

20 »



## AKTUALNOŚCI

14 Carbon z Przasnysza

## ROWER

- 20 Hardtaile za 2500 zł
- 38 Fuji Auric 27.5 LT 1.3
- 42 Trek Remedy 8
- 48 Rockrider XC 100 29"
- 52 Eightshot X-Coady 275 Disc
- 54 Giant Propel Advanced 1 Disc

## SPORT

- 60 Przepis na etapówkę zabójcą
- 84 Czy CCC Team zaspokoi oczekiwania polskiego kibica?
- 90 Mistrzostwa Europy *adventure racing* w Polsce

48 »





60 »



## EKWIPUNEK

- 36 Thule UpRide
- 37 Sigma Micro Duo
- 46 Bontrager Rally MIPS i Endura Urban Primaloft® Flipjak II
- 58 Endura MT500 Thermo L/S Jersey i No Limited Race 50 Disc
- 66 B'TWIN ROADR 900 i Van Rysel RoadRacing 900
- 68 Look SRM Exakt i SRM PC8
- 70 Garmin Vector 3
- 72 Northwave Ghost H2O i Endura Pro SL Windproof
- 74 Café du Cycliste Alphonsine

## PORADY

- 76 *Positive coaching*, czyli skuteczne zachowania trenerskie
- 78 Żywnienie w kolarstwie górskim
- 82 Zadbaj o tarczę, zanim zrobi to lekarz
- 96 Wykorzystanie wysokich i niskich temperatur w fizjoterapii
- 100 Rolka i jej szerokie możliwości zastosowań w sporcie i rehabilitacji
- 110 Zaburzenie wzorca oddechowego i jego możliwe konsekwencje
- 116 Żywnienie i suplementacja w triathlonie

42 »

