

MISTRZOSTWA POLSKI MTB

WARSZAWA 2017

OFICJALNY BIULETYN

NR 1/2017

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

XCO

PO 23 LATACH
WRACAMY DO WARSZAWY

14 - 16 LIPCA
GÓRA KAZURY
WARSZAWA



WWW.
MISTRZOSTWAPOLSKIXCO.PL

FB.COM/POLAND.BIKE.MARATHON

KOLARSKA ELITA NA URSYNOWIE

NA GÓRZE KAZURY NA WARSZAWSKIM URSYNOWIE ODBĘDĄ SIĘ MISTRZOSTWA POLSKI W KOLARSTWIE GÓRSKIM 2017

Kolarstwo górskie w mistrzowskim wydaniu po bardzo długiej przerwie wraca do Warszawy. Mistrzostwa Polski w olimpijskiej formule XC (cross country) w dotychczasowej historii tylko raz - w 1994 roku - gościły w stolicy. Po 23 latach Warszawa znów stanie się gospodarzem najważniejszej, kolarskiej imprezy w Polsce.

POLAND BIKE NA URSYNOWIE

Organizatorem mistrzostw Polski jest firma Poland Bike z Grzegorzem Wajsem na czele. Poland Bike to pomysłodawca i organizator Kolarskiego Memoriału Stanisława Królaka w Warszawie oraz czołowego w Polsce cyklu wyścigów amatorów na rowerach górskich LOTTO Poland Bike Marathon.



O MEDALE NA KAZURZE

Mistrzostwa Polski w kolarstwie górskim 2017 odbędą się w Warszawie w dniach 14-16 lipca. Areną rywalizacji będzie Góra Kazury, czyli Wzgórze Trzech Szczytów na Ursynowie. Do Warszawy przyjadą najlepsi polscy kolarze górcy z wicemistrzynią olimpijską, mistrzynią świata Mają Włoszczowską na czele. To będą trzy dni pasjonującej rywalizacji. Na wymagającej i technicznej trasie zostaną rozegrane wyścigi o tytuły mistrzów i mistrzyń Polski, także w sztafetach.

HIT DLA KIBICÓW

Impreza wzbudza olbrzymie zainteresowanie kibiców kolarstwa z całego kraju. Warszawa w połowie lipca przez trzy dni będzie kolarską stolicą Polski. Każdy będzie chciał zobaczyć zma-



PO 23 LATACH WARSZAWA ZNÓW STANIE SIĘ GOSPODARZEM NAJWAŻNIEJSZEJ, KOLARSKIEJ IMPREZY W POLSCE.

gania najlepszych polskich kolarzy. Dodatkowo każdy będzie mógł sprawdzić się na mistrzowskiej trasie na Ursynowie, bo jedną z imprez towarzyszących będą Mistrzostwa Polski Amatorów MTB w formule XC. Dla miłośników jazdy na rowerach górskich to będzie doskonała okazja, aby w Warszawie spędzić czas aktywnie w gronie rodziny, przyjaciół i znajomych.

ORGANIZATORZY

Mistrzostwa Polski MTB XC 2017 są organizowane przez Poland Bike przy współpracy z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy, Biurem Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy, Urzędem Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy, Polskim Związkiem Kolarskim, Warszawskim Klubem Kolarskim oraz Fundacją Sport.

PROGRAM MISTRZOSTW POLSKI MTB

14 LIPCA PIĄTEK

I DZIEŃ MISTRZOSTW POLSKI XCO 2017

8:30 - 9:30 | rejestracja w Biurze Zawodów

9:30 | odprawa techniczna (Młodzik, Młodziczka, Masters, CykloSPORT)

10:30 | start wyścigu Młodzików o Puchar Prezesa PZKOl

10:32 | start wyścigu Młodziczek o Puchar Prezesa PZKOl

11:30 | start kategorii Masters I, CykloSPORT Kobiety, CykloSPORT Mężczyźni

13:00 | start kategorii Masters II, III, IV i Masters Kobiety

14:30 | dekoracja

MISTRZOSTWA POLSKI XCR 2017

14:30 - 15:30 | przyjmowanie zgłoszeń / oficjalny trening

15:30 | odprawa techniczna (Sztafety)

16:30 | start wyścigu głównego o Mistrzostwo Polski MTB XCR

17:45 | start Młodzieżowych Sztafet Mieszanych (Junior Młodszy/Juniorka Młodsza)

18:30 | dekoracja drużyn

18:45 | konferencja prasowa

15 LIPCA SOBOTA

MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW MTB XC

8:00 - 10:00 | rejestracja w Biurze Zawodów

10:30 | Mistrzostwa Polski Amatorów MTB XC

- Mężczyźni: rocznik 1999-2002, rocznik 1988-1998, rocznik 1978-1987, rocznik 1968-1977, rocznik 1967 i starsi

- Kobiety Open (rocznik 1999 i starsze)

