

# BRINGÁS

.hu

Primavera  
egész évben

A Bringás.hu vendégei:

Buruczki Szilárd magyar bajnok  
Lovassy Krisztián magyar bajnok  
Rózsa Balázs magyar bajnok  
Szurominé Pulsfort Diána magyar bajnok



Primavera

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

[www.facebook.com/Primavera.Hungary](https://www.facebook.com/Primavera.Hungary)

# HORALKY



promóciós időszak: 2014. 09. 08. – 11. 30.

## Minden 5. nyer!\*

\* a nyertes szeletek eloszlása nem egyenletes, a játékban résztvevők automatikusan elfogadják a játékszabályzatot.

vagy játszd tovább az értékes nyereményekért:



3x Ambilight TV



PHILIPS

1000x Horalky  
pendrive



10x  
HIFI  
torony

részletek, beváltóhelyek, kódfeltöltés:

# [www.horalky.hu](http://www.horalky.hu)





# Szeptemberi különszám

## Tartalom:

Central-European Tour 2014	04
Sérülés vagy sportkrém?	08
Véleményem szerint a kerékpársport sikertörténet lehet...	10
Pedelec kerékpárral többet fogsz bringázni!	18
8. Életfa terepfesztivál	26



Impresszum: Bringás – e.magazin:  
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter  
Művészeti vezető: Futaki Szabolcs  
Honlap, Facebook karbantartója: Sztakó Tamás  
Elérhetőség: info@bringas.hu  
Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.  
Készült a Possum Kft. gondozásában  
Felelős vezető: Várnagy László  
Telefon: +36-209-345-318  
info@possumkft.hu

# CENTRAL-EUROPEAN TOUR 2014



18 nemzet képviselőjében, korábban soha nem látott méretű és összetételű mezőny, összesen 162 versenyző nevezett a július 25-én, pénteken kezdődött 2014. évi Central-European Tour UCI 1.2-es kiemelt kategóriás versenyek sorozatának. A küzdelmek július 25-én Kassa városában vették kezdetüket, ahonnan a porfelfhólovagok 122 kilométer megtétele után értek – Kassa testvérvárosa – Miskolc belvárosába.

A rendkívül színvonalas mezőnyben végül 16 nemzet összesen 123 versenyzője állt rajthoz, közöttük a dán, horvát, szlovén, szerb, ukrán és a magyar bajnokkal. A mezőny:

- 17 kontinentális profi csapatból
- 2 nemzeti válogatottból
- 7 klub illetve mix csapatból tevődött össze.

A verseny első napján nagy tempóban, szinte végig egy bolyban haladtak a versenyzők. A szlovák területen enyhe lejtőn és először erős hátszélben 55 kilométeres sebességgel haladt a mezőny, amely végül 49,21 km/h átlaggal haladt át a Miskolc belvárosában kijelölt célvonalon.

Csupán két külföldi versenyző 35 kilométeren keresztül tartó szökése okozott izgalmat. Több, kisebb szökési próbálkozás is történt, ezek közül a leghősiesebb kísérlet a tusnádi NOVAK Carol-Eduard nevéhez fűződik. Az egyik lába helyett művégtagot viselő kerékpáros (aki „mellesleg” paralimpiai és világbajnok, valamint a Román Kerékpáros Szövetség elnöke is egyben) próbált elszakadni a mezőnytől, de elesett és feladni kényszerült a versenyt. Szerencsére sérülése nem volt súlyos.

A londoni olimpiát megjárt LOVASSY Krisztián (Teamfixit.no) ezúttal nem vállalkozott a szökevények utolérésére. A londoni olimpikonunk arra figyelte, hogy norvég csapatársát, Filip EIDSHEIM-et segítse.

A versenyzők dolgát menet közben néhány könnyebb emelkedő és némi eső is nehezítette a verseny során, az azonban senkinek sem szegte kedvét, és a végére a mezőny egyben érkezett a célhoz. A mezőnyhajrát 2:28:46 időeredménnyel a szlovák Dukla Trencin profi csapatának versenyzője Erik BASKA nyerte, a szlovén Martin OTONICAR és a német Florian BISSINGER előtt. Legjobb magyarként LOVASSY Krisztián hetedikként ért célba, a térd sérüléséből lassan felépülő DÉR Zsolt a 11. helyen végzett.

Másnap a mezőny Szerencsről Ibrányba – az Országúti Bajnokságnak is otthont adó városba tartott, 136 kilométert megtéve. A versenyzők a Borsod-Abaúj-Zemplén és Szabolcs-Szatmár-Bereg megye közötti határt – a Tokaj és Rakamaz között lévő Tisza hídon lépték át, majd 3 nagyobb kört és 3 kisebb kör megtétele után értek célba, összesen hat alkalommal áthaladva a célvonalat Ibrány városán belül.



A verseny során ismét több sikeres és kevésbé sikeres szökést láthatott a közönség, de érdemi különbségek nem alakultak ki. A körözést végére a mezőny ismét összezárt, az ISD és az ITERA KATUSHA kontinentális sorai kontrollálták a befutót.





**TREK**

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

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

## Trek Emonda SLR 10

A világ legkönnyebb széria gyártású kerékpárja!  
Élettartam garanciával, mint a többi Trek kerékpár.



A célvonalat 2:52:57 időeredménnyel az orosz Mamyr STASH érte el elsőként, megelőzve az ukrán Vitaliy BUTS-ot és a norvég Filip EIDSHEIM-et. Legjobb magyarként csapattársa LOVASSY Krisztián ért célba, a 12. helyen.

A zárónapon a klasszikusnak számító, LOVASSY Krisztián tavalyi emlékezetes győzelmével záródó Isaszeg és Budapest közötti 127 kilométeres versenyre kerül sor, miközben az amatőr versenyzők a hagyományoknak megfelelően a Sipos János emlékverseny időfutamán mérhették össze erejüket és gyorsaságukat a Pesti-felsőrákparton mai nevén Calr Lutz rakparton a Vogue Étteremháj elől indulva.

A Kerékpársport 2000 Sportegyesület és a Magyar Kerékpáros Szakági Szövetség versenyyel is emléket kívánt állítani a nagyszerű sportriporternek, többszörös bajnok kerékpárosnak, a Magyar Kerékpáros Szakági Szövetség Londoni Olimpiai Játékok ideje alatt tragikus hirtelenséggel elhunyt tiszteletbeli elnökének, a „magyar kerékpársport legnagyobb szerelmesének”.

A mezőny ezen a napon is rendkívül aktív volt, annak ellenére, hogy egy őrbottyáni útlezárás miatt a rajt előtt módosították az útvonalat a szervezők, ezáltal a tervezettnél 11 kilométerrel többet kellett megtenni.

Egymást érték a szökéséi kísérletek, de igazán emlékezetes csak két szökés maradt. A táv első harmadában 15 fős viszonylag nagy csoport próbálkozott, de a gödöllői vasúti átjáróban előnyük már fél perc alatt volt jóval, így a mezőny könnyedén utolérte őket a sorompónál. Másik sikeres kísérlet az orkánszerű szél és a zuhogó eső ellenére a szlovén Klemen STIMULAK és az ukrán Oleksandr POLIVODA nevéhez fűződött, de a mezőny - követve a klasszikus forgatókönyvet - a cél közelében utolérte őket.

A sprint során 130 méterre a céltól egy szlovén



versenyző egyensúlyát veszítette, nagyot bukott, londoni olimpiakunk, LOVASSY Krisztián pedig szerencsétlen módon átesett rajta. A 2014. évi magyar bajnok RÓZSA Balázs, mögöttük sprintelt, de sikerült fékeznie, és továbbhaladnia. Így a zárónapon 15. helyével RÓZSA Balázs lett a legjobb magyar. LOVASSY-t vállfícam gyanújával kórházba szállították.

