

# BRINGÁS



akár le is töltheted

SHIMANO

## MENJ T O V Á B B

A Bringas.hu  
vendégei:  
**Vas Kata Blanka**  
**Valter Attila**

Borissza Johanna  
Bujáki Bence  
Hegedűs László  
Jászapáti Petra  
Kapott Szonja  
Kiss Viktória  
Péteri Niké  
Tanács Gabriella

SHIMANO  
**GRX**



megszokott íz  
megújult  
csomagolásban!

  
**MOMENTS**  
[www.momentsostya.hu](http://www.momentsostya.hu)



# Magyarország biztonságos világversenyt rendezett

Bár a nemzetközi sporteseményeket sorra törölték a szervezők a világjárvány második hulláma miatt, a Magyar Kerékpáros Szövetség és a Vuelta Sportiroda mégis a Tour de Hongrie megszervezése mellett tette le a voksát. Szigorú óvintézkedések mellett, de biztonságos világversenyt tudhatunk magunk mögött, amelyet a magas színvonalú nemzetközi sportcsapatok is elismeréssel méltattak.



Fotó: Turizmus.com / Dombóvári Judit

120 versenyzővel és közel 500 közreműködővel, 5 napon keresztül zajlott az a nemzetközi kerékpárverseny, amely eddigi tudomásunk szerint sikeresen, a tesztek alapján fertőzésmentesen ért véget. A Szövetség és a szervezők a lehető legjobb időpontot vá-

lasztották nemzetközi és hazai viszonylatban, és a normál szervezési feladatokon túl jelesre vizsgáztak az egészségügyi biztonsági téren is – mondta dr. Princinger Péter, az MKSZ elnöke.

*folytatás a 6. oldalon*



# A Trek 2021-es újdonságai

A Trek cég dolgozói mind az USA-ban, mind Magyarországon szeretik a kerékpárokat. Az irodai és raktári folyosók tele vannak bringákkal, amelyeket valóban használnak. 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, annál jobb számukra! Minden terméküket úgy fejlesztik, tervezik, mintha saját maguknak készítenék, hiszen ők is használni fogják a Trek kerékpárokat és a Bontrager kiegészítőket.

Ennek az elkötelezettségnek az eredménye a Domane SLR és a legújabb Madone SLR kerékpár család. A kerékpárok alapvető újítása, az a vázba épített forgáspont, amelyhez hasonlólt még nem építettek országúti kerékpár vázába. A forradalmi fejlesztés lényege, hogy a hátsó kerékről érkező rezgések, zökkenők nem jutnak el a nyeregcsövön és a nyerges keresztül a kerékpárosig, mert ez a zseniális rendszer elvezeti a rezgéseket a kerékpárváz többi részére. A rendszer eredménye, hogy kényelmesebbé, simábbá válik azoknak a kerékpározása, akik Trek Domane vagy Madone SLR kerékpárra ülnek. A magyar útvizonyokat ismerőknek nem kell magyarázni, mekkora jelentősége van ezeknek a fejlesztéseknek, egy - egy hosszabb országúti túra során felbecsülhetetlen előnyt jelent, ha a kerékpár váza és villája elnyeli, eltünteti az úton előforduló kisebb döccenőket, egyenetlenségeket. Ennek a technológiának IsoSpeed a neve és egyre több modellbe beépíti a Trek cég. A legújabb trendeknek megfelelően már szinte az összes országúti kerékpáron hidraulikus tárcsafékeket használnak.

2020-ban a hegyikerékpároknál is piacra dobott a Trek cég egy olyan újítást, amihez hasonlólt sem láttak még a kerékpározás iránt érdeklődők. Az új SuperCaliber kerékpár egyesíti a merev vázú hegyikerékpárok és a hátsó kerék mozgását is lehetővé tévő teljes telős kerékpárok előnyeit. Könnyű és merev, mint a merev vázasak, azonban az új IsoStrut integrált hátsó kerék csillapítási rendszernek köszönhetően 6cm-es függőleges mozgásra ad lehetőséget a hátsó keréknek. Ez szinte mindenféle teheren komoly előnyt és teljes telős élményt biztosít annak, aki ilyen kerékpárt használ.



A Treknél is megjelentek a Gravel kerékpárok Checkpoint néven, amelyeknek lényege, hogy nemcsak a kemény aszfalt burkolatú utakon, hanem szélesebb gumijuknak és robosztusabb kereküknek köszönhetően a mélyebb, kavicsos burkolatú utakon, ösvényeken is kiválóan használhatóak.

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

A Treknél azt gondolják, aki ilyen márkájú kerékpárt használ, az egy család tagja, és a családtagokra mindenkinek vigyáznia kell! A kezdők biztosak lehetnek benne, hogy a hozzáértő kereskedő partnerek a legjobbat ajánlják számára, pontosan beállítják, és karbantartják kerékpárjukat. Aki már használja a Trek kerékpárjait, tudja, hogy az iparág legnagyobb mértékű garanciális feltételeit kapják, ha valami elromlik, akkor is számíthatnak a cégre.


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





Álmaid  
bringája

**TREK**



[www.trek.hu](http://www.trek.hu)  
[projectone.trekbikes.com](http://projectone.trekbikes.com)

Óriási köszönet illeti a szervező Vuelta Sportirodát, a segítőkét, technikai és biztonsági személyzetet a 41. Tour de Hongrie kerékpáros körverseny lebonyolításáért, hiszen a koronavírus járvány minden eddigi szervezési protokollt felborított. A versenyzők, a sajtó, a csapatok, a bírók és minden résztvevő fokozottan vigyázott és figyelt egymásra, amely elengedhetetlen volt a biztonságos lebonyolításhoz.

A verseny óriási értéket képvisel a turisztikai országmárka szempontjából is, hiszen a nemzetközi sportcsatornák képernyőin keresztül több millió néző elé tárja hazánk csodás tájait, a kiemelt turisztikai desztinációkat és nevezetességeket. Ezért is külön öröm, hogy a külföldi trendekkel ellentétben mi meg tudtuk rendezni ezt a versenyt. Magyarország és a magyar kerékpársport megmutatta, hogy mostoha körülmények között is alkalmas világszínvonalú sporteseményt lebonyolítani.



# GONDATLAN DOPPINGOLÁS! AVAGY BÁRMELY SPORTOLÓ BAJBA KERÜLHET

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

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

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

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

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

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

**Válaszd a minőséget, válaszd a biztonságot!**



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



# VISEGRÁD 4 JUNIORS VILÁGKUPAVERSENY

A 2020. évi Visegrád 4 versenysorozat a COVID-19 világjárvány miatt részlegesen került megtartásra. Többszöri időpont-módosítást követően csak a Szlovák Nagydíj került végül lebonyolításra október 10-én. A Visegrád 4 Kerékpárversenyt a szervező Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület is kénytelen volt 2021-re halasztani.

A járványhelyzet alakulása ellenére is hazánk kerékpársportja sporttörténelmet írt az idei esztendőben. Magyarország 1928 óta első ízben ismét országúti világvérsenyt rendezhetett Visegrád 4 Juniors néven. A háromnapos ifjúsági világvérsenyt az egyetlen volt, amelyet 2020-ban megrendeztek az előzetesen 12 versenytől álló sorozatból.

A Nyíregyházán és környékén megrendezett szakasverseny 2020. augusztus 26-28. között került lebonyolításra, sík terepen. A verseny 2 szakaszból és 2 félszakaszból (egyik félszakasz egyéni időfutamversenyként került megrendezésre) állt.



Az indulók létszáma a járványhelyzet miatt némiképpen elmaradt a tervezettől, de a nézők egy jól szervezett és változatos versenyt láthattak.

A verseny során végig a dán válogatott dominált. A verseny összetett győztesének járó hatalmas tróféát a dán országúti bajnok, Tobias Lund Andresen vihette haza, aki mind a négy etappon győzedelmeskedni tudott.







## EB-01 E-BIKE ÚJRADEFINIÁLVA

Az új NIU AERO Elektromos Bicikli-01 („EB-01”) áttörés a tradicionális e-bike kategóriában.

A nagy kapacitású akkumulátor jelentősen megnöveli a hatótávolságot, és a három különböző üzemmód biztosítja a kényelmes és élvezetes kerékpározási élményt.



A nagy kapacitású lítium akkumulátor akár 120 km hatótávot tesz lehetővé



Speciálisan megtervezett vázgeometria kényelmes kerékpározási élményt biztosít a hosszú túrákon is



Sport, Utazó és Energiatakarékos üzemmódok



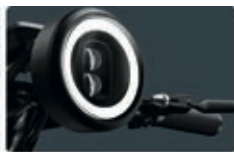
Nagy teljesítményű lengéscillapítók a szélsőséges útviszonyokat könnyen kezelhetővé és élvezetessé teszik



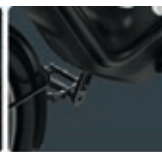
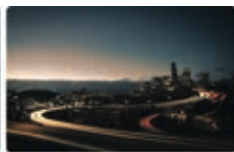
Magasabb biztonság az integrált intelligens világításnak köszönhetően



NIU Applikáció: Intelligens lopás gátló, diagnosztika, telemetria, valós idejű GPS követés mindig a telefonodon



INTELLIGENT  
LIGHTING  
SYSTEM



SMART  
METER



LARGE-CAPACITY  
LITHIUM-ION  
BATTERY



www.ksr.hu



Az ezüstérmet Luca Dressler (Németország), a bronz érmet Gustav Wang (Dánia) szerezte meg. A legjobb hazai versenyzőnek járó megkülönböztető mezt Mészáros Bence vihette haza. A legjobb lengyel versenyző Julian Kot, a legjobb cseh versenyző Stepan Siroky, míg a legjobb szlovák versenyző Timotej Piliarkin lett.

Andresen már a tavalyi szezonban is nagyszerű sikerszerűt produkált, miután megnyerte az E3 Binkbank Classic egynaposát és ezüstérmes lett Flandriai Körverseny junior futamában.

A legjobb magyarként célba érkező Mészáros Bence a világupaversenyt a következőképpen értékelte: *„Szerintem rengeteget profitálhatunk ennek a világupának a megrendezéséből, pláne akkor, ha hagyománya lesz és újra meg újra megszervezik majd, hisz így felkerülhetünk a nemzetközi térképre, UCI pontokat szerezhetünk és a többi világupára is lesz esélyünk benevezni. Nem beszélek arról a tapasztalatszerzésről, ami sokat segíthet a magyar versenyzők jövőjét illetően. Jó verseny volt, teljesen elégedett voltam, igaz nekem nem feküdtek annyira a sík szakaszok, de így is sikerült a legjobb magyarként zárom”.*

Törzsök Zsolt főszervező megerősítette, hogy a következő évben is igyekeznek maradandót alkotni, a 2021. évi rendezvények előkészületeit már az idei verseny előtt megkezdték. Jövőre – lehetőség szerint – szeretnének hegyi szakaszt is a versenyprogramba illeszteni.

