

Z BECIKLINOM po Međimurju

POSEBNI PRILOG MEĐIMURSKIH NOVINA

BICIKLIZAM

kao veliki međimurski
turistički adut:

Je li cikloturizam na
sve višem nivou?

**ČAKOVČANIN DARKO
DOMINIĆ** o tome zašto se
rekreativno bavi biciklizmom:

Jednom kada se krene
biciklirati više se ne staje!

NAJBOLJE MEĐIMURSKE BICIKLISTIČKE STAZE

Pregled 12 biciklističkih
trasa po Međimurju

NAJAVLJUJEMO biciklijade
"BIMEP", Prelog i Nedelišće

KOSSPORT savjetuje
Kako pravilno podesiti bicikl

CIKLOTURIZAM U NAŠEM KRAJU NA SVE JE VIŠEM NIVOU

Biciklizam kao MEĐIMURSKI TURISTIČKI ADUT

Prema Ministarstvu turizma, Međimurje je među tri najrazvijenije i najkvalitetnije cikloturističke destinacije u Hrvatskoj

"Međimurje malo" zapravo je idealan kraj za rekreativni biciklizam. Prostorno je relativno malo pa se u jednom danu ili, ovisno o kondiciji, samo za nekoliko sati mogu iskombinirati reljefno i sadržajno raznolike rute.

Biciklističke rute podijeljene su i označene u dvjema osnovnim kategorijama: rekreativnima i brdskima.

Rekreativne rute najvećim dijelom idu sporednim asfaltiranim ili šljunčanim puteljcima na kojima je promet rijedak, te prolaze lijepim krajolicima, povezuju različite kulturno-povijesne spomenike, restorane, vinske kuće, pansionere, odmorišta i vidikovce. Usponi na tim rutama većinom su blagi i dohvatljivi svim generacijama.

Brdske staze su za zahtjevnije cikloturiste, te izvla-

MEĐIMURJE JE
MEĐU TRI NAJRAZVIJENIJE
I NAJKVALITETNIJE
CIKLOTURISTIČKE DESTINACIJE
U HRVATSKOJ

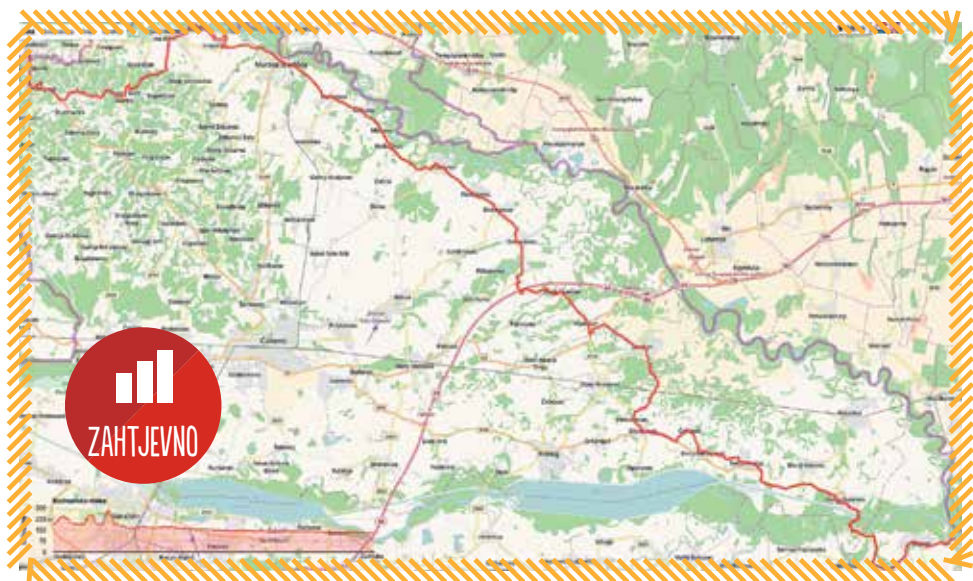
če i zadnji atom snage namijenjene onima koji žele više i od sebe i svog bicikla.

Među tri najrazvijenije hrvatske cikloturističke destinacije

U dosadašnjem su razdoblju postignuti mnogi značajni rezultati u izgradnji i pozicioniranju turističkih proizvoda Međimurja, osobito cikloturizma i enogastronomije.

Stoga je, prema Ministarstvu turizma, i Međimurje među tri najrazvijenije i najkvalitetnije cikloturističke destinacije u Hrvatskoj, s tržišno prepoznatljivim brendom "Međimurje Cyclist Welcome Regija".

To je od izrazitog značaja za razvoj turizma kao jedne od važnijih grana sadašnjosti i posebice budućnosti međimurskoga gospodarstva, budući da su cikloturisti turisti visoke platežne moći, s prosječnom dnevnom potrošnjom od 65 eura, što je za 30% više od prosječne potrošnje ostalih turista u destinaciji, ali isto tako Međimurje je biciklistički raj i za obitelji s djecom, mlade i stare koji laganim pedaliranjem kroz "horvatski cvijetnjak" mogu uživati uz jedinstvenu domaću eno i gastroponudu. (sob)



R2 MDB MURSKA KROZ GORICE

Dužina staze: **77,23 km** Potrebno vrijeme: **3:51:00 h** Start: Raskrižje
Cilj: Legrad

Najniža točka: 128 m
Najviša točka: 286 m
Ukupan uspon: 412 m
Zahtjevnost: Zahtjevno
Podloga: Asfalt
Vrsta bicikla: Cestovni

Ruta: Raskrižje-Štrigova-Toplice Sveti Martin-Sveti Martin na Muri-Marof-Hlapičina-Mursko Središće-Peklenica-Križovec-Miklavac-Ferketinec-Podturen-Novakovec-Dekanovec-Domašinec-Donji Hrašćan-Hodošan-Goričan-Draškovec-Čukovec-Donji Mihaljevec-Sveta Marija-Donja Dubrava-Legrad



