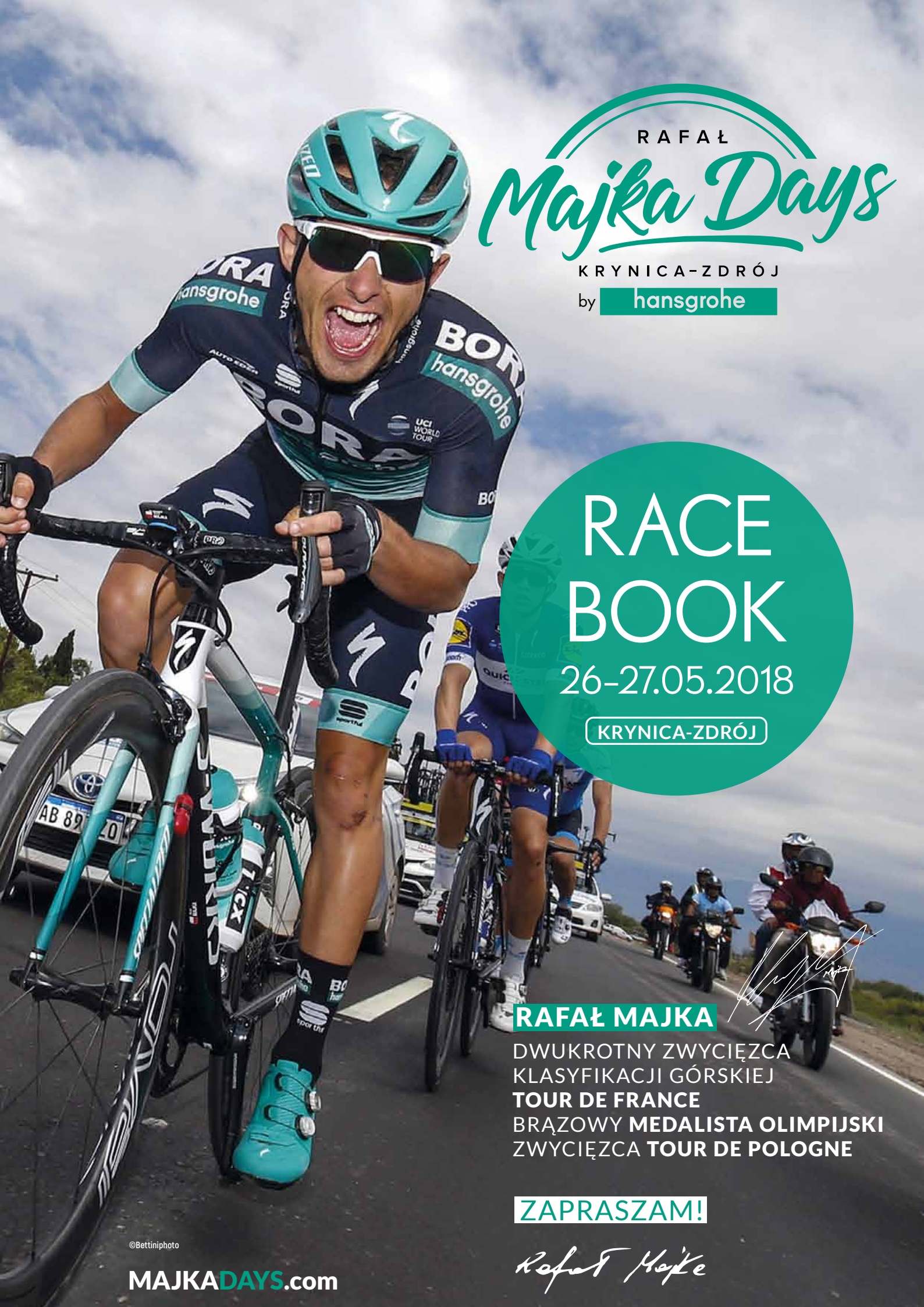


RAFAŁ
Majka Days
KRYNICA-ZDRÓJ
by hansgrohe

RACE BOOK
26–27.05.2018
KRYNICA-ZDRÓJ

RAFAŁ MAJKA
DWUKROTNY ZWYCIĘZCA
KLASYFIKACJI GÓRSKIEJ
TOUR DE FRANCE
BRĄZOWY **MEDALISTA OLIMPIJSKI**
ZWYCIĘZCA **TOUR DE POLOGNE**

ZAPRASZAM!

