

Bringás.hu havi e.magazin különszám

# BRINGÁS

.hu



**TREK**

A csúcsok kerékpárja

[WWW.TREKBIKES.COM](http://WWW.TREKBIKES.COM)

[WWW.TREK.HU](http://WWW.TREK.HU)





*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)



# Szeptemberfeszt különszám

Tartalom:

Védekezz napszemüveggel

4

Ismerkedés a bringával

12

Bringás hosszú hétvége, kétkerék, Mátra

24

Impresszum: Bringás – e.magazin:

Írók: Dér Zsófi, Takács Tamás

Olvasószerkesztő: Kabai Eszter

Művészeti vezető: Futaki Szabolcs

Elérhetőség: [info@bringas.hu](mailto:info@bringas.hu)

Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.

Nyomdai kivitelezés: Possum Kft.

Felelős vezető: Várnagy László

Telefon: +36-209-345-318

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



# Central-European Tour 2011

– Hazánk legnagyobb országúti kerékpárversenye a Tour de France-val fináléjával egy időben zajló esemény.



– A verseny kísérőrendezvényei között megtalálható volt hazánk legnívósabb amatőr verseny-sorozatának gála versenye az Erste Tour Budapest (az Erste székház és a Parlament között).



– A nemzet számára az olimpiai és a világbajnoki kvalifikáció szempontjából esszenciális jelentőségű Europe Tour világranglista pontokat jelentett.

– A versenyek hazánk két kiemelkedő jelentőségű történelmi színhelyéről, Szerencsről (ágyúszóra) és Isaszegről (az egyház áldásával) indultak.

## Sportdiplomácia:

– A verseny sajtótájékoztatójára hazánkba érkezett Pat McQuaid, az UCI (Nemzetközi Kerékpáros Szövetség) elnöke, amit megtisztelt jelenlétével Szabó Bence olimpiai bajnok, a MOB szakmai igazgatója.

– A szervezőket a látogatás során fogadta Schmitt Pál a Magyar Köztársaság elnöke is. A verseny fejlesztési lehetőségéről tárgyaltak a szervezők Ivan Renjak-kal a Kárpátaljai Olimpiai Bizottság elnökével, korábban támogatásáról biztosította a szervezőket Sergey Bubka a NOB alelnöke, az Ukrán Olimpiai Bizottság elnöke.

– A '90-es évek kerékpáros világsztárja, a Tour de France leggyorsabb sprintere, a háromszoros zöld trikós Djamolidine Abdoujaparov hazánkba látogatott a verseny idejére.

## Résztevők:

– Összesen 14 nemzet 21 csapata, ebből 9 kontinentális profi csapat 4 válogatott együttes, 118 versenyzővel állt rajthoz.

– Az Europe Tour versenysorozat legjobb profi csapatai közül az Itera-Katusha a La Pomme Marsielle és a Lobarika Favorit Team először járt hazánkban

– Az indulók közül kiemelkedett Timofey Kristkiy (Itera-Katusha), aki Európa bajnoki ezüst (időfutamban) és bronzérmes (országúton).

– Lovassy Krisztián negyedik helye a nemzet számára a VB részvételt jelenteti az idén.

– A verseny színvonalának megfelelően az átlagsebesség is szokatlanul magas volt: Miskolc GP - 43,950 km/h, Budapest GP - 46,948 km/h.

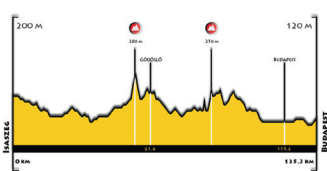
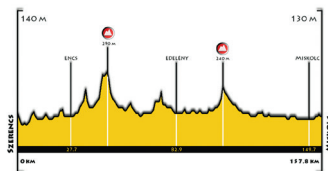
## Fejlesztési elképzelések:

– 2012-ben az ország turisztikailag fontos területeit lehet összekötni egy UCI 2.2 besorolású szakaszversennyel. Ezzel párhuzamosan a sportdiplomácia területén újabb meglepetéseket terveznek 2012-re.

– Szeretnék megtartani azt hazánkban egyedülálló színvonalat, amelyet többet között

- a meghívott csapatok minősége,
- a verseny biztosítottága
- a 3 UCI versenybíró és 2 MAVIC neutrál-autó jelenléte is fémjelzett.

– Szeretnének megnyerni egy komoly fősponzort, hosszabb távú együttműködés érdekében, ennek végső célja egy világsztárokat is felvonultató verseny szervezése.





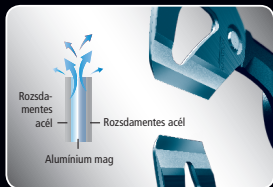
# ICE TECHNOLOGIES

## MAGAS FÉKHATÁS. ÁLLANDÓ TELJESÍTMÉNY.

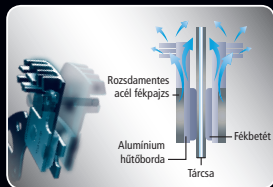
A SHIMANO Ice-Tech tárcsafékek tárcsái háromrétegű szendvics-szerkezetűek: egy alumínium mag két rozsdamentes acél réteg között. Az alumínium által nyújtott gyorsabb hőelvezetés következtében a tárcsa felületi hőmérséklete kb. 100 Celsius fokkal alacsonyabbá válik.

Az alumínium hűtőbordákkal ellátott fékbetétek a fékbetét felületi hőmérsékletét további 50 fokkal csökkentik.

Az eredmény: Az Ice-Tech technológiájú tárcsafékeknel a teljesítménycsökkenés gyakorlatilag ismeretlen jelenség!



Az Ice-Tech tárcsa keresztmetszete



Ice-Tech fékbetétek

SHIMANO XTR SHIMANO XT SLX



### Kiváló teszt eredmények

Lásd az összes részletes eredményt a következő címen:

<http://cycle.shimano-eu.com>

Vagy: Használja a Smartphone Appot és vessen rá egy pillantást.

# SHIMANO

Írta: Dér Zsófi  
forrás: cycling-  
review.com

# VÉDEKEZZ

## napszemüveggel!



De mi is az a napszemüveg? Divatáru? Valami hasznos? Egy tárgy ami könnyen összetörik, ha ráülök? Vagy valami amit hajpántként is tudok hasznosítani?