R2 MDB MURSKA OFF ROAD

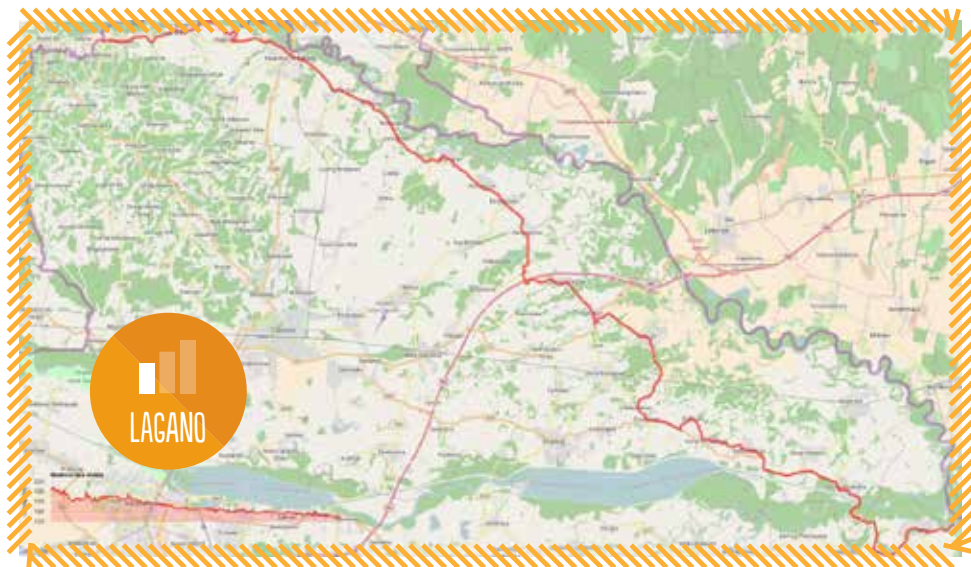
Dužina staze: **81,14 km** Potrebno vrijeme: **4:03:00 h** Start: Gibina
Cilj: Legrad

Najniža točka: 127 m
Najviša točka: 187 m
Ukupan uspon: 250 m
Zahtjevnost: Light
Podloga: Asphalt, Gravel
Vrsta bicikla: MTB

Ruta: Čestijanec-Sveti Martin na Muri-Marof-GHlapičina-Mursko Središće-Peklenica-Križovec-Kotoriba-Donja Dubrava-Legrad

Jedan sat bicikliranja čini 4% tvog dana. Za to uvijek ima vremena, bez isprike.

Z BECIKLINOM PO MEĐIMURJU



LAGANO

R2 MDB MURSKA CESTOVNA

Dužina staze: **68,8 km** Potrebno vrijeme: **3:26:00 h** Start: Gibina
Cilj: Legrad

Najniža točka: 128 m
Najviša točka: 187 m
Ukupan uspon: 229 m
Zahtjevnost: Lagano
Podloga: Asphalt
Vrsta bicikla: Cestovni

Ruta: Čestijanec-Sveti Martin na Muri-Marof-Hlapičina-Mursko Središće-Peklenica-Križovec-Miklavec-Ferketinec-Podturen-Novakovec-Dekanovec-Domašinec-Donji Hrašćan-Hodošan-Goričan-Hemuševac-Draškovec-Čukovec-Donji Mihaljevec-Sveta Marija-Donja Dubrava-Legrad



ZAHTJEVNO

MEĐIMURSKA RUTA R1 + R2 + POVEZNICA

Dužina staze: **131,48 km** Potrebno vrijeme: **6:34:00 h** Start: Čakovec
Cilj: Čakovec

Najniža točka: 131 m
Najviša točka: 315 m
Ukupan uspon: 704 m
Zahtjevnost: Zahtjevno
Podloga: Asphalt
Vrsta bicikla: Cestovni

Ruta: Čakovec-Totovec-Vularija-Orehovica-Podbrest-Otok-Prelog-Donja Dubrava-Sveta Marija-Donji Mihaljevec-Čukovec-Draškovec-Goričan-Hodošan-Donji Hrašćan-Domašinec-Dekanovec-Novakovec-Podturen-Ferketinec-Miklavec-Križovec-Peklenica-Mursko Središće-Hlapičina-Sveti Martin na Muri-Toplice Sveti Martin-Štrigova-Leskovec-Sveti Urban-Macinec-Črečan-Gornji Hrašćan-Nedelišće-Čakovec

PRVOMAJSKA BICIKLIJADA GRADA PRELOGA I TZ GRADA PRELOGA

Start 1. svibnja u 9 sati U CENTRU PRELOGA

Tradicionalna Prvomajska biciklijada u organizaciji Grada Preloga i Turističke zajednice Grada Preloga održat će se u ponedjeljak, 1. svibnja. Start će biti ispred crkve sv. Jakoba u Prelogu u 9 sati.

Predviđena je ruta u dužini od 27 km, s kontrolnom točkom kod Doma kulture Ču-

kovec, gdje će biti pripremljeno osvježenje za sve sudionike. Završetak rute bit će kod Sportsko-rekreacijske zone Prelog (kod cafe-bara Marina Prelog) uz zajedničko druženje, grah te zabavni program glazbenog benda Oaza.

Prvomajska biciklijada rekreativnog je karaktera, a svaki sudionik vozi na

vlastitu odgovornost. Djeca mogu sudjelovati samo uz pratnju roditelja ili odrasle osobe te uz obavezno nošenje kacige.

Pozivamo sve zainteresirane ljubitelje biciklizma i rekreativce da se uključe u što većem broju te da sudjeluju u ovoj zdravoj i zabavnoj aktivnosti.

PRVOMAJSKA BICIKLIJADA 1. SVIBANJ 2017. – početak u 9,00 sati

Ruta: Prelog centar (start) – Donji Krajevci – Hemuševac – Draškovec – Čukovec (kontrolna točka) – Donji Mihaljevec – prometnica uz derivacioni kanal – Oporovec – Draškovec – Cirkovljan – Prelog (K. Zvonimira, Glavna, Ludbreška) – Otok – Prelog – Marina (cilj)



TERME SVETI MARTIN

Dio velikoga biciklističkoga POTHVATA – HARD CRO



Koliko je Međimurje popularna turistička destinacija, govori i činjenica da se upravo ovdje, u teritorijalno najmanjoj županiji Hrvatske, proteklih godina organiziralo čak nekoliko velikih biciklističkih pothvata. Od utrke Tour of Croatia, pa do jedne od fizički najzahtjevnijih utrka - HARD CRO.

HARD CRO 2016. utrka pokazala se izuzetno uspješnim projektom, jedina je takve vrste u Hrvatskoj i nailazi na velik interes biciklista raznih profila te kod sve više publike kako u državi, tako i u inozemstvu. Upravo je to bio povod za ponovnim dolaskom organizacije na najsjeverniji turistički resort

Hrvatske, točnije, u LifeClass Terme Sveti Martin.