12:00 | dekoracja

II DZIEŃ MISTRZOSTW POLSKI XCO 2017

11:30 - 13:00 | rejestracja w Biurze Zawodów

13:30 | odprawa techniczna

14:30 | start wyścigu Juniorów Młodszych o Puchar Prezesa PZKOl

16:30 | start wyścigu Juniorek Młodszych o Puchar Prezesa PZKOl

18:00 | dekoracja kategorii Junior Młodszy i Juniorka Młodsza

18:30 | konferencja prasowa

16 LIPCA NIEDZIELA

III DZIEŃ MISTRZOSTW POLSKI XCO 2017

8:00 - 9:00 | rejestracja w Biurze Zawodów

8:30 | odprawa techniczna

9:30 | start kategorii Juniorka

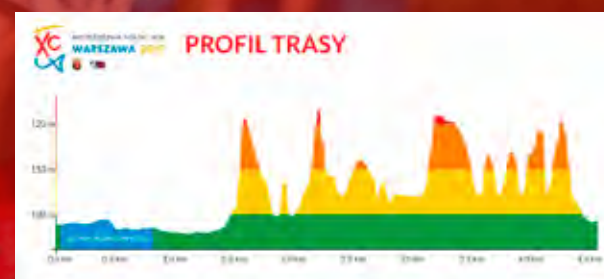
11:15 | start kategorii Junior

13:30 | start kategorii Kobiety Open (Elita+U23)

15:30 | start kategorii Mężczyźni Open (Elita+U23)

17:45 | dekoracja kategorii Juniorka, Junior, U23, Elita

18:15 | konferencja prasowa



NOWE
UDOSKONALONE

VITARGO[®]



WĘGLOWODANOWY
NAPÓJ DLA SPORTOWCÓW
**NAJEFEKTYWNIJ
PRZYSWAJALNY**

70% szybsze przyswajanie glikogenu do mięśni w mmol/kg
w porównaniu do maltodekstryny + cukry.

WYŁĄCZNY PRZEDSTAWICIEL NA POLSKĘ: VEN-NATURA ANDRZEJ PUCIATO,
UL. STALOWA 6, 70-736 SZCZECIN, TEL.: 0046 91 461 38 56, VITARGO.COM.PL

PRZYGOTOWANI PRZECHODZĄ PRZEZ ŚCIANY!

PORADY | DO NAJWIĘKSZYCH PROBLEMÓW KOLARZY, WIOŚLARZY, PŁYWAKÓW I W KOŃCU BIEGACZY DŁUGODYSTANSOWYCH NALEŻY „ŚCIANA” – KRYZYS ENERGETYCZNY, WYNIKAJĄCY Z WYCZERPANIA ZAPASÓW GLIKOGENU MIĘŚNIOWEGO

Pozbawione paliwa mięśnie pracują mniej wydajnie, a mózg bez stałych dostaw glukozy sugeruje zwolnienie tempa. Odpowiednie przygotowanie pozwoli Ci opóźnić wystąpienie tego efektu, dzięki czemu będziesz mógł poprawić czas przekroczenia linii mety..

ŁADOWANIE WĘGLOWODANAMI

Najważniejsza zasada w przygotowaniu do biegu brzmi: musisz dobrze poznać swój organizm – nie ma jednego, uniwersalnego przepisu na sukces. Naturalnie nic nie zastąpi dużego doświadczenia, jeśli jednak dopiero zaczynasz je zdobywać, dobrym pomysłem będzie wyliczenie swojego zapotrzebowania kalorycznego.

Logika podpowiada, żeby wyścig rozpocząć z bakiem pełnym paliwa a najlepiej z dodatkowym „POWER BANKIEM”, dlatego oprócz uzupełnienia energii utraconej w trakcie dnia, należy spożyć pewną nadwyżkę, która zostanie zmagazynowana jako glikogen. Do swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego należy dodać ok. 300 kcal, najlepiej pochodzących z węglowodanów. Taki energetyczny bonus powinno się zacząć stosować ok. 7 dni przed biegiem.

Pozwoli to na zwiększenie wątrobowych i mięśniowych rezerw glikogenu, co przełoży się na lepszą lokatę w tabeli wyników. W trakcie ostatnich 2 dni zwiększ porcję dodatkowych węglowodanów do 150-200 gramów (600- 800 kcal). Równocześnie nieznacznie zredukuj ilość przyjmowanych tłuszczów i białek, najlepiej o ok. 40-45 gramów, dzięki czemu odrobinę zmniejszysz uczucie przedjedzenia i pomożesz organizmowi przestawić się na pozyskiwanie energii praktycznie wyłącznie z węglowodanów.