Komolyra fordítva a szót, a napszemüveg elsősorban egy nagyon hasznos dolog, ami lehet divatos, és ha nem vigyázol rá eléggé akkor könnyen eltörheted, és ha szép hosszú hajad van akkor hajpántként is használhatod. Egyszóval egy multifunkcionális tárgy. Van belőle jó és rosszabb minőségű, mint mindenből. De melyiket választjuk, ha szabadtéri sportot űzünk? Legfőképp melyet választunk, ha bringára pattanva szeretünk közlekedni. Ezekre a kérdésekre igyekszem válaszolni a következő sorokban Dr. Ed Burke és XY nyomán.

Kezdjük azzal, hogy egy jó napszemüveg megvédi szemünket a portól, a fertőzésektől, de legfőképpen az UV sugarak ellen véd. Ez miért fontos? Nos, kutatások azt mutatják, hogy a szürkehályog kialakulásának esélyét az UV sugarak megháromszorozzák, ezért a legfontosabb szempont a vásárláskor az, hogy mennyire véd az UV sugarakkal szemben, hiszen a szemkárosodás esélye egyenesen arányos azzal az idővel ameddig az UV sugarak bombázzák a szemedet. Nem határozták meg még a kritikus dózist, de minél kevesebb annál jobb. Ezért is van az, hogy a versenyek alatt bizony már nem csodálhatjuk meg Cadel Evans nagy és kék szemét.



Tehát mire is kell odafigyelnünk?

### Az UV védelem

Szerencsére manapság már majdnem minden napszemüveg kiszűri az UVA és UVB sugarakat. Vannak olyan szemüvegek, melyeken a védőréteg pusztán csak egy felszíni réteg, ami kiszűri a káros sugarakat, és vannak olyan típusúak melyeknek erre nincs szükségük, hiszen anyagukban védenek. Amit fontos tudni, hogy a legjobb védelem elérése érdekében egy szép nyári napon például

# 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)

a sugarak 75-90%-át kell kiszűrnie a szemüvegnek, míg egy borúsabb napon, csak 35-50%-át. Két féle képpen tüntetik fel a szemüvegeken a szűrőképességet. Vagy azt teszik közzé a címkén, hogy hány százalékot szűr ki, vagy pedig azt, hogy mennyit enged át. Nem mindegy! Erre figyeljetelek oda!

### A lencse színe

Sok szemüveget úgy árulnak, hogy a keret és az alaplencsék mellé különböző színű lencsákat is kapunk, melyeket más-más időjárási viszonyokhoz fejlesztettek ki. A legjobb a szürke, mert az nem torzíja el a színeket, ami a közlekedésben elég fontos szempont. A szürke mellett még a barna az a szín ami ideális ahhoz, hogy ne torzuljanak annyira a színek és kellemes a szemnek is. Lehetőleg ne cuki babarózsaszín lencsét válasszatok (szólok a csajoknak) és ne is trendi kéket (most a fiúkhoz szólok) mert azok nem is igazi napszemüvegek. Aztán ott vannak még a fotokrómikus lencsék melyek fényre sötédenek. Ez az adu ász. Hiszen ez a típusú lencse széles skálán (cserélgetés nélkül) követi a fényviszony-változásokat.



### A lencse típusai

**Polikarbonát:** Ez a lencsetípus gyakorlatilag törhetetlen, de van vele egy elég nagy probléma: könnyen karcolódik és néha torzít. Azt, hogy torzít-e könnyen leellenőrizheted. Nem kell mást tenned, mint messzebről belenézni. Ha nem torzul, akkor vedd meg bátran, ha tetszik és tudsz rá vigyázni. Előnye még, hogy a szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak jól ellenáll.

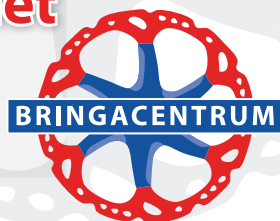
**Üveg:** Az üveg lencsék nagy hátránya, hogy nehezek. Ezért bringás szemüvegekhez nem is na-







## Bringacentrum Kerékpárüzlet Szervíz és Webshop



2030, Érd, balatoni út 5.

### Forgalmazott kerékpárjaink: Cube, Trek, Gary Fisher, Capriolo

#### Akciós termékeink:

##### CAPRIOLO MONITOR LADY:

Első/hátsó váltó: Shimano Tourney FD-TZ20

/ Shimano Tourney RD-TX31

Fék: Logan JY-927AE

Felhasználás helye: terep

Felhasználó: férfi

Hajtómű: Lanhang LH3434 42-34-24T

Készlet: 2

Külsőgumi: Camel CB 529 26x1.90

Méret: ffi: 19

Nyereg: Selle Royal Wolf

Szín: Black, Blue, Red, Silver | női: Red, White

Váltókar: Sram MRX

Váz: Alloy 6061

Villa: Rigid Steel Fork

59 990 Ft

41 990 Ft



##### CAPRIOLO MONITOR MAN:

59 990 Ft

41 990 Ft

##### CAPRIOLO DIRTY FROGG:

75 990 Ft

66 080 Ft

##### Capriolo Elvis:

59 900 Ft

44 990 Ft

##### KRP CUBE 11 HARDTAIL COMP AIM BLACK 18"

124 990 Ft

105 000 Ft

##### KRP CUBE 10 GTS TRAVEL SILVER GREY PRINT FFI 50CM

189 990 Ft

119 990 Ft

További akciós kerékpárok a [www.bringacentrum.hu](http://www.bringacentrum.hu) oldalon.

gyon használják. De ennek ellenére azért vannak előnyei. Ez a legtisztább, nehezen karcolódik, a szélsőséges hőmérsékleteket is jól viseli. Pont ezekért a tulajdonságokért elég drága.

**CR – 39:** Ebből az anyagból készült lencsék ütésállóak, de nem törhetetlenek, viszont jóval könnyebbek mint az üveg. Ami nagy hátránya, hogy ezeket a lencsákat csak a felszínen színezik ezért nem olyan tartósak.

**Akril:** legnagyobb előnye, hogy nagyon könnyű, de hátránya, hogy optikai minősége gyengébb az üvegnél. Ez a lencsetípus is hajlamos a torzításra (főleg magas hőmérséklet esetén), ezért vásárlás előtt ezt is le kell ellenőrizni úgy, mint ahogyan az előbb írtam.

## A keret

A műanyag hidegben könnyebben törik, de ennek ellenére jóval könnyebb mint a fém keret, sőt biztonságosabb és tartósabb is. A szemüveg tapancsai, amivel ugye az orra simulnak a keretek, legyenek egyszerűek és tartósak. Elég sokan azokat kedvelik amik a keret részét képezik, azaz egybe vannak öntve a kerettel.

