12 liter

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)



Magyaros csokoládé
55g



44g



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

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

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

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

NUTRIXION
MY ENERGY

VOZZY

BIKE & SNOW

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



PLAGE-ON
PANZIÓ

RENDEZVÉNYTÉR A BALATON-PARTON

MODERN ÉS KÜLÖNLEGES,
AZ ÖN IGÉNYEIRE SZABVA,
AKÁR 50 FŐIG

SIÓFOK-EZÜSTPART
SIRÁLY UTCA 8.



PANZIÓNK JELLEMZŐI:

- NÉGYCSILLAGOS MINŐSÍTÉS
- 3000 NÉGYZETMÉTER A BALATON-PARTON
- KÉT SZINTEN 21 SZOBAEGYSÉG
- 50 FŐ FÉRŐHELY
- 2 RENDEZVÉNYTÉR
- PARKOLÁS
- FELSZERELT KONYHA-HASZNÁLAT VAGY
- CATERING

PLAGE-ON PANZIÓ****
WWW.PLAGEON.HU

8600 Siófok, Sirály utca 8.
Tel.: +3630 450 0706
E-mail: info@plageon.hu

A Bendzso öltöztet



Szerezd be a legjobb kerékpáros ruhákat minden szezonra!

Nem számít, hogy csak egyszer-e egyszer ülsz nyeregbe novemberben, vagy egész télen tekersz; a megfelelő technikai ruházat elengedhetetlen egészséged, ízületed védelmében. Mi pedig tudjuk, hol kaphatsz meg mindent, amire csak szükséged lehet!

Korábbi cikkünkben már bemutatuk a Bendzso bringaboltot a Bocskai út 21. szám alatt, ahol az egyedi mezektől a technikai ruházaton át a kiegészítőig minden megtalálható. Bendzso szó szerint hihetetlen kínálatot zsúfolt be a kis üzlethelyiségbe, ráadásul maga is ízig-vérig bringás, akitől nyugodtan kérhetsz tanácsot vásárlás közben.

4 ok, amiért érdemes betérni Bendzsohoz:

1. Folyamatosan bővül és fejlődik

Valami olyanra lenne szükséged, amit nem találtál meg a boltban? Garantáltan lesz belőle, mire legközelebb visszatérsz.

2. Csak minőségi termékeket találsz

Mivel Bendzso maga is bringázik télen-nyáron (sőt, még a betegsége sem tarthatta vissza, hogy a kórházban görgözzön!), ezért tudja, mennyire fontos, hogy a ruházat valóban minőségi legyen. Magyar és külföldi gyártóktól egyaránt tart termékeket, például a Patai-Szabó Kft-től, Mavictól, Elastic Bikewear-től. Az pedig alap, hogy mindent személyesen tesztel, és csak azt találd meg a boltban, ami állta a sarat a mindennapokban.



3. Nem kell kompromisszumokat kötnöd

Ismered az érzést, amikor egy technikai ruházat vagy strapabíró, vagy jól néz ki – de a kettő együtt lehetetlen? Bendzsónál igazán trendi darabokat találsz, amik jól mutatnak az instán is, ha érted, mire gondolunk.

4. A lelkesedése ragadós

Mindegy, hogy egy kánikulai meleg napon, netán esős októberi délutánon, vagy egy hideg téli délelőtt térsz be hozzá, Bendzsóból úgy árad mindig az optimizmus és a bringák iránti szenvedély, hogy elkerülhetetlen, hogy mosolyogva gyere ki a boltból! Itt nem csak néhány cuccal lehetsz gazdagabb.



Benzso bringabolt

1114, Bocskai út 21

Nyitvatartás:

Hétfő, kedd: 13-19-ig, Szerda: 10-19-ig,

Csütörtök: 13-19-ig, Péntek: 10-19-ig.

MITŐL LESZ ÉLMÉNY EGY CSAPATÉPÍTŐ BRINGÁZÁS?

A ridehard.hu csapatával évek óta szervezünk kisebb-nagyobb csapatépítő programokat, a Bringás.hu felkérésének köszönhetően pedig arra is megérett az idő, hogy egy cikkben foglaljuk össze: Mi a tuti recept?

