

BRINGÁS

.hu

SHIMANO

UNITED IN GRAVEL

A Bringas.hu
vendégei:

Vas Kata Blanka
Varga Csaba

Drijver Bertold
Schön Martin
Thuránszky Panni
Ujváry Zoltán
Valter Attila
Vas Barnabás
Wermeser Zsombor
András



Bringás.hu e.magazin letölthető:
www.epa.oszk.hu/04000/04034

MOMENTS

Tedd színesebbé a hétköznapjaidat!

MOMENTS
TEJES

MOMENTS
MOGYORÓS

MOMENTS
CSOKOLÁDÉS-
KAKAÓS

MOMENTS
KÓKUSZOS

MOMENTS
FÖLDIMOGYORÓS



www.momentsostya.hu



Ez a világbajnokság megkoronázta a 2023-as szezont

A kerékpárosainkat érdemes követni!

Az eddigi legsikeresebb világbajnoki szereplést tudhatja magáénak a magyar kerékpáros közösség, hiszen az augusztus elején, Glasgowban rendezett összerékpáros Világbajnokságon harminchét versenyzőnk állt rajthoz, egyesek több szakágban is, az eredmények pedig önmagukért beszélnek. Országos csúcson és TO10-es helyezéseken túl megszületett a magyar kerékpársport első világbajnoki címe is.



Princzinger Péter MKSZ elnöke

Augusztus 3. és 13. között rendezték Glasgowban a 2023-as összerékpáros Világbajnokságot, amelyen 9 szakágban, összesen 37 hazai versenyző képviselte Magyarországot. A kiutazáskor mindenki lelkes és bizakodó volt, ugyanakkor azokra az eredményekre, amelyeket szereztek, talán még ők maguk sem gondoltak volna.

"A magyar kerékpárosok követendő példaképek bárki számára Ez volt az első olyan vb a kerékpársport történetében, amelyen valamennyi szakág – kivéve az ősszel és télen rendezett terepkerékpárt (cyclocross) – egyszerre volt jelen.

"Szuper ötlet volt a nemzetközi szövetség részéről, hogy a különböző szakágak versenyeit összetettük nagyjából egy helyszínre



és egy ilyen koncentráltabb időszakra. Ez az egész kerékpársportnak nagyobb láthatóságot ad".

"Minden nap érmet osztottak valamelyik szakágban, ezzel volt tele a sajtó, ezért ez egy nagyon ügyes újítás volt". A tervek szerint a jövőben négyévente, mindig egy esztendővel a nyári ötkarikás játékok előtt sorra kerülő "nagy" kerékpáros vb-t az "olimpia előszobájának" lehet nevezni. Taktikus megoldás annak érdekében, hogy a kerékpár ugyanolyan erős és jól látható sportág legyen, mint sok másik.

Ha valóban az olimpia előszobája volt ez a világbajnokság, akkor jó eredményekre számíthatunk ott is. Princzinger rámutatott: míg a háromhetes körversenyeket, az egynapos klasszikusokat vagy más versenyeket magáncégek rendezik és biztosítják számukra a médiamegjelenést, addig ezúttal az UCI lépett és biztosított több elérési felületet a vb-nek.

"A VB résztvevő magyar bringások dicsőséget szereztek

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.



FX+

A könnyű FX+ egy Hyena hátsókerék-hajtású elektromos motorral van felszerelve, amely 32 km/óraig segíti a haladást, és egy 250 Wh-s belső akkumulátorrendszer táplálja. A hátsókerék meghajtás biztosítja a nyomatékot, amelyre a kerékpárosoknak szükségük van a városi bringázás során. Meg kell állnod egy újabb piros lámpánál? Nem kell aggódnod. Sokat kell cipelned? Minden FX+ modell alapfelszereltségként sárvédőkkel, csomagtartókkal és lámpákkal rendelkezik.

Az FX+ körülbelül 18 kilogrammos súlyával 5-8 kilogrammal könnyebb, mint a legtöbb e-bike. A 40 Nm-es nyomaték és a 32 km/órás rásegítési sebességnek köszönhetően az ingázás és a hegyek megtétele is gyerekjáték. A 250Wh-s akkumulátor 50-60 km-es hatótávolságot biztosít, amely a külön megvásárolható Range Extenderrel megduplázható.

A 430 mérföldes szabály

A Trek cégnél végzett kutatás szerint egy átlagos Trek kerékpár gyártása során 174 kg CO₂-t keletkezik. Egyetlen gallon (3,8l) benzin felhasználása 8,89 kg CO₂-t bocsát ki. Egy átlagos jármű 22 mérföldet tesz meg gallononként, így kiszámolható, hogy 174 kg CO₂ kibocsátás eléréséhez 430 mérföldet (692 km-t) kell megtenni egy autóval.

Ha a gépjárművel történő ingázást felváltod egy kerékpáros menettel az edzőterembe, a boltba, a munkahelyre vagy bárhová, ahová menned kell, ezzel egy kicsit hozzájárulsz életmódod szén-dioxid-semlegességéhez. És most a 430-as szabály segítségével egy kézzelfogható célt is elérhetsz az új kerékpároddal együtt.

Ha elérted a 430 mérföldet (692km-t), akkor a kerékpár gyártás szén-dioxid-kibocsátásának költségét már kiegyenlítetted. Ha a kerékpárodnak lenne hangja, azt mondaná: "Hé, köszönöm, hogy teszel a bolygóért".

Amennyiben ezen a távolságon túl is autó helyett a bringádat használod, akkor már minden megtett kilométerrel csökkented a bolygó CO₂ kibocsátását!

A Trek cégnél ennek a szemléletnek megfelelően valóban tartós termékeket készítenek. A garancia élettartam garanciát jelent a legtöbb Trek kerékpárra. Ezt egészen pontosan úgy kell értelmezni, hogy a kerékpárok első tulajdonosának, tehát aki újonnan vásárolja meg a kerékpárt, annak nincs időkorlát a garanciális csere vonatkozásában, azaz 5 – 10 – 15 év múlva is vállalja a cég, hogy kicseréli a gyártási vagy anyaghibás vázat. A vázakon kívül, már a külön megvásárolt karbon felnis kerekek is élettartam garanciát ad a gyártó, a vázakkal megegyező feltételekkel. Ez olyan biztonságot ad a vásárlónak, ami még értékeesebbé és célszerűbbé teszi egy Trek kerékpár vásárlását.



TREK Fuel EXe kerékpárok



**AZ E-BIKE, MELYEN
NEM LÁTSZIK HOGY
E-BIKE!**

www.trek.hu, www.bontragerbolt.hu



Drijver Bertold

Magyarországnak, bárki elé példaként állíthatók, akárcsak Valter Attila, Fetter Erik, vagy épp Vas Barnabás.”

Az igazi tűzijátékot és az örömkönyeket azonban az országúti versenyszámok tartogatták. Vas Kata Blanka, Zsankó Petra, Takács Zsombor, Feldhoffer Bálint és Dina Márton. Vas Kata Blanka a saját csoportjának spirtbefutóját megnyerve pedig az U23-asok között Magyarország történetének első UCI Világbajnoki címét szerezte meg.

Az U23-as kategóriában országúton aranyérmet nyerő, míg hegyikerékpárban az ötödik helyével a párizsi kvóta felé hatalmas lépést tevő Vas Kata Blanka teljesítményét méltatva dr. Princzinger



Vas Barnabás

Péter kiemelte: a 22. születésnapját szeptember elején ünneplő klasszis a magyar kerékpársport történetének első világbajnoka lett. *“Ez a valaha elért legjobb magyar eredmény, hiszen az eddigi legkimagaslóbb magyar teljesítmény világbajnokságon Bodrogi László ezüstje volt 2007-ben a férfiak időfutamában. Blanka ilyen értelemben ezt most túlszárnyalta.”* – szögezte le az elnök. Kitért rá, hogy Vas hegyikerékpárban és cyclo-crossban



Schön Martin

is világlklasszis, ebben a két szakágban is van már vb-érme az U23-as korosztályból: előbbiben 2020-ban második helyen zárt, utóbbiban szintén 2020-ban második, majd egy évvel később harmadik

GLASGOW, SKÓCIA - AUGUSZTUS 13
Vas Kata Blanka (Magyarország)

volt. *“Két ilyen kerékpársportost ismerek, aki hasonlóra képes a felnőttek között: a szlovák Peter Sagant és a holland Mathieu van der Poelt. Blanka hozzájuk hasonló színvonal”* – zárta gondolatait az elnök.

A Magyar Kerékpáros Szövetség nevében gratulálunk mind a 37 versenyzőnek, akik fantasztikus teljesítményt nyújtottak a világbajnokságon és külön köszönjük a felkészítő edzők, klubok és a személyzet fáradhatatlan munkáját, nem beszélve a családok, barátok, és a teljes magyar sportsajtó támogatásáról.

NATIONS' CUP HUNGARY - ORSZÁGÚTI IFJÚSÁGI VILÁGKUPAVERSENY

Idén negyedik alkalommal rendezték meg augusztus 16. és 17. között hazánk legmagasabb besorolású kerékpárversenyét, a Nations' Cup Hungary junior országúti világtupát, ahol a szokásos időjárástól eltérően, meglehetősen „borús hangulat” várta a résztvevő csapatokat és versenyzőket. Az idei verseny az eddigiekkel ellentétben két nap alatt került lebonyolításra...



Várnagy László: *Az ifjúsági világtupa az elmúlt években komoly presztízt vívott ki a nemzetközi kerékpársport berkeiben. A versennyel kapcsolatban ezúttal is pozitív visszajelzések érkeztek. De valójában hogyan sikerült a szervező szemszögéből az idei év?*

Solymosi János: A versenyek – különösen a világversenyek megszervezése minden évben kihívásokkal teli. Ez ennél a versenynél hatványozottan jelentkezik, hiszen a Párizs-Roubaix-val vagy a junior Békeversennyel hasonlítanak minket össze. Igyekszünk folyamatosan fejleszteni és fejlődni. Az idei év újdonsága az volt – hogyan lehet egy három napos versenyprogramot két versenynapra sűriteni, ezáltal a verseny költségvetését optimalizálni, miközben a logisztika, biztosítás megfelelő szintű marad... Így utólag már kijelenthetem, hogy a feladatot sikeresen megoldottuk, bár nyilván nem volt egyszerű. A jövő évet már ebben a szellemben tervezzük... 2024. augusztus 14-én ismét eldördül a startpisztoly!

Várnagy László: *Ha már a jövő évről beszélünk, tudható-e más is a jövő évi versenyről?*

Solymosi János: Versenyigazgatóként úgy látom, hogy a körpályás lebonyolítási rendszer bevált, a szponzoroknak, az önkormányzatoknak és ami a legfontosabb a csapatoknak is tetszett. A jövő évi verseny előre láthatóan meg fog egyezni az idei évvel.