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



	Dátum	Táv	Szakasz	Rajt	Cél
1.	2020. augusztus 26.	95,0 km	mezőny	Vásárosnamény	Nyíregyháza
2.	2020. augusztus 27.	4,5 km	időfutam	Nyíregyháza	Nyíregyháza
3.	2020. augusztus 27.	73,2 km	mezőny	Ibrány	Ibrány
4.	2020. augusztus 28.	107,3 km	mezőny	Vásárosnamény	Nyíregyháza

**HIGH 5**

*For beginner to pro*



[www.high5.hu](http://www.high5.hu)

# A V4 JUNIOR IFJÚSÁGI VILÁGKUPAVERSENY

**Az idei évben egyetlen Visegrád 4 rendezvény került lebonyolításra Magyarországon. A Visegrád 4 Juniors ifjúsági Világkupa-verseny 1928 óta az első, amelynek rendezési jogát hazánk elnyerte. Törzsök Zsolt főszervezőt – a Mozgás Egészség Rekreációs Sportegyesület elnökét kérdeztük az idei évi eseménnyel kapcsolatban.**

**Várnagy László:** Az 1928-as budapesti országúti Világbajnokságot követően közel száz évnek kellett eltelnie, hogy Magyarországon ismét országúti kerékpáros világeseményt rendezzenek. Hogyan értékeled az eseményt?

**Törzsök Zsolt:** Óriási öröm és megtiszteltetés volt, hogy több éves előkészítés után a tavalyi év végén az UCI regisztrálta a versenyt. Akkor még nem tudhattuk, hogy az idei évben ez lesz majd az egyetlen, amely lebonyolításra kerül. Így röviden összefoglalva – az idei verseny egyértelmű siker. Természetesen azért voltak dolgok, amiket jövőre már másképpen fogunk csinálni.

**Várnagy László:** Mit tartasz az idei év legnagyobb kihívásának, amellyel a szervezés során szembe kellett néznetek?

**Törzsök Zsolt:** Lehet, hogy sokakat meg fog lepni a válaszom, de a legnagyobb kihívást az eseményből adódó fokozott nemzetközi elvárásnak való megfelelés jelentette. Ez komoly terhet rótt az egész szervezői gárdára, de így utólag már nyugodtan mondhatom, hogy sikeresen leküzdöttünk minden nehézséget. Nagyon hálás vagyok azoknak, akik ehhez érdemben tevőlegesen is hozzájárultak!

**Várnagy László:** Beszéljünk egy kicsit egy sajnálatosan aktuális témáról – a COVID-19 világjárvány kerékpársportra gyakorolt hatásáról...

**Törzsök Zsolt:** Az idei év semmihez sem fogható. A járvány nyilván sokak mindennapjait nehezíti, de a kerékpársportra gyakorolt hatása elképesztő. Csapatok szüntek meg, versenyzők maradtak megfelelő felkészülési és versenyzési lehetőségek nélkül. Ráadásul idén nagyon sok kerékpárverseny el is maradt, számta-

lan nagy múltú, komoly eseményt is töröltek. A legnagyobbak azért maradhattak, mert nagyon tökeerősek, valamint meg tudtak felelni azoknak a kritériumoknak, amelyeket az UCI vonatkozó szabályaiból és a helyi járványügyi intézkedésekből fakadtak.

**Várnagy László:** Az idei országúti versenyszezon egészen rövidre sikerült hazánkban. Azonban egy kimondottan színvonalas országúti bajnokságot is rendeztetek. Mi a titkokat ha megkérdezhetem?

**Törzsök Zsolt:** A „titok” az összeszokott szervezőgárdában rejlik. Minden évben kicsit bővül, de a „keménymag” már lassan 20 éve dolgozik különböző rendezvények lebonyolításán. Nálunk egyébként nincsenek fizetett alkalmazottak, mindenkinek van saját, jellemzően a kerékpársporttól teljesen független munkája. Viszont az emberek hozzáállása és lelkesedése példaértékű. Egyébként igyekszünk más szervezőktől is – elsősorban külföldiektől is tanulni. Ez egy általunk hatékonynak tartott fejlesztési módszer. Emellett minden rendezvényünket követően ki-elemezzük, mit kellene másként csinálni, milyen területen kellene lehetőséget szerezni tovább fejlődőnk.

**Várnagy László:** Védjegyetekké vált, hogy minden évben korábbi kerékpáros világszárakkal népszerűsítitek az eseményeiteket. Ez idén is így volt?

**Törzsök Zsolt:** Sajnos az idei év ebben a tekintetben is rendhagyónak bizonyult. Nem szerettünk volna senkit sem kitenni felesleges kockázatnak, hiszen az eseményeink kapcsán sok volt a bizonytalanság. 2 nemzetközi rendezvényünket nekünk is le kellett mondani. Idén nem volt külföldi vendégünk, bár komoly meglepetéssel készültünk a kerékpársport hazai szerelmeseinek. Bízom abban viszont, hogy jövőre bepótolhatjuk mindazt, ami idén esetleg elmaradt.



*Enikő: Csodákat tesz a gyomorral és a hangszálakkal ez a gyógyvíz*

# Nagymamájától örökölte a Salvust

**Détár Enikő igazi Salvus rajongó:  
esküszik erre a gyógyvízre akár megelőzésről,  
akár kezelendő panaszokról van szó.**

Palackozott Salvus gyógyvíz, Salvus Permet, és inhalátor: mindezek a kincsek ott lapulnak Détár Enikő otthonában, és a színésznő rendszeresen használja is őket.

– Amióta eszemet tudom ismerem a Salvus gyógyvizet. Nagymamámnál mindig volt egy palackkal. Itta ha gyomorégés kínozta, de akkor is kortyolgatta ha kiadós, nehéz étel volt az asztalon, így segítette az emésztését. Néha belém erőltetett egy-egy pohárral, de gyerekként még nem értettem, miért jó ennyire ez a sós ízű víz – emlékezett vissza nevetve Enikő. – Persze akkor még nem voltam ilyen elkötelezett híve. Kamaszként aztán rájöttem, milyen hatásos a nagyi kedvenc itala. Mivel örököltém a rossz gyomrát, folytatom a családi hagyományt is, és az emésztésem Salvus vízzel segítem. Minden reggel kávéval kelek, ami csersav tartalmánál fogva nem túl jó az érzékeny gyomornak. Előtte azonban iszom egy keveset ebből a lúgos gyógyvízből; le is kopogom, de régóta nem jönnek elő gyomorpanaszaim, élvezem a víz jótékony hatását.

A gyomra mellett Enci a hangszálait is ezzel a gyógyvízzel tartja karban:

– Amikor kezdő színész voltam, láttam, hogy az idősebb kollégák nemcsak iszogatják, hanem gargarizálnak is a Salvus-szal, hiszen régi, jól bevált módszer a hangszálak regenerálására – folytatta a színésznő. – Ha megerőltetem a hangom, akkor én is inhalálok a gyógyvízzel: csodákat tesz a hangszálaimmal. Ezen kívül – a színházak száraz levegője

miatt – minden nap használom a Salvus gyógyvíz orr- és szájpermet változatát is.

A Salvus Gyógyvíz Permet gyógyszertárakban és gyógyteremk üzletekben, a Salvus Gyógyvíz élelmiszer áruházakban is (Auchan, Fűszertek, Lidl, Coop, DM, továbbá Rossmann üzletekben) kapható.



A Care Plus márkanév már 25 éve egyet jelent olyan termékekkel, melyek utazáskor, nyaraláskor, vagy az otthonunkban hatékonyan megvédik az egészségünket.

A Care Plus márka mögött álló holland Tropicare cég 1992 óta a biztonságos utazások vezető szakértője.

A Care Plus termékekkel Ön a lehető legjobbat kapja, akár utazik, sportol, kerékpározik vagy túrázik, így a szabadideje igazán az élményekről fog szólni.

Termékeink védenek a rovarcsípésektől, napégéstől, sérüléseket veszélyeztető fertőzésektől, fertőzött víztől és segítenek a rossz higiénés körülmények között. Az impregnált szúnyoghálóink, zoknink, DEET rovarriasztó termékeink, vízsűrítőink mind nagydíjas termékek a szoros nemzetközi versenyben. Az elsősegély csomagjainkat expedíciókra, utazásokra és otthoni balesetekre szakosodott orvosok állítják össze különös szakértelemmel. A termékeink elérhetők online, túra-, sport-, és vadászboltokban, illetve gyógyszertárakban több, mint 26 országban.

care  
PLUS



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



8 ÓRÁN  
ÁT VÉD



MINI-2-GO



#### CARE PLUS® ANTI-KULLANCS

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

#### CARE PLUS® ANTI-INSECT DEET

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

#### CARE PLUS® ANTI-INSECT NATURAL

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



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

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

Keresse a Care Plus<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> WATER FILTER VÍZTISZÍTÓ

Bármely outdoor tevékenység és utazás esetén sokoldalúan használható, kisméretű (65 g) víztisztító. A 0,1 mikron méretű membrán 99,999% hatékonysággal tisztít meg bármilyen vizet a baktériumoktól és egysejtűektől. A szűrő kapacitása 375 000 liter, sebessége 1,7 l/perc. Menettel rögzíthető palackra, használható a mellékelt szívószállal és ivótasakkal is. Évek óta a világ legjobb 10 outdoor vízsűrője között van.



# BRINGÁVAL SZENTENDRÉRE

Szerintem Szentendre a világ élvezőnyében van az egy négyzetkilométerre vagy lakosra jutó fagyfalatozók számát tekintve. Finomabbnál finomabb, különlegesebbnél különlegesebb csodák várják az odalátogatót – normál tölcserben, édes tölcserben, műanyag pohárkában, kehelyben. Sokszor alig lehet mozdulni a Fő téren a „nyalakodó” látogatóktól. No meg a biciklittől.

Messze nem vagyunk profi bringások, de ezért csatládlag évente többször nyeregbe pattanunk, hogy elkerkezzünk a közeli városba egy kis hideg nyalánsággért. Alapvetően háromféleképpen mehetünk:

- először kis utcákon a szomszédos település határáig, onnan a viszonylag forgalmas országúton fél-egy kilométert kell megtenni, amíg el nem érjük Szentendre határában a hivatalos kerékpárutat,

- kis utcákon és járdákon a 11-es út menti kerékpárútig, amivel eljuthatunk a Szentendréig, ebbe csatlakoznánk bele az első lehetőség esetén,

- kis utcákon és járdákon, majd kerékpárúton a Lupa szigeti átkelőig, ahol már vár ránk az EuroVelo6 újonnan átadott szakasza.

A bőség zavara – mondhatnánk. Tudom, hogy az országban számtalan helyen még ennyi kerékpárút sincs.

Én szeretem a kis utcákat, alig van rajtuk autó, az ide-oda elhelyezett forgalomlassító eszközök a drótszamárral könnyen kikerülhetők, az autósokat meg megfelelő eréllyel bírja a lakóövezetben elvárt sebeség betartására. Szóval a kis utcákon nagyjából béke honol a kerékpárosok, az autósok és a gyalogosok között.