Pozostaje pytanie, które produkty wybrać. Najlepiej



**W CELU
UZUPEŁNIENIA
ELEKTROLITÓW
PO TRENINGU
PRZYJMIJ PORCJĘ
ALE HYDROSALT,
A PRZED SNEM
WYPIJ ALE
MAGNEUP
SHOT. NIECH
OSTATNIE 7 DNI
BĘDZIE CZASEM
REGENERACJI NIE
TYLKO DLA MIĘŚNI,
ALE I DLA MÓZGU**

zrobisz obserwując swój własny organizm. Jeżeli produkty zawierające skrobię, jak ziemniaki, bataty, kasza czy makaron sprawiają, że czujesz się dobrze – jedz ich jak najwięcej. W ramach przekąski lub posiłku po treningu dobrze będzie wybrać źródła prostych węglowodanów, a wśród nich owoce, rodzyunki lub coś słodkiego. Doskonale sprawdzi się też ALE Bar. sycący batonik z dodatkiem magnezu i minerałów. Jeśli masz problem z jedzeniem większych niż zwykle porcji, wypróbuj ALE Gainer. W jednej porcji znajdziesz prawie 400 kcal.

OSZCZEDZAJ SIŁY

Czas na ciężkie treningi już minął. Na linii startu musisz stanąć maksymalnie wypoczęty. Ostatni tydzień przed biegiem ma minąć pod znakiem regeneracji. Oprócz zwiększonej kaloryczności, musisz również ograniczyć

aktywność. Postaw na wolne, krótkie biegi, zakończony rozciąganiem i rolowaniem.

WSPARCIE ALI

Żeby przyspieszyć regenerację warto sięgnąć po dodatkowe wsparcie pod postacią aminokwasów rozgałęzionych ALE BCAA. Jeśli nie stosujesz ich przez cały sezon, wystarczy, że w ostatnim tygodniu będziesz przyjmować 1 porcję dziennie. Amino-kwasy przydadzą się zwłaszcza w ostatnich dniach przy ograniczonej podaży białka. Naprawa uszkodzonych włókien przebiegnie jeszcze szybciej, jeżeli po treningu wypijesz porcję ALE Glutamine. Dodatkowo wspomozesz układ odpornościowy, dzięki czemu zyskasz pewność, że nie rozchorujesz się przed samym startem.

Jeżeli w trakcie przygotowań nie stosowałeś kreatyny, najwyższa pora, żeby zacząć ją

W celu uzupełnienia elektrolitów po treningu przyjmij porcję ALE HydroSalt, a przed snem wypij ALE MagneUp Shot. Niech ostatnie 7 dni będzie czasem regeneracji nie tylko dla mięśni, ale i dla mózgu.

NA MECIE

Po przekroczeniu linii mety oprócz wielkiej dumy towarzyszyć będzie Ci oczywiście uczucie zmęczenia. Zanim jednak udasz się na zasłużony odpoczynek, koniecznie zadбай o swoje wyczerpane mięśnie. Zaczynij od uzupełnienia płynów i minerałów. Świetnie nada się do tego ALE HydroSalt. Przyjmij 1 kapsułkę co 2h na każdą godzinę wysiłku: jeśli biegłeś przez 4 godziny, powinieneś zażyć 4 kapsułki w ciągu 8 godzin. Na drżenia mięśniowe lub kurcze zastosuj ALE MagneUp Shot, który błyskawicznie przywróci równowagę elektrolitową w Twoich komórkach. Utrzymaj suplementację magnezem przez kolejne 5 dni (możesz przyjmować go przed snem, tak, jak przed zawodami). Istotną kwestią jest szybkie uzupełnienie glukozy i wywołanie wyrzutu insuliny, celem zatrzymania procesów katabolicznych. Porcja ALE Gainer lub baton ALE Bar zjedzone od razu po przekroczeniu linii mety, będą świetnym preludium do dalszej uczt.

REGENERACJA

Bezpośrednio po zakończeniu biegu powinieneś przeprowadzić sesję rozciągania i rolowania, a jeśli istnieje taka możliwość, skorzystać z usług masażysty lub fizjoterapeuty. Zabiegi te przyspieszą usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i usprawnią regenerację. Jeśli zależy Ci na szybkim pożegnaniu z bólem, stosuj nawet 2 porcje ALE BCAA i ALE Glutamine dziennie, w tym pierwszą bezpośrednio po zakończeniu wysiłku. Takie dawkowanie stosuj przez minimum 5 dni.

*Karol Gołębiewski,
Active Life Energy
www.alenergy.eu*

**15%
TANIEJ**

**WPISZ
KOD
RABATOWY:
MTB2017
NA ALENERGY.EU**

SENSACYJNE LATO W PEUGEOT



**TYLKO
W LIPCU**

**WYBRANE MODELE
SAMOCHODÓW OSOBOWYCH
Z UBEZPIECZENIEM ZA 0,99%!*
W LIPCU**

PEUGEOT REKOMENDUJE TOTAL Zużycie paliwa w cyklu mieszanym dla modelu 2008: od 3,7 do 4,9 l/100 km, emisja CO₂: od 96 do 114 g/km; dla modelu 208: od 3,5 do 4,7 l/100 km, emisja CO₂: od 90 do 108 g/km; dla modelu 308: od 3,6 do 4,9 l/100 km, emisja CO₂: od 94 do 112 g/km; dla modelu Partner Tepee: od 4,3 do 6,5 l/100 km, emisja CO₂: od 109 do 151 g/km. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na peugeot.pl.