Várnagy László: *A Magyar Kerékpáros Szövetség utánpótlás rendszerében egyre fontosabb a világtupa verseny. Szervezőként milyen módon lehet segíteni az utánpótlás nevelést?*

Solymosi János: Aki ismer tudja, hogy saját hatáskörben mindent megteszünk az utánpótlás fejlesztéséért. Aki ezen a versenyen pontszerző helyen ér célba a hazai versenyzők közül, az biztosítja a magyar versenyzők számára a meghívót az összes következő évi junior világtupa versenyre.

folytatás a 10. oldalon



enviolo

FOKOZATMENTES
AGYVÁLTÓK



Az enviolo agyváltók alapja a folyamatosan változtatható áttételű bolygómű rendszer (CVP - continously variable planetary). Ez lehetővé teszi az erőfeszítés nélküli, fokozatmentes átmenetű, terhelés alatti áttételváltást.

Többféle modell 256%-tól akár 380%-os áttételskálával, felni-, görgő-, vagy tárcsafékes változatokban, manuális vagy automata vezérléssel.

A legtöbb kereskedelmi forgalomban kapható kerékpárvázba beépíthető.

Kompatibilis a Gates Carbondrive szíjhajtás rendszerrel.

Akár 100 Nm nyomatékot is tolerál, ezért ideális választás középmotoros és teherkerékpárokhoz.

**TUDJ MEG TÖBBET!
FOGLALJ TESZTIDŐPONTOT!**

agyvalto.hu/enviolo



AZ AGYVÁLTÓK LEGNAGYOBB ELLENSÉGE: A VÍZ

A kerékpáros mobilitás felvirágzásával reneszánszukat élik a több, mint száz éves technikán alapuló, de mára modern anyagokkal és technológiával gyártott, egyre több sebességgel rendelkező agyváltók. Városi felhasználásra vitathatatlanul a legalkalmasabbak ezek az alacsony karbantartásigényű szerkezetek, de persze teljesen nem gondozásmentesek, pár dolgot észben kell tartanunk ahhoz, hogy agyváltós kerékpárunk hosszú távon optimálisan működjön.

Ezek közül az egyik legfontosabb, hogy minden esetben kerüljük, hogy víz juthasson az agyváltó belsejébe, vagy ha ez mégis megtörténik, tudjuk, mit kell tennünk.

De hiszen az agyváltó egy zárt rendszer, hogyan is jutna bele víz, kérdezhetnénk, és a felvetés jogos is, de nem teljesen helytálló. Típusa válogatja ugyanis, hogy mennyire zárt is az a rendszer. Száz évvel ezelőtt például még semmilyen tömítést nem használtak az agyváltókban, aztán idővel rugógyűrűk és lemez porvédők segítségével labirintustömítéseket kezdtek fejleszteni, míg eljutottak a mai modern modellekig, ahol legnagyobbbrészt szimeringek, gumi tömítőgyűrűk, és/vagy több rétegű, fémből és műanyagból álló labirintustömítések választják el a belső mechanikát a külvilágtól.

Normál felhasználás esetén ezek elegendők is, mondhatjuk úgy, hogy a por- és cseppvédelmet kiválóan biztosítják, de vannak olyan helyzetek, ahol már nem tudnak elégséges mértékben helytállni.

Ilyen például a tengelyig érő víz. Az elmúlt években egyre gyakrabban volt rá példa, hogy olyan mennyiségű eső hullott egyszerre, hogy az utcákon hömpölyögni kezdett a víz, és gyalog jóformán nem is lehetett közlekedni. A kerékpárok javarésze ilyenkor persze még biztonsággal használható, hiszen általában 10-15 cm-nél nem nagyon szokott magasabb lenni az ár, a kerékagyak legalsó pontja pedig jellemzően 20-25 cm magasságban van, de például egy aluljárón keresztül jutva már elérheti az agyváltót a víz, és beszívároghat a tömítések mellett.

Kis kerékméretük miatt méginkább veszélyeztetett helyzetben vannak az összecsukható és gyermekkerékpárok. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy 24" kerékméret alatti kerékpárt nem szerencsés ilyen monszunszerű időben használni, mert szinte biztos, hogy be fog jutni a váltóba a víz.



Nem kellene ugyanakkor ilyen extrém időjárási viszonyok sem az esetleges balesethez, láttunk már arra is példát, hogy a mélygarázs került víz alá, ahol a kerékpárt tárolták, vagy egyszerűen csak alaposan lemosták a bringát, esetleg a téli időszakban használat után minden nap a meleg lakásba került vissza, és az agyház belső felületén túl sokszor csapódott ki a pára.

Az utóbbi két eshetőség egyébként a két leggyakoribb előzménytörténet a vízkáros agyváltók esetében. Amit ebből megtanulhatunk, hogy gőzborotvával vagy nagymomású mosóval agyváltót soha ne mossunk, de folyó vízzel is csak akkor, ha nagyon muszáj, és kellően óvatosak tudunk lenni vele. Télen pedig célszerűen azonos vagy hasonló hőmérsékleten próbáljuk tárolni a kerékpárt, mint ahol használjuk.

Na de mi történhet, ha már víz jutott a váltóba?

Előfordulhat, hogy egy egyszerűbb háromsebességes 50-60 éves agyváltónál az időnként kicsordogáló rozsdás-vizes-olajos emulziókn kívül más hibajelenséggel nem fogunk találkozni, de jó eséllyel egy-két héten belül jelentkezni fognak a csapágyfelületek oxidációjának tünetei, morgó hang formájában, valahogy úgy, mintha egy darálót tekernénk. Sok esetben a modern agyváltóknál még ennyi sem látszik, mivel a komolyabb tömítések mellett a víz nehezebben tud kijutni, így akár külső tünetek nélkül is egyik pillanatról a másikra hallhatóak lesznek a vízkár tünetei.

A golyóskosarak, kónuszok, és bizonyos váltóknál a csapágycsészék is cserélhetőek, tehát sok esetben még akkor sincs késő, amikor már korrodáltak ezek a felületek. Ha emellett még sokáig áll is az agyváltó, akkor a fogaskerekek és egyéb erőátviteli alkatrészek is össze tudnak rozsdálni. Ha valamelyik főelemet is cserélni kell, sok esetben már gazdaságosabb kompletten cserélni az egész agyat, ami a kerék újrafűzésével együtt lényegesen drágább, mint egy időben elvégzett nagyszerviz.



Mi a teendő, ha mégis bekövetkezett a baj?

Ha úgy sejtjük, hogy víz jutott a váltóba, nem érdemes sokáig várni, minél előbb ki kell nyitni, és ellenőrizni. Ha felfeltevésünk beigazolódná látszik, vízcseppeket vélünk felfedezni, vagy még rosszabb, csorog a víz az agyházból, mossuk át és szárítsuk meg legalább a csapágyakat és azok futófelületeit, de ha már ki van bontva az agy, célszerű teljesen szétszedni, és elvégezni rajta a nagyszervizt - ártani semmiképp nem fogunk vele. Egyszerűbb agyagnál megfelelő műszaki érzék, szerszámok és kenőanyagok birtokában ez akár otthon is kivitelezhető, bonyolultabb, jellemzően háromnál több sebességes agyváltók esetében viszont már célszerű szakszervizre bízni a feladatot.

A cikk hosszabb változata, további részletes segédanyagok és még sok más érdekesség elérhető itt:



agyvalto.hu

kerékgagysebészet és kerékpárpápszichológia



Ez Balogh Zsombor összetett 12. helyezése révén idén is sikerült. Azt gondolom ez önmagában igazolja a verseny létjogosultságát és fontosságát... Nyilván egy magyar dobogós helyezésnek is nagyon örülnénk, és hiszünk abban, hogy ez a cél is hamarosan megvalósul. Egyébként nagy öröm számomra a fiatal tehetségeket látni évről-évre fejlődni. Újabb és újabb versenyzők csillogtatják meg a tudásukat és adják tehetségük egyértelmű bizonyítékait.

Várnagy László: *A versenyigazgató úr véleményét ismerve mit gondol ugyanerről a kérdésről Törzsök Zsolt, aki főszervezőként és MKSZ elnökségi tagként egyaránt érintett?*

Törzsök Zsolt: A fiatalokra költött pénz, sohasem kidobott pénz. Én ebben hiszek, és ennek szellemében cselekszem. Közel tíz éve merült fel ennek a versenynek a gondolata, és tulajdonképpen szinte a semmiből hoztunk létre több éves előkészítést követően egy világversenyt. És jövőre már az ötödik ilyen rendezvényt fogjuk augusztusban lebonyolítani. Nagy utat tettünk meg közösen, köszönet azoknak, akik ebben segítségünkre voltak. Mindeközben rendeztünk egy Teremkerékpáros Európa Bajnokságot, az idei évben alvállalkozóként segítettünk lebonyolítani egy U23-as országúti világtupát is. Én a magam részéről erre nagyon büszke vagyok. A jövő évi terveink készen vannak, versenyünk szerepelnek az UCI versenynaptárban. Mi pedig már gőzerővel dolgozunk az események előkészítésén.



Fotó: Vanik Zoltán

Vas Kata Blanka és Valter Attila lettek a felnőtt országúti bajnokok

Június 25-én vasárnap, Pannonhalma és környéke adott otthont a felnőtt női és férfi országúti országos bajnokságnak. Dél előtt a hölgyek viadalával kezdődött a program, a lányokra 5 db 16,8 kilométeres nagy kör és másfél 5,8 kilométeres kis kör, azaz 91,2 kilométer várt, míg a férfiak 9 db 16,8 kilométeres nagy kört és három és fél 5,8 kilométeres kis kört, vagyis 170 kilométert teljesítettek.

Nyugodt tempóban kezdett a hölgyek mezőnye, melynek élén többnyire Vas Kata Blanka (Team SD Worx) diktálta a tempót, akinek időnként Jordán Dorka (Grouwels-Watersley) segített be. A nagy köröket együtt teljesítette a csoport, majd az apátsághoz vezető 940 méter hosszú, helyenként 15%-os meredekséggel bíró emelkedőn Vas elindult, a többiek pedig nem tudták tenni rá a kereket. Innen pedig már nem is volt kérdéses a viadal végkimenetele, Vas Kata Blanka sorozatban negyedszer nyerte el a bajnoki címet, mögötte Zsankó Petra (Massi-Tactic) lett a második, míg Jordán Dorka a harmadik.



– A verseny eleje nem volt túl izgalmas, ugyanakkor az utolsó másfél kis körben sikerült

kialakítanom a győzelemhez szükséges különbséget – mondta el Vas Kata Blanka a versenyt követő sajtótájékoztatón. – Persze szerettem volna már korábban is próbálkozni, de hamar rájöttem, hogy ezúttal nem tudok ideje korán ellépni, így az utolsó másfél kör dönt majd, és ez így is volt.

Érdekesen indult a férfiak versenye, szinte azonnal ellépett egy öt fős sor, akikhez nem sokkal később Fetter Erik (EOLO-Kometa) és Valter Attila (Jumbo-Visma) ugrott fel. Viszont ezt a próbálkozást megfogta a főmezőny, ám a címvédő Valter nyughatatlan volt, így Karl Ádám (Epronex-Hungary) társaságában ismét megindult.

A duó előnye bő ötven másodpercnél tetőzött, majd mintegy hetven kilométer megtétele után kissé váratlan módon, Nagy Bendegúz (Epronex-Hungary) és Rózsa Balázs (Epronex-Hungary) csatlakozott – bár utóbbi nem sokkal később leszakadt –, így mögöttük érhető módion a magyar kontinentális sor kerekesei már nem dolgoztak, a többieknek kellett összefogniuk az üldözésben.