Az első úton, az utcák és járdák után érkezünk el ahhoz a ponthoz, ahol a feleséggel kell a harcot megvívni: miért megyünk ki az országútra, ahol örültek száguldoznak. Értem és osztom aggodalmát, a saját és gyermekeink biztonsága iránt érzett szülői féltését, de néha a pragmatikum arra vezet, hogy vállaljuk be a kockázatot. Szerencsére azért még soha nem ért bennünk az izgalomnál nagyobb megpróbáltatás. Sokan járnak erre, a profi bringások valamiért gyakran választják ezt az útszakaszt, de ők legtöbbször konvojban haladnak.

A második lehetőség választása esetén kis utcák, majd az egyik főút járdáját követően juthatunk el a 11-es út mentén futó kerékpárútra, amely szerintem sokáig az ország egy legforgalmasabb szakasza volt. Egy-két évvel ezelőtt került sor az út javítására.

Az első és a második út Szentendre határában találkozik, ahol egy kisebb forgalmú, de mégis jelzőlámpás kereszteződésnél jutunk át egy biztonságos szervízútra, aminek viszont a tönkrement burkolata a poros padkán való haladásra ösztökél. Sajnos itt aztán egy olyan útkereszteszés jön, ami semmivel nem védett, aztán pedig lépcsőzés révén juthatunk át a 11-es út túloldalára.

És ezzel el is jutunk a harmadik alternatíváig: a második lehetőség kerékpárútnál túlmenve egy rendesen kiépített kerékpárúton juthatunk el a Lupa-szigeti révhez, amely becsatlakozhatunk az EuroVelo elkészület szakaszába. Ha a 11-es melletti kerékpárút az ország egyik legforgalmasabb útja volt régebben, akkor szinte biztos, hogy most ez az út vette át ezt a megtisztelő címet. Rengeteg ember pattan nyeregbe, hogy élvezze a kerekezést. Az erdőből kiérve viszonylag széles aszfaltút vár ránk, kulturált pihenőkkel és információs táblákkal. Ezen az úton egy új hídron kelhetünk át a Derapatak felett, ami után elérjük azt a pontot, ahol már mindhárom útvonal választása esetén ugyanúgy haladunk tovább. Szentendrán a Duna-parton haladva viszonylag jó állapotú úton érhetjük el a belvárost.

Szeretünk ide jönni, szinte mindig találkozunk barátokkal. Nyilván ők is azért jönnek, mert kedvelik a helyet. Jó, hogy a mozgás, a finom élmények és a barátokkal való váratlan, de mindig kellemes találkozást így össze tudjuk kötni!

Horváth Zoltán





# Miért jobb egy pedelec, mint egy sima, átlagos bicikli?

Az utóbbi években - mióta megjelentek a pedelec rendszerű elektromos kerékpárok - egyre többen vásárolnak elektromos bringát a hagyományos bicikli helyett. Mára már sokan tudják, hogy mit jelent a pedelec, de talán nem árt felidézni ismét: A pedelec egy mozaik szó, a PEDal ELectric Cycle szavakból összerakva, és nagyjából úgy fordíthatnánk, hogy pedálózással működtetett elektromos kerékpár.

Nyugat-Európában a pedelec bringák diadalmenete már nagyjából egy évtizede tart. Az ott eladott kerékpárok közel a fele rendelkezik elektromos ráségitéssel! Az első hazai pedelec specialista az Annyira Más Bringabolt volt. Mostanra szerencsére már sokat javult a helyzet.

## Miért jobb egy pedelec, mint egy sima, átlagos bicikli?

Alapvetően azért jobb, mert kitágítja a határokat, nagyobb szabadságot ad. Egy pedelec bringával ugyanis nem az út meredekségétől, hanem a beállított ráségitési fokozattól függ, hogy mennyire könnyű feltekerni az emelkedőn. Könnyebb elindulni, nem jelent gondot a szembeszél. Ezáltal bátrabban, gyakrabban, és nagyobb távra el lehet menni bringázni, akár idősebb életkorban is. Emellett az elektromos kerékpár munkába járásnál is hasznos, hiszen így nem szükséges megizzadni a bringán munkába menet, és mégis megvan a napi mozgás.

## Milyen szempontok a fontosak egy elektromos bicikli kiválasztásakor?

Fontos tájékozódni, mielőtt valaki pedelec kerékpárt vásárol, mivel nem olcsó termékről van szó. Az Annyira Más Bringabolt épp ezért ingyen letölthetően mindenki számára elérhetővé tette az Elektromos kerékpárok nagykönyvét, melyben minden eddig felmerült fontos kérdésre választ adnak, többek közt a kiválasztási szempontokra is. Ebike4you nevű applikációjuk ráadásul pár kérdés megválaszolásával konkrét modelleket is javasol, valamint kikalkulálja a felhasználó számára szükséges akkumulátor kapacitást is. 2020 novemberétől ráadásul állami támogatással is lehet vásárolni elektromos ráségitéses kerékpárt! A 400 ezer forint érték alatti pedálfordulat érzékelősökre 90 ezer forintot, a 900 ezer forint értékű nyomatékérzékelősökre pedig akár 150 ezer forintot lehet igényelni.

Erről részletes információt az Annyira Más Bringabolt honlapján lévő blogban 2020.09.22-én megjelent cikkben olvasható.

## Mi a különbség a pedálérzékelős és a nyomatékérzékelős modellek között?

A pedálérzékelős modellek esetében a ráségités a pedál fordulat függvényében változik, tehát minél gyorsabban pedálozik a bringás, annál nagyobb ráségitést kap. Ezek közül talán a legkedveltebbek a hátós agymotoros Apache modellek, mint például az Apache Wakita Tour és az Apache Matto.

A nyomatékérzékelős modellek esetében a ráségités leginkább a tekerés erősségétől, azaz a pedálra kifejtett nyomatéktól függ. A legkedvezőbb ár/érték arányú támogatással megvásárolható nyomatékérzékelős pedelec modellek az Apache kínálatának középmotoros modelljei, mint például az Apache Wakita MX-I, Apache Matto MX-I különféle verziói. Nyomatékérzékelős kínálat egyébként szinte minden nagy márkának van, az Annyira Más Bringabolt kínálatában például az említett Apache mellett megtalálhatóak olyan nagy márkák többszáz pedelec bringái is, mint például a Bulls, a Giant, a KTM, a Pegasus, stb.

## Segítség a választásban!

A választás nem egyszerű, de az Ambringa szakértői örömmel segítenek a különféle rendszerek megismerésében, a kipróbálásban, illetve a személyes igényeknek legmegfelelőbb modell kiválasztásában.



# VALTER ATTILÁVAL TALÁLKOZTAM

**Várnagy László:** Nemrégiben megbeszéltem egy találkozót Valter Attilával Lacházán a reptér felé vezető úton. Mosolyogtunk, s üdvözlöttük egymást, mint régi ismerősök. Ezután együtt folytattuk a tekerést, és közbe sokat beszélgettünk. Gratulálok a Tour de Hungrie fényes győzelemhez. A Bringás.hu olvasói szeretnék megismerni az Attilát. Hálás feladat, egy kiemelkedően tehetséges fiatal versenyzővel ismét riportot készíteni., aki nem csak kiváló versenyző, hanem mi úgy mondjuk pestiesen, király. Mindenkihez van egykét jó szava.

**VL:** Édesapád is jó bringás. Ő volt aki megszerettette veled a bringa sportot?

**Valter Attila:** Természetesen az Ő sportszeretete ragadt rám is, de szerencsére hagyta, hogy a magam útján kedveljem meg.

**VL:** Amikor el kezdted ezt sportot űzni, milyen célok vagy kik motiváltak hogy profi legyél?

**VA:** Nem célok vagy emberek motiváltak, csak az, hogy az adott versenyen mindig a dobogón végezzek.

**VL:** A családod igazából mikben tud neked segíteni?

**VA:** A család segít mindenben. Mielőtt valaki profivá válhat óriási támogatás szükséges szülői részről, nekem nem csak édesapám, de édesanyám is mindig támogatott mindenben. Nélkülük nem jutottam volna semmire.

**VL:** Mi az, amit kerékpár sportágadban a legjobban szeretsz?

**VA:** A kerékpározást. Akkor is tekernék, ha senkit nem érdekelne és sose keresnék egy forintot belőle. Ebből megélni egy igazi álmom.

**VL:** Egy profi versenyzőnek mi az étkezési rendje?

**VA:** Mindenki máshogy áll hozzá. Én azt eszem, amit szeretnék és akkor nincs gyengepontom. Könnyen tudom tartani a súlyom, de persze vannak időszakok mikor szigorúbb vagyok magammal. Például a karantén alatt sokkal jobban odafigyeltem, de amióta újra elindult a versenyszezon fontos, hogy elég energiám legyen. Inkább a túl sok evés okoz néha problémát, mikor egy-egy szakasz előtt sokkal többet kell enni a jóleső adagnál.

**VL:** Hogyan tudsz alkalmazkodni a különböző időzónákban megrendezésre kerülő versenyek során az időjárási- és egyéb viszonyokhoz

**VA:** Szerencsére a legtöbb verseny Európában zajlik, így az átállásra nem kell figyelni. Az időjárás pedig mindenkinél egyforma a verseny során. Természetesen én is jobban szeretem a meleg napos időt, elég fázas vagyok, de nem megy a teljesítményem rovására a hideg

esős idő sem. Ha fejben kész van az ember akkor megold bármilyen tényező.

**VL:** A CCC csapat mennyire fogadott be? Hogy érzed, elismernek?

**VA:** Teljes mértékben. Már tavaly is ezt éreztem a Development temnél, de szerencsére ez idén se változott. Igyekszem mindenkivel jóba lenni, tanulni a tapasztaltabbaktól, eddig elég jól alakul a sorom a csapatnál. Nagyon bánom, hogy nem tudom velük folytatni a közös munkát.

**VL:** Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb, és miért?

**VA:** Az idei Tour de Hongrie győzelem a legszebb mind közül, úgy érzem. A mezőny nehézségén túl mindig nagy öröm hazai pályán nyerni, főleg ilyen rangos versenyen. Azért érzem személyes sikernek, mert a hazai verseny terhe nem nyomott össze, le tudtam küzdeni a nyomást, ami ugyna olyan nehéz mint lenyomni a pedált.

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

**VA:** Nincs szürke napom. Ha pedig mégis akad, akkor teljesen átlagos dolgokkal, amit nagyon élvezek.

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

**VA:** Ez a legkülönlegesebb sport. Mindig új helyekre visz, mindig mutat valami újat. Kitarásra nevel és rengeteg kapcsolatot épít. Örülök, hogy itthon is egyre népszerűbb a kerékpáros bázis, remélem innentől csak felfelé ível a sportág hazánkban.