Četiri kuta Hrvatske za 5 dana, 100 vozača, solo ili u paru i bez pratnje. Samo oni koji završe utrku u zadanom vremenu zaslužiti će titulu "HARD CRO finišer." Utrka starta na jugu u Moluntu 19. lipnja 2017. i završava na istoku u Iloku. Natjecatelji moraju proći dvije kontrolne točke. Prva je na zapadu u Savudriji, a druga na sjeveru, u LifeClass Termama Sveti Martin.

Kontrolna točka bit će smještena u "bike friendly" Pubu Potkova, koji je popularno okupljalište brojnih biciklista koji odluče svoje slobodno vrijeme posvetiti profesionalnom ili rekreativnom bicikliranju po jednoj od najljepših i raznolikijih destinacija u Hrvatskoj.



NAJAVLJUJEMO: BICIKLIJADA "STAZAMA OPĆINE NEDELIŠĆE"

Dodite 7. svibnja na PROLJETNU BICIKLIJADU U NEDELIŠĆE!

PROVEDITE
DAN U REKREACIJI I
UGODNOM DRUŽENJU

Turistička zajednica općine Nedelišće organizira prvu ovogodišnju proljetnu biciklijadu "Stazama općine Nedelišće", koja će se održati u nedjelju, 7. svibnja.

Biciklijada je namijenjena svim uzrastima, rekreativcima i biciklistima. Osmišljene su dvije staze u duljini od 18 km i 40 km koje prolaze najljepšim krajolicima naše općine. Staze su ravničarske,

lagane zahtjevnosti, a prolaze asfaltiranim prometnicama i makadamom.

Start biciklijade je u 10 sati u dvorištu Lovačkog doma u Nedelišću.

Kotizacija po sudioniku iznosi 30 kn, u što je uključena okrepna na punktovima u Puščinama (Pansion Mamica) i Črečanu (ribnjak) te ručak na kraju rute u Lovačkom domu. Zahvaljujemo i našim spon-

zorima, to su Agromeđimurje d.d. i Chaky d.o.o., koji nas prate iz godine u godinu.

Provedite dan u rekreaciji i ugodnom druženju.

Važna napomena: Djeca do 16 godina moraju obavezno nositi kacigu!

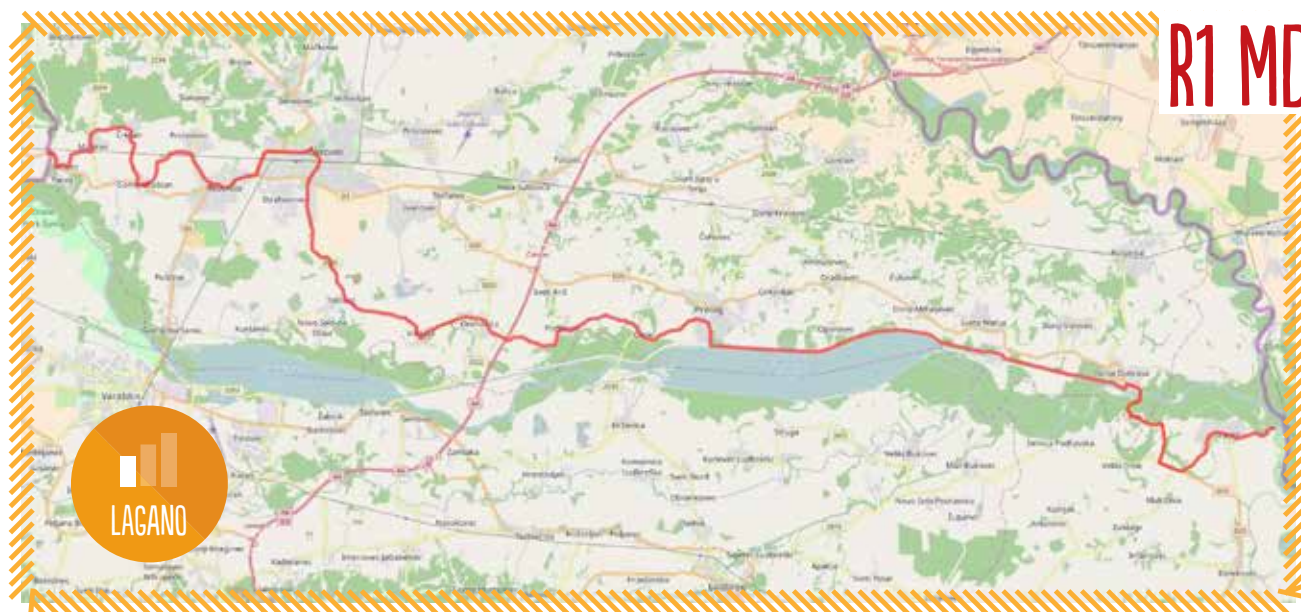


**PROLJETNA
BICIKLIJADA
STAZAMA OPĆINE
NEDELIŠĆE**

7. svibnja 2017.

Start:
Lovački dom Nedelišće
u 10:00 sati

Pridružite nam se!
www.tz-nedelisce.hr



R1 MDB CESTOVNA VIA ČAKOVEC

Dužina staze:

63,72 km

Potrebno vrijeme:

3:11:00 h

Start: Trnovec

Cilj: Legrad

Najniža točka: 128m

Najviša točka: 184 m

Ukupan uspon: 162 m

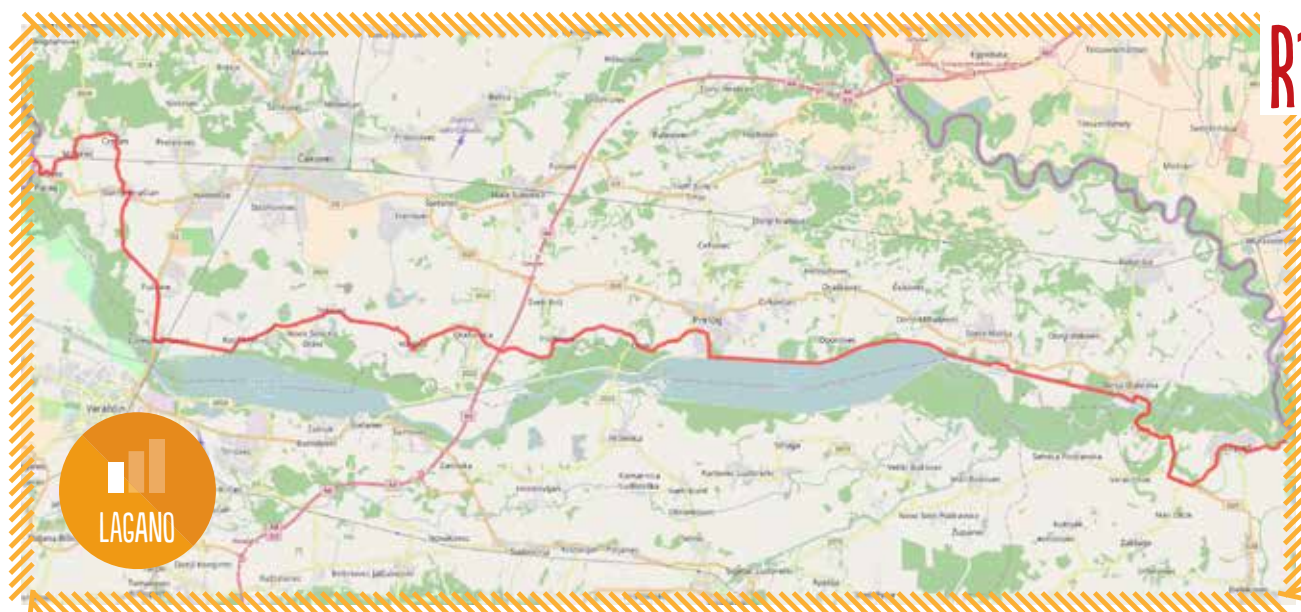
Zahtjevnost: Light

Podloga: Asphalt

Vrsta bicikla: Cestovni

Ruta:

Trnovec-Macinec-Črečan-Gornji Hrašćan-Pretetinec-Nedelišće-Čakovec-Strahoninec-Totovec-Vularija-Orehovica-Podbrest-Otok-Prelog-Donja Dubrava-Legrad



R1 MDB DRAVSKA CESTOVNA

Dužina staze:

61,9 km

Potrebno vrijeme:

3:42:00 h

Start: Trnovec

Cilj: Legrad

Najniža točka: 129 m

Najviša točka: 178 m

Ukupan uspon: 157 m

Zahtjevnost: Light

Podloga: Asphalt

Vrsta bicikla: Cestovni

Ruta:

Trnovec-Macinec-Črečan-Gornji Hrašćan-Pušćine-Gornji Kuršanec-Kuršanec-Totovec-Vularija-Orehovica-Podbrest-Otok-Prelog-Donja Dubrava-Legrad

ČAKOVČANIN DARKO DOMINIĆ O TOME ZAŠTO SE REKREATIVNO BAVI BICIKLIZMOM

Biciklizam je potpuna zaraza, ŽELJA ZA NOVIM IZAZOVIMA SVE JE VEĆA

- Godišnje na biciklu sa svojim društvom prijeđem i do 10.000 kilometara, odnosno 50-60 dnevno, a kroz vikend znamo spojiti neke malo duže vožnje po stotinjak kilometara

Nehodate li dovoljno, ne sviđa vam se trčanje ili ne možete plivati, a imate kod kuće bicikl ili ga planirate uskoro nabaviti, onda je to prvi korak prema novom, pozitivnom učinku na vaše zdravlje. Naime, osim činjenice da vam biciklizam omogućuje posjet različitim mjestima na koje, recimo, pješice nikada ne biste ni krenuli, on donosi i velike pogodnosti vašem tijelu.

S tom se činjenicom slaže i Čakovčanin Darko Dominić, jedan od osnivača sve popularnijega biciklističkog kluba Puls, koji za sebe kaže da se danas može svrstati u onu grupu "naprednih biciklističkih veterana".

- Prvi susret s ovim sportom zapravo je bio kao i kod većine Međimuraca. - kazao nam je Darko. - Nakon što sam na 'firmi' (svetoj potvrdi) od kuma dobio bicikl, bio je to moj prvi 'sportak' s kojim sam započeo aktivnije okretanje pedala. Odlaskom u srednju školu biciklističke sam aktivnosti malo zapustio, a onda se nakon dvadesetak godina gotovo preko noći vratila ljubav prema biciklizmu. Jednostavno sam taj stari bicikl koji sam imamo 'restaurirao' i ponovno krenuo na cestu i to sada sedam godina već konstantno

traje. Danas, moram priznati, biciklizam mi je kao droga, svaki je dan želja za novim izazovima sve veća. Godišnje na biciklu sa svojim društvom prijeđem i do 10.000 kilometara, odnosno 50-60 dnevno, a kroz vikend znamo spojiti neke malo duže vožnje po stotinjak kilometara. Napominjem s društvom i svojom ekipom, jer smatram kako je biciklizma, a posebno ovaj malo jači rekreativni dio, prije svega timski sport, bez obzira na to što se čovjek s cestom i kilometrima na svojem biciklu bori sam. Puno se ljepše voziti u društvu, a i sama ekipa te ponekad u kriznim situacijom može povući i potaknuti da iz sebe izvučeš maksimum.

Dobrobiti za zdravlje - nepobitne

Za one koji žele izgubiti na težini biciklizam je jedna od najboljih vježbi. Nakon određenog vremena bavljenja ovom aktivnošću jednostavno osjećate kako nestaju masne naslage na bokovima, povećava se izdržljivost, a koordinacija pokreta sve je bolja. - Ja mogu osobno potvrditi - ističe naš sugovornik - kako nakon ovih sedam godina aktivnog i neprekidnog bavljenja biciklizmom moja krvna slika danas izgleda

drukčije i puno bolje nego je to bilo prije dok sam biciklirao tek tu i tamo. Govoreći o prehrani i promjeni nekakvih prehrambenih navika, treba reći kako je ovaj sport tipična disciplina izdržljivosti, u kojoj do punog izražaja dolaze sve prednosti i mane prehrane, a osobito rehidracije. Ne treba tu puno mijenjati dosadašnje prehrambene navike, - smatra Dominić - a najbitnije je, pogotovo ako želite izgubiti pokoji kilogram, da jedete raznoliku hranu kao što ste jeli i dotad, ali, naravno, ne više. Postoje dani i tjedni kada se prehrana mora prilagoditi planu treninga. O samoj prehrani biciklista postoji dosta anegdota, za čiji su sadržaj zaslužni oni sami. Jedna od poznatih izreka koju je znao spominjati i dr. sc. Ignac Kulier, jedan od naših vodećih autoriteta u području prehrane: 'Jedi pravilno ili češ jesti svoje mišiće' ('Eat right or eat muscle'). Uzimanjem kompleksnih ugljikohidrata taj se problem izbjegava jer se oni postupno apsorbiraju i opskrbljuju krv i mozak nužnom glukozom. Prema tome, u bidonima biciklista, kako onih profesionalnih, tako i rekreativaca, uvijek bi se trebala naći otopina maltodekstrina (koju možete i sami načiniti), a u džepovima uvijek imati ener-