A versenyt a szlovák Erik BASKA nyerte, ezáltal a Dukla Trencin kerékpárosa a pénteki miskolci győzelme után duplázni tudott. Második helyen a szlovén Aljaz HOCEVAR, míg harmadikként honfitársa- az Ausztriában profiskodó Jan TRATNIK végzett.

A díjkiosztót megtisztelte jelenlétével KATONA Kálmán, a Magyar Kerékpársportok Szövetségének elnöke is.

SUTKÓ Mihály főszervező és TÖRZSÖK Zsolt a Magyar Kerékpáros Szakági Szövetség elnöke kiemelték: „Örömteli az, hogy a verseny több támogató is „szárnyai alá” vette – logisztikai partnerként folytatódott az OVIT Zrt-vel korábban megkezdett együttműködés, új partnerként pedig belépett a Magyar Suzuki Zrt, amely személygépkocsikkal segítette a verseny sikeres lebonyolítását.”







A jövő új formája:

## Fekvőkerékpárok, azaz rekumbensek

Miben jobbák?

- Hihetetlen kényelem, tökéletes komfort.
- A szabadság élménye a bringázás fájdalomai nélkül.
- Nagyobb sebesség a kisebb légellenállás miatt.
- A környező tőj szépsége az oszfallátványja helyett.
- Kerékpározni nem tudók is használhatják!



*Kényelem, sebesség, élmény*



Igényeljen  
próba időpontot  
a honlapunkon, vagy hívjon a  
26/343-353-as telefonszámon!



Egy példa a rengeteg pozitív vélemény közül:

"A hagyományos és a fekvőkerékpár közötti különbség olyan, mintha egy mozi-filmet a hirtelen lovagolva, vagy a kényelmes fotelben hátraadólva néznel végig!"

Karlavitz Pupu Kristóf, újságíró

Kérje ingyenes kiadványunkat a  
fekvőkerékpárokról a honlapunkon:

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



A jövő új ereje:

## Kerékpárok beépített erőművel!

### Elektromos kerékpárok és átalakító készletek

Miért jó Önnek?

- Könnyedén tehet meg akár hosszabb távokat is.
- Lazán teherment fel az emelkedőkre.
- Együtt bringázhat edzettebbekkel, sőt le is hagyhatja őket.
- A kerékpározás szabadságát kapja akár izzadás nélkül.
- Segítségével egészségesebb, fittebb lesz.
- Átépítő készlettel meglévő kerékpárijából is kialakítható.

Igényeljen próba időpontot a honlapunkon  
vagy a 26/343-353-as telefonszámon!



"Korábban téves elképzeléseim voltak az elektromos kerékpárokról. Azt hittem, csak olyanoknak való, akik nem kerékpároznak. Mikor azonban kipróbáltam rájöttem, hogy a pedelec bringák nem elveszik, hanem inkább fokozzák a kerékpározás szabadságát."

Bognár Tamás, kerékpáros újságíró

Kérje ingyenes kiadványunkat az  
elektromos kerékpárokról a honlapunkon:

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



# Sérülés vagy sportkrém??



Szinte biztos, hogy nincs olyan sportoló, aki ne találkozott volna az izomlázal, húzódással, rándulással a bemelegítés elhanyagolása - esetleg egy hirtelen mozdulat, vagy megerőltető edzés miatt. Az ilyen felesleges sérülések azonban egy kis odafigyeléssel megelőzhetők, a panaszok pedig könnyedén kezelhetők. Már nem csak az egyszerű, általános sportkrémekkel találkozhatunk, hanem külön készítmények javasoltak a bemelegítéshez, az izomlazításhoz és a sérülések kezelésére. Egyre többen ismerik és alkalmazzák a sportkrémek/gélek új generációját, melyek specifikus megoldást jelentenek a problémákra.

Miért is jó, hogy ennyi fajta krém/gél van jelen a piacon? Gondoljunk csak bele! Nagyon is szükségszerű, hiszen másról szól a bemelegítés, mint a levezetés, tehát az ezekhez használt sportkrémeknek is más és más a funkciója.

## START - bemelegítés

A megfelelő bemelegítés fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni: kell, hogy a szervezet fizikailag és mentálisan is felkészüljön az edzésre, és az optimális „üzemi hőfokot” elérje. Ám, gyakran adódhat olyan helyzet, amikor nem jut rá elég idő, vagy

az előző edzés áldásos hatása még érezhető. Ilyenkor tesz jó szolgálatot a Start bemelegítő gél, ami biztosítja az izmok optimális oxigén és vérellátását, javítja a bemelegítés hatékonyságát, csökkenti a sérülések kockázatát és hozzájárul a teljesítmény fokozásához.

## STOP - izomlazítás

Ugyanilyen fontos a levezetés, az izmok, ízületek megnyugtatása és az ahhoz használandó úgynevezett Stop izomlazító készítmények, melyek az edzés, következtében jelentkező fáradtságérzetet csökkentik, frissítenek, valamint gyulladáscsökkentő és izomgörcsoldó hatásuknak köszönhetően segítik megelőzni az izomláz kialakulását.

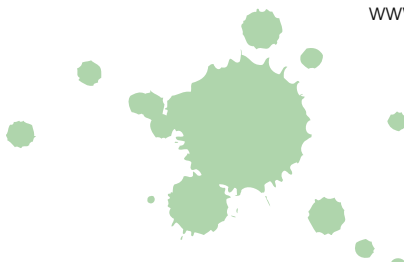
## Sérülés - regenerálás

Ám minden körütekintés ellenére is előfordulhat kisebb vagy nagyobb sérülés. A fájdalom azonnali mérséklésére javasolt az ICE gél használata, mely hosszan hűsíti a sérült területet. A sportsérülés kezelésében, az izmok, ízületi szalagok gyógyításában jó szolgálatot tesz a Regeneráló sportkrém, amit kúraszerűen, napi háromszor is célszerű használni.

Szerencsére már az egészségtudatos sportolók is találhatnak maguknak olyan készítményeket, melyek természetes eredetű alapanyagokkal készülnek, tartósítószer-mentesek és gyógynövényekkel nyújtanak professzionális megoldást a fent említett problémák mindegyikére.

Gyöngyösi Lilla  
Testnevelés - Rekreáció  
tanár

www.drkelen.hu





Ne mozdulj nélküle!



**Dr.Kelen Sportkrém**  
regeneráló krém



**Dr.Kelen Sport START**  
bemelegítő gél

**Dr.Kelen Sport STOP**  
izomlazító gél



**Dr.Kelen Sport ICE gél**  
jégelés helyett

Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

# Élélményem szerint a kerékpársport sikertörténetét lehet rövidesen itthon is

„A 2013. évre és a 2014-ből eltelt időszakra visszatekintve kijelenthetem, hogy ismét eseménydús éveket tudhatunk magunk mögött...” – fogalmazott kérdésünkre válaszul Törzsök Zsolt MKSZSZ elnök. Majd folytatta: „Az Idén a fennállásának 120. évfordulóját idén ünneplő Magyar Kerékpáros Szakági Szövetség által elért eredmények magukért beszélnek. Tagszervezeteink sportolóink és a szövetségi sportvezetés elkötelezettségének hála nemcsak hogy sikerült megőrizni a sportág működőképességét, de ebben az időszakban nagyon komoly háttérmunka is folyt a sportág jövőjének megalapozása érdekében...”



## Új pályát építünk, új korszak veszi kezdetét hamarosan:

A sportágban dolgozó sportszakemberek és korábbi pálya versenyzők segítségével az MKSZSZ elkészítette a Millenáris kerékpárpálya kétlépcsős közbeszerzési eljárásához a műszaki tartalmat, amelyet a tendert kiíró MNSK elfogadott. Első körben csak a létesítendő új pálya látványtervezésére került sor. Az első fázis eredményhirdetésre 2014. januárjában meg is történt, amelyre számunkra ismeretlen okból az MKSZSZ képviselőit „elfelejtették” meghívni. A műszaki tartalom Törzsök Zsolt MKSZSZ elnök koordinálásával került összeállításra. De az MKSZSZ szakértői segítséget kapott az Olasz Kerékpáros Szövetségtől, valamint Brian Cooksontól – az azóta már UCI elnökké választott – British Cycling elnöke is szakértőket bocsátott térítésmentesen az MKSZSZ rendelkezésre konzultációs jelleggel.