**VL:** Egy élmény volt veled a találkozó, és köszönöm az őszinte beszélgetést. HAJRÁ!!!



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



# GPS-ZONE NAVIGÁCIÓS SZAKÜZLET



## GPS-Zone Navigációs Szaküzlet

1113 Budapest, Villányi út 74.

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

web: [www.gpszone.hu](http://www.gpszone.hu), [info@gpszone.hu](mailto:info@gpszone.hu)

Nyitvatartás: Hétfőtől-Péntekig: 10-18 óráig

Szombaton: 10-14 óráig

## Borissza Johanna Kitti

23 éves válogatott pályakerékpáros vagyok, és már több, mint 10 éve versenyszerűen kerékpározom pályán és országúton. Sok sportágban kipróbáltam magam, mielőtt a kerékpár mellett tettem le a voksom. 4 évesen balettoztam, majd úsztam, öttusáztam, és atletizáltam is mielőtt 2009-ben a kerékpározás világa beszippantott. Utánpótlás korúként a KSI-ben kezdtem bringázni, majd 2014-ben a BVSC-be igazoltam, és jelenleg is ennek a klubnak a tagja vagyok. Eredményeim: többszörös magyar bajnok, Europabajnoki 9. hely, Világkupa 17. hely, 2019-ben az év női pályakerékpárosának választottak.

Fotós: Szilágyi Lili



## Bujáki Bence

Bujáki Bence vagyok, háromszoros magyar bajnok BMX-Cross sportágban. 7 éves koromban szülővárosomban Hódmezővásárhelyen hátróztam el, hogy elit versenyző szeretnék lenni. 2010 óta a magyar válogatott tagja vagyok. 2013-ban Franciaországba szerződöttem, jelenleg a DN 1 Pays de la Loire és csapatban versenyzem. Nemzetközi tekintetben az egyik legjobb eredményem, Európa Kupa harmadik helyezés (Zolder, Belgium 2014.). 2015-ben részt vehettem az Európai Játékokon Bakuban. A felfelé ívelő pályafutásomnak köszönhetően a Coupe de France és a nemzetközi mezőny elismert sportolójává váltam, világbajnokságokon és a világtúrákon olimpiai pontszerzős helyen végeztem. Legnagyobb álmom, hogy 2021-ben a tokiói olimpián rajtthoz állhassak.

Fotó: Bujáki



## Hegedűs László

A triálozás már több mint 18 éve az életem egyik legfontosabb része, aminek nagyon sokat köszönhetek. A kiváló bringakezelés mellett megtanított arra, hogy a kitartó munka mindig meghozza az eredményét. Megtapasztaltam milyen érzés szenvedélyből és motiváltan sportolni. Részese voltam annak is, hogy nem minden alakul úgy, ahogyan eltervezem, de megtanultam ezekből a helyzetekből a lehető legtöbbet kihozni. És nem utolsó sorban megtapasztaltam milyen érzés a dobogó csúcán állni. Jelenleg 28x Országos Bajnok vagyok, több Világbajnokságon kerültem be a legjobb 10 versenyző közé, voltam Európa Bajnokság 4. helyezett, több világtúrán szintén sikerült a 4. helyen végezni és hosszú éveken keresztül képviseltem Magyarországot a hivatalos UCI világranglista TOP 10-es versenyzői között. Emellett pedig sikerült 2 Guinness Viágrekordot döntenem Londonban.

Photo by Legendás József



## Jászapáti Petra

Világ- és Európa-bajnoki ezüstérmes rövidpályás gyorskorcsolyázó, a sportág első női magyar világtúpa-győztese. 2008-ban Szegeden kezdett korcsolyázni, az első nagyobb eredménye a junior magyar bajnoki cím. 2014-ben, a szocsi olimpia után került be a felnőtt válogatott keretbe – négy évvel később pedig már ott volt a pjongcsang-i téli olimpián, ahol 1500 méteren a hatodik helyen végzett, és tagja volt a negyedik magyar női váltónak is. A kerékpározás eleinte a kiegészítő edzések során kapott szerepet az életében, aztán 2020 augusztusában felült egy pályakerékpárra, és egy hónappal később a pályakerékpáros országos bajnokságot a BVSC-Zuglói színeiben három aranyéremmel zárta.



### Kapott Szonja

Kapott Szonja vagyok, Kazincbarcikán születtem 1998-ban. 2013-ban kezdtem komolyabban kerékpárral foglalkozni. Ezt követően csatlakoztam Bikeexpress (később Tipográfia) csapatához. Itt nyertem első bajnoki címem 2015-ben még XCO szakágban. A fő szakágam az országúti, itt 2016-ban lettem országos bajnok időfutamban és mezőny számban is. Később WU23 kategóriában is elnyertem az időfutamban bajnoki címet. Mivel az időfutamban az egyik kedvenc számom, pályán is kipróbáltam magam 3000m-en ahol a 2019-ben sikerült még egy bajnoki címet bezsebelni. Ezek mellett van még rengeteg bajnoki helyezésem és indultam Európa bajnokságon is. Voltam egy látássérült lány segítőtje, akivel nyertük két Európa Kupát, sajnos közöttünk az együttműködés nem tartott sokáig. Szeretném a jövőben megjavítani a magyar 3000m időfutamban rekordot.

Fotó: no name



### Kiss Viktória

2007-ben születtem. 2018-ban ősszel kezdtem el edzeni Matuz Etelkánál, az FTC Kerékpár Szakosztályában. 2019 nyarán, Tamási Utánpótlás Pálya Bajnokságon WU13 korcsoportban, háromszoros -, és a 200 m időfutamban, abszolút idővel szintén Magyar bajnok lettem. A Kométa Kritérium Liga összetett eredménye alapján, amit hazánkban 2019-ben rendeztek először, ott Kométa Kritérium Bajnok lettem. Nagyon szeretem a pálya kerékpár sportot. A Fradi Kerékpár Szakosztály támogatja az utánpótlást, kaptunk új pálya kerékpárokkal, így lehetőséget adva kisebb korosztályú-talentedes fiataloknak is, mint például testvéremnek Kiss Kamillának.



### Péteri Niké

Péteri Niké vagyok, a Fehérvár Cycling Team versenyzője. 2015-ben kezdtem a kerékpározást, azóta több szakágban is tudtam eredményes lenni. Kipróbáltam magam XCO, CX, pálya és országúti szakágokban is, de utóbbit mondanám az elsős számúnak. 2015-ben elsőéves U19-ként sikerült az XCO Országos Bajnokságon ezüstérmet szereznem. 2019-ben cyclocross szakágban megnyertem a Magyar Kupát. Többszörös kritérium bajnok vagyok, 2020-ban sikerült a második bajnoki címet is megszereznem. Az évek során egyre színvonalasabb versenyekre sikerült eljutnom, amit a csapatomnak köszönhetek. Örülök, hogy a sok „sportág kipróbálás” után végre rátaláltam arra a sportra, amit szeretek és motivált vagyok benne. Hosszútávú célom, hogy eljussak rangos versenyekre, például Európa Bajnokságra, Világ-bajnokságra.

Fotó: Márkus János



### Tanács Gabriella

A kerékpározást 2010-ben kezdtem egy trekking kerékpárral, ami elsődlegesen arról szól, hogy élvezem az utat, a tájat és a mozgás örömeit. Egy évvel később országúti kerékpárra váltottam, hogy minél messzebb, rövidebb idő alatt tudjak eljutni. Ekkor már 100 kilométeres utak sem voltak akadályok. Férjem Mráz János megismerése vezetett bele a mountain bike versenyek világába, ekkor csatlakoztam a Team Heavy Pedál Szeged kerékeséhez. 2014-ben a versenyzést a Top-maraton sorozat rövid távjával kezdtem, ahol első évben összetett első helyezést értem el. 2015-től közéleti pályán folytattam, ebben is több győzelmet és kétszer összetett első helyezést sikerült megszerezni. Országúti versenyeken a Szegedi KSC színeiben is indultam, ahol páros illetve hármas csapat országos bajnokságon Magyar Bajnokok lettünk. Az idei évben XCM szakágban kategória győzelmet sikerült elérni. A jövőbeli célom, hogy minél több örömteli pillanatom legyen a családommal kerékpározásban.

Fotó: Máhr Attila



# VAS KATA BLANKA

vendége a **Bringás.hu**-nak

**Várnagy László:** Szeretnék a Bringás.hu olvasóinak bemutatni. Mindig örülök, ha sikerül egy csinos versenyző hölgyet bemutatni, aki ráadásul folyamatosan kimagasló eredményeket ér el.

**VL:** Hogy kerültél kapcsolatba a kerékpár sporttal?

**Vas Kata Blanka:** Apukám miatt kerültem a kerékpár sport közelébe. Ő hobbi kerékpáros volt és most is az. Maratonokon indult főként, és mi anyával meg a bátyámmal mindig elkísértük. Voltak gyerek versenyek is, ha már ott voltunk akkor már elindultunk Balázssal. Ezeket a versenyeket nagyon megszerettük.

**VKB:** A technikás elemeket, és az ugratógat nagyon szeretem. De a legjobban, az átmozgatós, beszélgetős, kávézos napokat szeretem.

**VL:** A hölgyek mindig a súlyukkal vannak elfoglalva. Neked mennyi a versenysúlyod? Mennyire nehéz vagy könnyű ezt a súlyt tartani?

**VKB:** 49 kg vagyok, és sosem vagyok elégedett a súlyommal. Azt hiszem, gondolom, hogy dagadt vagyok. Ez egy ilyen kerékpáros betegség.

**VL:** Melyek volt legemlékezetesebb győzelmeid?

**VKB:** OB bajnok. Talán a Yorkshire világbajnokság 7. hely. A terv jobb helyezés volt.

**VL:** A profiknál, verseny közbe mi számít többet: a fej vagy a láb?

**VKB:** Szerintem a fej. Ha ott tudsz lenni, tudsz kellő képen koncentrálni, akkor az sokat segít.

**VL:** Mit jelent neked az életedben a kerékpár verseny?

**VKB:** Igazából e körül forog az életem, szinte mindent felülírnak az edzések és a versenyek.

**VL:** Mekkora igénybevételnek vagy kitéve mint versenyző, fizikailag és szellemileg a mindennapokban, a versenyek során, és ez mennyire befolyásolja az egészségi állapotodat hosszú távon?

**VKB:** Néha stresszes vagyok, ha sok versenyem van és más dolgokra kevés időm jut, de hát ezt szeretem a legjobban

csinálni szóval nincs okom panaszkodásra. Fizikailag mindenképp jól tesz nekem ez. Ha nem sportolok például szezon után van 2 hét pihi hetem, akkor az első héten még élvezem, hogy mindenre van időm, a másodikon már szenvedek és nagyon mennék edzeni.

**VL:** Mit üzensz a Bringás.hu olvasóknak, akik ennek a cikk hatására határozzák el, hogy ők is Vas Kata Blanka nyomdokába szeretnének lépnek.

**VKB:** Szeressétek amit csináltok!

**VL:** Köszönöm hogy elfogadtad a meghívásunkat.



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

**VKB:** Nem tudom milyen márka volt pontosan, de egy rozoga ütött-kopott fehér kerékpár volt. Ezzel tanultam meg biciklizni, és volt egy bohócos bordó sisakom ami mindig ferdén volt a fejemem. De az első komolyabb bringám egy merida volt.