Darko Dominić kaže da je biciklizam na njega djelovao zarazno, "kao droga", jer više ne može bez njega

getske pločice. Za ovu svrhu zgodni su i energetske gelovi, koji se istisnu u usta. Za bicikliste je, kao i za druge sportaše, jako važno da ne dehidriraju tijekom vožnje. Ne dajte se prevariti udarom vjetrova u lice prilikom vožnje, što je sjajna maska za stvarni nedostatak tekućine u tijelu. Pažljivo oslušajte buni li se vaše tijelo zbog dehidracije. Stoga je uvijek dobro staviti led u napitak ili jednostavno zamrznuti pola boce prije sjedanja na bicikl da se polako otapa i hladi. Hlađenje je važan čimbenik za izbjegavanje toplotnog udara.

Na kraju spomenimo i to kako biciklisti u mnogim, biciklistički razvijenim zemljama sebe doživljavaju kao posebnu grupu ljudi jer imaju određene specifične navike i stavove, kao što su zdrava hrana, život okrenut prirodi i sl. Isto

tako bavljenjem biciklizmom ljudi sve više postaju i ekološki osviješteni, a i biciklizam se sve više razvija kao način upoznavanja drugih zemalja.

- Ovdje nikako ne smijemo - kazao nam je naš sugovornik - zaboraviti istaknuti Međimurje kao jednu izvrsnu destinaciju za aktivno bavljenje ovim sportom ili jednostavno samo kao rekreacijom. Ja sam sa svojom ekipom prošao kilometre i kilometre i po Mađarskoj i Sloveniji, ali ono što ima Međimurje u ovom našem okruženju jest najbolje. Od vrhunski uređenih cesta do ostalih infrastrukturnih mogućnosti koje treba samo i dalje razvijati kako bismo postali top-destinacija za bicikliste u ovom dijelu Europe. Jer čim izađete izvan granica Međimurja, posebno na biciklu, vidite gdje mi zapravo jesmo u

odnosu na ostale krajeve, kako Hrvatske, tako i susjednih Slovenije i Mađarske.

Izvučite bicikl iz "škednja" i krenite se voziti

Za one neodlučne Darko ima samo jednu poruku. - Ako imate bilo kakav bicikl, recimo doma u "škednju", izvučite ga van, napumpajte gume, podmažite lanac i za početak napravite samo nekoliko krugova po dvorištu, nećete požaliti.

Prilika da provjerite sve ovo o čemu smo razgovarali s danas već pravim biciklističkim ovisnikom Darkom Dominićem pruža vam se već ovu nedjelju, 23. travnja, na sve posjećenijoj manifestaciji "Biciklom međimurskim putovima", popularnim "BIMEP-om", koji starta u 9 sati. (SO)

PUŠIPELOVA

Dužina staze:

53,9 km

Potrebno vrijeme:

2:59:00 h

Start: Štrigova

Cilj: Štrigova

Najniža točka: 162 m
Najviša točka: 338 m
Ukupan uspon: 741 m
Zahtjevnost: Zahtjevno
Podloga: Asphalt
Vrsta bicikla: Cestovni



Ruta:

Štrigova-Grabrovnik-Železna Gora-Prekopa-Frkanovec-Zasadbreg-Knezovec-Mačkovec-Čakovec-Slakovec-Okrugli Vrh-Gornji Mihaljevec-Vugrišinec-Sveti Urban-Leskovec-Štrigova

IRON CURTAIN

Dužina staze:

27,86 km

Potrebno vrijeme:

1:23:00 h

Start: Goričan

Cilj: Donja Dubrava

Najniža točka: 127 m
Najviša točka: 145 m
Ukupan uspon: 82 m
Zahtjevnost: Lagano
Podloga: Gravel
Vrsta bicikla: MTB



Ruta:

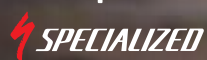
Goričan-Kotoriba-Donja Dubrava

Život je kao vožnja bicikla, da bi održao ravnotežu, samo moraš ići naprijed.

BICIKLI DIJELOVI OPREMA SERVIS

KOSPORT
BIKESHOP & SERVIS

www.kosport.com.hr



Matije Gupca 1a, Strahoninec



kosport.com.hr



040 333 915

EKO - MURA

Dužina staze:

53,7 km

Potrebno vrijeme:

2:41:00 h

Start: Jurovčak

Cilj: Jurovčak

Najniža točka: 149 m

Najviša točka: 297 m

Ukupan uspon: 329 m

Zahtjevnost: Srednje

Podloga: Asphalt

Vrsta bicikla: Cestovni

Ruta:

Jurovčak-Toplice Sveti Martin-Gornji Koncovčak-Bukovec-Zaveščak-Selnica-Zebanec Selo-Vratišinec-Gornji Kraljevec-Sivica-Ferketinec-Miklavec-Križovec-Peklenica-Mursko Središće-Hlapičina-Sveti Martin na Muri-Gradišćak-Jurovčak

JESTE LI ZNALI da je Prelogu dodijeljeno najviše oznaka u projektu Cyclist Welcome Međimurje kojim se označavaju objekti osposobljeni za prijem biciklista?