Rafał Majka

©Bettiniphoto

MAJKADAYS.com

SPONSORZY

SPONSOR TYTULARNY:

hansgrohe

SPONSORZY WSPIERAJĄCY:

SPECIALIZED

GARMIN

WAY2CHAMP Endurance Coaching

DT4YOU Official distributor DT SWISS

SHIMANO

VOLVO WADOWSCY

Raso

72D

STEALTH ADVANCED NUTRITION

SUN & SNOW WYNAJEM APARTAMENTÓW

Bike Academy.pl

projekt graficzny
kolarzyna-sowa.pl

DROGI ZAWODNIKU

WITAMY CIĘ w Krynicy-Zdroju, na starcie drugiej odsłony wyjątkowego wyścigu kolarskiego - Majka Days by hansgrohe. Obok Ciebie na starcie stanie sprawca całego zamieszania, czyli nie kto inny niż Rafał Majka - zawodnik Bora-Hansgrohe i najlepszy polski „góral". Rafał jest właśnie w bardzo ważnym momencie swoich przygotowań do tegorocznego Tour de France, ale nie mógł sobie odmówić tego, by ponownie pojawić się w miejscu, w którym często bywał za czasów swojej kolarskiej młodości i które w zeszłym roku tak licznie zgromadziło zawodników i kibiców Majki z całej Polski – było nas ponad 600! Bardzo cieszymy się, że możemy wraz z naszym Mistrzem gościć Cię w ten majowy weekend w jednym z najpiękniejszych polskich uzdrowisk!

Podobnie jak w zeszłym roku Majka Days to w zasadzie dwa wyścigi. W sobotę (26.05) powalczymy na trasie 14km "czasówki" z górskim finiszem na podjeździe pod szczyt Jakubik. Dla wielu będzie ona solidnym przepaleniem nogi przed daniem głównym, czyli niedzielnym (27.05) wyścigiem ze startu wspólnego. Do wyboru trzy dystanse (75 km, 45km oraz 30 km) dedykowane są dla rowerzystów i kolarzy, w różnym wieku i na różnym poziomie zaawansowania. Trasa każdego z nich została zaprojektowana z udziałem Rafała oraz jego przyjaciół i współpracowników. Oprawa, zabezpieczenie trasy, obsługa techniczna, atrakcyjne widoki i tereny oraz rywalizacja w towarzystwie Rafała Majki i spółki na zamkniętych dla ruchu drogach publicznych – to główne atuty, których mogą doświadczyć wszyscy uczestnicy imprezy. Race Book, który właśnie czytasz zawiera opisy, mapy i inne szczegóły dotyczące naszej imprezy, znajdziesz w nim niezbędne informacje związane z Majka Days. Przedstawione w treści Race Book'a informacje mają Ci pomóc i wprowadzić w wydarzenie tak, by sportowa rywalizacja zarówno Tobie, jak i pozostałym uczestnikom dawała satysfakcję oraz odbywała się bez naruszenia Waszego bezpieczeństwa.

Powodzenia i do zobaczenia na mecie!

OPIS ZAWODÓW

IMPREZA KOLARSKA „MAJKA DAYS" to wyjątkowy wyścig, któremu patronuje Medalista Igrzysk Olimpijskich z Rio de Janeiro – Rafał Majka. Lokalizacja zawodów, start/meta, trasy w Beskidzie Sądeckim pojawiają się nieprzypadkowo – tu właśnie członek zawodowej grupy kolarskiej „Bora-hansgrohe" realizował swe pierwsze poważniejsze treningi podczas zgrupowań i obozów przygotowawczych. Południowo-wschodnia Małopolska to idealne miejsce do jazdy na rowerze. Pojawiająca się z każdym rokiem coraz większa ilość dobrej jakości szos, wciąż niewielki ruch samochodowy, ciekawe i nadal nieodkryte miejsca oraz wszechobecne góry i wzniesienia – to wszystko sprawia, iż właśnie w Krynicy-Zdroju postanowiliśmy zainaugurować imprezę „Majka Days".
Ostatni weekend maja (26–27.05.2018) – to jedyna okazja w roku, by stanąć na starcie razem z najlepszym „góralem" ostatnich edycji Tour de France. Sobotnia czasówka z finałowym podjazdem o nachyleniu ponad 15% oraz jeden z trzech dystansów niedzielnego wyścigu dystansowego – to nadzwyczajne wydarzenie w amatorskim peletonie kolarskim.

