

24 »



8 Od redakcji

AKTUALNOŚCI

10 bB info

22 Strava – rywalizacja solo

INSPIRACJE

20 Czary

TEMAT

24 Twarde serca ultrasów czyli magia długich dystansów

34 Okiem bikefitterki. Jak dobrać wkładki do butów rowerowych?

44 Jak to? Pedaty nie są w zestawie?!

ROWER

52 GIANT XTC Advanced SL 29 1

56 GHOST Lector SF Pro

64 CUBE AMS 100 C:68 TM 29

76 ANTIDOTE Carbonjack 29

80 LAPIERRE Spicy FIT 5.0

68 »



PRZYGODA

84 Silesia. Śląsk odczarowany

118 Na rower do Niemiec

84 »



EKWIPUNEK

- 32 Rowerowa elektrownia
- 60 Wyciśnij maksa z tjublesa
- 63 Bontrager Velocis Stormshell
- 68 Buty enduro//all-mountain
- 75 Garmin VIRB 360
- 83 Kenda Regolith Pro SCT
- 83 3biker MTB Ride The Lighting
- 94 Wiatr we włosach – przednie foteliki dla dzieci
- 98 XLC Ergonomic GR-S30
- 98 XLC SA-TA18
- 99 Muc-Off Fast Action Bike Cleaner
- 99 ProX Zeta
- 105 Vittoria Mezcal TLR

PORADY

- 100 Przekąski rowerowe
- 102 Wspieraj. Zawsze! Jak rozmawiać z dzieckiem po zawodach
- 104 Plan treningowy – lipiec

118 »



- 106 Czy kolejność spożywania produktów ma znaczenie?
- 108 BPA a zdrowie
- 114 Testy wysiłkowe, które wybierają kolarze
- 116 Suplementacja kreatyną