Második fázisban a Millenáris tervpályázatot elnyerő Váncza művek kötelező jelleggel kell, hogy bevonja az UCI (Nemzetközi Kerékpáros Szövetség) illetékeseit, valamint a világ 3 legnagyobb gyakorlattal rendelkező pályatervező és építő cégének egyikét. A kerékpáros pálya tervezése és kivitelezé-

se tehát csak szakcég bevonásával történhet meg.

Az MKSZSZ képviselői hosszú hónapok munkájával adtak szakértői háttértámogatást a Magyar Kerékpársportok Szövetségének a kiemelt kerékpáros sportágfejlesztési programjának kialakításához, amelynek eredményeképpen nemrég megérkezett a 2013. év második felének feladataira előirányzott összeg. A dolog egyetlen „szépséghibája”, hogy az eredeti program 8 szakágra kidolgozott közel 500 milliós éves összege helyett éves szinten az MKSZ nagyságrendileg 180 millió körüli összeggel gazdálkodhat, amelyből az MKSZSZ éves szinten 62 millió forintos összegben részesül

## Országúton és pályán cél az olimpiai kvóta, teremkerékpárban EB bronzéremmel ünnepeltünk

Utensilnord-Ora24.eu néven, kontinentális profi csapat képviselte hazánkat az Europe Tour verseny-sorozatban, 2013-ban. A versenyszezon közben szerzett győzelmek, helyezések, és UCI Europe Tour pontjaiknak köszönhetően az újonnan debütált világ bajnoki számban, a csapatversenyben is indulhatott Magyarország illetve profi csapatunk, az olaszországi Firenzében rendezett VB-n, ahova az elmúlt 20 év legnagyobb versenyzői létszáma kvalifikálta magát. Lovassy Krisztián, Dér Zsolt



# Három javaslat teljesítményed növeléséhez:

1. Pótold az elvesztett folyadékot! Erre a célra az izotóniás italok lettek fejlesztve.

## Endurance Drinks

Ásványi anyagokat tartalmazó,  
energizáló izotóniás sportitalpor

Energiaértalom: 565kJ (135kcal)/fél liter  
Ízesítés: erdei gyümölcs, citrom, narancs

**XX Force** 6.900.- Ft  
élénkítő hatással 700g (10-13liter)



13.900.- Ft  
2200g (31-40liter)

5.900.- Ft  
700g (10-13liter)

490.- Ft  
(1 kulacsnyi)

2. Ne éhez el, tartsd fenn az energiaszintedet!  
Az energiaszeletek és gélek ezt a célt szolgálják.

## Energia gél

Magas szénhidrát tartalmú gél  
a gyors energiabevitelhez

Energiaértalom: 508kJ (122kcal)/darab  
Ízesítés: alap (banán, citrus, eper, eper-vanília),  
koffein (colá-lemon, lemon-fresh, narancs, vanília)

**XX Force** 590.- Ft  
magnóvált élénkítő hatás 40g (1 adag)



490.- Ft  
40g (1 adag)



## Energia szelet

Magas energia tartalmú, gabona  
alapú szelet fáradtság eltüntető hatással

Energiaértalom: 810kJ (194kcal)/darab  
Ízesítés: sós-mogyorós, banán, joghurtos, gyümölcsös



590.- Ft  
55g (1 darab)

3. Ne feledkezz meg a regenerálódásról, ez a fejlődésed alapja!  
Mozgás után pótold az energiát + fogyassz könnyen beépíthető fehérjét!  
Ezt elérheted a fehérje porokkal a proteinszelettel és az Amino BCAA-val.

## Whey Isolate Protein Drink

Fehérje tartalmú  
regeneráló italpor

Ízesítés: mogyoró



18.900.- Ft  
900g (30napra)

## Protein szelet

Energia szelet  
30% proteinnel  
65g (1132kJ)



690.- Ft

## Amino BCAA

Regeneráló készítmény  
Kiszérelés: 1000ml  
(50 alkalomra elegendő)



5.900.- Ft

Web: [www.nutrixxion.hu](http://www.nutrixxion.hu)  
Tel.: 06 70 603-6000

[www.nutrixxion.hu](http://www.nutrixxion.hu)  
**NUTRIXXION**  
MYENERGY

és Kusztor Péter révén pedig korábbiaktól eltérően 3 versenyzőnk is az Europe Tour összetett versenyszorozat előkelő 1-200 versenyzője között végzett.

Profi csapatunkon kívül egyéni versenyzők is öregbítették 2013-ban hazánk hírnevét a nemzetközi profi versenyzők között: két hölgy – Király Mónika (Squadra Scappatella) és Kormos Veronika (Sengers Ladies Cycling Team), valamint Sagát Artúr (Equipe Cycliste Ekoi – Devinci) az America Tourban.

A 2013. évi GP Vienna UCI kategóriás pályaversenyen Szalontay Sándor (FTC) 10,402 másodpercre javította a 200 méteres repülőrajtos időfutamverseny országos csúcsát és 1000 méteren is új fedett pályás országos csúcsot hajtott, 1.05.809-ra módosítva a korábbi rekordot. 2014-ben ez előbbi két ízben ismégjavította. Május 22-én előre bejelentett csúcskíséret során, ma kora este rió-i olimpiai reménységünk – Szalontay Sándor FTC 10,38 másodpercre javította a 200 méteres repülőrajtos időfutam fedett és nyitott pályás országos csúcsát a Millenáris Kerékpárpálya betonteknőjében. Ezt egy hónappal később a lengyelországi Pruszkowban a Lengyel Nagydíjon 10,367 másodpercre javította.

Az MKSZSZ támogatásával utaztatott ifjúsági országúti válogatottunk kivívta a kvalifikációt az idei évi pekingi Ifjúsági Olimpiai Játékok csapatversenyére az MTB-s világbajnoki helyezettel együtt. Bízunk benne, hogy jó eredménnyel örvendeztetnek meg a jelenleg zajló küzdelmek végeztével.

Az MKSZSZ sikerrel rendezte meg a 2013.évi V4 tesztversenyt, amely alapján idén már UCI Europe Tour versenyek kerültek megrendezésre 4 ország együttműködésében és jövőre már mint EYOF tesztverseny kerül megrendezésre, készülve a 2017-es győri Európai Ifjúsági Olimpiai Játékokra.

Teremkerékpárosaink 2013-ban egy világbajnoki ötödik (Schön Martin) és egy hatodik (Dévényi Bálint – Paróczki Lénárd), valamint egy európai bajnoki negyedik (Kaliczka Bence – Varga Marcell) és egy ötödik (Balogh Boglárka – Becsák Alexandra) helyvel öregbítették a magyar kerékpársport nemzetközi hírnevét. 2014-ben – a Tatán rendezett teremkerékpáros Európa Bajnokság küzdelmei során egy EB bronzéremmel fejezte meg Kaliczka Bence-Varga Marcell páros.

Három Europe Tour verseny került megrendezésre (Kosice-Miskolc, CET Miskolc GP és CET Budapest GP), amelyek közül a Central-European Tour Budapest GP-n Lovassy Krisztián emlékezetes győzelmet aratott. Idén sajnos nem sikerült a dup-

lázás, Krisztián sajnos bukott a versenyen, bár az előző két nap küzdelmei során ő volt a legjobb magyar. Története kicsit hasonló Dér Zsoltiéhoz, aki a Marokkói Körversenyen – a sárga trikó védelméért folytatott heroikus küzdelemben szerzett komoly sérülést.