INFORMACJE PRAKTYCZNE

NAZWA IMPREZY: **Majka Days by Hansgrohe**

BIURO ZAWODÓW: Pijalnia Główna, ul. Nowotarskiego 9/3, 33-380 Krynica-Zdrój

REJESTRACJA I ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH:

- piątek 25.05.2018 w godzinach 16.00 – 20.00
- sobota 26.05.2018 w godzinach 07:00 – 09:00 oraz 16:00 – 20:00
- niedziela 27.05.2018 w godzinach 7.00 – 8.30

KAŻDY ZAWODNIK ZOSTANIE WYPOSAŻONY w numer startowy wraz z elektronicznym chipem, który powinien zostać przymocowany do roweru (rys. 1). Chip będzie „wychwytywany" przez specjalne urządzenia na starcie, w punktach kontrolnych i na mecie. Wyniki sporządzone na podstawie tych pomiarów zostaną opublikowane na stronie internetowej imprezy, w zakładce „wyniki".

ZAWODNICY PRZED STARTEM ZOBOWIĄZANI SĄ do stawienia się w biurze zawodów celem:

- rejestracji i odbioru pakietu startowego
- podpisania listy startowej
- podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań medycznych do udziału w imprezie

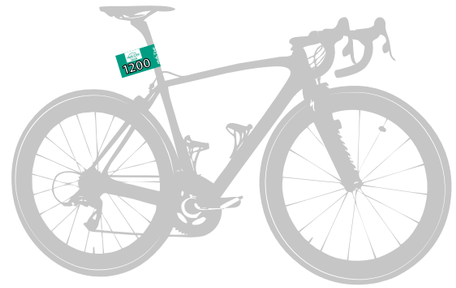
STARTY POSZCZEGÓLNYCH WYŚCIGÓW:

Jazda indywidualna na czas – sobota, 26.05.2018
start pierwszego zawodnika godz. 09:00 (lista startowa będzie opublikowana na stronie www.MajkaDays.com)

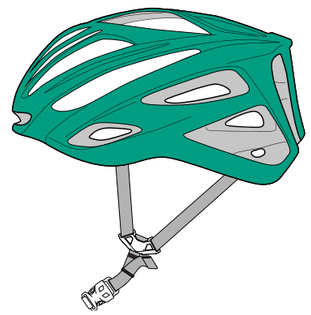
Wyścig szosowy – niedziela 27.05.2018

- Dystans „75" – **godz. 10:00**
- Dystans „45" – **godz. 10:05**
- Dystans „30" – **godz. 10:10**

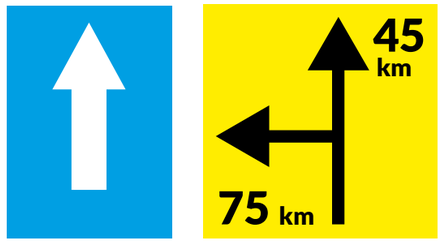
MEDALE DLA KAŻDEGO ZAWODNIKA kończącego zawody



rys. 1. numer startowy należy nakleić na sztycę roweru



rys. 2. każdy zawodnik musi posiadać sztywny kask rowerowy



rys. 3. Znakowanie trasy rowerowej w terenie

NASI PARTNERZY

ODPOWIEDNIĄ ATMOSFERĘ MAJKA DAYS pomogą nam tworzyć partnerzy z najwyższej półki. Nasi partnerzy przygotowali też bardzo atrakcyjne nagrody dla najszybszych zawodników: urządzenia treningowe, koła, komponenty i ubrania rowerowe, najwyższej klasy wyposażenie armatury sanitarnej i wiele innych. W samym miasteczku zawodów czekać będzie sporo atrakcji dla kibiców, którzy będą zagrzewać do rywalizacji startujących i finiszujących zawodników.

Sponsorem tytularnym imprezy jest firma **Hansgrohe**. Jak wiadomo, jednym z najważniejszych powyścigowych czy potreningowych rytuałów jest...kąpiel lub prysznic. Jest to jedna z najprzyjemniejszych rzeczy, na które czekamy po intensywnym wysiłku. Jednocześnie stanowi ona bardzo istotny punkt w procesie regeneracji. Nasz partner zna się na temacie kąpieli jak mało kto! Ten niemiecki producent armatury sanitarnej, to nie tylko światowy lider w tej branży, ale też, o czym mało kto wie firma, która w olbrzymiej mierze przyczyniła się do rozpropagowania „kultury prysznica" początkowo w Niemczech, a później też w całej Europie.