* Promocyjna stawka pakietowego ubezpieczenia 0,99% w PZU dotyczy osobowych modeli Peugeot: 208, 2008, 301, 308, 508, Partner Tepee, i jest skierowana tylko do klientów posiadających w swoim parku nie więcej niż 20 aut. Zwyżki lub rozszerzenia zakresu są płatne przez klienta dodatkowo. Promocyjny pakiet ubezpieczeniowy obowiązuje dla aut z roczników 2016 i 2017 zamówionych i wydanych w lipcu (do 31.07.2017), szczegóły oferty są dostępne w najbliższym salonie Peugeot. Promocyjny pakiet ubezpieczeniowy nie łączy się z produktem Peugeot Perfect Drive. Niniejsze propozycje nie stanowią oferty w rozumieniu artykułu 66 Kodeksu cywilnego. Prezentowane informacje zostały podane według stanu na lipiec 2017.

POL-MOT Auto o. Peugeot,
ul. Potczyńska 125, 01-303 Warszawa,
tel.: 22 533 61 10 dealer.peugeot.pl/polmotauto



MOTION & EMOTION

STAŃ SIĘ PROVIDOCZNY

PROVIZ ODZIEŻ ODBŁASKOWA

Odzież **Proviz** to unikalne połączenie świetnych parametrów technicznych takich jak: wodoszczelność, wiatroszczelność, odprowadzanie wilgoci z: bezpieczeństwem i widocznością na drodze. W ofercie **Proviz** znajdują się kurtki, plecaki, kaski, wiatrowki, pokrowce, kamizelki, rękawice, akcesoria elektroniczne, odzież odblaskowa dla dzieci.

Produkty **Proviz** dostępne są w wybranych sklepach sportowych, a także na

WWW.SKLEPPROVIZ.PL

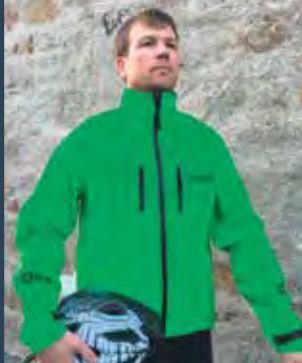
Zapraszamy do współpracy z wyłącznym dystrybutorem Proviz w Polsce.