A Sutkó Mihály főszervező nevéhez kötődő Central-European Tour 2013 sajtótájékoztatójának fényét ismét illusztris vendégek emelték. A rendezvényen olyan meghívott nemzetközi hírességek is részt vettek, mint: Evgeni Berzin – háromszoros világbajnok, a Giro d'Italia 1994-es győztese, Giro d'Italia és Tour de France szakaszgyőztes, a Liège-Bastogne-Liège klasszikus korábbi győztese. Djamolidine Abdoujaparov – aki versenyzői pályafutása során több, mint 50 nagy versenyt nyert meg. Agresszív versenystílusa miatt „Taskenti terrorista” volt a beceneve, és speciális rekordot állított be – elmondhatja magáról: a három legnagyobb körversenyen is megszerezte a legjobb sprinternek járó trikót (Tour de France, Giro d'Italia, Vuelta a España). Angelo Zomegnan – a Giro d'Italia szervezője 2011-ig, az italyai olaszországi országúti kerékpáros világbajnokság (Firenze) szervező bizottságának elnöke.

2014-ben pedig sikerült hazánkba csábítani Gilberto Simonit – a Giro d'Italia kétszeres összetett győztesét is, akik kimagaslóan eredményes pályafutása során összesen 15 Olasz körversenyen, 4 Tour de France-on és 5 Vueta a Espana-n vett részt, valamint számtalan profi győzelem fűződik nevéhez.

## Az év sportolóí...

Az MKSZSZ elnöksége 2013 év végén is kiosztotta az év sportolója kitüntető címetek országút, pálya és teremkerékpáros szakágakban:

- Felnőtt férfi országút (megosztva): Lovassy Krisztián (Utensilnord-Ora24.eu, edzője: Stubán Ferenc) és Kusztor Péter (Utensilnord-Ora24.eu edzője: Stubán Ferenc)
- Felnőtt férfi pálya (megosztva): Lovassy Krisztián (BVSC, edzője: Pataki Ibolya) és Szalontay Sándor (FTC, edzője: Hóbor Lajos)
- Felnőtt női országút: Király Mónika (Squadra Scappatella, edzője: Tóth István)
- Felnőtt női pálya: Kercsó-Magos Zsuzsanna (BVSC-Zugló, edzője: Pataki Ibolya)
- Felnőtt férfi teremkerékpár: Schön Martin (Bokodi SE, edzője: Szűcsné Vida Edit)





**NOPEUS**  
bicycle innovations



weboldal: [www.nopeus.eu](http://www.nopeus.eu)

facebook: Nopeus Bike

Nopeus Infóvonal: +36 20 479 5555





# KOLIKEN

*Kerékpárgyártás és forgalmazás,  
közel 2000 féle  
kerékpáralkatrész és kiegészítő!*

**[www.koliken.hu](http://www.koliken.hu)**

**KOLIKEN KFT.**  
Kiskunhalas  
Kötönyi út 15.  
Tel/fax.: 06-77-423-598  
e-mail.: [info@koliken.hu](mailto:info@koliken.hu)  
[www.koliken.hu](http://www.koliken.hu)



# SPYRAL®

INSTRUMENT OF PERFECT SOLUTION

A SPYRAL termékek 2008. évben jelentek meg először a magyar kerékpáros alkatrész piacon.

A termékkör ismertsége egyre növekszik és a választék ma már többmint 300 terméket takar és folyamatosan bővül.

Termékstratégia: a funkció-minőség-ár összhangja

A Spyral termékek vevőköre, a korrekt ár-minőség arányt kereső igényes kerékpárosok.

Kiemelkedően erős termékcsoportok:

pedálok, markolatok, kormányok, kormányzárak, kormányzarvak, kormánycsapágyak, pumpák, monoblokkok, hajtóművek, nyergek, fékek, fékkarok, fékbetétek, szerszámok, kesztyűk



Teleszkópos minipumpa  
Spyral Start kék 141 gramm



Hajtómű Spyral Tour  
22/32/44AL 170mm  
754 gramm



Markolat Spyral  
Analoque fekete,  
barna,  
fehér 100 gramm

Információ: [www.megabikeltd.hu](http://www.megabikeltd.hu)  
[/www.spyral.hu](http://www.spyral.hu)



## Buruczki Szilárd

1979. Január 13., Zalaegerszeg

### Eredmények:

- Négyeszeres MZB olimpiai cross Magyar Bajnok
- Kétszeres MTB Maraton Magyar Bajnok
- Négyeszeres Cyclocross Magyar Bajnok
- Országúti Hegyibajnokság győztes
- Ötszörös Magyar Kupa XCO sorozat győztes
- Háromszoros Top Maraton összetett győztes

### Bringáim:

- Merida Big Nine Carbon Team
- Merida Cyclo Cross Carbon Team
- Merida Scultura Evo 906



## Lovassy Krisztián

1988.06.23-án születtem és 10 éves korom óta kerékpározom. Ez idő alatt pályán és országúton az elmúlt 16 évben összesen 72 magyar bajnoki címet szereztem. Az elmúlt 3 évben az év országúti kerékpárosa voltam, tavaly az év pályakerékpárosa is. Kétszeres elit országúti magyar bajnok és többszörös UCI Europe Tour verseny győztes! 2012-es Londoni olimpiai résztvevő! Jelenleg a Norvég Team Fixit.no kerékpárosa vagyok!



## Rózsa Balázs

vagyok, 19 éves, az egyetlen hazai kontinentális kerékpáros csapat, az Utensilnord kerékpárosa. Az utánpótlás korosztályokban is többször végeztem országos bajnokságokon dobogón, de legnagyobb sikeremet idén, az Országúti Bajnokságon értem el, ahol a legnagyobb hazai kerékpárosokat sikerült legyőznöm. A jövőben szeretném bizonyítani, hogy ez az eredmény nem véletlen volt, célom a nemzetközi versenyeken a minél eredményesebb szereplés.

### Team:

- Merida Scultura Evo 906



## Szurominé Pulsfort Diána

(Országúti kerékpáros /5XMagyar Bajnok)  
Amióta az eszemet tudom, sportolok. Általános iskolásként versenyszerűen úsztam, de mellette szinte minden sportágban aktív voltam. Az országúti kerékpársporttal főiskolásként ismerkedtem meg és mai napig űzöm. Kerékpározás számomra több mint sportág... ez egy életstílus! Nagyon szeretem a száguldozást és a szendvedést egyvelegét.





## Brassay Réka

**Eredményeim:** A sportolást 6 évesen kezdetem Veszprémben a Vte színeiben, 1986-ban már igazolt versenyzőjűk lettem. Itt kezdődött minden.... Futóként többszörös magyar bajnok vagyok, 5000m félmaraton távokon. Duetlonozni, 2001-ben kezdetem egy sérülés után, többszörös magyar bajnok vagyok, Ausztráliában Duetlon Világ-bajnokságon 8. helyezést értem el, Hosszútávú Duetlon Hollandia 4. hely. Duetlon Eb. csapat 2.helyezés. Triatlon többszörös féltávú magyar bajnok, 2008 Ironman magyar Bajnok 9:38:46, 2013 ban ironman 2. hely. Poodersdorf Ausztria, Horvátország Miljet, féltáv 1.hely Porec Horváth o., Ausztria Litsau féltáv 2.hely.



## Boronkay Péter

Sportág: Triatlon, Tereptriatlon  
Egyesület: Dr Bátorfi AKTK  
Eredményei: 3x világbajnok  
5x Európa bajnok  
Többszörös Világkupa győztes  
Magyar Bajnok



## Szabó Attila

vagyok. Triatlonista. 11 éve űzöm ezt a hétköznapinak nem mondható sportot. Pár éve kezdetem el a hosszabb távokkal foglalkozni. 2013-ban megszereztem az első Ironman-távú országos bajnoki címet, aminek nagyon örültem. Célom a triatlon csúcsának számító Hawaii világbajnokságra való kijutás!