A rövid válasz talán ez lenne: friss, minőségi alapanyagok, egy jó séf, jó borok az asztalon, szép kilátás, és a végén mindenki remekül érzi majd magát. Mielőtt bárki azt gondolná, hogy ez valami vicc, egyáltalán nem. **Egy kerékpáros csapatépítő programnak is az egyik legfontosabb része a lezárás.** Egy jó ebéd, vagy vacsora jó társaságban, s ha előtte kellőképpen megéheztünk és van miről beszélgetni, az csak fokozza az élményt...

A részletes válasz nyilván sokkal több szempontot vesz figyelembe, a bringázás tervezésekor a következők szerint kell tervezni:

- a társaság
- a program jellege
- az útvonal
- nehézségi szint
- a kerékpár, eszközök
- látványosságok
- kiegészítő programok
- ellátás, frissítés
- záróakkord

Nem mindegy, hogy egy többnapos csapatépítő program épül a bringázásra, vannak-e előre tervezett egyéb fontos programjai a csapatnak, vagy „csak” egy rövidebb, kötetlen kiruccanásról van szó, megtörve a hétköznapi monotóniáját. Ha egy csapatépítőt munkával is kombinálnak az adott cég dolgozói, ne fárasztuk el őket túlságosan a kerékpáron. Fontos kérdés, milyen beállítottságú és létszámú a csapatunk, és az is, hogy mennyire homogén a bringás tudás terén?





Máshol van az ingerküszöb egy fiatal, sportos, 10 fős társaságban, vagy egy nagyobb, 50-100 fős cégnél. Utóbbinál a legkülönbözőbb emberek dolgoznak, jó eséllyel akad köztük pár, akik gyerekkorukban bringáztak utoljára és az sem most volt...

A fentiekből is leszűrhető, hogy **a bringázás jellegét tekintve mindig a csapathoz kell alkalmazkodni**, amihez minél több információ szükséges a társaságról. **Akkor lesz jó a túra, ha kihívást is támaszt, és szép közös emlékeket is szereznek a résztvevők.** A kényelmetlenségek, megpróbáltatások beleférnek, de egy határon belül. Amit minden esetben figyelembe kell venni: a bringázás hosszú távon fárasztó, megterhelő, és azok számára is biztosítani kell az élményt, akik a „gyengébb láncszemek”. Heterogén társaságnál egyértelműen az elektromos rásegítéses bringák jelentik a megoldást, mert ezek egyrészt kiegyenlítik az erőviszonyokat, másrészt lehetőséget adnak játékra, amiben az erősebbek vállalhatják, hogy rásegítés nélkül, vagy csak minimális asszisztenciával hajtanak.

Az erő tehát pótolható, de a kerékpárkezelés rutinjának hiányára nem jelent megoldást semmilyen bringa. Mivel a biztonság nagyban a mi felelősségünk, minimalizálni kell a kockázatot. Nem tehetünk ki olyan embereket veszélynek, akikről látszik, képtelenek kezelni kockázatos szituációkat. Ezek a szituációk adódhatnak a domborzat, vagy a terep jellegéből és a forgalmi helyzetekből. Mielőtt kitaláljuk az útvonalat, ezeket figyelembe véve kell mérlegelni. A kölcsönzött kerékpárok (például össze teleszkópos mountain bike-ok) akár segíthetnek abban, hogy kevésbé legyenek veszélyesek bizonyos szituációk terepen, de a technikai tudást nem pótolják. Érdemes gondoskodni olyan eszközökről, melyek kényelmesebbé tehetik a túrát, akár a csapatot is inspirálhatjuk, hogy mit érdemes beszerezni. Mindenkinek megkönnyítjük a dolgát, ha összeírunk egy listát, mit hozzanak, hogyan öltözködjenek.

Egy jó bringás csapatépítő bástyái a látványosságok, illetve azok a kiegészítő programok, amikor

éppen nem tekerünk. Az útvonalba mindenképpen tervezzünk több olyan pontot, amire emlékezni fognak a résztvevők a panoráma vagy hangulata miatt. Ezekre lehet felfűzni az itinert és az időtervet, mindenkinek fontos támpontok lesznek. Frissítőállomások is alkalmas lehet egy-egy ilyen megállópontra, illetve a gyorsabbak szívesen fotóznak, töltik el az időt, amíg mindenki megérkezik. Ezekben a helyeken kitalálhatunk játékokat, kiegészítő csapatépítő programokat is. És amiről semmiképpen ne feledkezzünk meg: a frissítés. Túra közben is gondoskodjunk mi a folyadék és táplálék pótlásának lehetőségéről, illetve hívjuk is fel a résztvevők figyelmét, hogy ez fontos. **Ökölszabály, hogy szomjasan, éhesen senki nem érzi jól magát.** Az alkoholos italokat a biztonság miatt a kerékpározás utánra tartogassuk.