Hatvan kilométerre a céltől Nagy Bendegúz is megadta magát, de Karl Ádám sem tudta már tartani a tempót a Jumbo-Visma profijával. A kis kört közel két perces főrrel kezdte Valter, miközben mögötte Dina Márton (ATT Investments), Fetter Erik (EOLO-Kometa) és Kusztor Péter (Team Novo Nordisk) triója küzdött a dobogós helyekért.

Valter Attila szárnyalt az apátság felé vezető emelkedőn, s végül közel két és fél perces előnnyel nyerte meg 2022 után 2023-ban is az országúti országos bajnokságot. Mögötte Dina Márton lett a második, aki az utolsó előtti körben hagyta faképnél riválisait, míg harmadikként Fetter Erik ért célba.

– Miután Karl Ádám is leszakadt rólam, arra számítottam, hogy utolérnek és az emelkedőn kell majd újra támadnom – nyilatkozta a célba érkezés után Valter Attila. – Ez viszont végül nem így történt, tudtam, hogy hátul nincs egyetértés, ekkor mentem egy öt-tíz perces maximumot, onnantól kezdett el igazán nőni az előnyöm. Nagyon nehéz volt az egész napot szőkésben tölteni, de még mindig jobb volt így, mint a mezőnyben folyamatosan átvenni a tempóváltásokat.

VISEGRÁD 4 KERÉKPÁRVERSENY



A Visegrád 4 versenysorozat magyar futama az idei évben jubileumi - tizedik alkalommal került megrendezésre.

Várnagy László: Tíz év tel el, impozáns időszakot zártatok. Mit emelnél ki az idei verseny kapcsán?

Törzsök Zsolt: Igyekeztünk az útvonalat leegyszerűsíteni, amennyire csak lehet, hogy a verseny a pannonhalmi emelkedőn dőljön el. Egyszerűsödött a pálya vonalvezetése. A teljes pannonhalmi körpálya egészen pedig kiváló minőségű aszfalton lehet immár két éve versenyezni, ami élményszámba megy. Ezenkívül a verseny érdekessége, hogy két Világörökség részének nyilvánított területet köt össze. Ez a különlegesség az első verseny szervezése óta változatlan. A versenyzők és a csapatok számára is nagyon érdekes. Kifejezetten szeretik.

Várnagy László: Hogyan tervezték a jövő évet?

Törzsök Zsolt: Az útvonalon jelenleg nem tervezünk változtatást, az UCI pedig 2024. július 6-ra bejegyezte a jövő évi verseny időpontját. Az idei évi magyar eredményekkel kapcsolatos elvárások sajnos nem teljesültek, de bízunk a hazai versenyzők sikeres szereplésében. Ez egyre fontosabbá válik...

Várnagy László: Mi a legnagyobb kihívás a versennyel kapcsolatban?

Törzsök Zsolt: Az idei év sikeresen is lezárult, a versenyt az UCI által delegált versenybíró idén is nagyon pozitívan értékelte. Viszont továbbra is aktuális kérdés a háborús helyzettel összefüggő gazdasági hatások kezelése. A szervezési költségek (üzemanyag, szállás, étkezés stb.) idén is jelentősen emelkedtek. A jövő évi esemény anyagi hátterének megteremtése ezért nem kis feladatot jelent.

Várnagy László: Mi a legérdekesebb

probléma, amivel találkoztatok a verseny kapcsán?

Törzsök Zsolt: Sokan valamiféle lebonyolítással összefüggő kérdésre gondolnának, de ez nem így van. Évek óta napirenden lévő kérdés, hogy a verseny már „kinötte” kategóriáját, ideje lenne feljebb lépni... Ez egyébként komoly elismerés minden érintett részéről, de ezzel a magyar csapatok döntő többségének megszűnne az indulási lehetősége. Így a besorolás változatlan maradt...

Várnagy László: Mekkora szervezőgárdával dolgoztok?

Törzsök Zsolt: A Visegrád 4 Kerékpárverseny közvetlen előkészítésével nagyságrendileg 10 fő foglalkozik. A közvetlen lebonyolításban pedig közel 50-60 fő vesz részt, amelyhez még 120-150 rendőr és polgár is tartozik.

Várnagy László: Versenyigazgatóként mi a leglényegesebb számokra a verseny folyamán?

Solymosi János: A fővárosból indítani a versenyt komoly kihívás, nagy koncentrációt és felkészültséget igényel. Nagyon fontos számomra, hogy a versennyel kapcsolatban minden a helyén legyen, minden időben elkészüljön, mindenki felkészült legyen és tudása legjavát adja. Ezen belül pedig a biztonság kérdése elsődleges.

A lassúrajttal a Parlament előtt elmenni például nem egyszerű. Elég hosszú és bonyolult procedura előzi meg.

Mivel Budapest környékén jelentős közúti forgalommal kell számolni még hétvégén is, ezért ehhez nagyságában és minőségében méretezett biztosítás hivatott garantálni a versenyzők biztonságát. Ez komoly, kihívásokkal teli feladatot jelent, még a tizedik verseny után is.

Fotó: Vanik Zoltán



reginabicikli@gmail.com

Debrecen,
Füredi út 64.



A Care Plus márkanév már 25 éve 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 legjobbkat 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 szűnyoghálóink, zoknink, DEET rovarriasztó termékeink, vízsűrítőink mind nagydíjas termékek a szoros nemzetközi versenyben. Az elsősegély csomagjainkat expedíciókra, utazásokra és otthoni balesetekre szakosodott orvosok állítják össze különös szakértelemmel. A termékeink elérhetőek online, túra-, sport-, és vadászboltokban, illetve gyógyszertárakban több, mint 26 országban.

**care
PLUS**



A CARE PLUS ANTI-INSECT ROVARRIASZTÓ TERMÉKEK ELÉRHETŐK PUMPÁS AEROSZOL, FORMÁBAN



8 ÓRÁN ÁT VÉD



MINI-2-GO



CARE PLUS® ANTI-KULLANCS

Használjon hatékony kullancsriasztót a szabadon hagyott bőrfelületen. A Care Plus® Anti-Kullancs pumpás spray citrom-eukaliptusz olajat tartalmaz és 6 órán át véd a kullancscsípés ellen. Már három hónapos kortól alkalmazható a gyermekeknél.

CARE PLUS® ANTI-INSECT DEET

A DEET készítmények hatékony rovarriasztók, melyek különösen alkalmasak olyan területeken való használatra, ahol előfordulnak a szúnyogok által terjesztett betegségek, mint a malária és a sárgaláz. A Care Plus® Deet termékek 40% hatóanyag tartalommal érhetőek el. A százalékos arány határozza meg, hogy hány órán át hatékony a termék - ez 40 % esetén 8 óra!

CARE PLUS® ANTI-INSECT NATURAL

A Care Plus® Anti-Insect Natural minden utcicélhoz 6 órás védelmet nyújt szúnyogok és törpészúnyogok ellen. A termék aktív hatóanyaga a Citrom-eukaliptusz olaj (Eucalyptus Citriodora oil). A Care Plus® Anti-Insect Natural már három hónapos kortól alkalmazható gyermekeknél. Állatos és szoptató kismamák is használhatják.



Mint vezetők és úttörők az utazási egészségvédelemben, alapcélunk, hogy megfeleljünk az utazók igényeinek.

Segítjük mindazon cégeket, alapítványokat, szervezeteket, akik velünk együtt keményen küzdenek, hogy a Földünk 2030-ra malária-mentes legyen. Minden egyes termék megvásárlásával Ön is hozzájárul ehhez a célhoz!

Keresse a Care Plus[®] termékeket:
 Mountex túrabolt/hálózat,
 Geotrek Túrabolt (Győr),
 Trexpert Túrabolt (Budapest),
 Szerdahelyi Vadászolt (Baja),
 Diana Vadászolt (Budapest),
 Dockyard Sí és Outdoor- Király utca (Budapest)
 Intermed Oltóközpont (Budapest)
 Trekland Sportbolt (Nyíregyháza, Debrecen)

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

**care
PLUS**



CARE PLUS[®] ALAP ELSŐSEGÉLY KÉSZLET

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

NAGYSZERŰ ÉLMÉNY, BIZTONSÁGOS UTAZÁS



CARE PLUS[®] WATER FILTER VÍZTISZÍTÓ

Bármely outdoor tevékenység és utazás esetén sokoldalúan használható, kisméretű (65 g) víztisztító. A 0,1 mikron méretű membrán 99,999% hatékonysággal tisztít meg bármilyen vizet a baktériumoktól és egyszéjtüektől. 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 vízszűrője között van.



NYEREGBEN VAGY GYALOG?

Sógorom és sógornőm nagy természetbarátok és nagyon szeretik a gyermekeinket. Sokszor bevállalták őket nyaranta egy-egy hétre, hogy elviszik őket különböző helyekre – mindig valahova a természetbe. Belefogtak az Országos Kéktúrába is, és igen jelentős távot megtettek velük. Olyannyira, hogy 14 éves korára mindegyiknek meglett a Gyermek Kéktúra teljesítését igazoló jelvényük, azaz 300 km-t legyalogoltak a majdnem 1200 km-es teljes túrából.

Kisebik fiam érdeklődése még ezután sem csappant meg, így évente többször is változó létszámban útra kelünk, hogy egy-egy szakaszt letudjunk, és közelebb kerüljünk a hön áhitott célhoz: a teljes kéktúra teljesítéséhez. Az utóbbi években nyaranta a Balaton környékére igyekszünk szervezni kiruccanást, hogy az egyes napokra kitűzött távok teljesítése után egy jót csobbanhassunk tengerünkben.

Idénre a Káli-medence környékén terveztük be a kirándulásokat. Mint korábban már sokszor, engem most is rabul ejtett a különféle fajtájú és alakú hegyek és a medence szépsége, a környék vitalitása. A szőlő is már édes volt, nagyon jól esett egy-egy szem lecsipegetésével szinten tartani a vércukrunkat.

Más. Az igazat megvallva, már régóta kacérkodom azzal a gondolattal, hogy az Országos Kéktúra bevonásával kialakított Országos Kékkör alföldi szakaszát majd



egyszer kerékpáron teljesítsük. Tudom, hogy ez nem sportszerű, nem is a pecsét miatt csinálnánk, inkább amiatt, hogy valamilyen tervezett út mentén bejárhassuk és megismerhessük országunk tájait, történetesen ez esetben a Nagy-Alföldet. Az Országos Kéktúra írott kötől Hollóházáig tartó gerincére azonban nem nagyon mondható, hogy drótszamárral végigjárható – itt maradunk a hagyományos, előírt módon.

Hogy mi köze van ennek a két témának egymáshoz? Nos, örömmel és meglepetéssel tapasztaltuk fiammal, hogy a Káli medence környéki szakaszok igen gyakran és jelentős hosszban bringával is bejárhatók. Néhol széles, murvázott erdészeti utakon, máshol keskenyebb gyalogutakon húztak el mellettünk jópáran, aztán valahol lecsatlakoztak a mi két útunkról, valahol meg visszacsatlakoztak, de láthatóan mind élvezték a kalandot. Aztán persze amikor egy ismerős borászathoz ugrottunk be, láttuk meg egy prospektuson, hogy milyen komolyan kialakított hálózat várja erre felé azokat is, akik gyalogszer helyett inkább keréken járnak be a vidéket, vagy éppen csak másféle, kétkerekű aktivitásra vágyanak. Gondolom egy-egy fárasztó tekerés után közülük sokan szintén megmártóznak a hűsítő vízben.