## A fazon

Bringázáshoz azok a legpraktikusabbak, melyeknél nincs is keret, és egészen a halánték környékéig tartanak a lencsék, mert így nem juthat be semmi kis kócsa fény, védenek a szélről és ráadásul nem párosodnak be. Ennek a fazonnak az az extrája, hogy egy gumi segít abban, hogy a fejen maradjon a szemüveg.

Persze ezeken a szempontokon kívül van még ami számít. Például az, hogy hogyan áll és hogy tetszik-e? Illetve fontos kérdésnek tartom, hogy mi a megoldás a szemüveges bringásoknak akik nem szeretik a kontaktlencsét. A szemüvegre szemüveg megoldás vicces, de nem praktikus. Erre fejlesztették ki azt a keretet, melynek két rétege van. Az belsőbe be lehet pattintani egy dioptriás lencsét, és kívül pedig a rendes sport napszemüveg lencse található. Szerintem ez praktikus és jó megoldás. Persze nem olyan olcsó.

És most nézzük mire jutott Dr. Ed Burke, aki megfigyelte, vizsgálta, tanulmányozta, hogy mit viselnek a profik. Lássuk, mire jutott a mi doktorunk.

Mint már említettem a szemüveg megvédi szemünket mindenféle rossztól ezért is viselik a profik. Három gyártót emelhetünk ki a tömegből: Oakley, Rudy Project és Birko. Ezek azok a márkák amik közül a versenyen indulók 75%-a választ.



## Oakley

Lance Armstrong és Stuart O'Grady Oakley-t hord a versenyeken. A cég favoritja az úgynevezett M keret, mert ehhez 8 féle színű lencsét gyártanak 4 féle alakban. Ed Burke a szürke „Sweep” alakú lencsét tette próbára. Neki ez jött be a legjobban, mert ez a lencse a legjobb a félig napos félig borús időkbén. A szürke színű lencse a fény 21%-át engedi át ami pont elég ahhoz, hogy ne vakítson el minket a fény.(egyéb előnyeit lásd fentebb) Akkor most jöjjön amit magáról az alakról kell tudni. Oldalt és alul is épp elég hosszú ahhoz, hogy se fény, se pedig semmilyen zavaró tényező ne jusson be alatta. Egyetlen apró hibája, hogy ez a lencse egy kicsit nehezebb mint a többi amit a doki kipróbált, de ez az extra védelem szerinte megéri. Az Oakley-től a Heather lencsét is jónak találta. Amit az M keretről még tudni kell az csupán annyi, hogy nagyon kényelmes. Ezt a kényelmet a gumis száraknak és szemüvegnyergeknek (tap-

# PRÉMIUM KATEGÓRIÁS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

## Előkészület

- ENERGY BAR
- L-CARNITINE (2 tabletta)
- ENDURANCE DRINK vagy ENDURANCE XX FORCE



## Rajt

- 2 x ENERGY GEL vagy ENERGY BAR



## Cél

## Regenerálódás

- ENERGY BAR
- PEPTID DRINK
- PROTEIN DRINK (lefekvés előtt)



vagy



Folyadék bevitel:

30min. 60min. 90min. 120min. 150min. minden 30percen

A mennyiségek:

150 - 200ml 350 - 400ml

A kulacs tartalma: **Nutrifixion Endurance Drink / Endurance XX Force**

# NUTRIFIXION

## MY ENERGY



[www.taplalekkiegeszito.info](http://www.taplalekkiegeszito.info)

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

pancsoknak) köszönheti. Az Oakley extra szolgáltatása, hogy dioptriás lencsék elkészítését is vállalják. [www.oakley.com](http://www.oakley.com)

## Rudy Project

Jan Ullrick, Erick Zabel és a Mapei csapatban versenyzők közül sokan használják az olasz Rudy Project termékeit. A legtöbb extrát a Rudy Project kínálja vásárlóinak. Ilyen például, hogy minden egyes megvásárolt szemüveg mellé kapunk egy tokot, illetve garanciát vállal a megkarcolódott lencsékért, azaz szó nélkül kicserélik azt.

A doki a Tayo keretet próbálta ki, melyet Jan Ullrick is visel. Nagyon szerette ezt a keretet is, mert a táj tiszta maradt és jól illeszkedett az arcára. Mivel szélesebb jobban véd a szélről. Ehhez a kerethez cserélhető lencséknek adnak, melyek cseréberéje egyszerű, így bárhol bármikor kicserélhetjük, ha a fényviszonyok hirtelen megváltoznának.

A Kerozin keret Erick Zabel választotta. Ez a keret nagyobb férőhelyet biztosít a lencséknek, mint a keretek általában. Sok lencse közül választhat az ebbe a keretbe, de ezek nem védnek annyira a szélről mint a Tayo keret lencségei. Ez a keret a szemüvegeseknek kedvez, mert el van látva Rx adapterrel, melybe lehet dioptriás lencsét csíptetni. (Ezt a Tayo keret nem tudja.) [www.rudyprojectusa.com](http://www.rudyprojectusa.com)



## Briko

Ezt a márkát Sergei Ivanov, Wladimir Belli, Mario Cipollini és Marco Pantani viseli. Sokan a Lucifer modellt kedvelik, mert formája jól illeszkedik az archoz és megfelelően véd a szélről és az út porától. A doki szerint ezeknek a lencséknek a periférikus képe nagyon jó. Egyetlen hátránya, hogy a lencsék nem cserélhetőek. A brand Sprint szériája kiválóan védi a szemet és még cserélhető lencsék is kínálnak mellé. Ed Burke hegymenetben is kipróbálta ezt a szériát és úgy találta, hogy nagyon kényelmes ráadásul nem párasodik mert jól szellőzik. A „Sprint”-eket is ellátják Rx adapterrel, ami jó hír a szemüvegeseknek. [www.briko.com](http://www.briko.com)



# Porsche M5 futó- és kerékpáros családi nap

A Porsche M5 2009 óta rendezi meg a ma már hagyományosnak mondható kerékpáros napját, melyhez idén ismételtelen futóversenyek is kapcsolódnak. A rendezvény célja az egészséges életmód népszerűsítésén túl a Porsche M5 vonzáskörzetében lévő iskolákkal, sportklubokkal való kapcsolattartás. A XVIII. Kerületi Polgármesteri Hivatal az esemény támogatója. Az eseményről további információkat weboldalunkon ([www.jelentkezes.com/porschem5\\_csaladinap](http://www.jelentkezes.com/porschem5_csaladinap)), e-mail-ben és kihelyezett plakátok útján kapnak.