Więcej na www.provizpolska.pl

**15%
RABATU
NA HASŁO:
MTB**

DZIEŃ

NOC



DZIEŃ

NOC





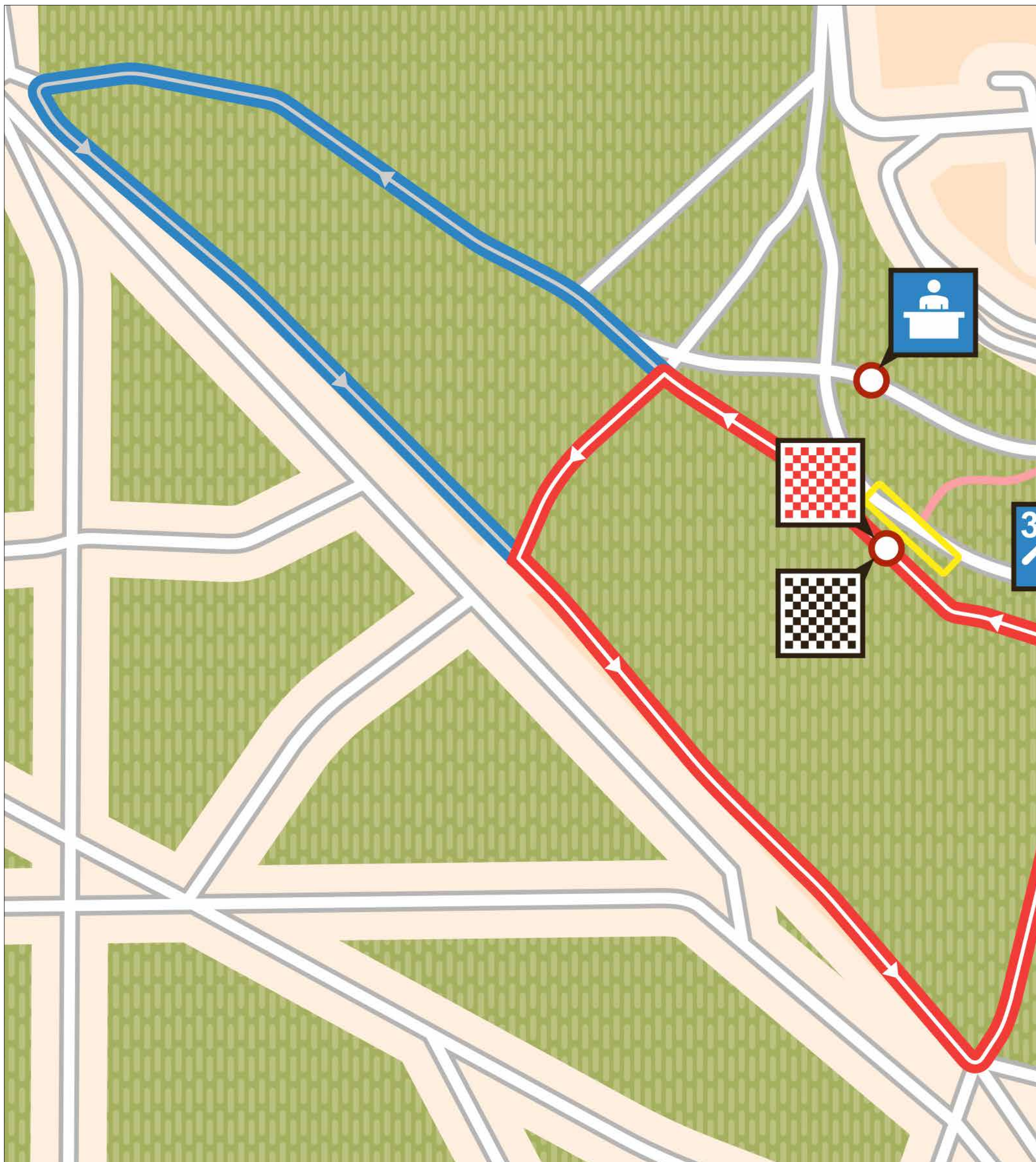
MAPA WYŚCIGU GŁÓWNEGO

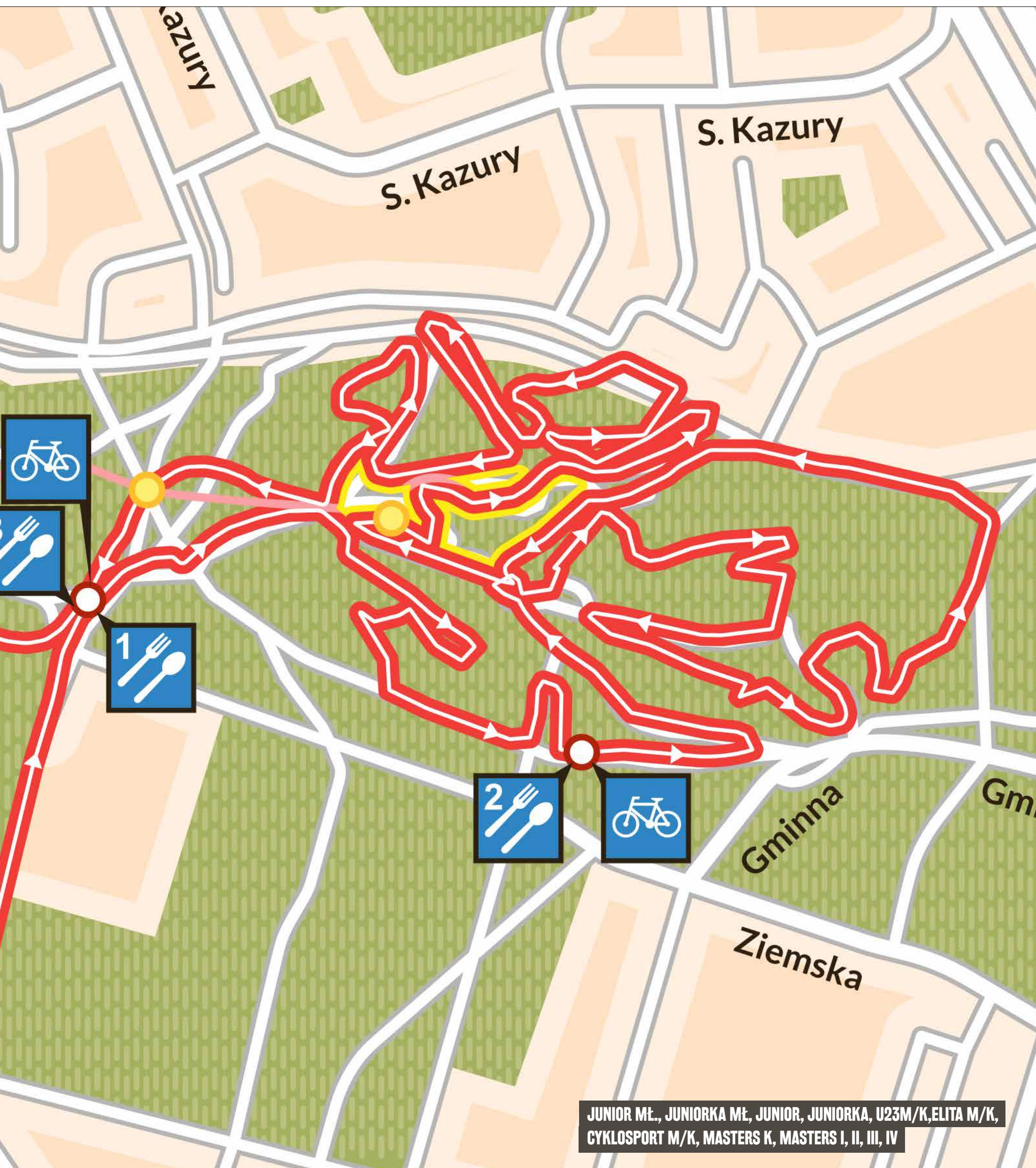


START



TRASA
RUNDA 4 km





KOLARSTWO JEST NASZĄ PASJĄ

ORGANIZATOREM MISTRZOSTW POLSKI MTB XC W WARSZAWIE JEST GRZEGORZ WAJS, SZEF EKIPY POLAND BIKE, WIELOKROTNY REPREZENTANT KRAJU I MEDALISTA MISTRZOSTW POLSKI

Pomysłodawca i organizator kolarskiego Memoriału Stanisława Królaka w Warszawie i czołowego w Polsce cyklu wyścigów amatorów na rowerach górskich LOTTO Poland Bike Marathon. Hasło Poland Bike niezmiennie od wielu lat, czyli „Startuj z nami! Kolarstwo jest naszą pasją” mówi wszystko.

DLACZEGO WARSZAWSKI URSYNÓW?

Grzegorz Wajs: Dzielnica Ursynów jest wyjątkowa pod wieloma względami. Jest doskonale skomunikowana, stawia na sport i ma cudowną Górę Kazury. Jedyne takie, niepowtarzalne miejsce w Warszawie. Wymarzone do rywalizacji zarówno profesjonalnych kolarzy górskich, jak i amatorów dwóch kółek. Idealne do organizacji Mistrzostw Polski MTB XC.

EFEKTOWNA TRASA NA GÓRZE KAZURY

Grzegorz Wajs: Trasa Mistrzostw Polski musi spełniać wymogi Polskiego Związku Kolarskiego. Jej przygotowanie było dużym wyzwaniem. Dzięki zaangażowaniu Warszawskiego Klubu Kolarskiego na Górze Kazury pojawi-