Specialized, to jedna z największych rowerowych firm świata i również partner naszej imprezy. Rowery tej marki zdobyły prawdopodobnie najwięcej medali i najważniejszych tytułów we wszystkich możliwych dziedzinach kolarstwa: od szosy, przez triathlon po grawitacyjne odmiany MTB. Specialized to autorzy wielu technologicznych innowacji i nowinek, które nierzadko otwierają zupełnie nowe rozdziały na kartach historii przemysłu rowerowego. To właśnie na rowerach Specialized Rafał Majka zdobywał swoje najważniejsze „palmares", na czele z medalem olimpijskim czy koszulą najlepszego górala w TdF.

Naszym partnerem jest też inny wielki gracz przemysłu rowerowego. Chyba nie będzie przesadą stwierdzenie, że myśląc przerzutka, widzimy mechanizm z napisem „Shimano". O ile Specialized można nazwać prekursorem w dziedzinie tworzenia ram i rowerów jako całości, o tyle Shimano niesie kaganek innowacji w branży rowerowych napędów i komponentów - jak choćby sterowany elektronicznie napęd z rodziny Di2.

Kolejnym z „rowerowych" sponsorów Majka Days jest **DT Swiss**, najbardziej uznany w świecie m.in. producent piast i kół rowerowych. DT Swiss to synonim niezawodności, technologicznego wyrafinowania i zaawansowania oraz wysokiej jakości wykonania.

O odpowiednią dawkę energii oraz szybką regenerację zadba **Secret Training Stealth**. Produkty tej brytyjskiej marki znajdziecie zarówno w pakiecie startowym, jak i na bufetach rozlokowanych na trasie wyścigu. Urządzenia marki **Garmin** poprowadzą po trasie wozy techniczne, ale przede wszystkim zarejestrują miliony uderzeń serca, obrotów korbą i wiele kilowatów wykręconej przez Was mocy! Jeszcze parę ładnych lat temu, gdy drużyna Garmin-Sharp jako pierwsza zaczęła wykorzystywać urządzenia z GPS tej amerykańskiej marki, komentatorzy sportowi podśmiewali się, że mają one uchronić kolarzy zawodowego peletonu przed zgubieniem trasy. Dziś Garmin to niekwestionowany lider rynku urządzeń treningowych – także w grupie zawodowców!

Way 2 Champ, to zespół doświadczonych trenerów kolarstwa, „dowodzony" przez Arka Koguta, trenera m.in. Kasi Niewiadomej, Pawła Cieślika czy Karola Domagalskiego. To z pewnością jeden z najlepszych adresów pod który możecie trafić, jeśli szukacie pomocy w osiąganiu kolarskich sukcesów!

hansgrohe KIDS RACE

WYŚCIGI DLA DZIECI z podziałem na kategorie wiekowe zorganizowane na zabezpieczonej trasie wokół Starego Domu Zdrojowego. Start godz. 10:30

PROGRAM ZAWODÓW

25.05.2018 PIĄTEK

godzina	wydarzenie
16:00–20:00	Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów (jazda na czas, start wspólny)