A rendezvény helyszíne a Bókay Kert (1181 Budapest, Szélmalom utca 33.)

A rendezvény időpontja: 2011. Október 8.

A rendezvény 10-18 óráig tart. 10-12 óra között a futóversenyek kerülnek lebonyolításra több korcsoportban, ezt követően 13 órától 17 óráig a kerékpárversenyek zajlanak, egyéni- és váltóversenyek formájában. Eredményhirdetés 18 órakor.

Rajthoz állni csak megfelelő műszaki állapotú kerékpárral lehetséges. A rendezők a versenyre MTB és Cyclo-Cross kerékpárt javasolnak, de bármely egyéb típusú kerékpárral részt lehet venni a versenyen. Bukósisak viselése kötelező!

Nevezni 2011. Szeptember 12-től lehet az alábbi módok valamelyikén:

## Nevezés:

- előnevezés (ingyenesen) 2011. Október 5-ig
- személyesen a Porsche M5 (1238 Budapest, Szentlőrinci út) Skoda szalonjában munkanapokon 10-17 óráig
- interneten a [www.jelentkezes.com/porschem5\\_csaladinap](http://www.jelentkezes.com/porschem5_csaladinap) oldalon az adatlap kitöltésével
- helyszíni nevezés (700 Ft) az aktuális rajt előtt legkésőbb 60 perccel

Azok a versenyzők, akik a futó- és kerékpáros versenyre is neveznek, az összevont nevezési díjból engedményt kapnak! A verseny nyílt, azon a nevezést követően bárki részt vehet, a megfelelő kategóriában, ha a rendelkezésben foglalt szabályokat elfogadja.

## Futó korcsoportok:

Mini	- 2004
Gyermek 1	2003-2001
Gyermek 2	2000-1998
Serdülő	1997-1995
Junior	1994-1991
Felnőtt	1990-1971
Senior	1970-1951
Veterán	1950 vagy korábban

## Kerékpáros korcsoportok:

- általános iskola 1-2. Osztály
  - általános iskola 3-4. Osztály
  - általános iskola 5-6. Osztály
  - általános iskola 7-8. Osztály
  - középiskola 1-2. Osztály
  - középiskola 3-4. Osztály
  - felnőttek (18 év fölött)
  - családi váltóverseny
  - váltóverseny iskolák és/vagy osztályok között
  - felnőtt váltóverseny
- Minimális indulói létszám 5 fő, ez alatt kategória-összevonást alkalmazunk.

A pálya hossza és nehézsége az indulók korcsoportjának megfelelően kerül kialakításra.

Minden kategóriában nyeremények! Azokat az iskolákat és pedagógusokat is díjazzuk, ahonnan a legtöbb számú nevező/versenyző érkezik.

Porsche Inter Auto Hungaria Kft.

[www.porschem5.hu](http://www.porschem5.hu)

Porsche M5 telephely

Adószám: 14515239-2-41

H-1238 Budapest, Szentlőrinci út 195853/9 hrsz.

Fővárosi Bíróság Cg.: 01-09-907324

Telefon: +36/1-42-18-120

Fax: +36/1-42-18-129 UniCredit Bank Hungary Zrt.  
10980006-00000004-20610023

A PORSCHE INTER AUTO CSOPORT TAGJA



PORSCHE  
INTER AUTO HUNGARIA  
HUNGÁRSZEG 1052



M5

Buda

Pest

Talabánya

Győr

Szeged

Porsche  
Centrum  
Budapest

# Ismerkedés a bringáival

Egy bringa kiválasztásához vagy kedvenc kétkerekűd testre szabásához fontos hogy tudd, bizonyos alkatrészekről mit várhatsz, az egyes komponensek hogyan befolyásolják a kerékpár tulajdonságait.

Írta és fotók: Takács Tamás



# 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, kormányszárak, 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  
Analogue fekete,  
barna,  
fehér 100 gramm

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

## A váz

A váz alapvetően határozza meg egy bringa stílusát, főleg a váztól függ, hogy milyen testhelyzetet veszel majd föl tekerés közben, mennyire jól kezelhető bizonyos szituációkban a bringa, milyen kiegészítő felszerelések szerelhetők fel.

### A leggyakrabban előforduló váztípusok és fő jellemzőik:

#### City – városi

Kialakítása kényelmes testhelyzet felvételét segíti elő, alacsony átlépési magassággal rendelkezik a könnyed fel- és leszállás érdekében. A pedál helyzete alacsonyabb a mountain bike-, de az országúti kerékpároknál is, hogy biztonságosan letehesük lábunkat megállásnál. Szinte minden létező kiegészítő alkatrész felszerelhető rá (világítás, dinamó, sárvédők, csomagtartó, kitémasztó.)

Általában acélból vagy alumíniumból készül.

#### Trekking – túra

A városi használathoz képest kicsit sportosabb, előrébb nyúló testtartáshoz alakították ki a váz geometriáját, hogy nagyobb távolságok leküzdésére is alkalmas legyen. Hasonlóan sok kiegészítő alkatrészrel szerelhető fel, mint egy city-bike. Ha csomagos túrázásra fogjuk használni, mindenképpen győződjünk meg róla, hogy a csomagtartószemek és egyéb szerelési pontok kidolgozásának minősége megfeleljen elvárásainknak, mind a szerelések mérete, mind teherbírás szempontjából. Természetesen, ha rendszeresen málhákkal terheljük majd a bringát, olyan vázat válasszunk, amely bírja majd a strapát.

A legtöbb trekkingkerékpár váza alumíniumból készül, acélvázban csak a legmagasabb szinten érdemes gondolkodni (itt most persze nem a legolcsóbb szénacél áruházi szörnyűségekre gondoljunk).



#### Országúti

Az országúti versenykerékpárok váza könnyű, és sportos geometriával rendelkezik. Egy ilyen bringán bizony előre kell hajolni, itt már sportról van szó, cserébe viszont a nagyobb sebesség a jutalom. Az országúti vázakon ritkán találunk – csak az alsóbb kategóriákban – csomagtartószemeket és főlősleges szerelvényeket. A modernebb gépeken már sárvédőnek sincs hely, a kerék annyira közel kerül a vázhoz. Egy versenybringa váza legyen könnyű, nem ritkák az áramvonalas designelemek sem. Anyaga olcsóbb kategóriában többnyire alumínium, a karbon modellek drágábbak.