ły się niezwykle efektowne przeszkody, charakterystyczne dla kolarstwa górskiego w olimpijskiej formule XC, czyli cross country. Jest to wytyczona runda o długości ok. 4 km. Bardzo widowiskowa i techniczna.

KOLARSKIE ŚWIĘTO W WARSZAWIE

Grzegorz Wajs: Impreza tej rangi wróciła do Warszawy po 23 latach przerwy. Na Ursynów przyjadą najlepsi polscy kolarze górscy. Gwiazdą Mistrzostw Polski będzie Maja Włoszczowska, mistrzyni świata i dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim. To będzie niezwykle widowisko. Przez trzy dni Góra Kazury będzie tętnić życiem, radością, emocjami i żywiołowym dopingiem. Na Ursynów wybiera się mnóstwo kibiców z całej Polski. Będą specjalne strefy kibicowania. A trasa została tak wytyczona, żeby była widoczna niemal z jednego miejsca. Zapraszam całe rodziny na Górę Kazury w dniach 14-16 lipca.

PROMOCJA KOLARSTWA

Grzegorz Wajs: Mistrzostwa Polski rozgrywane w Warszawie, w sercu Polski, są



TO BĘDZIE NIEZWYKŁE WIDOWISKO. PRZEZ TRZY DNI GÓRA KAZURY BĘDZIE TĘTNIĆ ŻYCIEM, RADOŚCIĄ, EMOCJAMI I ŻYWIOŁOWYM DOPINGIEM. TRASA ZOSTAŁA TAK WYTYCZONA, ŻEBY BYŁA WIDOCZNA NIEMAL Z JEDNEGO MIEJSCA.