**ENJOY BUDAPEST CARD**

Már 80+ elfogadóhely!

Budapest új party-kártyája!  
programajánlók  
5-100% kedvezmények,  
kuponok!

**Party**  
food & Drink  
Shops

**EBP**  
ENJOY BUDAPEST CARD

www.enjoybudapestcard.com  
**www.miniinfo.hu**

# Pedelec kerékpárral többet fogsz bringázni!

Időnként felteszik nekünk a kérdést, hogy az elektromos kerékpárok kiknek valók? A lustáknak? Miképpen változtatja meg az életünket, ha elektromos kerékpárra váltunk? Kevesebbet vagy többet fogunk bringázni? Egészségesebbek vagy tunyábbak leszünk?

Nem akarom rögtön lelőni a poént, de egy nemrég készített amerikai felmérés kimutatta, hogy az elektromos kerékpárok miatt egyre többen és egyre gyakrabban bringázunk!

Megdöbrentő, de míg a felmérésben résztvevőknek csak 55%-a kerékpározott korábban legalább heti rendszerességgel, miután elektromos kerékpárt vettek, ez a szám 93%-ra növekedett!

Talán még ennél is komolyabb a fejlődés egy másik statisztikai mutatóban: 6%-a a megkérdezetteknek felnőttként egyáltalán nem kerékpározott, viszont elektromos kerékpárral a 89%-uk napi vagy heti rendszerességgel teker! Nem elképesztő?!

Tisztán látszik, hogy egy komoly gátat szabadtított fel ezekben az emberekben az elektromos kerékpár. Azzal, hogy eltörölte a korlátokat, hogy megkönnyítette az emelkedőre való feljutást, hogy megnövelte az elérhető átlagsebességet, rengetegen fedezték fel maguknak ismét a kerékpározásban rejlő fantasztikus lehetőségeket. Akár az egészséghez fontos mozgásra gondolunk, akár a napi közlekedés megkönnyítésére vagy éppen olcsóbbá tételére.

Ahogy egyre többen ismerik meg a pedelec rendszerű, tehát a pedálozásokor rásegítésként működő elektromos kerékpárokat, úgy egyre többen váltanak.

Számunkra, mint elektromos kerékpár bolt számára különösen érdekes, hogy a vásárláskor gyári komplett kerékpárt vagy átépítést választanak a tengerentúlon. Nálunk az előbbi van erős túlsúlyban, viszont az USA-ban csak 48% vett gyári elektromos kerékpárt, a maradék 52% viszont inkább meglévő kerékpárját alakította át elektromossá. A legtöbben egyébként montijukba szereltettek rásegítést, ami érthető is, ha arra gondolunk, hogy általában az erdei utakon kell a legdurvább emelkedőkkel megküzdeni.

A legtöbben az autóhasználatuk csökkentésére vagy a tekerés megkönnyítése céljából vettek elektromos bringát. A fittség növelése és a dombos környék is erős motiváló faktornak számít.

A felmérésnek sok pozitív üzenete van, de számunkra a legfontosabb, hogy akik megvették elektromos kerékpárjukat, azok nem bánták meg a vásárlást. Nem egy olyan termékre költöttek, amit a kereskedő rájuk tukmált, és pár használat után ott porosodik a garázsban, hanem mivel megtapasztalták az előnyeiket, ezért nap mint nap örömmel használják elektromos kerékpárjukat. Ha pedig valamit sűrűn használunk, akkor arra érdemes kiadni komolyabb összeget is, főleg ha ez az egészségünk, az életminőségünk, a boldogságunk növelése területén komoly eredményekkel is jár!

## Annyira Más Bringabolt

2011 Budakalász Tanító u. 2.

Telefon: +36 26 343-353

E-mail: info@ambringa.hu

Web: www.ambringa.hu



# S A L V U S<sup>®</sup>



Érzékeny bőrömet kifejezetten puhává és bársonyossá teszi.

Gyorsan beszívódik, ezért smink alá is bátran ajánlom.

Peller Anna, színésznő

## Nappali krém

Fényvédő faktor **15**  
a nap káros sugarai ellen

Különleges összetétele hidratálja, bársonyosan puhává varázsolja bőrét, és egyben védelmet nyújt a napfény bőrt öregítő káros hatásával szemben.



A Salvus gyógyvíz értékes ásványi összetevői mellett a kókuszolaj, az édesmandulaolaj, a napraforgóolaj, az olívaolaj, a kamilla, az uborka és az aloe vera kivonata, valamint a B5 provitamin tartalom és a fényvédő faktor is hozzájárul ahhoz, hogy arcbőre egész nap megőrizze reggeli frissességét.

TESCO Auchan dm

áruházakban,  
patikákban is kapható

webshop.salvus.hu  
www.salvus.hu

  
A TERMÉSZETES SALVUS GYÓGYVÍZBŐL

# Nyugat-Európában már így kerékpároznak a 30 felettek

Ahogy egyre kevesebb idő jut a család és a munka mellett a mozgásra, azok a fránya zsírpárnák alattomosan kúsznak fel a derékra. Milyen módon tartsuk karban magunkat úgy, hogy élményt nyújtson a testmozgás a megpróbáltatások helyett?

A kerékpározás gyerekkorban még egy igazán elterjedt mozgásforma, mely családalapítás után sokak életében jelentősen háttérbe szorul a mindennapok rohanása közepette. Mire az ember 10-20 évvel később ismét nyeregbe pattan, akár a gyermekei miatt, akár azért, mert szeretné ismét átélni a fiatalkori kerékpártúrák varázslatos élményét, már azt tapasztaljuk, hogy nem gurul a kerék olyan könnyen, mint régebben. Valahogy meredekebbnek tűnnek az emelkedők, hosszabbnak a távok, és minden nehezkesebb, mint régebben. Kevesebb az öröm és több a szenvedés. Nehezebb együtt bringázni kedvesünkkel, barátainkkal, hiszen az eltérő edzettség miatt csak rövidebb távokon és könnyebb utakon tudunk együtt tekerni, közben akár hátrálatva is túratársunkat. Gyakran emiatt már el sem jutunk azokra a csodás útvonalakra, ahol csendes, autóktól elzárt, hangulatos erdei utakon, egy tó vagy egy folyó partja mentén tekerve igazán átélhetjük, milyen örömet tud nyújtani a kerékpározás.

Mi lehet a tökéletes megoldás? Nyugat-Európában már hihetetlen népszerűségnek örvendenek a pedelec bringák, vagy másnéven elektromos rásegítéses kerékpárok. Ezek tulajdonképpen olyan elektromos motorral felszerelt kerékpárok, melyeknél a beépített segéderő csak akkor lép működésbe, ha mi is pedálozunk, és csak annyira, amennyire mi szeretnénk. A lényeg tehát, hogy egy pedelec rendszerű kerékpárral ugyancsak te-

kernünk kell, azonban a tekerés nehézségét úgy csökkenthetjük, ahogy éppen szeretnénk! Megtehetjük, hogy sikon teljesen önerőből hajtunk, és csak az emelkedőkön kérjük a segítséget, de ha fáradtak vagyunk, akkor akár a teljes távon megkönnyíthetjük magunknak a bringázást.

Nincs többé gond az emelkedőkkel, a sebességgel, a szembeszéllel, a gyorsítással, hiszen minden nagyobb erőlködést megszüntethetünk, minden teljesen csak rajtunk múlik. Teljes szabadságot kapunk, oda és annyit mehetünk túrázni, ahol és amennyit csak szeretnénk! Egészségebbek leszünk, hiszen mozgunk, edzettségünk növekszik, de közben nem kell túlterhelniünk izmainkat, ízületeinket, bármilyen emelkedő kerül is utunkba.