26.05.2018 SOBOTA

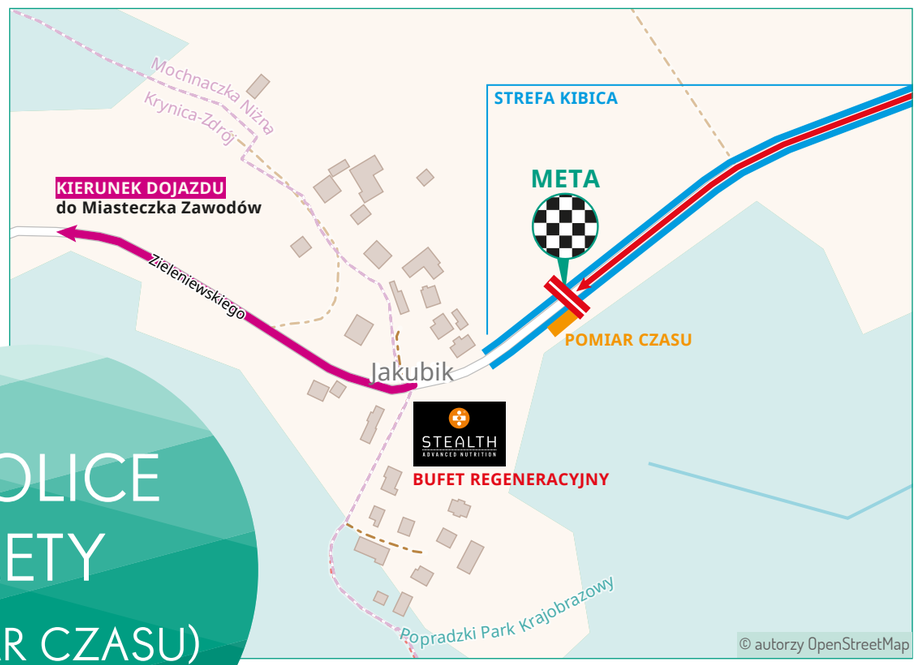
godzina	wydarzenie
07:00–09:00	Rejestracja w biurze zawodów, odbiór pakietów startowych (jazda na czas, start wspólny)
08:45	Odprawa techniczna przed indywidualną jazdą na czas
09:00	START pierwszego zawodnika – jazda indywidualna na czas
12:00	Przewidywany czas zakończenia jazdy indywidualnej na czas
12:30	Dekoracja zwycięzców
16:00–20:00	Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów (start wspólny)

27.05.2018 NIEDZIELA

godzina	wydarzenie
07:00–09:30	Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów (start wspólny)
07:00–10:00	Odbiór numerów startowych – wyścig dla dzieci Hansgrohe Kids Race
09:45	Odprawa techniczna przed startem wyścigów ze startu wspólnego (każdy dystans)
10:00	Start DYSTANS „75"
10:05	Start DYSTANS „45"
10:10	Start DYSTANS „30"
10:30–11:30	**Wyścig dla dzieci Hansgrohe Kids Race**
10:30–12:30	Imprezy towarzyszące
14:00	Dekoracja dystansu „30"
14:15	Dekoracja dystansu „45"
14:30	Dekoracja dystansu „75"

UNIKATOWA KOSZULKA KOLARSKA I SPODENKI dedykowane drugiej edycji Majka Days. Zapraszamy na stanowisko naszego partnera – właściciela marki **RASO**, tu każdy z zawodników będzie miał możliwość nabycia wyjątkowego stroju.