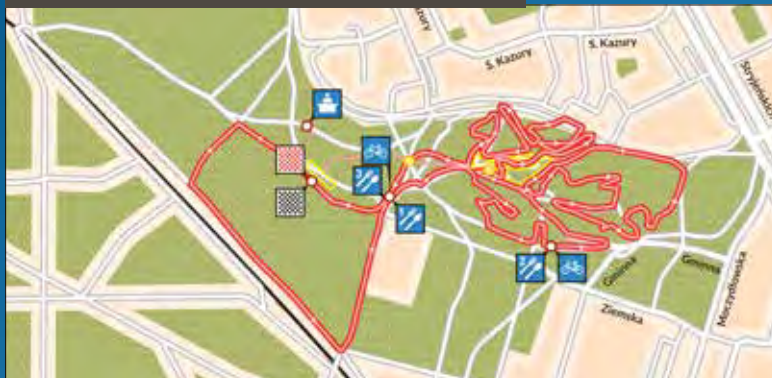
znakomitą okazją do popularyzacji kolarstwa górskiego. Tu każdy z bliska może zobaczyć, na czym polega piękno i specyfika MTB. Dodatkowo każdy może sprawdzić się na mistrzowskiej trasie na Ursynowie, bo jedną z imprez towarzyszących są Mistrzostwa Polski Amatorów MTB w formule XC. Promujemy kolarstwo, sport i aktywność fizyczną. Zараżamy kolarskim bakcylem.

PODZIĘKOWANIE ZA POMOC

Grzegorz Wajs: Dużą sztuką jest organizacja tego typu imprezy, typowej dla środowiska górskiego, w środku największego miasta w Polsce. Dlatego na to święto kolarskie w Warszawie czekaliśmy aż ponad 20 lat. Bardzo dziękuję za wsparcie, życzliwość, pomoc i dobre słowo niezawodnym partnerom. Są to przede wszystkim Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, Biuro Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy, Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy oraz Polski Związek Kolarski. Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Górskim 2017 to wspólne dzieło przyjaciół warszawskiego sportu.

MAPY TRAS MISTRZOSTW POLSKI MTB

WYŚCIG GŁÓWNY O MISTRZOSTWO POLSKI MTB XCR



JUNIOR MŁODSZY, JUNIORKA MŁODSZA, WYŚCIG MŁODZIEŻOWYCH SZTAFET MIESZANYCH



WYŚCIG INDYWIDUALNY MŁODZIK / MŁODZICZKA



AMATORZY M: 99-02, 88-98, 78-87, 68-77, 67 | STARSZY, K: OPEN 99 | STARSZE





BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

100
ML

POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie.

6 SIERPNIA. MEMORIAŁ KRÓLAKA!

TO BĘDZIE ZNÓW PRAWDZIWE KOLARSKIE ŚWIĘTO W SAMYM CENTRUM WARSZAWY! W NIEDZIELĘ 6 SIERPNIA ODBĘDZIE SIĘ VIII KOLARSKI MEMORIAŁ STANISŁAWA KRÓLAKA



Jednocześnie będzie to finał Kolarskich Mistrzostw Polski w Kryterium Ulicznym. Organizatorem i pomysłodawcą tego wydarzenia jest Grzegorz Wajs, były kolarz zawodowy, a dziś dyrektor czołowego w Polsce cyklu wyścigów amatorów na rowerach górskich LOTTO Poland Bike Marathon.

WYŚCIGI DLA KAŻDEGO

- To będzie nie lada gratka dla miłośników jazdy na dwóch kółkach. W wyścigach będzie mógł wystartować każdy, ale punktem kulminacyjnym imprezy będzie rywalizacja zawodowców z Polski i zagranicy - mówi dyrektor imprezy Grzegorz Wajs. - Ta impreza ma swoją markę. Doceniła to Międzynarodowa Unia Kolarska, wpisując Me-

moriał Stanisława Królaka do kalendarza UCI CRT. Ten wyścig wygrywali w przeszłości Robert Radosz, Dariusz Baranowski, Mateusz Taciak, Paweł Bernas, Łukasz Owsian i dwukrotnie Kamil Gradek. Elita polskiego kolarstwa zawodowego. Kto sięgnie tym razem po legendarną i niezwykle prestiżową „Pompkę Królaka”? Przekonamy się już 6 sierpnia w Warszawie.

BIURO ZAWODÓW

Kolorowe Miasteczko Poland

Bike zostanie zlokalizowane w sercu stolicy, na warszawskim Starym Mieście. Start i meta wyścigów oraz Biuro Zawodów znajdą się przy Krakowskim Przedmieściu w pobliżu Placu Zamkowego.

OD NAJMŁODSZYCH PO ZAWODOWCÓW

To będzie dzień pełen kolarskich wrażeń i emocji. Rywalizacja odbędzie się w wielu kategoriach wiekowych. Na warszawskiej Starówce będą ścigać się przedszkolaki,

dzieci i młodzież; amatorzy na rowerach górskich oraz szosowych; kolarze i kolarki z licencjami Polskiego Związku Kolarskiego, w tym elita zawodowców.

WYŚCIG GŁÓWNY

Wyścig główny z udziałem kolarzy polskich i zagranicznych grup zawodowych rozpocznie się o godzinie 17.15 i zostanie rozegrany jako kryterium uliczne na dystansie 45 km (15 rund). Zdobywcą prestiżowej „Pompki Króla-

ka” zostanie zawodnik, który zdobędzie najwięcej punktów. Dodatkowo na premiach górskich przy ul. Bednarskiej kolarze powalczą o „Kostkę Bednarskiej”.