Azt azért kerékpáros tapasztalataimból le tudom vonni, hogy a túrázás és a pedálozás igencsak más élményt ad a tájból. A természetjárás, a kéktúrázás mégiscsak egy lassabb, beszélgetősebb, a kapcsolatokat menet közben is építő, a tájat, településeket, helybéli embereket, hangulatokat jobban közvetítő kikapcsolódás marad, a kerekedés közben más dolgokra is kell figyelni, minden gyorsabb, bizonyos szempontból izgalmasabb időtöltés még akkor is, ha egy-egy nagyszerű kilátást nyújtó helyen be is húzhatjuk a féket, és nyeregből vagy arról leszállva bringásként is átadhatjuk magunkat a teremtés szépségének.



KAROS SPA

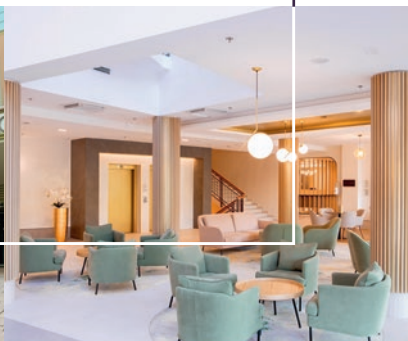


hotelkarosspa

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.



MANTOVA

ALUMÍNIUM VÁZ

BAFANG M200 KÖZÉPMOTOR

250 W / 65 NM

VÁZBA INTEGRÁLT AKKU

7 FOKOZATÚ SHIMANO VÁLTÓ

HIDRAULIKUS TÁRCSAFÉKEK

ER
NY



CRATONI URBAN SISAKOK

ADJ A
BIZTONSÁGRA!



VELO-X
IN-MOULD
17 SZELLŐZŐ
ROVARHÁLÓ



CRATONI
100% HEAD PROTECTION



**LEGYEN
A BRINGÁD
MINDIG
BIZTONSÁGBAN!**

LIHQ CITY

7MM EDZETT LÁNSZEMEK

100 MM HOSSZ

BURKOLAT A BRINGA VÉDELMÉRE

AXA BIKE SECURITY



Garmin kerékpáros computerek,
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

Vas Kata Blanka a mi világbajnokunk

Várnagy László: 2023. augusztus 18-án jó volt ismét találkozni veled. De a mai sajtótájékoztató előtt is beszélgetésünk kicsit. Még a nap is kisüt úgy árad belőled a jókedv és a vidámság. Ebben az évben is szárnnyaltál. Ez évi eredményeid amiket elértél a felhőkbe repítették téged. Ahhez szeretnék gratulálni az összes Bringás.hu olvasó nevében.

VL: A 2023-es esztendő eddigi fáradalmait mikorra tudod kipihenni? Jó sok versenyen indultál...

Vas Kata Blanka: Nemsokára már a pihenésé és kikapcsolódásé lesz a főszerep. Ilyenkor a család az első.

VL: A következő évi verseny programod hogyan véglegesül?

VKB: Amikor a versenynaptárt megkapom, átnézem és a családdal át is beszélem. Aztán Dér Zsolttal szakmailag újra megnézzük, hol érdemes indulnom. Utána a végső döntést én hozom meg.

VL: Voltak céljaid, amiket szeretted volna elérni az idei szezonban?

VKB: Természetesen igen, és a legtöbb sikerült is. Azokon a világversenyeken, amin elindultam, sikerült nyernem, vagy előkelő helyezést elérnem. Legutóbb hegyikerékpárban versenyeztem az U23-asok között, ott az olimpiai kvóta megszerzése szempontjából fontos ötödik helyet értem célba.

VL: Az egy év híján 130 éves magyar kerékpársport első világbajnoki címével ajándékoztál meg minket. Ezzel sokak álma vált valóra.

VKB: Nem gondoltam volna, hogy összejöhet a világbajnoki cím, elég hektikus verseny volt, túl sok energiát pazaroltam, kicsit okosabban is versenyezhettem volna. Sokat kivett belőlem, hogy előtte montiban álltam rajthoz.

VL: Milyen érzések és gondolatok kavargtak benned, amikor rád adták a világbajnoki mezét és a nyakadba akasztották az aranyérmet?

VKB.: Örülök, hogy sikerült és végre van egy szívárvány trikóm is. Három szakágban indultam már világbajnokságon, többször is a közelében voltam. Most sikerült végre, ami rengeteg motivációt ad a jövőre. Folytatom a kemény munkát és egyszer remélhetőleg elitben is sikerül hasonló eredményeket elérni.

VL: Szerinted a női kerékpársport helyzete hogyan változik a jövőben?

VKB: A női kerékpársport fejlődése kapcsán úgy vélem, hatalmas a változás, de még nincsen a férfi kerékpársport szintjén. Az élő közvetítések sokat segítenek, a szponzorok is komolyabban érdeklődnek, így egyre profibb körülmények között készülünk. Végre mi is több figyelmet kapunk.

VL: Minden találkozásunk során szoktál üzenni a Bringás.hu olvasóinak. Most mit emelnél ki?

VKB: Bizom abban, hogy az elmúlt



időszak sikereinek köszönhetően egyre több gyermek kezd el kerékpározni. Erre szeretnék biztatni mindenkit.

VL: Köszönöm, hogy tudtunk ismét egy jót beszélgetni. A további sport eredményeidhez jó egészséget és sok sikert kívánok.



Ujváry Zoltán

2019 óta a Freestyle BMX válogatott versenyzője vagyok. Az extrém sport már születésem óta életem gyökere része: 3 éves korom óta sielek, snowboardozok, motocrossozok és inderf-özök. A BMX körülbelül 7-8 éves koromban került a látóterembe és mivel ezt a sportágot tudtam a leggyakrabban üzni, így nem volt kérdés, hogy sportolói karrierem itt fog kiteljesedni.

Versenykarrierem: 2019-ben kezdtem el a profi kategóriában versenyezni, kezdetben csak Magyarországon, majd az itthon elért sikerek után vettem a bátorságot, hogy megmértem magam a nemzetközi mezőnyben is. Külföldön 2021 óta versenyzek és mivel eredményeim jól alakulnak, így szeretném is folytatni ameddig csak tudom. Legjobb eredményeim: Európa bajnokság 2023, Krakow: 8. hely Magyar kupa 2023 1. forduló, Hajdúböszörmény: 1. hely Magyar kupa 2023 2. forduló, Hajdúböszörmény: 1. hely Pannonia Challenge 2023, Osijek: 2. hely



Thuránszky Panni

„2019. novemberében kezdtem el a BMX Flatland-et, Veresegyházán, a SportZone SE-nél. Ez pont olyan időszak volt, amikor szüleimmel kerestünk nekem egy megfelelő mozgásformát. A BMX előtt kajakoztam, kipróbáltam a tornát, judót, kosárlabdázást, tájfutást, kézilabdázást és sokáig úsztam is. A Flatland nagyon megtetszett. Erő, kitartás, koncentráció, logika kell hozzá. Eleinte hobbiként űztem, később házi versenyeken kiderült, több is lehet belőle. 2021-ben, nemzetközi online versenyen 8., egy másikon is 8. lettem és ebben az évben megnyertem az Országos Bajnokságot. 2022-ben nemzetközi versenyen 2., az Országos Bajnokságon ismét 1. helyezést értem el. 2022-ben 15 éves lettem, így egy korcsoporttal feljebb ugrottam, az Elite Női kategóriába. 2023-tól a Magyar Kerékpáros Szövetség válogatott tagja vagyok. 2023-ban a Flatland Magyar Kupa I.fordulóján 1., Duisburg-ban, az Európabajnokságon 4., Glasgow-ban, a Világbajnokságon 6. lettem. Az egyik célom, ha Olimpiai sportág lesz a BMX Flatland, akkor én legyek az egyik, aki képviseli majd Magyarországot:”



Schön Martin

2000-ben kezdtem el művészerékpározni a Bokodi Sportegyesület színeiben. 23 év alatt összesen 17 magyar bajnoki címet szereztem. Részt vettem öt junior és két felnőtt EB-n. A 2018 óta megrendezésre kerülő világkupa sorozatokon minden évben versenyeztem. 2018-ban összesített 2. helyet értem el, 2019-ben pedig a saját rendezésű világkupa fordulón sikerült bronzérmeket nyernem. 2006 óta 16 felnőtt világbajnokságon képviseltem Magyarországot, melyeken háromszor 5., kétszer pedig 4. helyezést értem el. A saját nevelésű versenyzőim már négy junior EB-n szerepeltek, melyekről két bronzérmeket is hazahoztunk. Emellett a 2022-es és a 2023-as VB-n is velem együtt szerepeltek a sportolóim. Mivel én idén befejeztem a sportpályafutásomat, a jövőben a cél az lesz, hogy a saját egyesületemet fejlesszem versenyző létszám és eredményesség tekintetében is.

Fotó: Daniel Kratschmar



Wermeser Zsombor András

2009 óta az életem része a kerékpározás. Nagyon megtetszett a sportág, így versenyeken is szerettem volna kipróbálni magam. 2013-ban leigazoltam a Dr. Bátorfi Agria KTK klubcsapatba ahol előkelő helyezéseket értem el országúti szakágban. Később a Pannon Cycling Team és a Novák Cycling Team kontinentális soraiban is versenyeztem. 2017-ben beleszőpöntem a para-kerékpározás világába, ugyanis a lábam miatt beleférek a legenyhébb kategóriába. A para-kerékpáros Világkupákon és Világbajnokságokon évről-évre egyre közelebb kerültem a világ legjobbjaihoz. 2021-ben a Tokiói Paralimpián képviselhettem az országot, ahol két 7. helyezést sikerült elérnem (pálya: 4000m üldözőverseny, országút: időfutam). Legbüszkébb a Tokióban elért két pontszerző helyre, 2022-ben elért Világkupa 2. helyre, és az elit magyar időfutam Ob-n elért Top 5-ös helyezéseimre vagyok. Jelenleg az MBH Bank Cycling Team sorában készülek, és ha lehetőségem lesz, akkor Párizsban még sikeresebben szeretnék szerepelni a Paralimpián.

Fotó : Szabó Bence



Drijver Bertold

A sport születésem óta meghatározó része az életemnek, nagyjából 3 éves koromban kezdtem úszni, és 2013-ban váltottam triatlontra. Ekkor, bár versenyekre eljártam, még csak hobbi szinten sportoltam. Triatlomban mindig is a kerékpározás ment a legjobban és az is volt a kedvencem, így 2019-ben úgy döntöttem, hogy a KSI-ben megkezdtem a kerékpáros "karrierem". A KSI-vel a kezdetek óta edzettünk pályán, azonban a pálya iránti szerelem és a tudat, hogy akár nagy eredményeket is elérhetek ebben a szakágban a 2021-es U19-es EB pontverseny 7. helyem után született. Idén eddigi legsikeresebb pálya szezonomat zártam, Elite EB és VB pontversenyen egyaránt 8. helyen, míg U23-as EB pontversenyen 4. helyen zártam. Emellett sikerült bezsebelnem idén 2 Elite magyar bajnoki címet.