**HIGH5**  
ADVANCE SPORTS NUTRITION

**SUPER**  
CARB'S

**HIGH5**

**RACE FASTER**

## TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTÉS FELSŐFOKON



### Energy Gel +

Az EnergyGel Plus magas szénhidrát-tartalmú koncentrált 4. generációs zselé, Koffeinnel és Kolin-al kiegészítve. Minden 38 grammnyi tasak 23 gramm szénhidrátot tartalmaz, hogy azonnali energiát biztosítson. A koffein és cholin segíti a hosszantartó hatást és a felszívódást. Könnyű kibontani, könnyű lenyelni, könnyű megemészteni: az EnergyGel Plus a Világ

legkeményebb versenyein bizonyított, a koffein segítségével robbanásszerű felszívódást biztosítva a versenyzőknek.

Az EnergyGel Plus megnyerte a Legjobb Gél 2002, 2003 és 2004 díjat.



### Energy Source 4:1

Az EnergySource 4:1 egy tökéletes verseny-közbeni üzemanyag. 4 rész szénhidrátot és 1 rész fehérjét tartalmaz. A Kutatások bizonyítják, hogy ez az összetétel több energiát ad mint a szénhidrát magában, miközben a fehérje megvédi az izmokat az edzés és verseny közbeni leépüléstől. Az EnergySource 4:1 tartalmazza az egyedülálló Hi Electrolyte Görcs Elleni formulát, ami a maximális folyadékutánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.

### Sports Bar

Magas szénhidrát-tartalmú eneriaszelet. 92%-ban zsírimentes. A SportsBar igazi ételből készült, GMO-mentes gyümölcsből és gabonafélékből. Az egyszerű és a komplex szénhidrátok biztosítják a gyors felszívódást és a hosszantartó hatást egyaránt. Több ezer atléta tesztelte versenyen és edzésen – szerte a világon.



**WWW.**

**HIGH5.HU**

## Mountain bike

A mountain bike vázokon belül eleve több márkánsan elkülöníthető kategóriát különböztetünk meg. A hétköznapi, merevfarú montik többnyire alumíniumból készülnek és teleszkópos villával szerelik őket, manapság egyre inkább tárcsafékkal (sokszor már a V-fék felszerelésének lehetősége is hiányzik, erre figyeljünk). Nagyon fontos kérdés, hogy milyen terhelésnek lesz kitéve alattunk a kerékpár, ugyanis komoly tehervezetéshez sokkal jobb minőségű, így sokkal drágább váz szükséges, mint a könnyed, szabadidős tevékenységhez. MTB vázak terén súlyban is igen nagy a szórás, ami természetesen megint csak összefüggésben van az árral, nem mindegy, hogy karbon, alumínium vagy acél modellel van dolgunk. Minél sportosabb egy montiváz, annál kevesebb lehetőségünk van kiegészítők felerősítésére.

„A váz alapvetően határozza meg egy bringa stílusát, főleg a váztól függ, hogy milyen testhelyzetet veszel majd föl tekerés közben.”

képpen kőbe vésett szabályszerűségeket ebből a szempontból nehéz lenne megállapítani, konkrét esetben mindig kérjük ki hozzáértők – de ne csak önmagukat hozzáértőnek tartók – véleményét.



## Teherbírás

Minden váznak van egy bizonyos jósolható élettartama, illetve egy olyan kor, melyen belül nagyjából biztonsággal használható. Mindennapos használat mellett egy átlagos alumínium váznál ez körülbelül öt év, ettől kezdve már lehet számolni az anyag elfáradásából adódó problémákkal. Ha repedést fedezünk fel, vagy hirtelen sokkal lágyabbnak érezzük a vázat, semmiképpen ne használjuk tovább forgalomban! Az acélvázak tovább bírhatják, ha viszont felmerülnek korrózióból adódó gondok, drasztikusan rövidülhet az élettartamuk. Általánosságban elmondható, hogy egy végletekig könnyített versenyváznál hamarabb jelentkezhetnek a repedések és az is fontos, hogy nehéz bringás ne használjon túl könnyű vagy gyenge minőségű vázat. Tulajdon-

## A villa

Az első és legfontosabb kérdés, szükség van-e egyáltalán teleszkópos villára... Napjainkban egy bizonyos árszint felett a legtöbb kerékpárt teleszkópos villával szerelik, pedig főleg városi és túra kategóriában nincs sok értelme a bringát egy-másfél kilóval nehezíteni.

Nem beszélve arról, hogy az olcsóbb teleszkópok nem is teljesítik maradéktalanul funkciójukat és sokkal hamarabb meghibásodnak, mint a minőségi darabok. Nagyon sarkítva a kérdést, a teleszkópoknak csak mountainbike kerékpárokon van valódi hasznuk és a jól működő telók bizony sok tízezer forint körül kezdődnek.

25%  
engedmény  
a hirdetés  
felmutatójának.



NYÁR VÉGI KERÉKPÁR AKCIÓ  
AZ X-FACTOR KERÉKPÁR KERESKEDÉSBEN!

**X-FACTOR SPORTÁRU  
NAGYKERESKEDÉS ÉS ÜZLET**  
1211 Budapest,  
Központi út 49-53. (a víztorny tövében)

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

nyitva tartás:  
H-P / 7:00 - 16:00  
telefon: +36 1 425 33 18  
fax: +36 1 278 05 02  
e-mail cím: [rendeles@xfactornet.hu](mailto:rendeles@xfactornet.hu)



**X-FACTOR** **SUPERIOR**

Egy minőségi merevilla ennél sokkal olcsóbb, könnyebb, ráadásul a kiegészítő felszerelések is könnyebben elhelyezhetők. Egy teleszkóp például komoly fejtörést okozhat első csomagtartó vagy kosárka felhelyezésekor.

Sokat elárul egyébként egy bringa minőségéről a villa. Ha pár lépés távolságból szemből ránézünk a kerékpárra, könnyen észrevehetjük a tipikus „gagyi” hibákat. Például: nem középen van a kerék, ferdeség mutatkozik a villaszárak vagy a fékkonzolok között, a féktetek nem szimmetrikusan állnak.

Városi és trekking kerékpárokon általában acélvillát találunk, minél nagyobb a villa hajlítása, annál rugalmasabb, kényelmesebb. Sportolásra alkalmas országúti kerékpárokba karbonvillát, mountainbike-okba teleszkópos villát érdemes beépíteni.