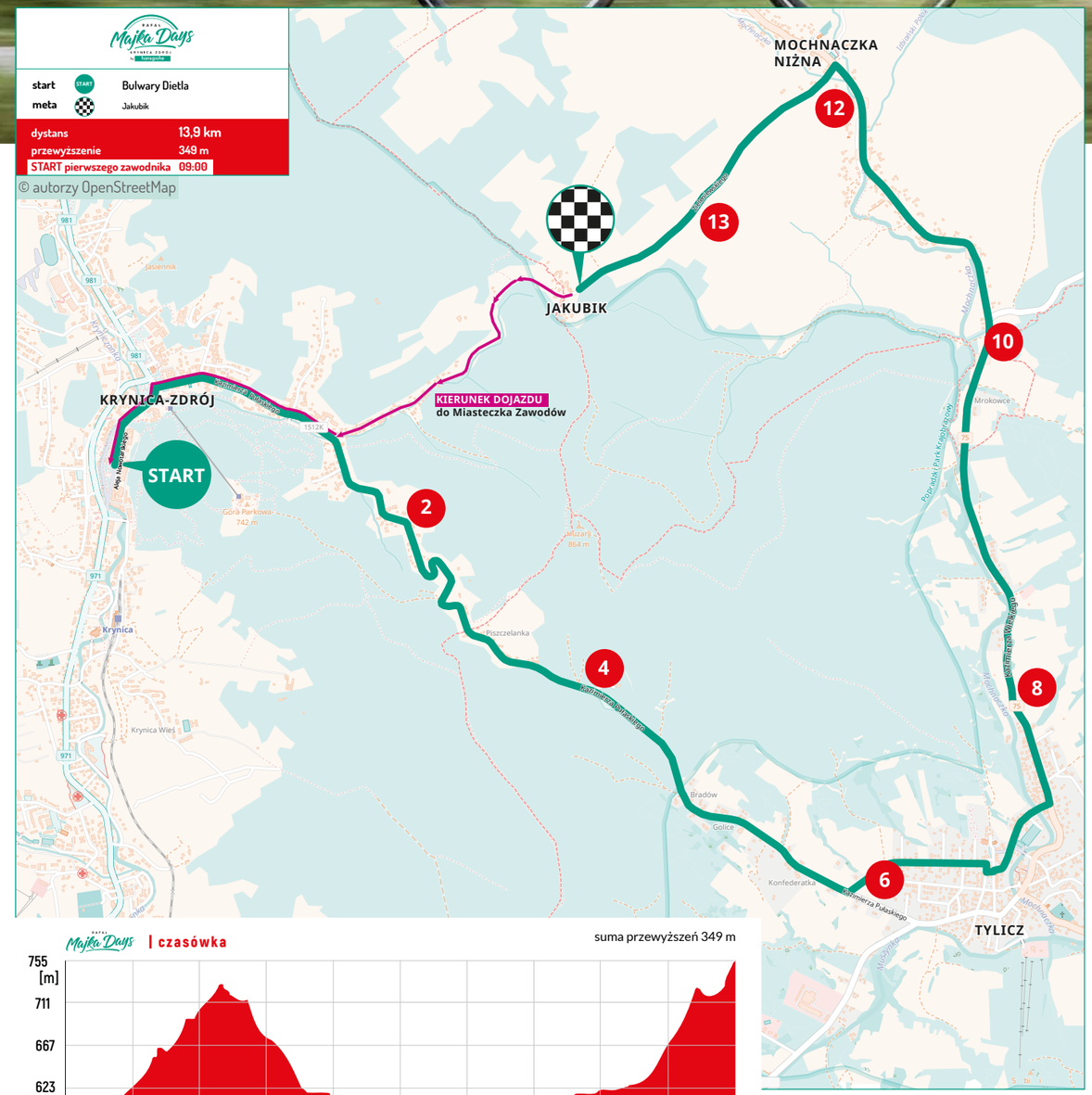
MIASTECZKO ZAWODÓW

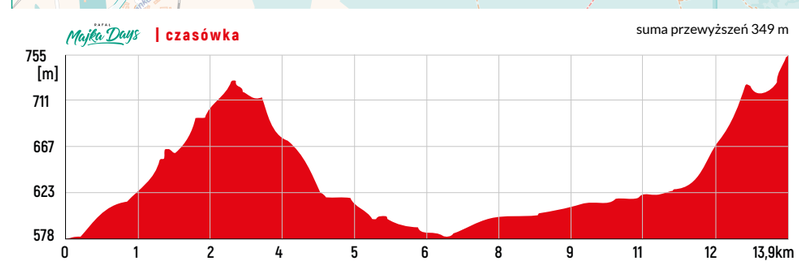


OKOLICE METY (POMIAR CZASU)

JAZDA INDYWIDUALNA NA CZAS

26.05.2018 | sobota | **godz. 09:00** | 13,9 km | 349 m





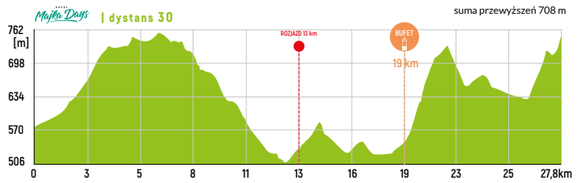
WYŚCIGI ZE STARTU WSPÓLNEGO

27.05.2018 | niedziela

„30”

★★☆☆☆

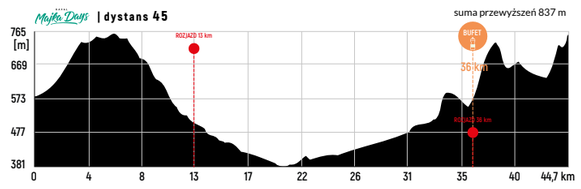
17.09.2017 | niedziela | **godz. 10:10** | 27,8 km | 708 m | BUFET na 19 km



„45”

★★★★☆

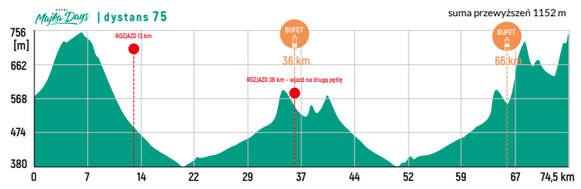
17.09.2017 | niedziela | **godz. 10:05** | 44,7 km | 837 m | BUFET na 36 km