Fotó: UEC - Union Européenne de Cyclisme



Valter Attila

Valter Attila vagyok, kerékpárversenyző. Szinte születésem óta életem szerves része a kerékpársport, hiszen édesapám is profi versenyző volt, a sport szeretete pedig gyorsan átragadt rám is. Rengeteg más sportot is kipróbáltam, de mindig a két kerék felé húzott a szívem. A kezdetektől junior korosztályig a terepkerékpár, az XCO szakág versenyein indultam szülőfalum Csömör színeiben, ezt követően pedig fokozatosan az országúté lett a főszerep. 2018-ban a magyar Pannon Cycling Team színeiben versenyeztem, majd két évet töltöttem a Lengyel CCC Team soraiban. A 2021-22-es szezont pedig a Groupama-FDJ francia csapatánál tekertem és a 2021-es év sorsfordító volt számomra, hiszen 3 napon keresztül viselhettem a Giro d'Italia rózsaszín trikóját. Idén januárban pedig a világ egyik legjobb csapatához, a Jumbo-Vismához szerződtem. Óriási megtiszteltetés számomra, hogy az első évemben ennyi lehetőséget kaptam, amit igyekeztem is meghálálni. Először indultam a Vuelta a España-n és segíthettem csapatomat abban, hogy a sportág történetében először megnyerjük egy éven belül az összes Grand Tour, ráadásul ezt három különböző versenyzővel tettük.

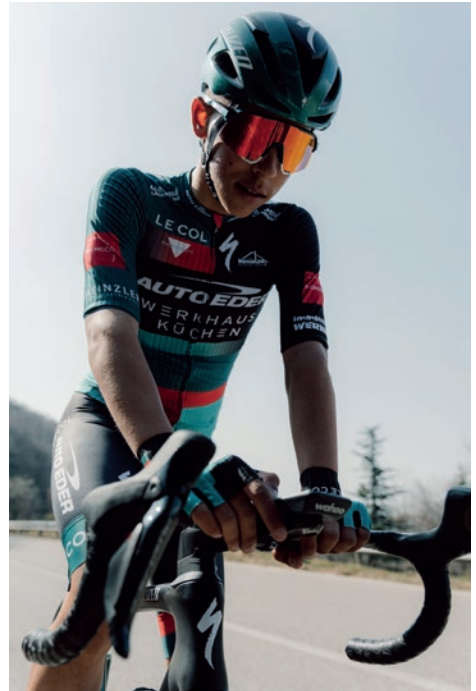
Fotó: Cor Vos



Hancz Tamás

8 éve kezdtem kerékpározni, mindig is a versenyszellem vezérelt. Az ötletet édesapám adta, korábban ő is versenyzett, így volt önbizalmam belekedzeni a biciklizésbe. Élveztem a versenyeket és a küzdelmet ami ezzel a sporttal jár. Az elmúlt években a kerékpározás teljes mértékben az életem részévé vált és elkezdtem arról álmodozni, hogy egy napon én is profi lehetek. Egészen a tavalyi évig a nevelőcsapatom színeiben versenyeztem, de 2023-ban kaptam egy lehetőséget hogy a német Team Auto Eder csapatát erősítsem. Rengeteg versenyen és edzőtáboron vagyok túl, sok tapasztalatot szereztem, ezért magabiztosan tudok készülni a következő szezonra. 2022-ben kétszeres magyar bajnok lettem és az idei évben is sikerült 2.helyezést elérnem az Országos bajnokság időfutamán.

Fotó: Team Auto Eder



BRINGASPORT

MAGYAR KERÉKPÁROS SZÖVETSÉG

Varga Csaba a Művészkerékpáros

Meglátogattuk Varga Csabát, hogy személyesen tudjunk gratulálni a skóciai Glasgow-ban rendezett multi-kerékpáros világbajnokságon elért negyedik helyezésétéhez. Rengeteget dolgozott azért, hogy az álmai megvalósulhassanak – a szobája falait rengeteg kupa és érem díszíti. Ebben párja, Zsófi maximális támogatása is bizonyára szerepet játszott, a szeme csillogása ezt meg is erősíti.

Várnagy László: *Hogy kerültél a bringások búvákörébe?*

Varga Csaba: Egykerekezni tanulgattam az általános iskola elejétől fogva.

VL.: *Mi indított el a teremkerékpározás felé?*

VCs.: Egy környékben lakó srác miatt kezdtem Kovács Balázs tanár úr romhányi egyesületének edzéseit látogatni. Végül a következő tanév első tesióráján kiléptem



Fotó: Daniel Kratschmar - @hallenrad

a tornasorból és azt mondtam: „Tanár úr hogy szeretnék csatlakozni az egyesülethez!”

VL.: *Ki volt a példaképed és miért?*

VCs.: 2010-ben vettem részt az első világbajnokságon Stuttgartban (ahol egyébként 18. lettem). Ott volt szerencsém látni először az igazán „nagyokat”. Florian Blab magával ragadó stílusa és az általa – a telt házas sportcsarnokban teremtett hangulat lenyűgözött. Ez meghatározó volt számomra.

VL.: *A nagy riválisod és egyben jóbarátod Schön Martin. Hogyan tudtok összedolgozni, segíteni egymást?*

VCs.: Az évek alatt sok közös edzésünk volt. Az egészséges rivalizálásunk jótékony hatást gyakorolt a karrierünkre, az elmúlt 10 évben.

VL.: *Mit éreztél a nyeregből a kormányra való ugrásnál?*

VCs.: Nagyon nagy önbizalmat adott, hogy ilyen simán

sikerült. Magamnak csak annyit mondtam, hogy „hadd szóljon”.

VL.: *A hongkongi vetélytársról tudtál valamit?*

VCs.: Annyit tudtam, hogy stabil versenyző, de nem megy tisztán, ezért akár sok pontlevonás is becsúszhat nála. A legutóbbi találkozásunkkor fordítva volt, ott nem voltak hibáim.

VL.: *Mikor érezted, hogy most végre megvan a negyedik helyezés?*

VCs.: Úgy éreztem a hongkongi nem fog pontos gyakorlatot bemutatni. Martin élete utolsó versenyén pedig vagy kihozza a csúcstól, vagy az fejében kavargó emóció elviheti más irányba. Az igazán rizikós elemei sikerültek. A gyakorlata utolsó 15 másodpercében dőlt el.

VL.: *Mi a következő terved, célod?*

VCs.: A következő szezonban teljesítménykényszer nélkül versenyezni.

VL.: *Hugyezc Zsófia a kedvesed. Ő a titkos fegyvered?*

VCs.: Mivel ő is aktív versenyző, így estéinket jellemzően a sportcsarnokban töltjük. A VB-n most a 13. helyen végzett egyébként. Ha olyan párom lenne, aki otthon várna, nem biztos, hogy túl toleráns lenne. Elég stresszes voltam az utóbbi időben. Csoda, hogy kibirta.

VL.: *Egy pillanatra kanyarodjunk vissza a Varga Csabához, mint fiatalemberhez. Mi az ami teljesen ki tud kapcsolni?*

VCs.: Néhány éve ez még nehezen ment. Az elmém valószínűleg túl aktív és állandóan statisztikát gyárt, értékel... Mi kellene az adott napon a száz százalékhoz... Mostanában ráéreztem, hogy a versenyek utáni kulturális programok ki tudnak kapcsolni. Erre mindig igyekszünk kellő időt fordítani. A módszer láthatóan bevált.

VL.: *Mi az amit szíved titkos rejtekében eldugtál, hogy azt még ki szeretnéd próbálni?*

VCs.: Amit ki szeretnék próbálni, azt ki szoktam, tehát nincs ilyen.

VL.: *Nálatok az előfutam után a legjobban teljesítő négy versenyző újra versenyzik a dobogóért. Most volt ilyenre lehetőséged először. Milyen érzés volt a fináléban való részvétel?*

VCs.: Egy 13 éve dédelgetett álmom vált valóra. Ezért az 5 percért az eddigi 19 év összes edzése és versenyé megérte. Bár ha a 10 éves önmagamnak mondanám az ezüstszerű kerékpáron ülve, hogy kétszer annyi időt kell edzeni ezért a helyezésért, mint amennyit eddig éltem és rengeteg lemondással fog járnai, nem tudom, hogyan döntöttem volna.

VL.: *Sajnos elszaladt az idő és nem maradhat mász mint hogy megköszönjem a kötetlen beszélgetést, meghívást. Lenne még ezernyi kérdésem, de szerintem az Bringás.hu olvasói így is bepillantást nyerhettek Varga Csaba életébe.*



A sportmelltartók királynője

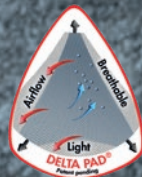
Style 5544
Cup AA – H



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



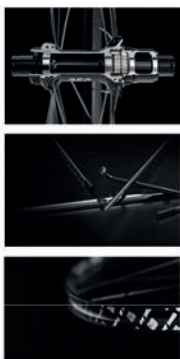
Üzleteink elérhetőségéről érdeklődjön telefonon vagy weboldalunk üzletkereső funkciójának segítségével. 06 1 487 1030 www.anita.com/storelocator

DT SWISS

ALUMÍNIUM ÚJRAGONDOLVA

Megújul az alumínium országúti paletta

2024-ben egy újragondolt, a modern kor megváltozott ígéreihez tökéletesen illeszkedő alumínium kerécsaláddal rukkol elő a DT Swiss. Gravel felhasználástól a klasszikus országúti bringázásig minden terület megújul. Megnövelt kényelem, nagyobb merevség és minden kategóriában napkerekű reteszelés jellemzi az új kerekeket.



ER 1400



GR 1600



P 1800





ERGON

BIKE ERGONOMICS

Made in
Germany

SR Allroad Pro Carbon

- Ergon Core HD párnázat
- Karbon pálca
- S/M és M/L méret
- Unisex anatómia
- Súly: 195 g
- Országúti és gravel felhasználásra



SR Comp

- Orthocell párnázat
- CroMo pálca
- S/M és M/L méret
- Női és férfi anatómia
- Súly: 260 g
- Országúti felhasználásra

SR Allroad

- Orthocell párnázat
- CroMo pálca
- S/M és M/L méret
- Férfi anatómia
- Súly: 235 g
- Országúti és gravel felhasználásra



Ajánlott kiegészítők:



Alles
Beste

PIRELLI FEJLESZTÉSEK

A **PIRELLI** kerékpárabroncsai megtalálhatóak a nagyobb kerékpárszaküzletekben.

Bővebb tájékoztatás (méret, súly, szín) a www.pirelli.com/tyres/en-ww/bike weboldalon.

Forgalmazó: Patai-Szabó Kft
www.pataibicaj.hu



P ZERO™ Race 4S

A P ZERO™ Race 4S a híres P ZERO™ Velo 4S utódja. A legkelendőbb négyévszakos abroncs fejlesztése. Az új SmartEVO Compound javítja a teljesítményt nedves és hideg aszfalton, míg az új TechBELT konstrukció továbbra is azt a kezelhetőséget és biztosítja, amely a P ZERO™ családot világszerte híressé tette. A kissé vastagabb futófelület javítja az abroncs futásteljesítményét, így ideális megoldást jelent a minden évszakban való kerékpározáshoz.