**VL:** Igazolt versenyző hol voltál először- és most?

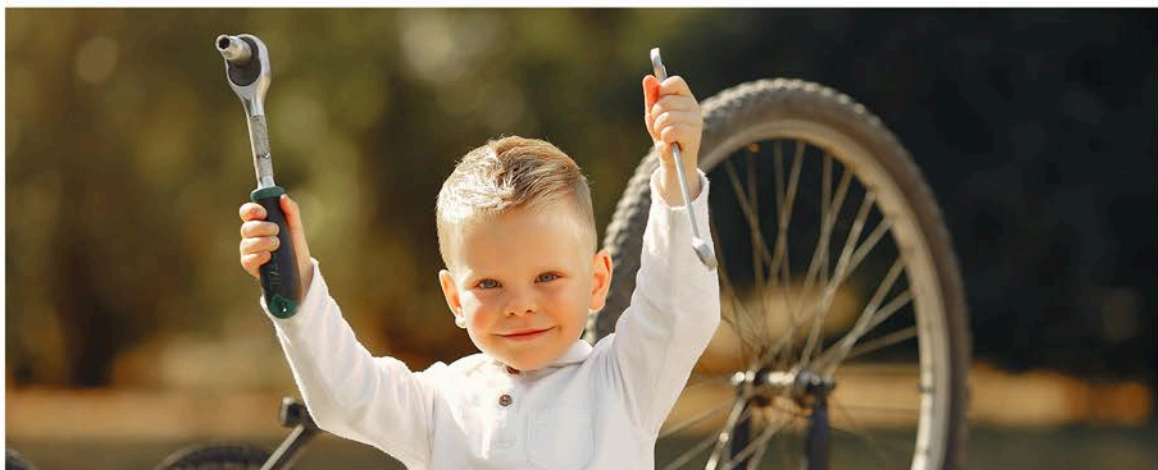
**VKB:** Merida Maraton team-ben

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

# Kerékpárcity

K · P · C

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



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

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

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

[kerekparcity.hu](http://kerekparcity.hu) | +36/30-402-6259

# Kerékpárcity

## K · P · C



**FIRECHIEF**



**RANGER**



**OFF-ROAD**

Gyerek kerékpárok értékesítéséhez keresünk magyarországi viszonteladó partnereket.



**DALMATATA**



**SNOW KITT**



**SUMMER**

[kerekparcity.hu](http://kerekparcity.hu) | +36/30-402-6259





A Capriolo Ltd.(korlátolt felelősségű társaság) közel 25 éve van jelen a piacon. Kiváló minőségű kerékpárjaik megfelelők az egész családnak a gyerekektől a felnőttekig.

A technológiai fejlődésnek köszönhetően folyamatosan lépést tartanak a korrallal és az igényekkel. Az európai gyártás lehetőséget biztosít a kontinens teljes és folyamatos ellátására, így évente több, mint 100.000 Capriolo márkájú kerékpár talál gazdára.



**Capriolo Oxygen 29er**



**Capriolo Diana**

Magyarországon a Capriolo kerékpárok elsőkézből a [kereparwebshop.eu](http://kereparwebshop.eu) weboldalon érhetők el.

A BRINGASHU kupon felhasználásával 5% kedvezményt kap a Capriolo márkájú kerékpárok árából a [kereparwebshop.eu](http://kereparwebshop.eu)-n

Saját festőüzemben, kerékgárban és összeszerelő üzemben 150-nél is több munkatárs dolgozik együtt, hogy 2020-as évet követően is mindenki megtalálja önmaga és családja számára a megfelelő színű, kialakítású és felszereltségű Capriolo kerékpárt.



**Capriolo Totem**

# KERÉKPÁRWEBSHOP

**Kerékpárban az első!**

**Miért érdemes a kerekparwebshop.eu-nál vásárolni?**



Kiskunlacházán a György Birtok horgásztavon található 3 fős faházakban lehetősége nyílik most kedvezményes áron üdülni, ha a KerékpárWebshop.eu webáruházában vásárol kerékpárt!

Hangulatos kis házak terasszal biztosítják a panorámás kilátást a tóra, ahol kellemes körülmények között hódolhat Magyarország legnépszerűbb sportjának, a horgászatnak!



Vásároljon kerékpárt a kerekparwebshop.eu oldalon és ezt követően 10% kedvezményben részesül a György Birtokon található szállások bármelyikéből.

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

KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU

KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU  
KERÉKPÁRWEBSHOP.EU

# Kalandra fel!

**Tegyük fel, érdeklődsz az országúti kerékpározás iránt, de meg akarod hagyni magadnak a szabadságot, ha esetleg letérnél kalandozni kicsit az aszfaltos útról. Kaland. Erre van szükséged, egy kaland kerékpárra, más néven gravel kerékpárra.**



## Mi is az a gravel kerékpár?

Ha röviden akarunk válaszolni, akkor azt mondhatjuk, egy kos kormányval szerelt, legalább 35mm széles gumival szerelt országúti kerékpárnak kinéző vegyes felhasználásra szánt kerékpár.

Ha kicsit komolyabban körbe járjuk a témát, akkor sok egyéb kapcsolódó információt is kapunk.

Ez egy olyan ösvér bringa, ami ugyan olyan jól érzi magát a hosszú aszfaltos túrák során, mint a poros, sóderos földutakon, vagy az egy-nyomtávós erdei ösvényeken. Leginkább egy országúti kerékpárhoz hasonlít, de nagyobb hely van a gumiknak, így a sár és egyéb kosz, por nem reked meg a kerék és a váz között, ezzel megnehezítve, bizonyos esetekben ellehetetlenítve a tekerést. A vastkosabb, rücskösebb gumik jobban használhatók lazább talajokon, fűvön, vagy sárban, ugyanakkor elegendő kényelmet biztosítanak az aszfalton is. A kerékpár geometriája természetesen eltér egy átlagos országúti kerékpártól, hosszabb a tengelytávja, ami terepen stabilabban teszi, s természetesen masszívabb vázkialakítást is kapott a nagyobb terhelések miatt. Talán furcsának tűnik, hogy egy ilyen bringa kos kormányval rendelkezik, de ha jobban belegondolunk, így a különböző igényeknek megfelelően több féle kormányfogást

használhatunk, ami testtartásunkra is kihatással van. A legtöbb hasonló kerékpár tárcsafékkal van szerelve, melyek sokkal hatékonyabbak ezen felhasználási területeken, bírják nedvességet és kevésbé érzékenyek a sárra. Természetesen a vázon vannak rögzítési pontok a sárvédő és csomagtartó számára is, ha ezeket használnánk a gravel táskák helyett.

Az elmúlt évek során sok gravel kerékpárral találkozhattunk már a legkülönfélébb kivitelekben. Ezek a kerékpárok jellemzően a piacon elérhető MTB, vagy országúti alkatrészeket felhasználva készültek, melyek így mindig kicsit a mostohagyerek szerepbe kényszerültek.

A gravel kerékpározás mára azonban annyira kiforrott, hogy megérdemelte egy dedikáltan erre a felhasználásra tervezett alkatrész család megalkotását, a Shimano így összeszedte az országúti és MTB alkatrészek gyártásában szerzett majd 100 éves tapasztalatát és megalkotta a Shimano GRX-et.



A 3 különböző kiadásban elérhető GRX család elérhető 10 és 11 fokozatú hátsó váltással és Di2 verzióval is. Az RX800 és RX600 szériák 11 fokozatúak és kaphatóak 1, illetve 2 lánckerekes hajtómű specifikációval, míg az RX400 esetében egy 2x10 fokozatú rendszert kapunk. Minden esetben Shadow RD+ rendszerű a hátsó váltó, mely funkcióval minimalizálhatjuk a lánc lengését, így nem csak csendesebb a tekerés, de a láncvillát sem kezdi ki a csapódó lánc, a vál-

tás pedig minden esetben tökéletes marad.

Az ívelt, magasabbra nyúló fékváltókarok túrák során kényelmesebbek, ugyanakkor rázós terepen is kellő biztonsággal markolhatóak alsó és felső fogásban egyaránt, köszönhetően a robusztusabb és csúszásgátló borítással ellátott testüknek.

A Servo-Wave fékcarok maximális kontrollt biztosítanak, hogy minden körülmény esetén megfelelően adagolhassuk a szükséges fékerőt, ráadásul a fékcarok forgáspontja 18mm-el magasabban van, így a fékezéshez szükséges erő drasztikusan lecsökken főleg a felső fogásban, de az alsó fogásban is kényelmesen fékezhetünk egy újjal is.

Amennyiben az 1x11 fokozatú verziót használjuk, megkapjuk a lehetőséget, hogy a dropper vezérlésre tervezett bal oldali fékkart válasszuk, mely a PRO Koryak dropper nyeregszárhoz lett fejlesztve, de természetesen működik más márkák termékeivel is.

Ha tehát te is új helyeket és ösvényeket szeretnél felfedezni, s gravel kerékpár vásárlásán gondolkazol, érdemes olyan bringát választanod, ami a Shimano GRX család alkatrészeivel van szerelve, így biztos lehetsz benne, hogy a megfelelő felhasználáshoz a megfelelő felszerelésed lesz.



SHIMANO

# THE ULTIMATE GRAVEL SHOE RX8

A gravel kerékpározás és versenyzés nem csak egy újabb trend, vagy hype. Itt marad velünk. Egyre nagyobb hangsúly van a kalandozós off-road versenyeken, így készítettünk hozzá egy cipőt: az RX8-at. Könnyű, hatékony, robusztus és úgy terveztük, hogy messzebbre és gyorsabban tudj eljutni.

# SHIMANO PEDALING DYNAMICS

## A cipő és a pedál, ami megváltoztatta, hogyan kerékpározunk

A SHIMANO teljesen megújította a kerékpár iparágat, amikor bemutatta a cipő talpába integrált csatlakozórendszerét. A kulcsfontosságú különbség, hogy a kerékpárosok így kényelmesen és biztonságosan tudnak járni a cipőjükben. Az intuitív, egyszerű rendszer könnyed kapcsolódást biztosít, ahogy a pedálra helyezük a lábunkat, s egyszerűen csak el kell fordítani a bokánkat, hogy kikapcsolódjon. Ezzel az innovációval egy új kerékpározási stílus született. A terepen már elért siker mellett a kerékpárosok így már bármikor leszállhatnak kerékpárjukról és akár egy séttával is összeköthetik pihenőjüket.

Célunk, hogy a design és a tapasztalataink adatait kihasználva a cipő a lehető legszorosabban illeszkedjen a kerékpáros lábára. Optimális orrkiképzést tudunk kialakítani, mivel sok kerékpáros lábának adatait gyűjtjük és vizsgáljuk folyamatosan. A kényelem és a teljesítmény egyaránt nagyobb, ha a kerékpáros lába biztosan illeszkedik a cipőbe anélkül, hogy azt túl szorosra kellene húzni.