STEINEROVA

Dužina staze:

41,8 km

Potrebno vrijeme:

2:05:00 h

Start: Donji Kraljevec

Cilj: Donji Kraljevec

Najniža točka: 130 m

Najviša točka: 149 m

Ukupan uspon: 132 m

Zahtjevnost: Light

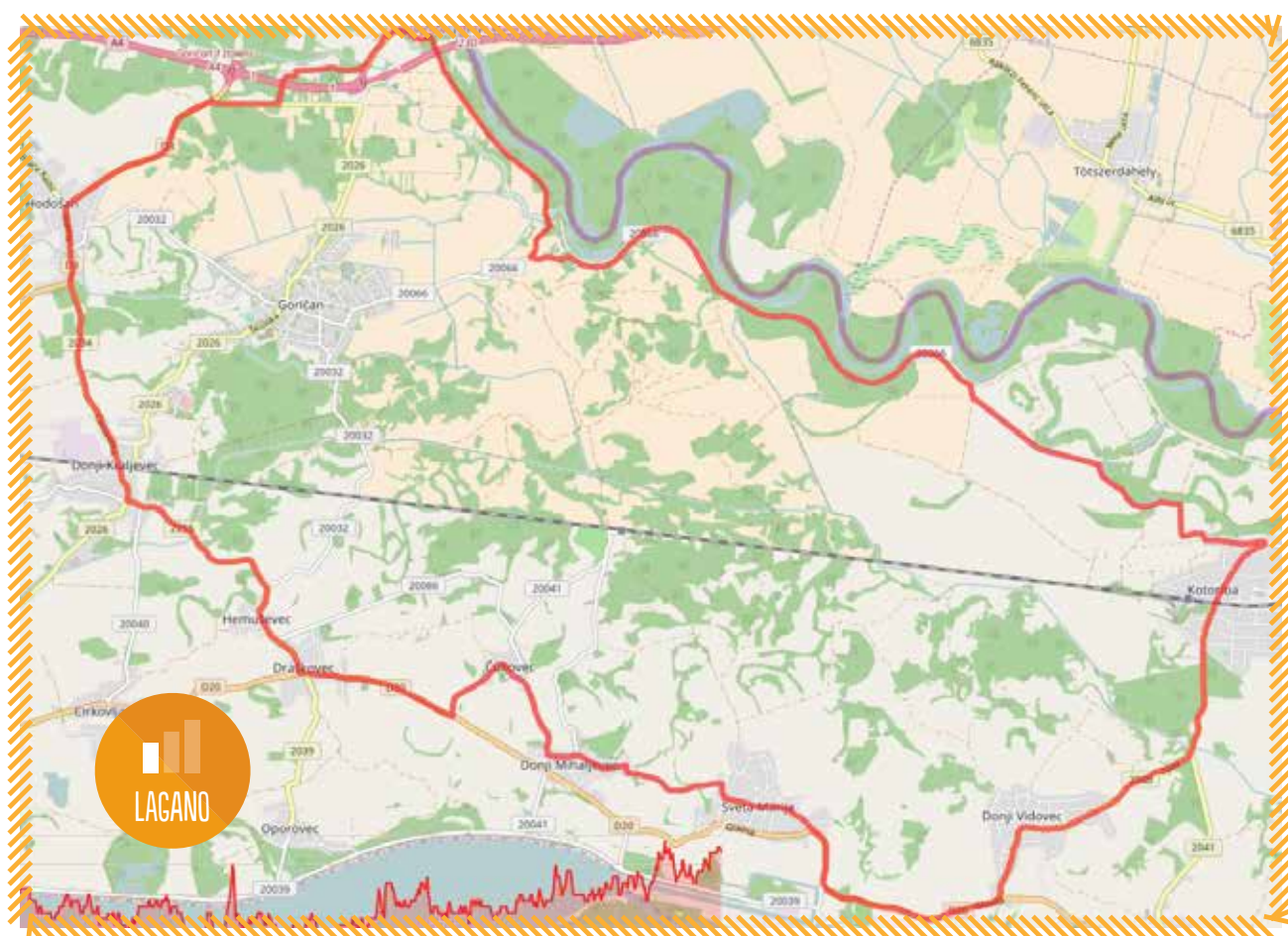
Podloga: Asphalt, Gravel

Vrsta bicikla: MTB

Route:

Donji Kraljevec-Hemuševac-Draškovec-Čukovec-Donji Mihaljevec-Sveta Marija-Donji Vidovec-Kotoriba-Hodošan-Donji Kraljevec

JESTE LI ZNALI da je Gradu Čakovcu odobreno više od 100 000 kn za realizaciju projekta "SMART biciklistička odmorišta" te će Čukovec uskoro dobiti tri "pametna" odmorišta za bicikliste?



BODY GEOMETRY FIT – NAJKOMPLETNIJI SUSTAV PODEŠAVANJA BIKIKLA

Vodič o podešavanju BIKIKLA IZ KOSPORTA!

Biciklisti često razgovaraju o svojim biciklima i podešavanju istih, te vole jedni drugima dijeliti savjete. "Sjeda-lo moraš dignuti više i staviti u nulu, lula vo-lana ti je prekratka, volan preširok..." Biciklističkih je teorija mnogo, a zabluda još više...

Iz tog smo razloga, a u želji da vam ponudimo jedinu pravu informaciju, odlučili posjetiti trgovinu i servis bicikala Kosport iz Strahoninca. Ovlašteni i licencirani stručnjaci tamo provode Body Geometry Fit, jedini kompletan sustav podešavanja bicikala, koji je ergonomski dizajniran i znanstveno ispitano u svrhu poboljšanja snage, izdržljivosti i udobnosti. Uzimajući u obzir sve posebnosti vašeg tijela, stručnjaci vas postavljaju u idealnu poziciju na biciklu i prilagođavaju vaš bicikl prema tome.

Specializedov Body Geometry Fit smatra se jednim od najboljih sistema za podešavanje pozicije na svjetskom tržištu, čemu svakako ide u prilog i dvadesetogodišnje iskustvo u tom području te suradnja sa stručnjacima iz Specializeda i vodećim orto-

pedima. Osim što se koristi prilikom kupnje novog bicikla i pravilnog odabira veličine, Body Geometry Fit ponajviše je namijenjen podešavanju i optimizaciji vašega trenutnog bicikla bilo kojeg proizvođača.