Scorpion™ XC RC

A Scorpion™ XC RC gumikat a Pirelli Profi XC sportolóival együtt fejlesztették a legjobb verseny teljesítmény elérése érdekében laza és kemény talajon egyaránt.



Cinturato™ All Road

A Cinturato All Road egy olyan gumiabroncs, amelyet aszfaltra és könnyű terepezésre terveztek. A futófelület sima középvonallal rendelkezik a gyors és sima gördülés érdekében aszfalton, míg az oldalfalon elhelyezkedő bütykök megfelelő tapadást és biztonságos kanyarodást tesznek lehetővé terepen. A Cinturato All Road az új ProWall oldalfal erősítéssel készül, így még ellenállóbb az oldalsó vágások ellen.

A KERÉKPÁRSPORTBAN!

Cinturato™ Gravel RC

A Cinturato™ Gravel RC a murvás versenyekre készült gumiabroncs, amely a világ legnagyobb versenyein szerzett tapasztalatainkból és Profi sportolóink visszajelzéseiből származik. A futófelület kialakítását a Scorpion™ XC RC ihlette, amely két kulcsfontosságú tulajdonságra összpontosít: nagyobb átlagsebesség és jobb oldalirányú tapadás terepen kanyarodáskor.



P ZERO™ Race TLR

A PZERO Race TLR új generációja a legjobb választás versenyzők részére. Az első tömlő nélküli technológiával készült abroncs, amelyet teljes egészében Olaszországban gyártottak. Az új SPEEDCORE technológia bevezetésével, amely a futófelületen egy aramiddal kevert keverékréteget tartalmaz, nagyobb szilárdságot és tartást biztosít, de megtartja a rugalmasságot a maximális tapadás és minimális gördülési ellenállás érdekében. A keverék ezzel szemben ugyanazt a fejlett SmartEVO technológiát alkalmazza, amelyet a PZERO sorozat többi nagy teljesítményű abroncsainál is használnak.



Scorpion™ Race DH M

A Scorpion™ Race DH M a Race DH család legsokoldalúbb modellje: kifejezetten vegyes terepre tervezett futófelület kialakítással rendelkezik, a kemény épített kerékpárparkoktól a közepesen lágú természetes pályáig.



A belső területén is folyamatos a fejlesztés:

Pirelli P ZERO SMARTUBE mindössze **35 gr**-os belső 700x23/32 60 mm-es bontható szeleppel, vagy például SMARTUBE 33/45-622 CINTURATO 60 mm szeleppel **49 gr**!

Bemutatjuk a SHIMANO GRX mechanikus 12 sebességes alkatrészeit



Több áttételezési opció a gravelezés szerelmeseinek

A Shimano GRX RX820 12 sebességes mechanikus alkatrészek bemutatásával a Shimano folytatja innovatív szerepét a gravel kerékpározáshoz tervezett alkatrészek piacán. Az egyszerűségből, megbízhatóságból és kalandok iránti elkötelezettségből született az új 12 sebességes GRX kínálat, amely több áttételi opciót kínál páratlan ergonómiával, így garantáltan a legtöbbet kihozhatod az aszfaltmentes kalandjaidból, bárhová is vezessenek az útid.



A gravel kerékpározás lényegére összpontosítva a Shimano mechanikus GRX szettje 12 sebességessé válik, kiemelkedő teljesítményt nyújtva anélkül, hogy túlzottan drága lenne. Gondolva arra, hogy a gravelezés arról a szabadságról szól, hogy teljesen rajtad múlik, hogy mikor merre szeretnél tekerni, a Shimano is egyszerre három különböző 12 sebességes mechanikus hajtást alkotott meg, hogy minden lehetséges felhasználást és stílust lefedhess vele.

A VERHETETLEN – SHIMANO GRX 1x12 10-45-ös fogaskoszorúval



Azok a gravelesesek, akiket a versenyszellem hajt, értékelni fogják az RX820 1x12 sebességes VERHETETLEN áttételezését egy 10-45 fogas kazettával, amelyet egy 40 vagy 42 fogas láncányérral párosítanak. A 11 sebességes elődhöz hasonlóan az RX820 is kifinomult, megbízható váltásteljesítményt nyújt, de jóval szélesebb áttételtartomány és extra sebesség mellett, így könnyebb megtalálni a megfelelő pedálfordulatot biztosító sebességet, hogy fenntarthatd a vezető pozíciód.

Ez a setup az RD-RX822-GS középkanalas hátsó váltót használja, amelyet a 10-45-es fogaskoszorúhoz terveztek. A SHADOW RD+ láncfeszítő váltónak köszönhetően még csendesebb lesz a váltás, és durva terepen sem eshet le a lánc.

A MEGÁLLÍTHATATLAN – SHIMANO GRX 1x12 10-51-es fogaskoszorúval



Azoknak a kerékpárosoknak, akik egész napos, vagy többnapos kalandokra vállalkoznak kemény szintkülönbséggel fűszerezve, az új RX820 1x12 MEGÁLLÍTHATATLAN opció a megfelelő választás, amely a Shimano széles áttétel tartományú, 10-51 kiosztású fogaskoszorúját és egy 40 vagy 42 fogas lánctányért tartalmaz. Ez a beállítás optimális áttételt kínál a legmeredekebb mászásokhoz is.

A MEGÁLLÍTHATATLAN setup a a 10-51-es fogaskoszorúhoz tervezett RD-RX822-SGS hosszúkanalas hátsó váltót használja. Természetesen ez a váltó is SHADOW RD+ kialakítású.

Az új GRX generáció másik újdonsága, hogy cserélhető a váltókanál az 1x12 sebességes opciók között, így amennyiben váltani szeretnél 10-45-ről 10-51-re vagy fordítva, elég a váltókanalat cserélni, nem kell a teljes hátsó váltót.

Ezenkívül, a Shimano bevezeti a terepen jól bevált MICRO SPLINE kazettatestét a gravel kerékpározásba, hiszen mind a 10-45-ös, mind a 10-51-es fogaskeréksor kompatibilis vele. A könnyű alumínium szabadonfutó test tökéletesen illeszkedik a legelső 10-es foghoz, és kisebb, szélesebben elhelyezett bordázottsága megelőzi a fogaskoszorú bebarodását.



A KIHAGYHATATLAN - SHIMANO GRX 2x12

Azoknak a bringásoknak, akik az előző két opció legjavát szeretnék, az új 2x12 sebességű RX820 KIHAGYHATATLAN hajtása gravel-optimalizált 48/31 fogas lánctányérokat párosít 11-34-es vagy 11-36-os fogaskoszorúval. Ez a beállítás ultra-széles áttétkínálatot biztosít, amely lehetővé teszi a kényelmes pedálfordulat fenntartását minden lehetséges körülmény között.



Ez az opció tűpontos mechanikus első- és hátsó váltást kínál, a SHADOW RD+ lánccszítós váltónak köszönhetően pedig még csendesebb lesz a váltás, a lánc pedig durva terepen is a helyén marad. A hátsó fogaskerék sor kisebb ugrásokkal rendelkezik a fokozatok között, így biztosítva a finom ritmusváltásokat akár verseny közben, akár a hétvégi közös tekeréskor. A 2x12 sebességű beállítás tökéletesen illeszkedik a legtöbb meglévő 28-as kerékszetthez a SHIMANO jól ismert HG (országúti 11/12 sebességű) szabadonfutójának köszönhetően.



Továbbfejlesztett ergonómia és fékek

A GRX kiemelkedő ergonómiájának szerves részét képezik az új fékváltókarok. Úgy vált 12 sebességű a váltás, hogy a fékváltókarok mérete nem változott, így az RX820 széria fékváltókarjai megfelelő koscormánnyal használva egész napos kényelmet biztosítanak. A felület növelésével kevésbé fárasztó a fogásuk, így jobban uralható a helyzetet, amikor a határaidat feszegeted.



Az új GRX fékváltókar könnyű és finom működésű mechanikus 12 sebességű váltást biztosít. Míg a KIHAGYHATATLAN 2x12 GRX szett bal oldali karja páratlanul sima első váltást kínál, az új 1x12 sebességű szettek az első GRX-hez hasonlóan extra funkcióként dropper nyeregcsövet tudnak működtetni.

SHIMANO GRX RX610

A költséghatékonyabb bringákra is gondolva a SHIMANO az eredeti 800-as sorozatú GRX alkatrészekről kölcsönzött technológiákkal frissítette új 610-es sorozatú hajtóműveit és váltókarjait is 1x12 és 2x12 rendszerekhez.

A legfőbb jellemzők közé tartozik a texturált váltókar és csúszásmentes fékkarbevonat, amely javítja a használhatóságot nehéz terepen. Az új hajtóművek olyan áttételekkel rendelkeznek, amelyek kifejezetten a gravel kerékpározás igényeit szolgálják ki.

Az RX610 2x12 hajtómű 46/30 fogas kiosztással rendelkezik, és elérhető 165mm, 170mm, 172,5mm és 175mm hosszúságban. Az RX610 1x12 hajtómű is ezekben a hosszúságokban érhető el, és rendelkezésre áll tartós acél 38 fogas (új) és 40 fogas lánctányérral, amelyeket 10-45-ös vagy 10-51-es fogaskoszorúval párosíthatunk.

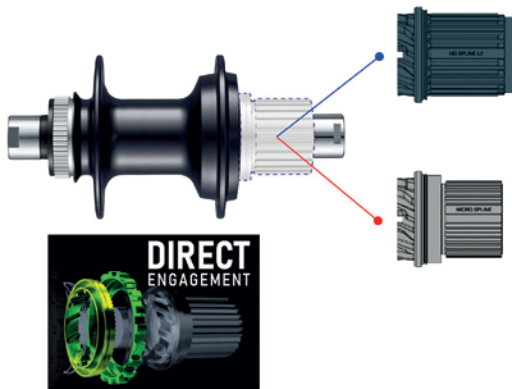


SHIMANO RX880 karbon gravel kerékszett



A GRX mechanikus alkatrészek mellett a SHIMANO új, karbon gravel kerékszettet is kínál, amelyet kifejezetten kemény terepezésre terveztek. Az új RX880 kerékszett 64 grammal könnyebb az elődjénél, miközben ugyanazzal a 32mm-es felnimagassággal rendelkezik a kiemelkedő gyorsíthatóság érdekében. Az RX880 kerékszett belső nélkül használható és a trendeknek megfelelően 25mm-es belső szélességgel rendelkezik, így 32-50mm között bármilyen széles külsővel szabadon használható.

A DURA-ACE hátsó agytól kölcsönzött, újratervezett DIRECT ENGAGEMENT technológiának köszönhetően könnyen cserélhető a kazettatest, akár MICRO SPLINE-ra (1x12s), akár HG L2-re (2x12s) lenne szükség. A szabadonfutó rendszer gyors és hatékony reteszélése segíti a kiemelkedő gyorsíthatóságot, függetlenül attól, milyen felületen bringázol. Az RX880 kerekek 24db hajlított küllőt tartalmaznak kerekenként, még erősebb és megbízhatóbb szerkezetet alkotva, így már csak rajtad múlik, mennyire lesz kalandos a következő tekerésed.