Viszont itt már nem a nagyszülők által használt gyatra minőségű, nehéz és lassú kerékpárokról beszélünk! Az utóbbi 10 évben ez a piac olyan hatalmas mértékű fejlődésen ment keresztül, mint a mobiltelefonoké. A mai modern elektromos kerékpárok a hétvégi bringázásokon túl már komoly hosszú túrákra ugyanúgy használhatóak, mint napi közlekedésre, munkába járásra, vagy akár sportolásra. Szépek, erősek, dinamikusak, ugyanakkor sokkal könnyebbek, gyorsabban feltölthetőek akár menet közben is például lejtőn lefelé, és mindemellett akár 100 km feletti hatótávval is rendelkezhetnek!

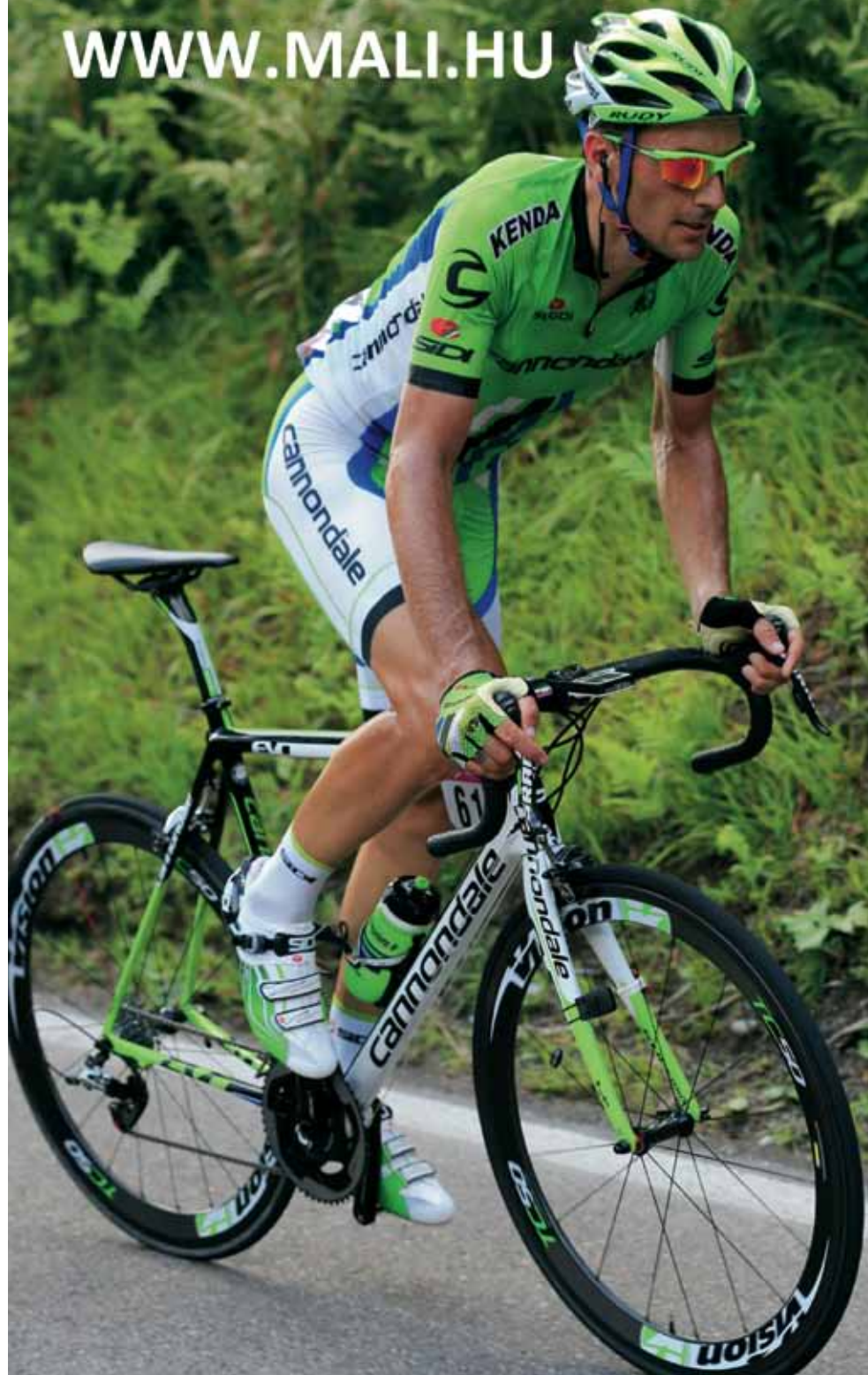
Nem egyszerű azonban eligazodni az elektromos kerékpárok egyre változatosabb világában, jól jön a segítség, mert idehaza ez még újdonságnak számít. A sokféle eltérő konstrukció közötti különbségek nem ismerete, a gyakran nehezen értelmezhető, vagy félreérthető gyári specifikációk a felhasználók számára akár komoly tévedésekre is vezethetnek. Pedig egy többszáz-ezres kerékpár megvásárlása előtt nem árt többet tudni arról, mit is kaphatunk a pénzünkért!

Hogyan válassza ki tehát az ember azt, melyik modell lenne számára a legmegfelelőbb?

Eddig nem volt egyszerű összegyűjteni az infor-



WWW.MALI.HU





mációkat, de az elektromos kerékpárok hazai fő forgalmazójától, az Annyira Más Bringabolt honlapjáról mostantól ingyen letölthető egy átfogó, 134 oldalas e-könyv, az „Elektromos kerékpárok nagykönyve”, melyből minden kérdésünkre választ kaphatunk egyszerűen, gyorsan és ami még fontosabb, közzérhetően. Íme néhány fontos kérdés ezek közül:

\* Mi az a 4 legfontosabb dolog, amit tudnia kell, ha elektromos kerékpárt szeretne venni?

\* Mi az a 11+1 ok, amiért érdemes elektromos rásegítésű kerékpárt használnia?

\* Milyen főbb típusok vannak, és mi az egyes típusok előnye-hátránya?

\* Mi a különbség a pedelec és az e-bike között?

\* Miért annyival drágább sok elektromos kerékpár, mivel tudnak azok többet?

\* Mi az a 11+1 szempont, ami alapján jól tud választani a sokféle modell között?

\* Lehet-e hinni a gyári adatokban lévő hatótávoknak?

\* Mire figyeljen, amikor elektromos kerékpárt próbál?

\* Mikor van szüksége visszatöltésre és mennyire hasznos a gyakorlatban?

\* Hol vásároljon elektromos rásegítésű kerékpárt?

\* Hogyan kell és célszerű karbantartani?

\* Milyen szabályok vonatkoznak rá?

A fentiekben túlmenően rengeteg tanáccsal szolgál a könyv a jövőbeli elektromos kerékpár tulajdonosoknak a megfelelő öltözködésről, defektvédelemről, stb is. Minden olyan információt megtalál a kiadványban, melyre szüksége lehet a vonatkozó témában. Ha nincs ideje 134 oldalt végigolvasni, akkor is megtudhatja a lényegét 4+12 rövid pontba sűrítve!

**Töltse le most az „Elektromos kerékpárok nagykönyve”-t!**

<http://elektromos-kerekpar.ambringa.hu/elektromos-kerekpar-nagykonyv>

Vigyázat! A könyvet elolvasók nagy százaléka kedvet kap az elektromos kerékpárokhoz! Innentől aztán a tapasztalatok szerint egyenes út vezet az Annyira Más Bringaboltba, ahol a vásárlás előtt lehetőség van a próbálásra vagy akár bérlésre is...

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

Kellemes bringás élményeket kívánunk elektromos kerékpárral!





SHIMANO

- Daryl Impey -

‘EVERY  
SETBACK  
HAS A GOAL  
INSIDE’

#BELIEVE



Scan the code

Watch the video and share your belief on [weraceshimano.com/believe](http://www.weraceshimano.com/believe)

# NE MARADJON LE!

Érezte már azt, hogy nehéz tartani a tempót bringázáskor a többiekkel? Volt már olyan, hogy le kellett szállnia a kerékpárjáról, és tolt a emelkedőn? Vagy éppen fordítva, Ön volt az, akinek várnia kellett a társára minden domb tetején? Érezte már, milyen megterhelő a csomagokkal és/vagy a gyerekkel megpakolva feltekerni egy emelkedőn?