A program vezetői szempontjából írhatnánk hosszú listát, hogy minek kell megfelelni, de végső soron a rutin, az alkalmazkodó és problémamegoldó képesség, technikai felkészültségünk, illetve a kommunikációs készségünk fogja eldönteni, hogy sikeres lesz-e a túra. Illetve a program elemeinek, az útvonal, a környék, a látványosságok, a kerékpárok, eszközök maximális ismerete. Létszámunkat tekintve mindig tervezzünk inkább túl, bármilyen kis társaságnál is hasznos a minimum két túravezető, 5-10 emberenként pedig további vezetőket alkalmazzunk. A túra jellegétől függően fontos lehet a gépjármű-kíséret, de minimum egy készenlétben álló gépjármű+sofőr, mint segítség.



Impresszum: Bringás.hu magazin
Lapunkat megtalálja az Országos Széchényi könyvtárban is.
<https://epa.oszk.hu/04000/04034>
Főszerkesztő: Ifj. Várnagy László
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter
Tördelés: Futaki Szabolcs

Honlap, Facebook karbantartója: Sztakó tamás
Elérhetőség: possumkft@gmail.com
Kiadja a Bringás.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??!

Be kell látnom, hogy a jelen gazdasági környezetben nem volt a legbölcsebb választás egy árra utaló címet adni, hiszen a cikk első része tavaly íródott, csakhogy azóta egy felsőkategóriás köpeny ára könnyűszerrel átlépi a 30.000-res határt, 21.000 Forintért inkább egy jó minőségű középkategóriás modellt lehet a bolt polcáról lekasztani. Na de ez nem befolyásolja a gumik felépítését, csupán kicsit meghaladta az idő a címet.

Sokszor felmerül a gumik élettartama, időállósága. Az autógumikkal ellentétben a kerékpárgumikra nem kommunikál semmilyen ajánlott felhasználási időt a Magyar Kerékpárgumi Szövetség, hiszen maga a szövetség sem létezik. Egyes gyártóknak vannak ajánlásai, de ezek márkánként eltérőek.

Természetesen a bringa gumijai is öregsznek, amit vásárláskor is érdemes figyelembe vennünk, valamint a felszerelt és használatban lévő gumikat is érdemes időnként ellenőriznünk.

Természetesen minden köpeny ki van téve mechanikai sérülések veszélyének, de én itt most inkább az öregedésre térnék ki. Minden gumi öregszik, használatban azonban gyorsabban, mint tárolás közben. Az öregedés legfőbb katalizátora az UV sugárzás, de a hőmérséklet-ingadozás, az extrém magas hőmérséklet kemikáliák, és az ózon sem kímélik. Tárolás közben a legfőbb ellenség, az UV sugárzás csökkenthető, vagy kizárható, de ebből egyenesen következik, hogy a legrosszabb helyzetben azok a gumik vannak, amik az üzlet kirakatában állnak önállóan, vagy bringára felszerelve. Adjunk még hozzá egy olyan kirakatot, ami naponta több órányi közvetlen napsütést kap, itt gyakorlatilag gyorsabban öregszik a köpeny, mintha napi használatban lenne.

A legszerencsésebb helyzetben a belső gumik vannak, hiszen 95 százalékuk dobozban várja, hogy betölthesse funkcióját és kibontás után is fénymentes helyre kerülnek. Vannak köpenyek is, amik zárt dobozban kerülnek forgalomba, ez egy kimondottan előnyös csomagolásnak számít, de ritka, a gyártók szeretnék, ha az üzletben kiakasztott gumik mintázata jól látszódná, így a csomagolások többsége is erre van kihagyve.

A köpenyek öregedését nagymértékben befolyásolják a felhasznált anyagok, a magasabb ár ebben az

esetben viszont nem jelent automatikusan lassabb öregedést. Sőt, sok esetben a magasabb kategóriás gumik is gyorsan öregsznek, igaz, ezeket kevésbé fenyegeti a veszély, hogy hosszú ideig lennének használatban, hiszen aki sportszerűen bringázik, akár országúton, akár terepen, évente egy, vagy több szett gumit elkoptat.