SOKKAL TÖBB, MINT EGY

robogó



KSR.HU



ADVES.moto
KSR GROUP hivatalos magyarországi partnere

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 MINÓSÍTÉS
- 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 bemutattuk 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.

Felejthetetlen bringázások

A Budapest-Balaton kerékpárút változatos tájakon halad át, a bringázásra talán legideálisabb környék ezek közül Etyek térsége...

Az európai szemmel is rendezett, többnyire napfényes borvidék „Mini Toszkánaként” terül el a főváros közvetlen közelében, a nemrég kiépült kerékpárúttal pedig számtalan bringás kört kínál aszfalton, illetve könnyű terepen. A Biatorbágy és Gyúró közötti kerékpárút-szakaszt gerincként használva könnyen megoldható, hogy a túrán alig, vagy egyáltalán ne találkozzunk gépjárműforgalommal, miközben különböző nehézségű terepszakaszokat is beilleszthetünk az útvonalba.



a BuBa legfényesebb dombjain

Etyekről indulva számtalan variáció kínálkozik, a 10-15 kilométeres, aszfalton és sóderes úton vezető, gyakorlatilag autómentes körtől kezdve az 500-1000 méter szintet tartalmazó, aszfaltos, vagy keményebb terepen is haladó, 50-100 kilométeres komolyabb túrákig. Eközben sokszor a szőlők között, vagy éppen a mogyorófa soron vezet utunk, rálátás nyílik a budai hegyekre vagy éppen a Gerecse, illetve a távolabbi Vértes vonulataira. Tavakban sincs hiány, a BuBa védett bringaút-szakaszáról a Biatorbágyi tavakat csodálhatjuk meg

madártávlatból, Etyeken pedig sóderos út vezet el a horgásztó mellett. Nem akármilyen forrásból, a Magyar-kút vizéből frissíthetünk, a túra végén pedig bárki megtalálja a szája ízének megfelelő éttermet, fogadót, cukrászdát. A komoly borkultúrának köszönhetően egyéb programot is szervezhetünk, várnak az Öreghegyi pincék, vagy a Gasztró sétány, de a „sörösök” az Etyeki Sörmanufaktúrát is felkereshetik.

[Folytatás a következő oldalon](#)



Folytatás az előző oldalról

Útvonaltervezéshez néhány tipp: Etyeken a BuBárol indulva már az Öreghegynél elkanyarodhatunk terepen Pusztazámor felé, kétnyomsávós földutakon haladhatunk akár Gyúróig, ahonnan tüköraszfalon érkezhünk vissza a kerékpárúton Etyekre. Északi irányban Dávidmajor felé juthatunk el sóderos úton, és a biai tavakat a kevésbé forgalmas úton kerülhetjük meg, Biatorbágyról pedig újra a BuBán érhetünk vissza Etyekre. Etyek körül a szőlődombok még több alternatívát kínálnak, hogy az aszfaltozott kerékpárutat terepszakaszokkal színesítsük. A dombos táj az emelkedők miatt megosztja (főleg a kezdő) bringásokat, de a fizikai nehézségek még maradandóbb élménnyé tehetnek egy kerékpártúrát.

Aki pont annyi erőfeszítést szeretne tenni a bringázás során, amennyit akar, és inkább a látványra koncentrálna, érdemes elektromos rásegítéses kerékpárra pattanni. Ehhez nehéz jobb kiindulópontot találni, mint a Rókusfalvy Birtok, ahol a Ridehard.hu csapata szervez e-bike túrákat, érdeklődni a **tamas@ridehard.hu** címen lehet, illetve érdemes figyelni a Ridehard.hu facebook-oldalán a különböző eseményeket. A kerékpáros program után étkezésre, frissítésre a Rókusfalvy Fogadót ajánljuk, illetve többnapos megmozdulásokhoz garancia a minőségi pihenésre az új Rókusfalvy Borhotel.

szöveg, fotók: Takács Tamás



Impresszum: Bringás.hu magazin
Lapunkat megtalálja az Országos Széchényi könyvtárban is.
<https://epa.oszk.hu/04000/04034>

ISSN 3003-9649

Főszerkesztő: Ifj. Várnagy László
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter, Tördelő: Kovács János

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



Hogyan kezeld a hajtásod, és hogyan kerüld el a felesleges kiadásokat!

Talán mondanom sem kell, egy jól karbantartott hajtásnak nem csak az élettartama lesz sokkal hosszabb, de tekerés közben lényegesen kevesebb energia veszik el az itt fellépő súrlódáson, így kicsit gyorsabb is lesz a bringa, a váltások is gyorsabban megtörténnek és nem jelentkezik majd mindenféle agasztó zaj. Emiatt a láncváltók megjelenése óta lényeges, hogy a hajtásunk tiszta legyen ugyanakkor megfelelő kenést is kapjon, de az utóbbi idők robbanásszerű áremelkedése miatt kiemelt szerepet kapott. Talán ennek is köszönhető a kenőanyagok forradalma. Amikor komolyabban bringázni kezdtem, a lánckerekek, lánckerekek értéke a bringáéna egy kis töredékét tették ki. Ma, ezek fájdalmasan magas költségek. A pálmát a Sram XX SL Eagle sora viszi, a maga 260.000 Ft körüli árával, de a felső-középkategóriás MTB sorok is 3-400 Euró körül mozognak, és szépen felkúsztak ebbe a kategóriába a minőségi 3rd party gyártók is, mint az E13, vagy a Garbaruk. Tehát nem véletlen, hogy ma egy amatőr sportoló mindent megtesz annak érdekében, hogy a lánckeréksor élettartamát kitolja, hogy ezek a fájdalmas kiadások később jelentkezzenek.

Talán a Rohloff dobta piacra az első láncnyúlásmérőt bő 20 évvel ezelőtt, ami egyértelműen jelezte, hogy a láncunk megnyúlt annyira, hogy csereérett lett. A csereérett azt jelentette és jelenti ma is, hogy a lánc még nem nyúlt meg annyira, hogy számottevő kopást eredményezzen a lánckeréksoron, így ha felrakunk egy új láncot, az még nem fog ugrani terhelés alatt.



Park-tool láncnyúlásmérő

Láncnyúlás – a nevével ellentétben nem alakváltozásról, hanem kopásról van szó. A lánc külső és belső hevederei nem nyúlnak meg, a belső heveder koptatja a láncsapokat olyan mértékben, hogy az már mérhető. Emiatt a láncsapok közti távolság megnő, így a lánckerékre feltámaszkodva nem tud eloszlni a fogakon a terhelés, csak a fogak kis részére, amiken így többszöröse nő az erőhatás gyorsabb kopást eredményezve.



Ebből belátható, hogy a csillagászati árú lánckeréksorok korában a legköltséghatékonyabb, az adott

határérték elérése előtt cserélni a láncot. Amíg huszoneve még a kereskedőknek is nagyon kis része használt láncnyúlásmérőt, ma pedig már a legtöbb

bringás otthoni szerszámkészletben is megtalálható. A régi ökölszabály, hogy

0,75% nyúlásnál lesz a lánc csereérett, a mai gyakorlat inkább a Park Tools álláspontját képviseli, miszerint 10-sebességes láncnál valóban a 0,75% a határérték, a 11-12(-13) sebességeseknél nem érdemes 0,5% fölé merészkedni. A SRAM 0,8%-ot javasol a saját láncaira, de szerintem már nem garantálja a zökkenőmentes működést egy új lánc felrakása után.

És hogyan érjük el, hogy a 0,5, vagy 0,75% nyúlást a lánc minél később érje el? Egyrészt a felső kategóriás láncok lényegesen tovább bírják az olcsó társaiknál, bár jó kérdés, hogy bírják-e annyival tovább, mint amennyivel magasabb az áruk? Magasabb minőségű láncsal mindenesetre sokkal később jön el az a pont, amikor már pár naponta méregetjük a láncot, hogy mikor jön el a búcsú ideje.

Folytatás a következő oldalon.



A legfontosabb természetesen az ápolás. A lánc kopását két dolog tudja extrém mértékben felgyorsítani: ha nincs kenése, vagy ha belül túl sok a (homokos, kristályos) szennyeződés. Így, ha a hagyományos iskolát követjük és olajos alapú kenőanyagot használunk, a lánc rendszeres mosása sem kerülhető el. Az olajos kenésnek is megvannak az előnyei, ezzel a legcsendesebb a lánc és talán az első 100 kilométeren a legjobb kenést is ez biztosítja. Esős időben nem engedi bejutni a vizet. Viszont extrém módon gyűjti a koszt és a legkörülményesebb karbantartani és a legkevésbé környezetbarát. Országúti bringára mai napig versenyképes, de gravelre, terepezésre nem ajánlott.

A dry lube és wet lube oldat, ami egy többnyire ásványi olajtól mentes hordozót és abban feloldott szilárd kenőanyagot jelent, ami lehet teflon (PTFE), bór-nitrid (kerámia), polimer, vagy grafit. Ez egy filmet képez a lánc felületein. Sokkal tisztább, könnyebben kezelhető, mint az ásványi olajos kenőanyagok, de kevesebb kilométert lehet megtenni egy kenéssel, így gyakrabban kell használni. A waxok jelentik a másik végletet. Itt megkülönböztethetünk csöpögtetős és melegwaxokat. A csöpögtetős a dry és wet lube-hoz hasonlóan egy hordozóban feloldott waxot jelent, amit így az előzőekhez hasonlóan lehet használni annyi különbséggel, hogy a megfelelő határfokhoz érdemes megvárni a hordozó teljes elpárolgását (a láncszemek belsejéből is), így egy reggeli bringázáshoz a legjobb előző este waxolni. A melegwax alkalmazása a legidőigényesebb és legkörülményesebb. A lánc tisztítása után egy edénybe – ideális esetben

egy lassúfőzőbe – merítjük, amiben már előre felolvasztottuk a waxot. Ezt a lánc szárítása és a láncszemek átmozgatása követi. Sokan a saját maguk által kevert formulára esküsznek, de kapható már dedikáltan bringaláncre tervezett wax is, mint az Absolute Black Graphenewax. Ahogy a neve is mutatja, az egyik adaléka a grafén, emiatt sokkal kopásállóbb lesz a felület, mintha egyszerű parafinban fürdettük volna meg. A melegwaxnak nem csak a határfoka kiemelkedő, de a futásteljesítménye is, feltéve, hogy jól készítettük elő a láncot.



A waxolás kulcsa a zsírtalanítás, mert ha a lánc belsejében zsíros, olajos maradványok rekednek meg, a wax nem tud a felületre tapadni és akár 30-40 km után elveszti a kenés hatékonyságát. A láncmosó oldószerek is tartalmaznak kisebb mennyiségű korróziógátlót, így érdemes láncmosás után még tiszta alkohollal, vagy féktisztítóval is megtisztítani.

Az ápoláson kívül létezik még egy bevált megoldás: a láncok forgatása. Egy új lánckeréksor mellé veszünk 3-4 láncot, és mindegyiket 4-500 kilométeren át használjuk, majd felrakjuk a következőt. Így minden lánc kopása két csere között minimális lesz. Ebben az esetben a 0,5, vagy 0,75%-os határérték elérése után sem dobjuk ki a láncokat, hanem addig használjuk őket a lánckerékssal, amíg a váltásteljesítmény nem romlik annyit, hogy az már zavaró lenne.