Esetleg pont ezek miatt a kellemetlen pillanatok miatt bringázik ritkábban?

Most képzelje el, milyen lenne, ha könnyedén fel tudna tekerni bármelyik lélegzetállító kilátással rendelkező hegycsúcsra, például a visegrádi várba, hogy onnan nézzen le a lent kanyargó Dunára! Ha nem jelentene gondot, hogy tartani tudja a tempót a többi túrázóval, ha sose maradna le, ha nekivághatna körbetekerni a Balatont! Ha nem szakadna meg még akkor sem, ha csomagokat vagy a gyerekét kell felvontatnia utánfutóval a dombon! Mindezt anélkül, hogy közben a szíve kiugorjon a helyéről, csupán olyan megterhelés mellett, mintha síkon haladna egy könnyedén suhanó bringával! Ugye milyen jó lenne, ha nem lennének Ön előtt akadályok, megugorhatatlan nehézségek? Megnyílna a lehetősége arra, hogy a legszebb vidékeken tekerhessen, bármit megnézhessen, bárhová eljuthasson! Olyan élményekkel gazdagodhatna, melyekre sok év múlva is örömmel gondolna vissza kedvesével, gyermekével vagy éppen barátaival együtt!

Miért kellene lemaradni minderről? Az ilyen élmények életre szóló emlékeket adhatnak és megszilárdíthatnak családi és baráti kapcsolatokat.

A fenti álomszerűen szabad bringázás ráadásul nem lehetetlen, egyszerűen elérhető! Csak arra vár, hogy Ön is felfedezze!

A megoldás kulcsa: pedelec kerékpár.

## Hogy mik azok a pedelec kerékpárok?

Ez egy Nyugat-Európában már rendkívül népszerű, új generációs elektromos kerékpár fajta, mely hatékonyan képes besegíteni a meghajtásba, így pedálozáskor a saját erőnkön kívül a beépített elektromotor ereje is rendelkezésünkre áll bármikor. Ha akarunk, csak önerőből is tekerhetünk, de ha bekapcsoljuk a ráségítést, akkor a beállított fokozatnak



megfelelő könnyítést kapjuk, így olyan lazán tekerhetünk fel a legdurvább emelkedőkön is, mintha síkon bringáznánk. A dombról lefelé pedig akár vízszintes is nyerheti a felhasznált energia nagy részét a visszatöltésre is képes modellek motorfékét használva. A pedelec kerékpárok tehát képesek arra, hogy bármilyen domborzatot a kívánt mértékben "kivasaljanak" az Ön számára, és eltüntessék a nehézségeket, melyek eddig hátráltatták, hogy részesüljön a legszebb, legemlékezetesebb kerékpáros élményekben.

## Mindezt persze nagyon nehéz elképzelni egy ilyen cikk alapján, ezért próbálja inkább ki!

Szavakkal ugyanis kifejezhetetlen, elmondhatatlan, milyen érzés, mikor felszabadultan, könnyedén bringázunk, mikor az emelkedőn leghagyhatjuk még az edzett sportolókat is. (Ahogy arról korábbi cikkünkben beszámoltunk, a tavalyi Kékesi csúcstámadáson például a versenyzőket messze leelőzve jutott fel a Kékestetőre egy pedelec-en tekerő amatőr bringás.)

Szerencsére a kipróbáláshoz és ezen élmények megszerzéséhez nem kell külföldre menni, pár éve már hazánkban is van olyan kerékpárbolt, ahol kipróbálhatóak, kibérelhetőek és megvásárolhatóak a pedelec elektromos kerékpárok. Érdemes ellátogatnia ezért az [www.ambringa.hu](http://www.ambringa.hu) Annyira Más Bringaboltba, a komfortos kerékpározás specialistájához, ahol az elektromos kerékpárok és fekvőbringák legnagyobb hazai kínálatából választhat.

Ne halogasson, ismerje meg a kerékpározás legújabb, legszabadabb, legélvezetesebb módját, melyet a pedelec bringákkal tapasztalhat meg! Ne maradjon le, jelentkezzen most azonnal a kipróbálásra ezen a linken: [www.ambringa.hu/szolgáltatások/ingyenes-proba](http://www.ambringa.hu/szolgáltatások/ingyenes-proba) Annyira Más Bringabolt kerékpár próbájára jelentkezés.



**GT**  
*Earn your wings.*



GT Sanction akcióban

A GT kerékpárokat keresd a legjobb bringaboltokban!

Forgalmazó: Neuzer Kft.

A katalógus a dealerlistával letölthető a honlapunkról: [www.neuzer.hu](http://www.neuzer.hu)



# 8. ÉLETFÁ TEREPFESZTIVÁL

*Terepduatlon OB, terepfutás, terepkerékpár.  
Sport és családi nap Piliscsabán 8. alkalommal*

↖ **Piliscsabán kerül megrendezésre a 8. Életfa Terepfesztivál,**

amely évek óta az egyik legszínesebb és legaktívabb tömegsportrendezvény Magyarországon, a terepsportolók év végi megmérettetése.

A fő versenyszám idén is a terepduatlon lesz, amely egyben Országos Bajnokság is, ahol nemcsak a fantasztikus pilisi terep vár a legkisebbekre és a nemzetközi szintű versenyzőkre egyaránt, hanem a X2S hagyományaihoz híven a pálya különleges akadályai is komoly kihívás elé állítják a váltók tagjait csakúgy, mint az egyéni versenyzőket.

Versenyek minden korosztálynak többféle sportágban és távon - a legkönnyebbtől, a legnehezebig. Nordic Walking oktatás, bemutatók és túra, chikung, jóga, futás, terepfutás, kerékpár, terepduatlon.

Terepsport Workshop - a legjobb magyar terepsportolók válaszolnak a kérdésekre, mesélik el tapasztalataikat.

Színes családi programok, vetélkedők, tombola, sport és életmód tanácsadás, masszázs bemutatók, meghívott vendégek.

## ÉRDEKESSÉGEK

Száraz Dénes idén a terepduatlonban már korosztályos bajnoki címért száll versenybe!

Pindroch Csaba a maratonfelkészülés részeként futja le a terepfélmaratont.

Mester Bálint, idén a legjobb magyar Spartan Race versenyző, aki fő versenyszámában a tereptriatlonban korosztályos világbajnok, bajnoki címvédésre készül terepduatlonban. Azonban ellenfelei között ott lesz Sipiczki Csaba kalandverseny specialista, Medgyes Gábor többszörös magyar bajnok terepversenyző, valamint Váraljai Vázsony és Varga Tamás Ervin is.

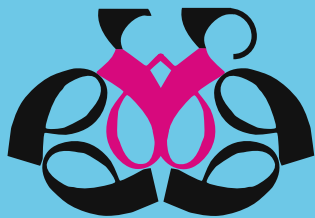
Poór Brigitta hazánk jelenleg legeredményesebb tereptriatlon versenyzője és Dósa Eszter a legjobb MTB maraton versenyző összecsapása látványos versenynek ígérkezik. A versengésbe beszáll Partics Katalin kétszeres olimpikon öttusázó is, aki nemrégien szeretett bele terep multisport versenyekbe.

A IV. Nahrin szendvicskrém verseny idén több új kategóriával bővül, a résztvevők és a kóstolók (azaz mindenki) örömeire. A pályaműveket szakmai zsűri is díjazza, Pálvölgyi István mesterszakács vezetésével.

A folyamatosan bővülő programokról és friss információkról a [www.tereptriatlon.hu](http://www.tereptriatlon.hu) weboldalon lehet olvasni.