Amire már vásárláskor érdemes egy pillantást vetni, az a gumi kora, már amennyiben ez megállapítható. Ma már sok gyártó az autógumikon is elterjedt DOT számnak megfelelő jelölést használ, azaz egy négy számból álló számsort, ahol az első két számjegy a gyártás hetét jelöli, a második két számjegy a gyártás évét. Itt általánosságban el lehet mondani, hogy egy öt évnél nem régebben gyártott köpeny még újnak számít, a gyártók nagyjából eddig garantálják a tárolt köpeny minőségét, megfelelő tárolást feltételezve természetesen.

Az öreg, vagy nem megfelelően tárolt gumikon felszerelés után többnyire azonnal, vagy egy-két héten belül szemmel is láthatóvá válik a probléma. A legjellemzőbb a gumi kirepedezése, amikor vagy az oldalfalon jelennek meg párhuzamos barázdák, repedések, vagy a futófelület mintái, bütykei szélén. Előfordul az is, hogy a gumi anyaga elkezd elporladni. Ilyen esetben ne használjuk tovább a köpenyt, vigyük vissza a vásárlás helyére. Természetesen évek óta használatban lévő köpenyeken is megjelenhetnek (sőt, idővel egészen biztosan megjelennek) hasonló jelek, ilyenkor is tanácsos azonnal lecserélni őket.

Ebből a szempontból nézve a legrosszabb taktika „bespázolni” a köpenyekből, azaz vásárlás után akár

évekig nem használni őket, hiszen ilyenkor a felszereléskor már túl vannak a jótállási időn, azaz ha probléma van velük, az üzlet, ahol vásároltuk őket már nem fogja visszavenni, vagy kicserélni.

Veszélyes-e egy 5 éves, vagy öregebb gumit használni? Nem. Amennyiben az öregedés külső jelei nem láthatóak, a biztonsággal használható, azonban elképzelhető, hogy a gyári teljesítményüket már nem hozzák.

Létezik-e téli gumi bringára? Dedikáltan ilyen kategória nem létezik, felhasználástól függően érdemes olyan gumira váltani, ami a téli körülményekhez jobban alkalmazkodik. Aki városi közlekedésre használja a bringáját, annak nincs sok tennivalója. Manapság ritka itthon a hó, leginkább esővel kell számolni. És, hogy kellene-e vízelvezető minták a gumira? A kerékpárköpenyek kontaktfelülete az autóénak töredéke, ráadásul a sebességtartomány miatt sem jön létre vízenfutás. A bringagumik menet közben oldalra kiszorítják a vizet, ebben a mintázatnak nincs szerepe. A negatív mintázat szerepe mindössze annyi, hogy a futófelületen létrehozott apró élek bele tudnak kapaszkodni az aszfalt barázdáiba, de ennek vizes úton csak minimális szerep jut.

Valójában a tél legnagyobb veszélyét a lefagyott útfelületek jelentik, illetve a jég, de az ellen bringásként nagyon nehéz védekezni. Országúti kerékpárokra léteznek esőre és hideg időre tervezett köpenyek, ezeknek lágyabb az anyaga, hogy hideg időben és nedves aszfalton is magas tapadást tudjanak biztosítani, de emiatt a futásteljesítményük alacsonyabb



(igaz, többnyire kevesebb kilométert is megy velük a gazdájuk, így nem kopnak el extrém gyorsan. Viszont a lefagyott úrszakaszokon még ezek sem tudják megvédeni a gazdájukat, hogy pár réteg ruhát leradírozzanak magukról.

Aki a havas napokat is bringával küzdené le, azoknak jó megoldás lehet egy enyhén bütykös gravel, vagy MTB gumi, amik elegendő tapadást nyújtanak havon, de aszfalton sem növelik jelentősen a gördülési ellenállást. Általános tanács, hogy ha csúszik az út, érdemesebb alacsonyabb nyomáson menni, hiszen ilyenkor megnő a gumi kontaktfelülete, ezzel együtt a tapadása is.

És mi a helyzet a terepezéssel? Ott egyértelműen az agresszív mintázatú gumi a jó megoldás. Hiszen ilyenkor az erdei talaj sokszor saras, időnként havas, de az ősz nagy részében levéltakaró borítja, márpedig a vizes leveleken elcsúszó vizes leveleken elcsúszó vizes levelek meglehetősen alacsony tapadást nyújtanak. Itt is érvényes, hogy menjünk alacsonyabb nyomáson, hiszen a tempó szerényebb lesz, mint nyáron, így a felütéstől nem kell tartani, a plusz tapadás viszont mindig jól jön.