## ↖ A kerekek

Először is a méretekről. A köznyelvben leggyakrabban a 26-os, 27-es és 28-as megnevezéssel találkozunk. Ez a kerék colban vett átmérőjét jelöli, az MTB 26-os az országúti kerékpár 27-es, a túra-bringák pedig általában 28-as kerekekkel rendelkeznek (de találkozhatunk 29-es MTB-kerekekkel is) Sajnos ez a kategorizálás kicsit pontatlan, mert beszámítja a gumi vastagságát is, ami ugyebár eltérő lehet. Ha gumit vásárolunk kerékpárunkra, nézzük meg tehát, hogy a felszerelt köpenyen milyen feliratot találunk. Keressük az „559”, „622”, vagy „630” jelöléseket, melyek a felni (abroncs) átmérőjét jelölik milliméterre pontosan, majd a kerékpárboltban pontosan ilyen számmal ellátott külsőt válasszunk.

A gumi ballonosságát (szélességét) egyéni ízlésünk határozza meg, általános szabály, hogy a vékonyabb gumi gyorsabban gurul, a vastagabb viszont kényelmesebb. Mintázatot tekintve nyilván a simább

**„A XXI. században már ne adjuk alább duplafalú alumínium-felninél, azokat a kerékpárokat, melyeket nem ilyenekkel szereltek gyárilag, ne is nagyon vegyük komolyan.”**





**HOBORT**  
**SKI&BIKE**

A Budapest XVII. kerületében található üzletünk 130m<sup>2</sup>-en várja a kerékpározás szerelmeseit.

Nálunk mindent megtalálsz a bringás kiegészítőktől kezdve az alkatrészekig és természetesen szervizszolgáltatással is állunk rendelkezésedre.

Forgalmazott kerékpármárkákink:  
FOCUS, GEPIDA, SPRINT, FERRINI

Nyitva tartás: H-P:10-19 h Sz:10-15h

Hóbort Sport 1171 Bp. Berky Lili út 58

Tel/fax: 273-1808 , 273-1809

mobil: 0630/221-0706

e-mail: [hobort@hobortsport.hu](mailto:hobort@hobortsport.hu)

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

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

mintázat a gyorsabb, a rücskösebb viszont jobban kapaszkodik terepen és jobb az oldaltartása lazább talajon.

Fontos része a keréknek a felni, a XXI. században már ne adjuk alább duplafalú alumínium-felninél, azokat a kerékpárokat, melyeket nem ilyenekkel szereltek gyárilag, ne is nagyon vegyük komolyan.

Kerékagyak... Sokat elárul egy agyról, ha a bringából kivéve megpörgetjük a kereket és ellenőrizzük a futását. Ha esetleg jól érezhetően „rág”, felejtsük is el rögtön.

Fontos kérdés, hogy gyorskioldós vagy csavaros rögzítésű tengely van-e a kerékben. Az előbbi a kerékpár szétszerelését könnyíti meg: kocsiból ki, kocsiba be... Utóbbit akkor érdemes választani, ha ritkán szedjük szét a kereket, további előnye, hogy „tovajbiztosabb”, hiszen a gyorskioldós kereket bárkinek csak egy mozdulat kivenni...



## Kormány-kormány szár

A váz mellett ez a két alkatrész határozza meg leginkább a kerékpáron elfoglalt pozíciókat és a kerékpár irányíthatóságát. A különféle hajlításoknak, dőlésszögeknek mind-mind megvan a maga értelme és az adott kerékpárokat úgy tervezik, hogy ezek az alkatrészek adott vázzal összhangban teljesítik a különböző kategóriákkal szemben támasztott elvárásokat.

Nem javasoljuk tehát a markáns cseréket a gyári felszereléshez képest, hiszen ami egy korábbi kerékpárunkban kényelmes volt esetleg, az egy más jellegű bringában teljesen értelmét veszíti.

A kormány és kormány szár variálásával kapcsolatban mindenképpen kérjük ki szakember véleményét, vannak azonban változtatható dőlésszögű kormány szárok, ezek beállításával bátran lehet kísérletezni.

A minőségi kormányok anyaga alumínium, olcsóbb acélban inkább ne gondolkodjunk.



ma**♥**baker

# ÓRIÁS zabszeletek



a természet energiája

**NEW**

ma**♥**baker

## GIANT BAR zabszeletek

- ✓ Kiemelkedően magas kalóriatartalom (400–450 kcal/szelet)
- ✓ Egy szelet (gyümölcsös: 90 gr, bevonós: 100 gr) kiválthat egy teljes étkezést akár egy felnőtt sportoló esetében is
- ✓ Valódi szárított és csonthéjas gyümölcsdarabokkal
- ✓ Könnyen lebomló nádcukor édesítéssel
- ✓ Tartósítószer, mesterséges ízfokozót, finomított cukrot nem tartalmaz
- ✓ Magas rosttartalom (40% zab)
- ✓ 20 féle gyümölcsös ízesítéssel,
- ✓ 4 féle belga csokibevonattal
- ✓ 8 féle Smoothie bevonattal

+3630/941-3927,  
magnefil@freemail.hu

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



Származási ország:  
Egyesült Királyság

Nyereg

Kulcsfontosságú a kerékpáron egy hozzánk illő nyereg kiválasztása. Nehéz feladat, mert tökéletes eredményt olykor csak hosszas próbálgatással érhetünk el. Ami kényelmetlen vagy fájdalmakat okoz hosszú távon, azt rögtön cseréljük és keressünk más formát, előbb utóbb megtaláljuk az igazit. Érdeemes kölcsön kérni nyergeket, hogy ne kelljen a próba kedvéért megvásárolni. Ha viszont ráleltünk a nekünk megfelelőre, legközelebb is ragaszkodjunk a hasonló formához. Súlyos tévhit, hogy minél szélesebb és puhább, annál kényelmesebb!!! Ez lehet, hogy így van egy rövid, városi távolságok leküzdésére alkalmas cruiseren, de sportolásra használt bringáknál például a karcsú, kemény nyereg a nyerő. Utóbbiak anatómikus kiképzésűek, nem dörzsölik a combot, pont az ülőgumóknál támasztják alá testünket. A keménység következtében pedig ahol nem kell, ott nem érnek hozzá altájunkhoz, ellentétben a párnázott változatokkal, melyekbe belesüppedve mindenhol dörzsölődik a bőrünk. A lényeg tehát a megfelelő forma kiválasztása.