Body Geometry Fit vodi računa o posebnostima vašeg tijela s obzirom na to da nitko od nas nije savršeno simetrične građe. Neki od nas hodaju kao Charley Chaplin, ima nas s dugim nogama i kratkim rukama te u obrnutoj varijanti. Jedni mogu dlanovima do poda, drugi jedva prstima taknu koljena. Logičan je zaključak da nam stoga i pozicija na biciklu ne može svima biti ista, već je važno podesiti bicikl upravo prema našem tijelu. Tako će, naprimjer, postavljanje lule volana u minus biti potpuno kontraproduktivno ukoliko

nam tijelo nije dovoljno fleksibilno, sklizat ćemo se po sjedalu ako je previše nagnuto, čime zapravo nećemo sjediti na njemu nego biti naslonjeni, a stajati na nogama. Zbog posljedice bolnih leđa ili koljena nećemo uživati u vožnji jer ćemo vrlo vjerojatno trošiti snagu koncentrirajući se na bolove. Tako se nerijetko i naviknemo na nepravilan položaj i male nelagode prilikom vožnje, a sve te nepravilnosti s vremenom ipak dođu na naplatu.

Pomnožimo za primjer svoju prosječnu kadencu s brojem sati vožnje u danu, pa brojem dana u mjesecu i mjeseci u godini. Složit ćemo se da je 1.207.400 okretaja godišnje na biciklu veliki broj? Sada zamislite da su vam cleatovi kojima ste ukopčani u pedale krivo podešeni, što je, prema iskustvu stručnjaka iz



SPECIALIZEDOV BODY GEOMETRY FIT SMATRA SE JEDNIM OD NAJBOLJIH SISTEMA ZA PODEŠAVANJE POZICIJE NA SVJETSKOM TRŽIŠTU

trgovine Kosport, slučaj kod čak 95 % biciklista. Prema tome možemo zaključiti da ste svojim koljenima u godinu dana priuštili 1.200.000

sitnih trauma koje kroz nekoliko godina bicikliranja koljena, ali i drugi zglobovi, zasigurno pamte i vraćaju na naplatu.

Stoga smatramo da je pravilno podešavanje bicikla jedna od osnovnih stvari koje bi svaki ozbiljniji biciklist trebao napraviti da mu bicikl ne bi bio smetnja pri vožnji, već da bi vožnja postala ugodna, a vozač iz nje izvukao maksimum svojih mogućnosti.

Nadamo se da smo vas barem malo zaintrigirali i da ćete poslije ovog članka na Body Geometry Fit gledati drugim očima. Ili, ako ništa drugo, vjerujemo da ste već krenuli izračunati broj svojih okretaja pedala godišnje.

(Photo: Specialized)



R3 CYCLE IN A NETWORK

Dužina staze:

68,5 km

Potrebno vrijeme:

3:24:00 h

Start: GP Goričan

Cilj: Donja Dubrava

Najniža točka: 130 m

Najviša točka: 166 m

Ukupan uspon: 88 m

Zahtjevnost: Lagano

Podloga: Asphalt, Gravel

Vrsta bicikla: MTB

Ruta:

Goričan-Hodošan-Donji Hraščan-Domašinec-Gardinovec-Belica-Pribislavec-Čakovec-Totovec-Vularija-Orehovica-Podbrest-Otok-Donja Dubrava



LAGANO

"BIMEP" – BICIKLIMA MEDIMURSKIM PUTOVIMA – OVU NEDJELJU 23. TRAVNJA

Uključite se na jednom OD 16 PUNKTOVA DILJEM MEDIMURJA!


MEDIMURSKA ŽUPANIJA

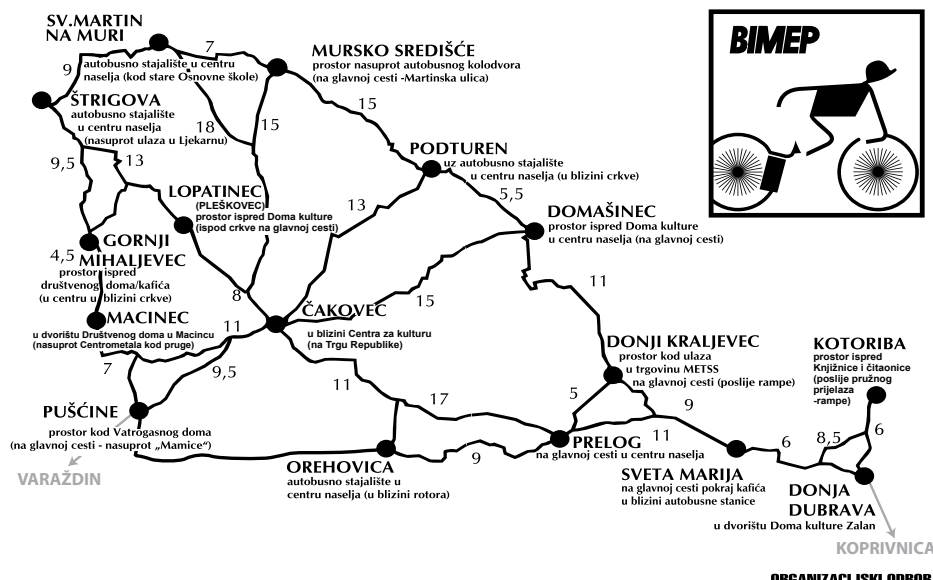
**MEDIMURSKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE
"SPORT ZA SVE"**

U POVODU OBILJEŽAVANJA DANA MEDIMURSKÉ ŽUPANIJE,
SVJETSKOG DANA ZDRAVLJA I DANA PLANETA ZEMLJE
organiziraju

BIMEP 2017 BICIKLIMA MEDIMURSKIM PUTEVIMA dana 23.04.2017. godine (nedjelja)

POČETAK JE U 9,00 SATI

i svi zainteresirani se mogu u bilo koje doba uključiti na određenom ulazno/izlaznom punktu sve do 18,00 sati.
Sudionici: svi zainteresirani građani Medimurja, ostalih županija u Republici Hrvatskoj, kao i susjednih država
Svaki sudionik može se uključiti u vožnju biciklom na nekom od punktova koji će se nalaziti u:

**SPONZORI:**

MEDIMURJE-PLIN
MEDIMURSKÉ VODE
TURISTIČKA ZAJEDNICA MEDIMURSKÉ ŽUPANIJE
GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA ČAKOVEC
ZAVOD ZA HITNU MEDICINU MEDIMURSKÉ ŽUPANIJE