Kaposi Zoltán



Absolute Black Graphenewax

AJÁNDÉK
KUPON
EBIKE.HU

AJÁNDÉK KUPON

Paratlan rakárkészlet
Akár aznapi szállítás*

VÁRTSD BE MOST

Ingyenes kiszállítás*

Állandó akciók
30 napos eladási lemorogás



10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

www.ebike.hu

Ennyiért új motort is veszek... A mostanában sokszor hallható frázis okafogyottá válik az osztrák KTM esetében. Nemcsak azért, mert domináns szereplők a motorkerékpár- és a bringapiacon is, hanem inkább, a legújabb elektromos rásegítéses kerékpárok műszaki tartalma miatt, ami valóban közelít a benzinmotoros kétkerekűek világához.



**KTM Macina Kapoho
ABS**

A mattighöfeni gyártó 2024-ben ünnepli 60. születésnapját, aminek megfelelően több hagyományos és elektromos rásegítéses szériát láthatunk a már eddig is gyönyörű „1964 Ltd” fekete-narancs színekből pompázni, de természetesen nem a design az egyetlen, amivel hódítani szeret-

Systemnek köszönhető. Az e-bike specialista alkatrész-beszállító napjainkban már teljes rendszerben gondolkodik, azaz nem csak motoregységet, akkumulátort és kijelzőt fejleszt, hanem automatikus váltás, vagy éppen ABS-fékkendő is elérhető a partner alkatrészgyártókkal együttműködve.

A Kapoho-n található Magura CT Disc ABS négydugattyús

hidraulikus tárcsa-fékek akár terepen, crossmotorokat megsze-

gyeantó sebességnél is garán-

tájják a biztos és biztonságos las-

sítást, megállást, illetve kontrollt. Erre

szükség is van, hiszen az elől hátul – Fox csilapítással – 160 mm-t mozgó karbon vázas Kapoho nyergében 70-80 km/h sebességgel is lehet lejtözni a sípályák körül nyáron használható traileken, a tetőre való feljutáshoz pedig

A BRINGÁZÁS JÖVŐJE - A KTM

nének a márka hívei és az új vásárlók körében is. Az 1964 Ltd modellek a 2023-ashoz képest tuningolt specifikációt is kaptak még drágább alkatrészekkel, viszont kordában tartott vételáron.

Itt van például az elektromos rásegítéses vonal egyik zászlóshajója, a KTM Kapoho ABS, amely – ahogy az elnevezésből is kiolvasható – blokkolásgátló fékkendővel rendelkezik. Azt, hogy ez a biztonsági feature jelentősebb tömegnövekedés nélkül megvalósítható, a Bosch Smart

még felvonóra sincs szükség, hiszen a 750 Wh-s akkumulátorral sokszor feltekerhetünk kényelmesen a szervizúton.

Ha már szóba került a Bosch Smart System, ki kell emelnünk az új, kompakt, könnyített e-bike meghajtást és akkumulátort, a Bosch Performance Line SX rendszert, melyet a kifejezetten a könnyű eMTB, eGravel és eUrban kerékpárokhoz fejlesztett ki a Bosch. A KTM-nél a „Macina” előtag jelöli a pedelec bringákat, a magyarosan „elektromos masinák” belül pedig a könnyű e-fully mountain



**KTM Macina
Scarp SX Exonic**



**KTM Macina
Race SX 10**



**KTM Macina
Race SX LFC**



**KTM Macina Gravelator
SX Prime**

bike „Scrap”, a merevfarú e-MTB/e-ATB „Race”, a gyerekeknek készülő „Mini”, az e-országúti „Revelator”, az e-gravel „Gravelator”, a minőségi e-trekking „Sport”, illetve a „Cross” szériák is elérhetők lesznek ezzel a setuppal.

Az új Bosch Performance Line SX meghajtóegység a nagy teljesítményt alacsony súllyal és kis terjedelemmel kombinálja, melyből a városban kereközök ugyanúgy profitálhatnak, mint a gravel vagy akár a keményebb terepbringázás szerelmesei. Azt azonban fontos megemlíteni, hogy ezt a

kumulátorral együtt mindössze 4 kg körül. A KTM Scarp SX Exonic könnyű összetelős mountain bike esetében ez 16,5 kg-os össztömeget tesz lehetővé, ami fantasztikus adat az e-mountain bike-ok világában.

A rendszer lényegéhez tartozik az innovatív, nagyon alacsony zajszintű motor- és sebességváltó-konceptió is, valamint az alig észrevehető pedállenállás, ami még kellemebbé teszi az e-bike-élményt 25 km/h sebesség felett is. Az energiát a Performance Line SX rendszer számára a szintén új CompactTube 400 Wh akkumulátor biztosítja.

2024-ES E-BIKE PALETTÁJA

hajtást elsősorban a sportos kerékpározás kedvelőinek szánják, akik számára a dinamikus haladáshoz – akár városban, akár terepen – fontos az alacsony összsúly, illetve képesek magas fordulaton tekerni, mert a rásegítés 80-90 lábfordulat/perc frekvenciánál a leg-hatékonyabb.

Az új kompakt eBike hajtás maximális nyomatéka 55 Nm, teljesítmény/tömeg aránya elérheti a 300 W/kg-ot. Magas pedálfordulatszámra 600 W-os csúcsteljesítményt is le tud adni, ami akár meredek emelkedőkön is segíti a feljutást. Sík terepen vagy lejtős szakaszokon a könnyű kialakításnak köszönhetően a rendszer agilitásával, valamint rendkívül hatékony és energiatakarékos működésével tűnik ki. A teljes elektromos hajtáslánc súlya, ak-

Érdekesség, hogy a KTM nem kötött kompromisszumot a póttakkumulátor esetében sem, a 250 Wh-s egységet nem a -szokásos – kulacstartó helyett, hanem mögé lehet felszerelni több sportos bringán, így nem kell lemondani menet közben a frissítésről sem.



**KTM Macina
Sport SX Prime**

A Smart Systemnek köszönhetően a gyári kijelzőkön is rengeteg adat leolvasható, de okos rendszerként mobiltelefonnal, navigációval és egyéb készülékekkel is együttműködik. Ha pedig számba vesszük a fentebb olvasható műszaki tartalmat és hozzáteszük, hogy az elérhető funkciókat biztosító alkatrészek tömegét a végletekig sikerült csökkenteni a bevezetőben említett motorkerékpárokhoz képest, akkor már nem is olyan meglepőek a top minőséghez tartozó top vételárak...

<https://ktmcentrum.hu/kereparok/>

BIZTONSÁG KIMAXOLVA

MENETRÖGZÍTŐ KAMERA KERÉKPÁROZÁSHOZ A MIO-TÓL

Nagyobb biztonságban szeretnéd tudni magad kerékpározás közben? Izgalmas roadmovie-t készítenél az utadról? Esetleg egy biciklis baleset eseményeit kell rekonstruálnod? A Mio™, a minőségi menetrögzítő kamerák vezető gyártója lesz segítségére ebben. Vidd magaddal utadra a márka MiVue™ M700 modelljét, csatlakoztasd egyszerűen a kormányra, egy gombnyomással indítsd el a felvételt és már hajthatod is a pedálokat!

Bármerre indulsz, útközben bármikor történhet egy nem várt esemény. Ilyenkor pedig jól jöhet egy menetrögzítő kamera, amely minden pillanatról felvételt készít. A készüléket ráadásul nemcsak kerékpáron, hanem motoron és robogón is használhatod.

Rendkívül tiszta és részletes képek

A MiVue™ M700 az 2560p x 1440p WQHD felbontásnak, valamint a Mio™ NightVision technológiának köszönhetően kiváló minőségű és részletes felvételeket készít nem kedvező fény- és időjárási körülmények között is. A 60 fps sebességű felvétel lehetővé teszi, hogy még gyors tekerés közben is folyamatos és rendkívül tiszta képet kapj, a 140 fokos látószögű kamera pedig az út szélének egy részét is rögzíti. A megfelelő minőségű felvételek később segíthetnek neked az esemény körülményeinek tisztázásában, valamint állásponthoz védelmében egy esetleges hatósági, bírósági vagy biztosítói bizonyítási eljárás során.

Azonnali mentés baleset esetén

Töltsd fel indulás előtt a készüléket, amely a beépí-



tett lítium-ion akkumulátorral akár két óra folyamatos felvértelre képes. Ha pedig minden megálláskor kikapcsolod, ez az időtartam hosszabb is lehet. Működését még az eső sem gátolja, hiszen a fémburkolat és a megerősített üveglencse miatt teljesen vízálló, ráadásul -10 és +60 Celsius-fok között is megbízható útitárs marad. Attól sem kell tartanod, hogy baleset esetén a videók elvesznek. A beépített Wifi és a MiVue™ Pro alkalmazás segítségével a kamera automatikusan elmenti a fájlt az eseménymappába, és valós időben elküldi a felvételt telefonodra, amit Wifi-n keresztül azonnal továbbíthatsz.



Örök emlék lesz az útifilm

Akár városban, akár a természetben biciklizel, mindenhol szép és érdekes látnivalók mellett haladsz el. A felvételekből készíted el saját kis roadmovie-dat, amit bármikor visszanezethetsz, vagy megmutathatod a barátainak! Töltsd le a számítógépre a felvételt, vágd ki belőle a legjobb részeket, majd állítsd össze saját kisfilmedet, amit egyedi feliratokkal, zenével tehetsz még izgalmasabbá.



SCANDINAVIAN SAFETY



OUTBACK

PÁR PILLANAT ALATT ÖSSZECSUKHATÓ
ÁLLÍTHATÓ RUGÓZÁS
ÓRIÁSI CSOMAGTÉR
BABAKOCSIKERÉK TARTOZÉKKÉNT
OPCIONÁLIS JOGGER KIT
NORVÉG TERVEZÉS ÉS BIZTONSÁG

Corelli Snoop 5.3

Sportos megjelenés a hétköznapokra



A Corelli Snoop széria hazánkban futó jelenlegi zászlóshajója meglepő tanulsággal 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 vázát építeni, az igényes küllemet pedig kiemelik a lakk alatti matricák. A fejsző integrált kormánycsapágyat rejt, a villapapucsok 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 sebességű 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.kerekparwebshop.eu

GONDATLAN DOPPINGOLÁS!

AVAGY BÁRMELY SPORTOLÓ BAJBA KERÜLHET

Többéves eltiltást 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 százalékgig 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 eltiltott** 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 eltiltást 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 **tiltott 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 tiltott 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 termék címe tanulmányozása nélkül, megbízni egy növényi alapú "csodaszerben", hogy többéves eltiltást 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 sportolónak találták ki és fejlesztik, így mindegyik rendelkezik az Informed-Sport program vizsgálati jegyzőkönyveivel, melyek igazolják, hogy a termékekben nincs kimutatható mennyiségben a WADA által tiltott anyagokból, összetevőkből! **Eddz, versenyezz, élj - TISZTÁN!**

Válaszd a minőséget, válaszd a biztonságot!



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