„Súlyos tévhit, hogy minél szélesebb és puhább, annál kényelmesebb!!!”





# WWW.MOBILVERZIO!HU

Telefonnal  
azonnal  
böngészhető  
weboldalak  
linkjei

...ha csak  
a mobilod  
van kéznél!

**Újdonságok!**

- Pletyka: csak októberben lesz...
- Samsung S5670 Galaxy Fit...
- iCloud és iWork: Légből...
- Meg vannak számlálva...

**e-mail**

- gmail
- freemail.hu
- citromail.hu
- windows live msn

**Hírek**

- index.hu
- nicafe.hu
- portfolio.hu
- blikk.hu
- vazess.hu
- storyonline.hu
- fn.hu
- totalcar.hu
- velvet.hu
- nso.hu
- napi.hu
- geeks.hu
- www.hu
- mputerworld.hu
- 11.hu
- index.ro
- uters.com
- com

**Taxik Budapest**

- 6x6 +36 1 866 6868
- Barát taxi +36 (20,30,70) 200200
- Főtaxi +36 (1,20,30,70) 2 222222
- City +36 (1,20,30,70) 2 111 111
- Rádió taxi +36 7 777 777
- Tele 5 taxi +36 5 555 555
- Taxi 2000 +36 (1,30,70) 2000000
- TaxiPlus +36 1 8 888 000
- Volántaxi +36 4 3333 22
- London taxi +36 20 39 034 39

**Sport**

- sportgeza.h
- budakalaszr
- profiboksz.hu
- espn.go.com
- eurosport.com

**Ingatlan**

- koltozz.be
- nanette.mobi

**Egészség**

- life.hu
- orvosai szótár

**Kereskedelem**

- kirakat.hu
- arukereso.hu
- olcsobbat.hu
- halmos.hu

**Utazás, turizmus**

- turistahalo.mobi
- szivarany-haz.hu
- udulniakarok.hu
- kirandulunk.hu
- supertravinet.com
- bristolimagyarok.co.uk
- hotelaqua-eger.hu

**Közösség**

- facebook
- google
- flickr
- iwlv
- myspace
- youtube
- twitter
- yamm.hu

**Információ**

- wikipedia.org
- idokep.hu
- imdb.com
- zenesoveg.hu
- wapedia.mobi
- iszeged.hu

**Mobile!**

**MOBILVERZIO!HU**

**ÚJ!**

**A telefonbarát gyűjtőoldal**

**INGYENES! Kérde le weboldala mobillinkjét!!!**

# Bringáshosszúhétvége, Kétkerék, Mátra...

Április végét írjuk, nagyjából normalizálódott az erdőben a talaj állapota, itt az ideje a hegyikerékpáros hosszú hétvégéknek, amelyhez az egyik legideálisabb terep hazánkban a Mátra, kiindulópontnak pedig nem is kívánhatnánk jobbat, mint a tavaly óta teljes gőzzel üzemelő Kétkerék Vendégházat.

A mátraszentlászlói Kétkerék Vendégházban minden feltétel adott, hogy a bringázáson kívül semmi másra ne legyen gondunk. Hegyikerékpáros és országúti szempontból is az ország egyik legjobb térsége, a Mátra szívében található, millió lehetőséget kínálva túrák vagy edzések tervezésére. A tulajdonos, Móczár Zsolt maga is kipróbálta a kerékpározás minden formáját, a fél Európát átszelő országúti túráktól kezdve az MTB versenyzésig, így jól tudja, mire van szüksége a bringásoknak.

Nyugodt, csendes szállás, nem csak a ridernek, de a paripának is, külön garázzsal a kétkerékűeknek. A tekerés végén gőzborotva áll rendelkezésre, hogy másnap újra tiszta bringára ülhessünk fel. A házban két- és háromágyas szo-



# THE SPIRIT OF MOUNTAIN SPORTS



foto: vaude\_attenberger\_r



bák bérelhető, saját zuhanyzóval, wc-vel. Az alsó szinten egy többcélú terem található, amely bármi-re használható: ebédlőnek, kisebb bulik rendezésére is alkalmas, de egy edzőtábor keretében még a görgőket is be lehet állítani. Természetesen a remekül felszerelt konyha sem hiányozhat, ahol bármi megfőzhető, nem csak a sablon tésztafélék.

Tavaly már nagy sikert arattak a szervezett teszt-táborok. Az ország szinte valamennyi pontjáról érkeztek érdeklődők, a versenyzőktől kezdve műkedvelő bringásokig. Nagyjából húszfős társaságban kiderült, mennyire különböző célokkal indul valaki egy maratonon...

Többen is voltak egy-egy csoportban, akik eddig jobbára csak merevfarúval nyomták az ipart, és durva élményt jelentett a Merida Ninety-Six összetelősokkal száguldozni a köves ösvényeken. Olyan lelkes tesztelő is akadt, aki már egyenesen kereste a nagyobb úthibákat bringázás közben és folyamatosan próbált alkudni a vadiúj fullra...

Maga a Mátra általában gyönyörű, de embert próbáló. Kövekből nem kevés jutott az ösvényekre, a gumiválasztásnál jól gondolja meg mindenki, mi a célja, és érdemes-e kockáztatni ennek érdekében (erősített oldalfal javallott).

Lehetőség nyílik tesztelni például a nagy tömegsport rendezvény, a Mátra Maraton nyomvonalait, de a maratonon kívül bejárhatjuk a Mátra egyéb arra érdemes tájait, különböző csoportokban, hogy mindenki megtalálja a kihívást. Ilyen például a „Gabi halála” lejtő, ami a Téli Mátra teljesítménytúráról lehet még ismerős, csak éppen felfelé a hatalmas kövek és gyökerek között.

2010-ben újdonság, hogy a Kétkerék Vendégházban megnyílt Magyarország első hegyi tesztcentruma, a Mátra szívében, ahol vadonatúj MERIDA bringák várják a tesztelni és kölcsönözni vágyókat. Budapesttől mindössze 100 km-re, lehetőség nyílik igazi hegyi terepen kipróbálni vérbeli, terepre tervezett bringákat.