AJÁNDÉK
KUPON
EBIKE.HU

VÁRTSD BE MOST AJÁNDÉK

Paratlan rakárkészlet
Akár aznapi szállítás*

Inyenes kiszállítás*
Állandó akciók
30 napos elállási lehetőség



10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

www.ebike.hu

PIRELLI fejlesztések a kerékpárosoknak!

A Pirelli mérnökei a World Tour versenyeken szerzett tapasztalataikat felhasználva fejlesztették ki a legújabb **P ZERO™** családot. A kifejezetten profi versenyzésre szánt **P ZERO™ RACE** gumik elérhetőek különböző méretekben és változatokban. (szingós, TLR, TLR SL)

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

A rosszabb időjárási körülményekre (hideg, eső, sár) lettek kifejlesztve a **PIRELLI CINTURATO™** modellek, melyeknek a mintázatuk és a SmartNET™ Silica és Armour Tech™ technológia által a legtartósabb és legellenállóbb országúti gumibroncsok.

A **P7™ SPORT** gumik széleskörű felhasználásra lettek kifejlesztve. Magas ellenálló képességük és rendkívül kedvező árak miatt igen népszerűek a hobbi versenyzők és túrázók körében.

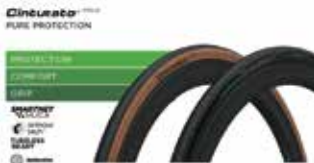
Az egyre népszerűbb Gravel kerékpárokhoz a PIRELLI a **CINTURATO™GRAVEL** gumikat ajánlja, melyek különböző méretekben, keménységben és mintázattal elérhetőek.

Az országúti modellek mellett a PIRELLI az **MTB SCORPION™** abroncsait is folyamatos fejlesztői. 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, az amatőr szinttől a professzionális felhasználásig 27,5" és 29" méretben különböző szélességgel, keménységben és mintázattal.

Komoly fejlesztések történtek a City és E-Bike gumibroncsok terén is. Az **ANGEL™URBAN** család abroncsai különböző méretekben és mintázatokban elérhetőek. A hyperbelt technológia által magasfokú defektvédelemmel ellátottak. A gumik megfelelnek az ECE-R88* és az ECE-R75** tanúsítványoknak.

* fényvisszaverő oldala miatt kimagasló láthatóságot biztosít kedvezőtlen szögben is.
** Speed E-bike használhatóság 50km/h-ig



Pontos tájékoztatás: méret, súly, mintázat a www.pataibicaj.hu/katalogus.php vagy <https://www.pirelli.com/tyres/en-ww/bike> oldalon találhatóak.

A PIRELLI abroncsai elérhetőek partnereinknél!

Forgalmazó: Patai Szabó Kft. www.pataibicaj.hu

A LegBalatonosabb BRINGÁS PÓLÓK ÉS KIEGÉSZÍTŐK



webshop: www.yesbalaton.com
Facebook Instagram: @yesbalaton

YESBALATON



ÍGY LESZ VALÓDI ÉLMÉNY A BRINGÁZÁS!

VIDD MAGADDAL A MIO CYCLO™ 215 HC NAVIGÁCIÓT IS!

Egyedül vagy társaságban, városban vagy vidéken, bárhol és bármikor nyeregbe pattanhatsz. A biciklizés ráadásul nem csak az egészségedre és lelkedre hat kedvezően, hanem a baráti, családi kapcsolataidat is erősíti, ha közösen vágtok neki a kalandnak. Az élményt pedig fokozhatod, ha a Mio Cyclo™ 215 HC kerékpáros navigációt is beveszed a buliba. A készülék könnyű használatot és ideális ár-érték arányt kínál!

Tekerj az egészségedért!

Már egy kis biciklizés felpozsztítja a vérkeringést, ami által javul a szervezet oxigénellátása. Kerekezés közben nő a légzés- és pulzusszám, emelkedik a vérnyomás, mindez hosszú távon erősíti a szív- és érrendszert. A lábizmok mellett a felsőtest, a kar izmai is dolgoznak, ha pedig minden nap kerekezel, a felesleges kilók is gyorsan leolvadnak rólad.