PRZEZ KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE

To będzie niezwykle atrakcyjne widowisko sportowe. Wyścig zostanie rozegrany na „królewskiej” trasie okężnej ze startem i metą przy Krakowskim Przedmieściu. Runda liczy 3000 metrów i prowadzi ulicami: Krakowskie Przedmieście - Miodowa - Senatorska - Moliera - Plac Piłsudskiego - Królewska - Krakowskie Przedmieście - Karowa - Furmańska - Bednarska - Skwer Hoovera - Krakowskie Przedmieście. Ten dystans uczestnicy wyścigów będą przejeżdżać wielokrotnie w zależności od kategorii. Trasa wyścigu będzie całkowicie zamknięta dla ruchu pojazdów.

GOŚCIE SPECJALNI

Specjalnymi gośćmi VIII Memoriału Stanisława Królaka w Warszawie będą córka Ewa Królak-Bończak i rodzina legendarnego, pierwszego polskiego zwycięzcy Wyścigu Pokoju z 1956 roku. Na warszawskie Stare Miasto zawitają też gwiazdy kolarstwa sprzed lat, na czele z Ryszardem Szurkowskim i Zenonem Jaskułą. Imprezie towarzyszyć będzie mnóstwo atrakcji dla całych rodzin, m.in. Warszawski Kiermasz Rowerowy i organizowane przez warszawski ZDM - Miasteczko Ruchu Drogowego Rowerowego.

ORGANIZATORZY

VIII Kolarski Memoriał Stanisława Królaka w Warszawie jest organizowany przez Fundację Sport przy współpracy z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy, Biurem Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy, Zarządem Dróg Miejskich w Warszawie, Strażą Miejską w Warszawie, Polskim Związkiem Kolarskim oraz Poland Bike.

PROGRAM ZAWODÓW

8.00 - 13.00
zapisy w Biurze Zawodów
10.00
wyścigi Mini Cross dzieci 2-4 lat i 5-6 lat (300 m i 600 m)
ROWERY GÓRSKIE - AMATORZY
10.30
wyścig dzieci (roczniki 2007-2010) - 1 okrążenie (3 km)
10.30
wyścig dzieci (roczniki 2004-2006) - 1 okrążenie (3 km)
11.00
wyścig kobiet open - 7 okrążeń (21 km)
11.00
wyścig mężczyzn (roczniki 2000-2003) - 7 okrążeń (21 km)
11.00
wyścig mężczyzn (roczniki 1977-1999) - 7 okrążeń (21 km)
11.00
wyścig mężczyzn (roczniki 1976 i starsi) - 7 okrążeń (21 km)
12.00
dekoracja - Mini Cross, dzieci, kobiety i mężczyźni na rowerach górskich

Rowery szosowe - Amatorzy

12.45
wyścig młodzieży (roczniki 2000-2003) - 5 okrążeń (15 km)
12.45
wyścig kobiet open - 5 okrążeń (15 km)
13.30
wyścig Amatorów mężczyzn (roczniki 1977-1999) - 8 okrążeń (24 km)
13.30
wyścig Amatorów mężczyzn (roczniki 1976 i starsi) - 8 okrążeń (24 km)
14.30
dekoracja - młodzież, kobiety i mężczyźni na rowerach szosowych

Rowery szosowe - Finał Mistrzostw Polski - PZKol.

15.15
wyścig MP - Kobiety Open (Elita+U23+Juniorki) - 10 okrążeń (30 km)
16.15
wyścig MP - Juniorzy - 10 okrążeń (30 km)
17.15
wyścig główny VIII Memoriału Stanisława Królaka i Mistrzostw Polski - Mężczyźni Open (Elita+U23) - 15 okrążeń (45 km)
19.00
dekoracja VIII Memoriału Stanisława Królaka i Mistrzostw Polski w Kryterium Ulicznym Warszawa 2017

INFORMACJE TECHNICZNE ZAWODÓW

BIURO ZAWODÓW

Miasteczko Poland Bike (Warszawa, Krakowskie Przedmieście, w pobliżu Placu Zamkowego) - 5 sierpnia (sobota) godz. 12-20 oraz 6 sierpnia (niedziela) godz. 8.00-18.00

SZCZEGÓŁY NA TEMAT ZAWODÓW

www.memorialkrolaka.pl i www.facebook.com/Poland.Bike.Marathon



MISTRZOSTWA POLSKI MTB WARSZAWA 2017



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

14 - 16 lipca
Góra Kazury



www.mistrzostwapolskixco.pl





KONTUZJE SINIANKI I URAZY

100
ML

**POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.**

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Działa podobnie jak okład schładzający obrzęki.