↖ **2011. augusztus 29-ei állapot szerint kölcsönözhető/tesztelhető Merida kerékpárok:**

- Összteleszkópos bringák:
- Merida One-Twenty TFS 800 D (16", 18")
- Első teleszkópos bringák:
- TFS Trail 300D (17", 19")
- TFS Trail 100D (15")
- Juliet 100V (16")
- Crossway 10V, női (46)
- Crossway 100V, férfi (52)
- Dakar 624 (gyerekkerékpár)

A Felső-Mátra egy igazi bringás paradicsom: a köves durva lejtőktől, a széles murvás vagy aszfaltozott erdészeti utakig sokféle terepen lehet élménybringázni, edzeni. (A bagolyirtási DH pálya is itt található.)

A mátraszentlászlói Kétkerék Vendégházban, a következő kerékpárosbarát szolgáltatások várják az itt megszállókat:

- kedvezmény a vendégházban megszálló bringásoknak
- zárható kerékpártároló
- szerszámok, szerelő- és centráló állvány
- nagynyomású kerékpármosó
- ruhák mosása/szárítása
- térképek
- túravezetés
- igény szerint sportmasszázs

A vendégek két-, három- és négyágyas saját fürdőszobás szobákban szállhatnak meg. Kérhetnek svédasztalos „bringás” reggelit vagy használhatják a jól felszerelt vendégkonyhát.

Információ: [www.ketkerekvendeghaz.hu](http://www.ketkerekvendeghaz.hu)

# ISO-TEA, TÖBB MINT EGY SPORTITAL



Az Életfa Országos Egészségőrző Program nem pusztán a megfelelő minőségű, a természet értékes hatóanyagait tartalmazó termékek használatát jelenti, sokkal több ennél. Az Életfa virágszirmain helyet kap a termékek mellett többek között a család egészsége, a szellemi fejlődés, a kultúra. Fontosnak tartja továbbá a szakmai hátteret, s nem kevésbé az anyagi biztonságot.

Egészség azonban nem létezhet rendszeres mozgás nélkül. A program erre is lehetőséget kínál, ki-ki megtalálhatja a számára megfelelő mozgásformát.

A 2009-es Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatból kiderült, hogy a felnőtt magyar lakosság csaknem kétharmada (61,8%) a testtömegindex alapján túlsúlyos vagy elhízott.

Számos felmérés igazolja, hogy a mozgásnak betegségmegelőző szerepe van, s a helyes táplálkozással együtt segít az ideális testtömeg megtartásában, elérésében. Ezek ismeretében meg kell állapítanunk, hogy a sportnak valamilyen formában jelen kell lennie az életünkben.

Ha valaki elhatározza, hogy sportolni kezd, s eddig kiegyensúlyozottan táplálkozott, akkor ezek után sem kell másképpen tennie, hiszen a sportolók számára ajánlott étrend semmiben sem különbözik az egészséges táplálkozás irányelveitől. Természetesen vannak ezt befolyásoló tényezők, például ha valaki versenyszerűen vagy éppen szabadidejében sportol, s azt milyen intenzitással végzi. Az egészséges táplálkozástól való eltérés a nagyobb energiaigényben mutatkozik meg, de nő az ásványianyag- és vitaminszükséglet is.

A megfelelő folyadékpótlás rendkívül fontos. Számos sportital közül választhatunk, a legfontosabb szempont ilyenkor az, hogy megbízható eredetű, bevizsgált készítményt fogyasszunk.

A svájci Nahrin cég citromízű Iso-Teája sportolás során tud segíteni, ám ez a készítmény nem csak sportolóknak készült.

Aki sportol, annak napi 1,5-2 liter folyadék elfogyasztására van szüksége, mert izzadás hatására vizet és elektrolitokat veszít. Ezt a mennyiséget a nap folyamán elosztva kell meginni. Ezenfelül a sporttevékenység megkezdése előtt nagyjából egy órával további 0,5 liter folyadék elfogyasztására van szükség. Mozgás közben sem szabad elfeledkezni a megfelelő folyadékpótlásról, húszpercenként két-három decilitert kell meginni.

A sportitalok általános jellemzője, hogy az elvesztett ásványi anyagokat (legfőképpen a nátriumot), a szénhidrátot és a folyadékot pótolják.

A Nahrin Iso-Tea több ennél. Ez egy izotóniás italpor, amely összetételének köszönhetően folyamatos energiával látja el a szervezetet, gazdag C-vitaminban, tartalmaz továbbá káliumot, magnéziumot, kalciumot és nátriumot is.

Fogyasztható hidegen vagy melegen, ízlés szerint jégkockával vagy citrommal ízesítve. Nemcsak sportitalként fogyaszthatjuk, hanem nagy segítségünkre lehet nyáron a nagymérvű izzadás, valamint hányás és hasmenés esetén, amikor is az elvesztett elektrolitok egy része visszapótolható a segítségével.

A Nahrin Iso-Tea italporból sportolás alkalmával elegendő egy evőkanál port egy deciliter vízzel elkeverni, s terhelés során húszpercenként egy decilitert elfogyasztani.

Egy deciliter kész ital 30 kilokalóriát és nagyjából 7 gramm szénhidrátot tartalmaz.

A készítmény laktóz- és gluténmentes, s a vegetáriánusok is fogyaszthatják.

A Wessling Hungary Kft. Doppingellenőrző laboratóriuma vizsgálta a Nahrin Iso-Teát, amelynek mérési eredményei alapján a készítményben nem mutathatók ki anabolikus hatású szerek, stimulánsok és narkotikumok sem.

Nahrin Iso-Tea sportolókra gyakorolt hatását a hazai terepsportok egyik legnagyobb képviselője az X2S Team is próbára tette. Tesztjükéről, véleményükéről olvashatnak [www.terepsport.hu](http://www.terepsport.hu)-n. Versenyeiken is találkozhatnak vele, ahogy a viseigrádi tereptriatlon Európa Bajnokságon is, ahol Nahrin Iso-Tea sportital volt a hivatalos frissítő.

Kívánom mindenkinek, hogy ismerje meg ezt a kiváló készítményt, s használja fel a benne rejlő energiákat!

Kanizsárné Vaskó Nikolett dietetikus

Amennyiben a termékekről és az Életfa Egészségőrző Programról lenne kérdése, Kérem keresse fel honlapunkat: [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu), vagy hívja Szabó Tamás képviselőnket +36 70 708 4474 számon.





# BringaTV

www.bringatv.hu

Ha elsőként szeretnél értesülni arról, hogy friss videó került fel a BringaTV-re, akkor csak annyit kell tenned, hogy beírod a **bringatv.hu**-t és ott a bal felső sarokban rákattintasz a Feliratkozás gombra. A rendszer automatikusan értesít az új videó felkerüléséről.





# Primavera egész évben



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

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