Bringázz  
csajosan

télen | nyáron

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

MBfashion/Facebook

Bringás ruhák  
nem csak csajoknak!  
Futó, triatlon, táncos, ruhák  
Ékszer, kiegészítők  
Mezítlábas futó szandál  
Városi design  
Egyedi tervezés

Makai Betti



+3670 3423049

[bettimakai@gmail.com](mailto:bettimakai@gmail.com)

Versenyközpont: Egyetem u. 1.

TEREPSPORT-  
MI ÍGY SZERETJÜK  
www.terepsport.hu

# CITY TRAIL

By X2S Multisport TEAM

VÁROSI TEREPPFUTÁS

KALAND • VERSENY



## VIII. ÉLETFA TEREPPFESZTIVÁL

CSALÁDI NAP, EGÉSZSÉG ÉS SPORT

### 2. Piliscsaba City Trail VÁROSI FUTÁS

Piliscsaba utcáin, természetes  
és városi akadályain.

Egyéni és 3 fős váltóverseny

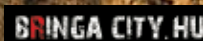
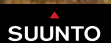
Az esemény védnöke Gáspár Csaba, Piliscsaba polgármestere



# SZEPTEMBER 7.

CROSS-TO-SAVE  
X2S MULTISPORT 2014

- terepduaton OB
- MTB, terepfutás
- sportprogramok kicsiknek és nagyoknak
- Terepgyerek játékok
- életmód tanácsadás, szűrések, mérések
- különleges ételek és egészséges finomságok
- chi-kung, tai-chi gyakorlás
- IV. Nahrin szendvicsszörény verseny



A X2S rendezvények közéleti védnökei: Pindroch Csaba és Száraz Dénes

További információk a X2S események honlapon: [www.tereptriatlon.hu](http://www.tereptriatlon.hu)  
Életfa Program: [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) Rendezvényszervezés, csapat: [www.x2s.hu](http://www.x2s.hu)



06-70-527-5995

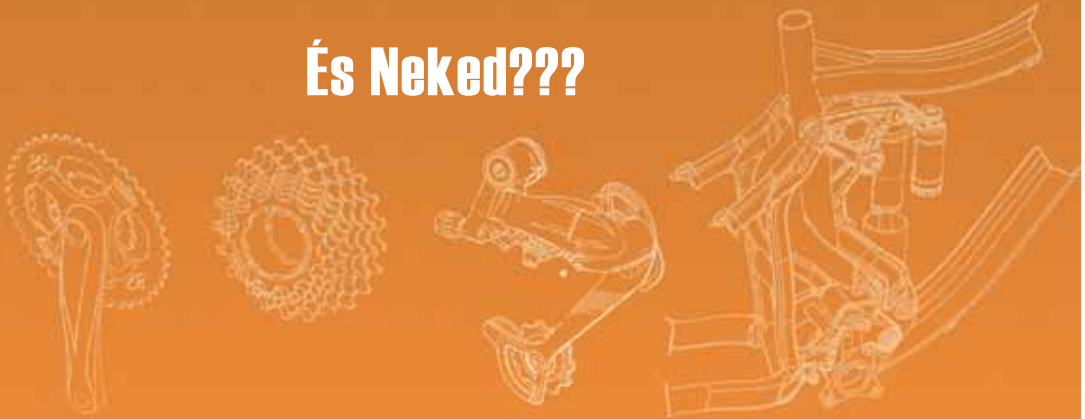
**Minden Vásárlónk átlagosan**

**20 - 40 - 60% -ot**

**takarít meg, amikor nálunk vásárol.**

**Nekik nem mindegy.**

**És Neked???**



**kerékpárok, alkatrészek, kiegészítők a legjobb árakon**  
természetesen a kiadványban megtalálható márkák is

**eBIKE.hu**  
info@ebike.hu

06-70-527-5995

info@ebike.hu

**életünk a kerékpár**

E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu  
www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu

# HIGH5

## SPORTS NUTRITION

*A tökéletes üzemanyag...*



**RACE FASTER**

### EnergySource **X<sup>TREME</sup>**

**Magas coffeintartalmú 2:1 Fruktóz energia ital**

- Erős stimuláns a tökéletes összpontosításhoz és intenzitáshoz.
- Újra energizál, amikor a verseny igazán keményre válik.
- Gyors hidratálás, köszönhetően a magas elektrolit tartalomnak.



### EnergySource **4:1**

**4 rész szénhidrátot és 1 rész fehérjét tartalmaz**

- EnergySource 4:1 Csúcstechnológiás regeneráló sportital edzés közben és után.
- Egyedülálló Hi Electrolyte Görcs elleni formula, ami a maximális folyadék utánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.
- Tartalmaz antioxidánsokat, hogy hatástalanítsa a szabadgyökök rombolását az izmokban.



### EnergySource **2:1** FRUCTOSE

**Magas szénhidráttartalmú ital a hosszantartó energiáért**

- Az Energy Source egy koncentrált szénhidrát ital mix, arra tervezve, hogy maximális hosszantartó energiát biztosítson neked.
- Forradalmi szénhidrátkeveréket, ami 25%-al több energiát ad
- Egyedülálló Hi Electrolyte Görcs elleni formula, ami a maximális folyadék utánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.
- Alacsony ozmózással a gyors felszívódás érdekében.
- Garantáltan gyomorkímélő!



### EnergyGel - IsoGel

**Magas szénhidráttartalmú koncentrált 4. generációs zselé**

- Tartalmaz minden alapvető elektrolitot, hogy maximalizálja a folyadék és a szénhidrát-utánpótlást.
- Könnyű kibontani, könnyű lenyelni, könnyű megemészteni és a természetes gyümölcsíz egyszerűen fantasztikussá teszi.
- Az IsoGel egy új energiazselé, összetétele mint az Energy Gel, viszont elfogyasztásakor nem kell vizet magadhoz vened.
- Csak tépd le a tetejét és fogyaszd higítatlanul.
- Garantáltan gyomorkímélő!





**Blackburn**



A legintelligensebb kerékpár világítás

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

# Primavera – Egész évben!



**Minden olyan esetben, amikor szervezetünk energiaigénye növekszik, a folyadékigény is nő. Éppen ezért sportoláskor fokozottan oda kell figyelni a vízpótlásra.**

Egy órányi intenzív sportolás és az ezzel járó izzadás akár másfél liter folyadékvesztést is előidézhet a szervezetben. A testtömeg két százalékának megfelelő vízvesztés esetén a vér már nem tud elegendő oxigént szállítani az izmokhoz, ezért azok hamar kifáradnak és akár 10%-os teljesítményromlás is felléphet.

#### NÉLKÜLÖZHETETLEN ANYAGOK

Testedzés vagy fizikai munka hatására nemcsak folyadékot veszítünk, hanem értékes ásványi anyagokat is. Ezek pótlására az ásványvíz a legideálisabb, hiszen tartalmazza a legszükségesebb ásványi anyagokat: a nátrium, a kálium és a magnézium az izommunkához, a kalcium pedig a csontok egészségéhez nélkülözhetetlen. A víz fontos szerepet játszik testünk hűtésében is, a szervezet folyadékhiánya ugyanis felhevülést okozhat, ami jelentősen csökkentheti a sportteljesítményt.

#### MIKOR ÉS MENNYIT?

- Előtte: Sport előtt fél-egy órával tanácsos fél liter ásványvizet meginni.
- Közben: 15-20 percenként 1-2 dl víz elfogyasztása az ideális.
- Utána: Az edzést követő két órán belül fél-egy liter (vagy több, a folyadékvesztéstől függően) ásványvizet célszerű meginni, még ha nem is vagyunk szomjasak. Ügyelni kell azonban arra, hogy ne egyszerre, hanem fokozatosan vegyük magunkhoz ezt a mennyiséget.

A Wellness magazinban 2007 májusában megjelent Primavera cikk alapján.



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

[www.facebook.com/Primavera.Hungary](https://www.facebook.com/Primavera.Hungary)