A test mellett a lélek is gyógyul kerékpározás közben. A mozgás boldogsághormont termel, ezáltal javítja a kedélyállapotot, és elűzi a stresszt. Az út mentén felbukkanó látnivalók új élményekkel gazdagítanak, a társaságban eltöltött idő feldobja a napodat.

Rögzítsd egyszerűen, navigálj gyorsan!

A Cyclo™ 215 HC navigációval elérheted a teljes európai kerékpáros hálózatot, a készülék a dobozból kivéve máris készen áll az indulásra. A beépített ANT+ érzékelőnek köszönhetően folyamatosan mérheted a teljesítményedet, hiszen a termék tartalmazza a pulzuszámérót és az ütemérzékelőt is. Ha megtervezted, merre fogsz haladni, az irányt biztosan nem téveszted el, a navigáció minden utasítást tiszta hangjelzéssel ad.

A készülék mindig szem előtt lesz, hiszen egyszerűen rögzíthető a kormányra. A Cyclo™ 215 HC műnérendszere jól átlátható, 3,5"-es érintőképernyős kijelzőjén keresztül gyorsan tudsz benne navigálni. Bármikor megnézheted, mennyit és milyen gyorsan

szel tekertél, hány kalóriát égettél, és sok más hasznos információt is elérhetsz még a navigációban, ami a jó minőségű akkumulátornak köszönhetően akár 10 órán át hű társad lehet kerékpározás közben.

Merre indulj? Segít a navigáció!

Ha nem tudod, merre indulj el, a Cyclo™ 215 HC a segítségére siet. Írd be a SurpriseMe™ funkcióba, hány kilométert vagy percet szeretnél kerekezni, és a navigáció máris feldob három lehetséges útvonalat. Csak rajtad múlik, melyiket választod! Ám attól se tarts, ha elkapna az eső. A készülék masszív, vízálló borítása (IPX5) biztosítja, hogy bármilyen időben biciklizhess, legyen szó erős napsütésről vagy heves zivatarról.

Szeretnéd megőrizni az útvonalakat, amiket bejártál? A MioShare™ asztali alkalmazás segítségével tárolhatod az adataidat, kezelheted az előzményeket, tapasztalataidat megoszthatod másokkal, vagy akár végig tekerhetsz azokon az utakon, amiket mások kipróbáltak. Az alkalmazás emellett a térképfrissítések letöltésében is segítségére lesz.

A Mio Cyclo™ 215 HC ideális megoldás lesz számodra, ha szeretsz kerékpározni, ha igazán könnyű használatra vágysz, és tökéletes ár-érték arányt keresel.





HA A LEGJOBBAT SZERETNÉD



**JAGWIRE
FÉKBETÉT
KELL NEKED**

A Hölgy választ – sportos, elegáns vagy komfortos legyen?

Sportos legyen, vagy inkább komfortos?

Tűnjön ki a tömegeből vagy legyen visszafogottan elegáns?

Jó hír, hogy ennyire azért nem élesek a határvonalak.

A **Visitor Terra Lady** sportos, kényelmes, ízlésesen dekoratív, mindezt maximális praktikummal ötvözve. Kényelmes nyereg, széles tartományban állítható üléspozíció, komfort markolatok, megbízható Shimano váltórendszer. A magas felszereltsége kiváló útitársá teszi a mindennapi használat során, ráadásul akár egy hosszabb, tempósabb kirándulásra is alkalmas.



Ha inkább a sportosságot helyezi előtérbe, akkor a **Corelli Lifestyle 2.0** Önre vár!

A tárcsafékek már a sportos tempóról is biztonságosan megfognak, a 21 sebességes Shimano váltórendszerrel pedig a lejtőkön és emelkedőkön is szépen haladhat.

Alapvetően az aszfalt a fő csapásirány, de ha egy földút kerül az útba, a Corelli Lifestyle 2.0-val azon is magabiztos átsuhanhat.

Vagy inkább szeretne kitűnni a tömegeből? Akkor a **Visitor Fashion** egyedi design kerékpár a jó döntés!

A stílusos városi közlekedés a paripa minden porcikáján jelen van: az „örök darab” acél váz, a színre fújt kiegészítők a dizájnos szoknyavédőtől a csomagtartón át a festett rattan kosárig, és a kanapé kényelmével bíró dekoratív nyereg. Minden használati eleme a megbízható, tartós minimalizmusról szól.

Lehet ennél stílusosabb egy hétköznapi városi közlekedési eszköz?



Tekintse meg kínálatunkat a www.kereparwebshop.eu oldalon