Alkalmazott technológiákról és innovációinkról még többet megtudhatsz az alábbi oldalon:

<https://bike.shimano.com/en-EU/technologies/apparel-accessories/footwear.html>



## RX8 - A mindent tudó gravel cipő

John Tomac-nak igaza volt annyi évvel ezelőtt: a kos kormány és a duci gumi fantasztikus kombináció, mikor hasítani akarsz néhány ösvényen. A 80-as évek legendás kerékpárosa olyan könnyűnek mutatta az egészet, képzeld csak el, ha John rendelkezésére állt volna mindaz a felszerelés, amelyet ma használhat. Mint a SHIMANO legújabb gravel cipője, az RX8. Azért készült, hogy messzebbre és gyorsabban tudj eljutni. Egyre többen fedezik fel, hogy az újfajta kerékpárok és alkatrészek - mint például a GRX alkatrészcsalád - új kihívásokat tárnak eléink. Izgalmas országokat fedezünk fel, valamint olyan helyeket, amelyek táplálják a kalandvágyunkat. Most, hogy új versenyek, rendezvények az önálló és hosszú távú, kalandozós

terepversenyekre összpontosítanak, mi azoknak a kerékpárosoknak fejlesztettük ki ezt a különleges fegyvert, akik a kevésbé aszfaltos utakat választják. Így gyorsabban adhatod be a kavicsos lejtőket és ösvényeket, mint valaha. Az RX8 színösszeállítása az Arizonában, Új-Mexikóban és Texasban őshonos Santa Rita fügekaktuszról meríti ihletét, a design célja, hogy támogassa kalandjaid a kevésbé járt úton, bárhol is legyél a vi-



lágban. Akár a marokkói Atlas-hegységen tekersz át, vagy az Annapurna körúton kőrözöl, terepútvonalat keresel egy kontinensen át, vagy csak a leggyorsabb pályákat akarod felfedezni házad hátsó udvara körül, az RX8 minden pedálcspánsnál számitani fog.



## Felejtse el a fáradtságot

Először a lábujj területre fókuszáltunk, egy olyan optimalizált talpazatforma kialakításával, ami lazítja az izmokat, így kevesebb fáradtságot eredményez hosszabb sóderos túrák során is. Egy másik, az RX8-at megkülönböztető funkció a talpban lévő TPU be-tétek, melyek tartósan biztos tapadást adnak a brin-gán és a földön egyaránt. Az RX8 nem csak az SPD pedál számára, de a sár és por számára is bőséges helyet kínál, így biztosítva, hogy bármit is gördítsen elé az ösvény, finoman és biztonságosan becsatla-kozhass a pedálba.

AZ RX8 BÍRNI FOGJA, BÁRMILYEN AKADÁLYT GÖRDÍTSEN ELÉD AZ ÖSVÉNY.

## Versenyzésre teremtve

Az RX8 legújabb verziójának központi eleme az egy darabból készült Karbon talp. Talán ismerős lehet ez a rész a csúcs országúti cipőinkből. Ugyanezt a tech-nológiát adaptáltuk és ebből fejlesztettünk egy új, minden eddiginél merevebb talpat. Gyorsabb leszel, hiszen erőd nagyobb részét tudod átadni a pedálon keresztül, tehát ha a terepezős vágyaid túlmutatnak a laza tekerésen, az RX8 az a cipő, ami a teljesítményed oda emeli, ahová eljutni szeretnél.

## A talpon túl

Egy cipő persze több mint csak egy talp. Az egy részből álló felső rész biztosan tart, ugyanakkor meg-

felelő szellőzést is biztosít. A megerősített orr- és sa-rokrész bütykei biztosítják, hogy ne legyen probléma a kavicsra lépés sem. Az alapanyag, amit a strapabíró felső részhez használtunk olyan gyorsan taszítja a sa-rat, ahogyan te veszed az ösvényt. A piacon lévő leg-több gravel cipőhöz hasonlóan, az RX8 is egyetlen IP1 BOA rögzítést kapott. Ez a csúcs rögzítés biztosítja a lehetőséget, hogy bármilyen körülmények között is tökéletesen a lábadra igazítsd a cipőt.



## Világjáró világálló

Mikor az időjárás, vagy a terep adottságainak és szeszélyeinek teszed ki magadat, s távolodsz el a ci-vilizált világtól, minden egyes megtett kilométerrel egyre fontosabbá válik felszerelésed megbízhatósá-ga. Általában nem találsz kerékpárboltot egy hegy-csúcson, vagy kanyargós erdei ösvénynél. Nos, az RX8 pontosan erről szól. Vele messzebbre juthatsz, gyorsabban.

Az új RX8 többféle színváltozatban elérhető, töb-bek között egy eszméletlenül lila-zöld átmenetes ver-zióban is. További információ:

<https://gravel.shimano.com/> vagy látogasd meg kedvenc kerékpárboltodat.



# BERGUSON

BERGUSON.HU  
KERÉKPÁRBOLT ÉS  
SZERVIZ

1055 Budapest, Vihar u 12.

+36 1 368 4251

KERÉKPÁROS ÉS  
TÚRAFELSZERELÉS  
SZAKÜZLET

+36 20 991 8241

Az idén 25 éve működő Berguson Kerékpárüzlet és szerviz legnépszerűbb és legkeresettebb kerékpár kategóriája 2020-ban egyértelműen a gravel. Nem csoda, hiszen



ez az új kategória egyesíti az eddig élesen elkülönülő két hobbikerékpáros ágat, a montit és az országútit. Ránézésre, nem avatott szemnek a koskormány miatt egy országútinak tűnik, de mi tudjuk, hogy a karbon villa, ruganyossága kiváltja a teleszkópot, és az áttételek is szélesebbek, tehát mászni és hasítani is jók. Eddig mi volt a dilemma? Montival lassan menjek az erdőig, ahol élvezhetem végre a bicajomat, vagy tekerjek az országútimmal az épített út végéig?

Ez a kérdés utólag nevetséges egy gravel nyergében, hiszen gyorsan elér az erdőig, ahol szintén otthon van. Ebben rejlik a népszerűsége!

**Lássuk, mik a legmenőbb gravelek a Bergusonnál!**

### Merida Silex

Karbon villa, vagy karbon váz. Az emelt kormány miatt kényelmes, akár többnapos túrázásra is. Terepgumival szerelik, és 27.5-es kerékszettel is működik, sőt a + jelű vázakra a szélesebb felni is elfér. Sram és Shimano váltókkal és fékekkel. Megtalárod a párod!

### Kellys Soot

Talán a Soot a legjobban pakolható gravel, a Merida mellett. Váltó és fék tekintetében szinte megegyezik a kettő. Shimanós és Sramos zettek váltakoznak, ahogy lépdelünk felfelé a modellsorban. A Kellysen kicsit lejjebb van a kormány.

### Cube Nuroad

a legsportosabb. Hiányoznak a táskarögzítési pontok a villáról, inkább külön táskarendszerre találták ki, ami nem nomád túra esetében megkönnyíti a beuccolást a szállásra.



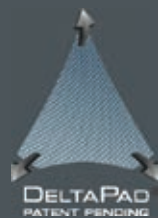
# A sportmelltartók királynője

Style 5544 | Cup AA – H



ACTIVE

ANITA SIXPACK  
6x jobb teljesítmény



1. Ergonómikus, a nyomáscsökkentés érdekében alapárnázott vállpántok
2. Háromszög alakú kosár, tökéletes tartás
3. Ultrakönnnyű hálós anyag, maximális komfortérzet
4. Ideális szellőzés, nedvesség elvezetés
5. Légáteresztő habszivacs belső
6. Puha mell alatti pánt

Üzleteink elérhetőségéről érdeklődjön telefonon vagy weboldalunk üzletkereső funkciójának segítségével. 06 1 487 1030 [www.anita.com/storelocator](http://www.anita.com/storelocator)





## Az igazi kikapcsolódás a vízparton kezdődik.

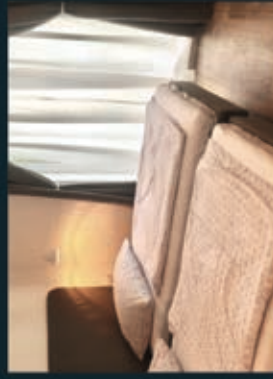
Szeretettel várjuk teljeskörűen felújított panzióinkban a Balaton partján – szó szerint értve. Panzióink Siófok Ezüstpartján, közvetlenül a Balaton-parton helyezkedik el, így vendégeink kapunkon kilépve a balatoni táj ihlető vonzerejét tapasztalhatják meg. Szálláshelyünk háromezer négyzetméteres őstás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

Igényes és szép környezetben várjuk kedves vendégeinket a Balaton-parton. Panzióink minden szobája energiahatékony hűtő-fűtő berendezéssel felszerelt, valamint ingyenes vezeték nélküli internetet biztosítunk a szálláshely egész területén. Minden szobaegységünkben megtalálható: hűtő/minibár, sikképeműs tv, kérésre széf, vízfóráló és hajszárító is. Közösségi tereinkben ping-pong, csocsó és rehasztal szolgálja a kikapcsolódni vágyókat, kertünkben pedig akár tollaslabdázni is lehet.

Szállásfoglalásukhoz büféreggeli rendelhető, amely felvonultatja a környékünkön megtermelt és készített kézműves termékeket is, melyeket szép idő esetén akár napvitorlákkal árnyékolt teraszunkon el.

Panzióink kettő közös helyisége igény esetén konferencia-helyszínné alakítható, így céges rendezvények, családi események megszervezésére alkalmas, akár 50 fő ellátását és szállását biztosítani tudjuk.

## Szeretettel várjuk Önöket!



Siófok, Sírály utca 8.



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



+36 30 627 34 00



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

# EGY RÉGI ISMERŐS, BENEDEK TAMÁS

## Bendzsó a bringás meghívott a boltjába

**Várnagy László:** Itt vagyunk Budapesten a Bocskai út 21. szám alatt, ahol a Bendzsó bringabolt található. Mielőtt rátérnénk a bolt bemutatására, megjegyzem, hogy figyelemmel kísérünk, és így találkoztunk azzal, hogy beteg voltál. A betegéged idején rendszeresen tájékoztattad a facebook olvasókat. Azon felül, hogy igazi bringáshoz méltóan mindig görgőztél, még a kórházban is. Mit szóltak ehhez? Megengedték?

**Bendzsó:** A kórházban, főleg a főorvos nagyon örült. Sőt igazi sport embernek tartott amiatt, hogy még a napi gyógytornák mellett is görgőztem, lépcsőn jártam. Voltam egy külső genetikai vizsgálaton és a szoba társamim említették, hogy a főorvos nagyon nézte a bringámat! De a beteg társaknak, és a nővérek is tetszett, hogy görgözők.

**VL:** Akkor térjünk rá a boltra. Milyen ötlet alapján gondoltad, hogy legyen neked egy bringa boltod?

**Bendzsó:** Munkanélküli lettem, de már abban az időben is bringáztam. Nagy volt az ismeretségem bringás körökbe. Sokat bringáztam futárokkal is. Így azon gondolkodtam, hogy futár legyek, vagy nyissak bringás öltözők boltot? Mivel kis koromban beteges voltam, sőt utána is, a bringa volt az, ami segített az egészségem javulásában. Így, nem volt kérdés, hogy a bolt mellett fogok dönteni. Ezt azóta se bántam meg.