BECIKLIN - TRGOVINA MIHALEC D.O.O., BIKE POINT RADOTIĆ, PANEX
DINAMIC D.O.O., CHAKY D.O.O., TRATTORIA ROSSA PRELOG, CENTRAL
PARK ČAKOVEC, C-LAB D.O.O. ČAKOVEC, SEOSKI TURIZAM GORIČANEC
(SVETI MARTIN NA MURI), PATRIX BAR ČAKOVEC, GRADSKA KAVANA
ČAKOVEC, PANSION MAMICA PUŠČINE



BIMEP

PRIJAVNICA ZA SUDJELOVANJE

NAZIV MJESTA – START:

PODACI O SUDIONIKU: IME I PREZIME

GODINA ROĐENJA MJESTO STANOVANJA

Svojim potpisom potvrđujem da sam zdravstveno sposoban /sposobna za fizički napor koji zahtijeva vožnja bicikla na dionici koju ću po vlastitoj odluci odabrati, te da ću se kao sudionik prometa pridržavati zakonskih propisa za vrijeme vožnje biciklom. Također, izjavljujem da sudjelujem na vlastitu odgovornost i da svojim ponašanjem neću ugroziti svoju sigurnost i sigurnost drugih učesnika u prometu.

POTPIS SUDIONIKA POTPIS RODITELJA (ZA OSOBE MLAĐE OD 18 GODINA)

Manifestacija "BIMEP 2017." je jednodnevna sportsko-rekreacijska manifestacija organizirana povodom Dana Medimurske županije, Svjetskog dana zdravlja i Dana planeta Zemlje. Kao i prijašnjih 11 godina, održat će se u nedjelju 23. travnja. "BIMEP" se odvija na području cijelog Medimurja, sa 16 punktova, i organiziran je sa željom da se ukaže na potrebu redovne tjelesne aktivnosti za zdravlje svakog čovjeka. Organizatori su Medimurski savez sportske rekreacije "Sport za sve" i Medimurska županija, a u provedbu će se uključiti Turistička zajednica Medimurske županije, gradovi i općine na području Medimurske županije, gdje će biti postavljeni ulazno/izlazni punktovi, Policijska uprava medimurska, Zavod za hitnu medicinu Medimurske županije te Gradsko društvo Crvenog križa Čakovec.

Startajte kada vam odgovara od 9 sati ujutro

"BIMEP" počinje u 9 sati, a građani će se moći uključiti na punktovima po cijelom Medimurju te će dobiti diplomu na koju će se utisnuti pečat o uključivanju ili o prolasku kroz određeno stajalište.

"BIMEP" JE
ORGANIZIRAN SA ŽELJOM DA
SE UKAŽE NA POTREBU REDOVNE
TJELESNE AKTIVNOSTI ZA
ZDRAVLJE SVAKOG ČOVJEKA

Lokacije ulazno-izlaznih punktova u mjestima kroz koja će prolaziti staza:

Kotoriba: prostor ispred Knjižnice i čitaonice (Ulica kralja Tomislava - poslije pruge)
Donja Dubrava: u dvorištu Doma kulture "Zalan"
Sveta Marija: uz glavnu cestu u blizini autobusne stanice (ispred cafe-bara)
Donji Kraljevec: prostor kod ulaza u trgovinu METSS na glavnoj cesti (poslije rampe)
Prelog: na glavnoj cesti u centru naselja
Domašinec: prostor ispred Doma kulture u centru naselja (na glavnoj cesti)
Orehovica: autobusno stajalište u centru naselja (u blizini rotora)
Čakovec: drvena kućica na Trgu Republike u Čakovcu

Pušćine: prostor kod Vatrogasnog doma (na glavnoj cesti - nasuprot "Mamici")
Macinec: u dvorištu Doma kulture u Macincu (uz prugu)
Gornji Mihaljevec: prostor ispred Društvenog doma/kafića (u centru u blizini crkve)
Lopatinec (Pleškovec): prostor ispred Doma kulture u Pleškovcu (podno crkve)
Štrigova: autobusno stajalište u centru naselja (nasuprot Ljekarne)
Sveti Martin na Muri: autobusno stajalište u centru naselja (kod Osnovne škole)
Podturen: uz autobusno stajalište u centru naselja (u blizini crkve)
Mursko Središće: prostor nasuprot autobusnom kolodvoru (na raskrižju Martinske ulice)

šte, te prijavnicu, koju svaki sudionik ispunjava i potpisuje, čime je suglasan da na vlastitu odgovornost sudjeluje u manifestaciji. Prijavnicu za djecu i osobe mlađe od 18 godina (su)potpisuje roditelj. Start je moguć sa svakoga ulazno-izlaznog punkta od 9 do 18 sati.

Na punktovima će dežurati osobe koje će sudionicima davati osvježavajuće napitke. Zavod za hitnu medicinu Medimurske županije bit će stalno u pripravnosti, iako će predstavnici Gradskog društva Crvenog križa Čakovec obilaziti sve punktove.

Osiguran je servis bicikala, koji će obavljati tvrtke BECIKLIN iz Preloga i CHAKY iz Nedelišća, dok je kompleta za popravak guma osigurala trgovina BIKE POINT Radotić iz Čakovca koja će od 9 do 11 sati u Čakovcu (prostor kod punkta) po potrebi pregledati i popraviti bicikl.

Policijska uprava medimurska uključit će se u bicikljadu uspostavom Mobilnoga preventivnog centra policije na Trgu Republike bb, od 9 do 11 sati. Policijski službenici provodit će preventivne aktivnosti koje proizlaze iz preventivnog projekta "Zaštitimo svoj bicikl".

Punktovi će se nalaziti u Donjem Kraljevcu, Svetom Mariji, Donjoj Dubravi, Kotoribi, Prelogu, Orehovici, Čakovcu, Pušćinama, Macincu, Gornjem Mihaljevcu, Lopatincu, Štrigovi, Svetom Martinu na Muri, Murskom Središću, Domašincu i Podturnu.

Uključenje na manifestaciju naplaćuje se 5 kuna.

R1 DRAVSKA OFF ROAD

Dužina staze: **61,24 km**
Potrebno vrijeme: **3:07:00 h**
Start: Trnovec
Cilj: Legrad

Najniža točka: 128 m
Najviša točka: 184 m
Ukupan uspon: 148 m
Zahtjevnost: Lagano
Podloga: Asphalt, Gravel
Vrsta bicikla: MTB
Ruta: Trnovec-Pušćine-Gornji Kurčanec-Vularija-Orehovica-Podbrest-Otok-Donja Dubrava-Legrad