**VL:** Ténylegesen mikor nyílt meg?

**Bendzsó:** 2010.októberében. Pont a vásárlási szezonban.

**VL:** Nem nagy a bolt, de a választék, annál nagyobb.

**Bendzsó:** Igen, igyekszek minden téli-nyári kerékpáros viseletet tartani, beszerezni. Még saját dizájnos mezt is. Van egy ciklo cross csapatom is. A Blue Scorpions-Bendzsó team.

**VL:** Hol szoktad beszerezni a mezeket, és az alkatrészeket? A nagykereskedőjől ismernek?

**Bendzsó:** Főleg a Patai-Szabó Kft-től, de a Mavictól, Elastic Bikeweartól, T-Toptól, Gesutól, és a Neuzertől. Szerintem már jól ismernek, hiszen 2010-óta eltemt egy kis idő. Ha nincs valami a boltban, szinte rögvést beszerzem, de szeretném kiemelni, hogy főleg ruházati termékkel foglalkozom.

**VL:** Ha jól tudom, akkor nálad nincs lehetetlen kérdés. Te mindennek utána jársz. Nyilván ezért szeretik a Bendzsó bringa boltot.



**Bendzsó:** Igen. Nagyon igyekszem, hogy nálam a vásárló érezze, hogy minden róla szól. Szinte a lehetetlen dolgokra is találok jó megoldást, aminek találkoznia kell a vásárló elgondolásával, igényével.

**VL:** Mik a jövőbeli terveid a bolttal kapcsolatba?

**Bendzsó:** A terveim között van, hogy még színvonalasabban tudjam a vásárlóimat kiszolgálni, és több vásárló részére legyen vonzó a boltom. Nem utolsó sorban szeretném elérni, hogy az eddigieknél még többet tudjak segíteni másoknak.

**VL:** Neked még arra is van erőd, hogy karácsonykor megvendégt a törzsvásárlóidat. Honnan az ötlet?

**Bendzsó:** Természetesen Édesanyámé az érdem. Az Ő gondolata volt, hogy segít nekem egy kis házi finomságokkal. Így megtudom vendégtelni, és megköszönni mindazon vásárlóknak, akik egész évben nálam vásároltak, és várhatóan a jövőben is hozzám vissza jönnek.

**VL:** Köszönöm a meghívást, és remélem, hogy Bendzsóval jövőre ismét találkozhatnak a Bringás.hu hátsójain az olvasók, és a vásárlók.

Legközelebb bemutatjuk a ciklo cross, és a Blue Scorpions-Bendzsó csapatot.

Bendzsó elérhető a [www.bendzsobringaruha.hu](http://www.bendzsobringaruha.hu) oldalon.

# SPORTOLÁS, VAGY „MOTOROZÁS”? - EGYRE NÉPSZERÜBBEK AZ E-BIKE TÚRÁK

**2020-ban többféle bringás és nem bringás rendezvényen népszerűsítették a túrázást elektromos rásegítéses pedelec kerékpárok. Takács Tamás szervező elmondása szerint a visszajelzések minden várakozást felülmúltak, de az is kiderült, hogy a hazai bringások többsége még nincs tisztában vele, hogyan is működnek a modern nyomaték-szenzoros e-bike-ok.**

Az alábbiakban arra is keressük a választ, hogy milyen módon lehet kiaknázni a pedelecekből rejlő lehetőségeket. Interjúalanyunk, Takács Tamás idén a Ridehard.hu és a K2 Bike Shop tesztkerékpárjaival szervezett túrákat és tesztlehetőségeket minél több bringáshoz eljuttatva az e-bike élményt (többek között a Bükk MTB Maratonon/XCM Magyar Bajnokságon, Művészetek

Völgye – Völgyhétyvégeken, Kerekdomb Fesztiválon, az Aktív Magyarország programjain). A Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetséggel sikerült elindítani az ebikeproject.hu weboldalt.

**Bringás.hu:** Hogyan mutatjátok be ezeket a bringákat a „pedelec-szűzeknek”?

**Takács Tamás:** Érdemes az alapoktól kezdeni, főleg azért, mert sokszor a túráinkon részt vevő bringások nincsenek tisztában vele, hogy a modern pedelecek már köszönőviszonyban sincsenek azokkal az e-bike-okkal, amit esetleg ők korábban próbáltak, vagy láttak. Sokan vannak még a bringás múlttal rendelkezők és rendszeresen túrázók között is, akiknek egy olyan járgány jut eszükbe az e-bike szó hallatán, ami hasonlít egy biciklire, hozzá van építve egy rásegítő motor, amit a kormányról egy „gázkarral” kapcsolunk be, ha éppen



lusták vagyunk önerőből feltekerni egy emelkedőn. Az első, amivel kezdeni szoktuk egy túra elején a mondókát, hogy a modern e-bike-ok normális kerékpárok, csak akkor haladnak előre, ha tekerjük őket. **Az elektromos rásegítés csak kitérít a lehetőségeket, hogy minél nagyobb élményben lehessen részünk kerékpározás közben.** A túráinkon részt vevők többsége pont arra csodálkozik rá, hogy mennyire el lehet fáradni egy e-bike-on, föl lehet menni az emelkedőn 180-as pulzussal is. Még mindig a 2019-es Művészetek Völgyében szervezett teszttúra elhangzó mondat cseng a fülemben: **„Ezzel nem úgy megyek, ahogy bírok, hanem ahogy akarok.”** Vagyis tudsz haladni kellemesen forgatva, de akár beleadhatsz mindent – utóbbi esetben az üzemmódtól függ, hogy éppen 15-tel, 20-szal, vagy 25-tel tekersz fel egy emelkedőre. Az általunk használt kerékpárok a Scott eRIDE szériákból valók, ezek nem csak modern pedelecek, hanem egyben komoly terebringák, elől/hátul 140 mm-t mozgó össztelős mountain bike-ok.

**Bringás.hu:** Használod a pedelec kifejezést, párhuzamosan az e-bike-kal, de valójában nem ugyanazt jelentik. Mi a különbség?

**Takács Tamás:** Remélem nem kövez meg senki ezért, de egy bringás újságban, bringás közegben kár szót vesztegetni azokra az e-bike-okra, melyek nem

pedelecek. A pedelecek csakis pedálozás közben segítenek be a hajtásba, maximális névleges teljesítményük 250 Watt, és 25 km/h fölött nem ad segítséget az elektromotor. Ha szűkítjük a halmazt, **csakis a nyomatékszenzoros pedelec kerékpárok azok, melyek a hagyományos bringákhoz hasonló (illetve bizonyos szempontból még nagyobb) élményt garantálnak.** A rendszer érzékeli, hogy éppen megindulunk, emelkedőt kezdünk meg, könnyedén pörgetünk a síkon stb. Ennek megfelelően – és a választott üzemmódtól függően (ECO, Tour, Sport, Turbo) – adagolja a rásegítést, pont annyit, amennyire szükségünk van. A definíciók szerint vannak különbségek, de a gyakorlatban Európa nyugati felében nem véletlenül a nyomatékszenzoros pedelecek hódítottak teret, az e-bike szó hallatán már csakis rájuk gondol a legtöbb ember.

**Bringás.hu:** Mi a leggyakoribb visszajelzés a résztvevőktől, miután kipróbálták a pedeleceket?

**Takács Tamás:** A fülig érő mosoly, az „óriási élmény volt”, „nem gondoltam, hogy ez ilyen”, „elfáradtam, de kellemesen”, „hogy lehetne okos áron hozzájutni” stb. A legjellemzőbb, hogy **nem számítanak az emberek arra, hogy úgy fognak viszonylag gyorsan haladni, hogy közben ezért rendszeren pedálozni is kell. Rácsodálkoznak, hogy egy idő után nem is nagyon tűnik fel a rásegítés, csak marad az önfeledt bringázás.** Per-





sze ehhez a változatos útvonalak is kellene szép tájakon, ami szintén elengedhetetlen az élményhez.

**Bringás.hu:** Szerinted miben jobbák ezek a bringák a hagyományosnál, miben mások, mire érdemes használni őket? Mik a hátrányok?

**Takács Tamás:** Mivel rendszeresen személyesen vezetem a túrákat, az első, ami eszembe jut, hogy **pedelecekkal gond nélkül képes együtt haladni egy olyan csoport is, amelyben egyébként nagyon eltérők az erőviszonyok.** Az erősek javarészt ECO üzemmódban haladnak, a gyengébbek többet kapcsolgatják a Turbo-t. Pont ezért is nagyon alkalmas eszköz csapatépítő tréningekhez, összekovácsol egy társaságot. Nyilván a pedelecek legfőbb előnye, hogy bárki fel tud bringázni a nyergükben olyan **hegyekre, amire esetleg saját erőből nem, vagy csak nagyon nehezen. Bejárhat olyan köröket, amire hagyományos bringával nem vállalkozna.** A közlekedésben a legnagyobb kánnikulában sem kell megizzadni stb. Kérdezed miben mások, talán pont az a legnagyyszerűbb, hogy az előnyöket leszámítva nem viselkednek máshogy a ha-



gyományos bringákhoz képest. Hátrányként két dolgot említenék. Egyrészt nehezek, de nem tekerés közben, hanem pakolásnál, mozgatásnál. Másik hátrányuk az ár, de sajnos ez speciálisan Magyarországon élő probléma, Európában már sok bringaboltban darabszámba is több pedelecet adnak el, mint hagyományos bringát.

gyományos bringát.

**Bringás.hu:** Kinek javasolnád a beszerzést?

**Takács Tamás:** Nem mondom, hogy bárkinek, pont a magas ár miatt. Nem azért, hogy hazabeszéljek, de alakulnak a kölcsönzési lehetőségek hazánkban is, egyre jobb bringákat lehet bérelni. **Komoly pedelecet annak érdemes venni, aki közlekedik és túrázik is vele sokat, illetve valamilyen okból rendszeresen kihasználja a ráségítés nyújtotta előnyöket.** Vagy azért, mert hegyes-dombos vidéken lakik, vagy mert erőnléti problémákkal küzd korából adódóan vagy egyéb okokból.

**Bringás.hu:** Köszönjük az interjút, sok hasznos információval szolgáltál.

**Takács Tamás:** Mi köszönjük a lehetőséget és ne felejtsetek követni a Ridehard.hu-t!

# WINTER IS COMING,

## azaz hogyan készülj a téli trailezésre

**Nyakunkon a tél, ami az utóbbi tíz-húsz év tapasztalatát tekintve felehetőleg nem méteres hó, hanem sár és csúszós avar formájában éri majd a hazai bringásokat, ráadásul sokszor bőven fagypont feletti, 5-10 fok közötti hőmérsékletekkel. Tehát azt hiszem nyugodtan kijelenthetjük, a bringás szezon a késő ősz és a tél beköszöntével már nem ér véget, csak átalakul**

Megmondom őszintén én télisport rajongó vagyok, így nem sajnálom sem az időt, sem a pénzt az utazásra, eszközpark beszerzésére, de be kell látni, hogy ezeket a sportokat a korcsolyát leszámítva a határainkon belül nem, vagy alig lehet művelni, ráadásul az idén a télisportok szerelmesei elé a Covid-19 is plusz akadályt gördít, emiatt a hétvégék többségén a tőlünk karnyújtásnyira lévő szórakozási lehetőségeket kell megkeresnünk. Márpedig a téli montizás épp ilyen. Hatalmas élmény, ráadásul a sejtelmes őszi-téli erdő gyönyörű.



### Még nagyobb bütyköket!

A bringa felkészítésének talán a legfontosabb eleme a gumiválasztás. Ennek az évszaknak a sajátossága, hogy minden csúszik. Minden. Sár, avar, kövek. Ebben az évszakban nem a tempó a fontos, nem a gördülési ellenállás, hanem a tapadás. Dobd le az alacsony mintás XC gumi-

kat, és válaszd minél agresszívebbet, és ha lehet ballonosabbat, mert azzal növeled a kontaktfelületet, ami megint plusz tapadást jelent. Menj alacsonyabb nyomáson, mint a nyári szezonban! Egy valamire érdemes ügyelni, hogy a választott guminak ne legyen túl sűrű a mintázata, hogy a sár ki tudjon peregni belőle. Ellenkező esetben csak egy jó ballonos slick gumid lesz. Nem, ezekkel a változtatásokkal nem leszel gyors, pláne aszfalton, de a gyorsaságot érdemes feláldozni a tapadás oltárán.

### Védd magad!

A felfröccsenő víztől, sártól. Mindenképp saras leszel, két dologra érdemes ügyelni, hogy a szemedbe, szemüvegedre ne fröcsögjön fel a sár, és a fenekedben a betétet ne áztassa el. A megoldás a sárvédő. Ez lehet egy villanyakba, nyeregcsőre rögzíthető cross sárvédő, de aki nem szereti a kinézetét, vagy a plusz súlyt, annak a villa lábára kötegelhető mini sárvédők és a nyeregpálcára pattintható ass-saverek is kimondottan jó megoldást jelenthetnek.

### Lejebb a csillapítással!

Hideg időben besűrűsödik az olaj, így a kompresszió- és a visszaütcsillapítás mértékéből is vissza kell vened. Ne kövesd el azt a hibát, hogy a 23 fokos szobában állítod be a villát és a rugóstagot. Bringázz kint 20 percet, addigra biztos, hogy teljesen áthűl a technika, utána állíts be mindent!

### Csínján a mosással!

A forgó-csúszó alkatrészek jó barátja a zsír és az olaj, ellensége a víz. A nagynyomású mosók szeretik az utóbbival helyettesíteni az előbbit, ami az agyak, kötépcsapágyak villák halálát okozza. Minden ilyen pontot óvatosan moss. Megsúgom, ha a benzinkutak mosóin nem húzod meg a ravaszt, akkor is van elég ereje ahhoz, hogy a bringát lemossa, ellenben sokkal kisebb eséllyel teszel kárt az érzékeny alkatrészeidben.

### Öltözz okosan!

Természetesen mindennek az alapja a jó minőségű bringásruházat, a pamutból és az alsógatya a szekrényben marad. Tapasztalatom szerint pár pontra különösen ügyelni kell:



- akár térdgatyát, akár hosszú termót húzol, az extra réteg a térded felett kimondottan hasznos, hiszen ez a bringás legérzékenyebb testrésze. Ma már sok ruha eleve így van kialakítva. Egy könnyű trail térdvédő sem rossz választás!

- a fenekedet érdemes a sártól védeni, egy trail gatyá a thermo fölé tökéletesen betölti ezt a szerepet. A DH-enduro gatyák többet védenek, de szellőzés szempontjából nem túl optimálisak. Ha főleg lefelé mész, akkor nem rossz választás, egyébként inkább a rohasztó szerepet tölti be.

- ne öltözz túl, pláne felül! Télen érdemes az izzadást visszaszorítani, így egy amúgy országútizáshoz kiváló téli bringás dzsekibe terepen mászaskor kiválóan bele lehet pálni, ami utána jó sok nem kívánatos nedvességet jelent. Ha nincs nagyon cidri, jobb választás egy alöltöző és egy thermo mez, fölötte egy szél mellény, vagy egy rétegű szél dzsekivel, ami felfelé a mezzsebbe begyűrhető

- ha vízálló kabátban tekersz, érdemes sokat rászánni és a legmagasabb párologtatási értékkel bírót választani, mert belülről könnyebb elázni, mint kívülről.

### Lassulj be, de ne állj meg!

Télen is nyugodtan tekerhetsz 4-5 órát, vagy többet kint, de ennek az egyik titka, hogy nem ilyenkor kell tempót menni. Ha felfelé nagyon nyomod megizzadsz, ami a csúcson és a lefelén elég kellemetlen lesz. Ha lefelé engeded nagyon, sokkal nagyobb eséllyel piszkolod be az arcodat nem fel-fröccsenő sárral. Lassulj be, felfelé is inkább tekerj kényelmesen, így legalább több erő-tartalékod marad, hogy átjuss a saras részen, amikor elpörög a kerék, vagy amikor a nedves avar alatti köveken táncol a bringa. A hegytetőn pedig nem érdemes sokat várni, sőt alapvetően én a hűttézést sem támogatom, annyit érdemes állva pihenni, amíg a veszteségéből még kellemes komfortot tudsz fenntartani és nem kezdesz fájni. Ebbe pont belefér egy bar, vagy egy pogácsa elmajszolása.

Kaposi Zoltán



**Impresszum: Bringás.hu magazin**  
**Lapunkat megtalálja az Országos**  
**Széchenyi könyvtárban is.**  
<https://epa.oszk.hu/04000/0404034>  
**Főszerkesztő: Ifj. Várnagy László**  
**Olvasószerkesztő: Kabai Eszter**  
**Művészeti vezető: Futaki Szabolcs**

**Honlap, Facebook karbantartója: Sztakó Tamás**  
**Elérhetőség: [possumkft@gmail.com](mailto:possumkft@gmail.com)**  
**Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.**  
**Készült a Possum Kft. gondozásában**  
**Felelős vezető: Várnagy László**  
**Telefon: +36-209-345-318**  
**[possumkft@gmail.com](mailto:possumkft@gmail.com)**



AJÁNDÉK  
KUPON  
EBIKE.HU

# AJÁNDÉK KUPON

Paratlan rakárkészlet  
Akár aznapi szállítás\*

VÁRTSD BE MOST

Ingyenes kiszállítás\*

Állandó akciók  
30 napos elállási lehetőség



## 10% EXTRA kedvezmény

egyszeri vásárlásra bármilyen termékre

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







A LEGKREATÍVABB BALCSIS PÓLÓK  
webshop: [www.yesbalaton.com](http://www.yesbalaton.com)  
Facebook Instagram: @yesbalaton

**YESBALATON**

# HOZZ KI MÉG TÖBBET a KEREKEZÉSBŐL a MIO CYCLO™ DISCOVER PLUS-SZAL!



**Pattanj nyeregbe Te is a Mio legújabb kerékpáros navigációjával! Akár hasznos biciklis információkra van szükséged, akár új útvonalakat fedeznél fel, az egyszerűen használható, vízálló Mio Cyclo™ Discover Plus lelkes társad lesz a nagyobb túrák vagy a mindennapi kerekezések során.**

Ha számodra a kerekezés nem csak a teljesítményről, hanem a közlekedésről, a szebbnél szebb tájak felfedezéséről és a közösségi élményről szól, akkor a Mio legújabb biciklis navigációját Neked találták ki! A Mio Cyclo™ Discover Plus hasznos információkkal, meglepetés útvonalakkal, kihagyhatatlan tippekkel segít, hogy még több élményt gyűjthess két keréken.

## **Kerékpáros útikalauz a zsebben**

A teljes Európa térképpel felszerelt Mio Cyclo™ Discover Plus segítségével könnyedén megtervezheted a kerékpáros kirándulásokat. A Mio Share applikációval tárolhatod és rendszerezheted túráidat, valamint új útvonalakat tölthetsz le a navigációra és frissítheted a térképeket vagy a készülék szoftverét. Emellett a népszerű RouteYou és a Komoot appokat is használhatod az eszközön. A beépített WIFI-vel pedig számítógép nélkül is szinkronizálhatod az adatokat a Mio Share-en keresztül.

## **Never Miss™ és Surprise Me™**

A Mio Cyclo™ Discover Plus számtalan hasznos információval és izgalmas funkciókkal segít, hogy még többet hozhass ki a biciklis kiruccanásodból. A biciklis POI-k listájában megtalálod, hol van a legközelebbi elsősegélynyújtó hely, hol juthatsz frissítőhöz, vagy merre lesz a közeli bicikliszerviz. Ha kerekezés közben bármilyen látványosságot szeretnél rögzíteni, mindössze annyit kell tenned, hogy létrehozol egy Never Miss™ jegyzetet. Készüléked mutatni fogja, ha egy már meglévő Never Miss™ ponthoz érsz, és a hozzá tartozó QR kód segítségével telefonon meg tudod nézni a legfontosabb tudnivalókat az adott pontról.

Ha szeretnéd kicsit változatosabbá tenni a túrákat, válaszd a Surprise Me™ funkciót! Add meg az úticélt, az időt és a távolságot, és a készüléked három meglepetés útvonalat fog Neked felajánlani.



Ha pedig vészhelyzet adódna, és segítségre van szükséged, a Hol vagyok? funkciót használhatod, ami megmutatja a pozíciódat a hozzá tartozó hosszúsági és szélességi fokokkal együtt.

## **Egyszerűen kezelhető és sétához is használható**

A Mio Cyclo™ Discover Plus navigációkon könnyen eligazodsz majd. A menüfelépítés egyszerű, a készülék az információkat jól láthatóan, nagy méretben jeleníti meg. Ha biciklizés helyett sétálni vagy futni lenne kedved, a navigációt akkor is használhatod, hiszen a beépített térképalkalmazás a sétaútvonalakat is támogatja. A készülék a beépített Bluetooth segítségével a közösségi média üzeneteket is megmutatja, így nem kell a kezedet használnod és nem maradsz le semmiről biciklizés vagy séta közben sem.

## **Mio Cyclo™ Discover Plus**





# György Birtok



A György Birtok barátságos, természetközeli hangulata és tágas terei ideális helyszínt biztosítanak bármely családi vagy baráti rendezvény számára. Lehet szó születésnapról, névnapról, évforduló ünnepléséről, esküvőről, keresztelőről, vagy akár csak egy különösebb apropó nélküli összejövetelről, nálunk minden adott, hogy felszabadultan, otthonosan érezzék magukat.



Gyereknapnak, iskolai rendezvényeknek, lánybúcsúnak, legénybúcsúnak és különböző versenyeknek is otthont ad a György Birtok.

Kiváló kerékpáros túra indulási hely, mivel a környék lehetőséget biztosít a kerékpározásra is, alacsony forgalmú útjain könnyedén megközelíthető számos település és rengeteg látnivaló, érdekesség!



Az újság bemutatásával 10% kedvezményben részesül a György Birtokon található szállások bármelyikéből.

**Mert mi szeretjük a Bringást!**

[gyorgybirtok.hu](http://gyorgybirtok.hu) | +36/30-628-1262