„75”

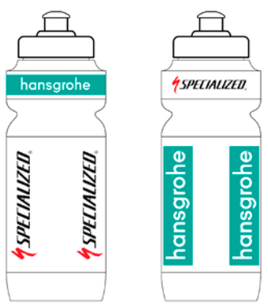
★★★★★

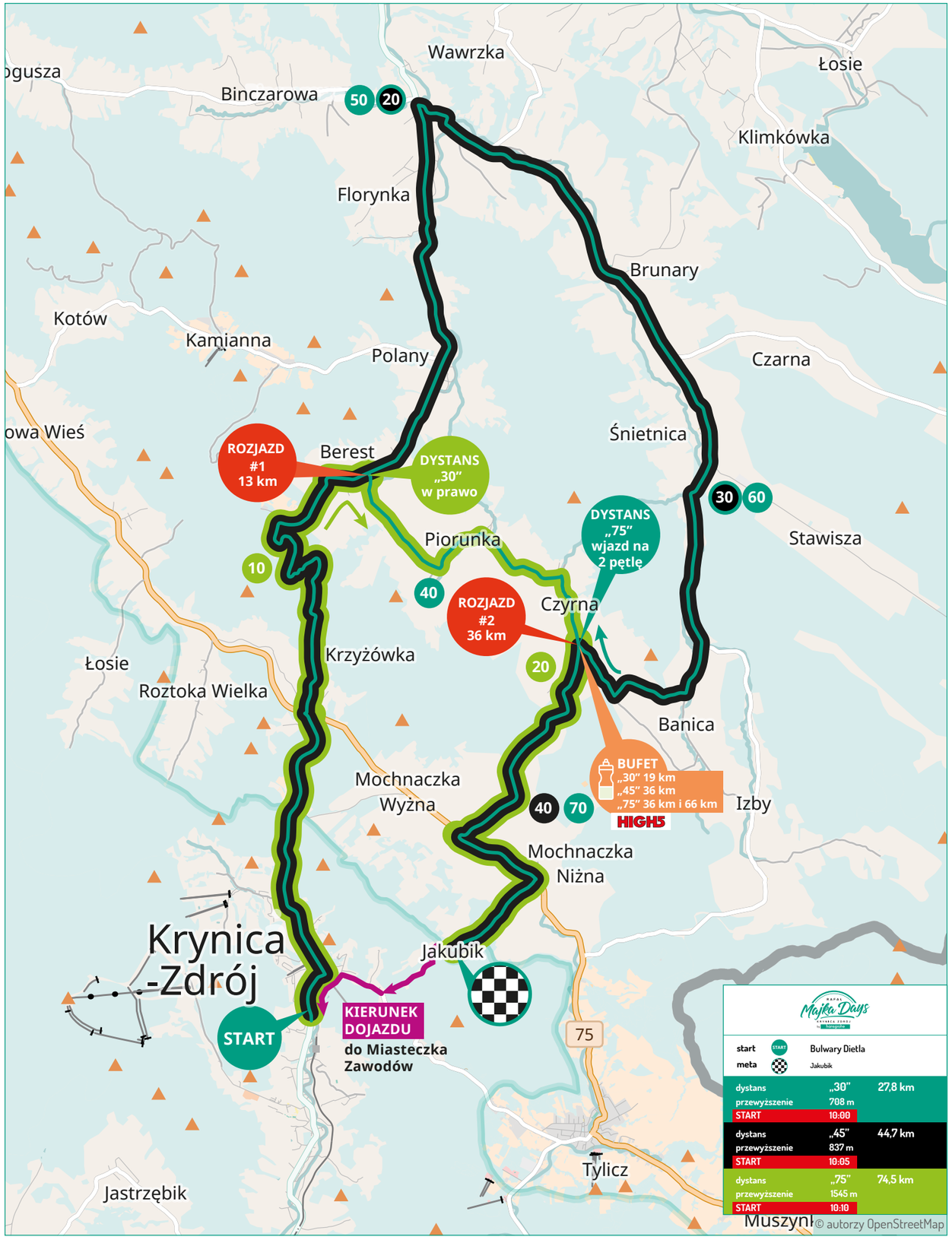
17.09.2017 | niedziela | **godz. 10:00** | 74,5 km | 1152 m | BUFETY na 36 i 66 km

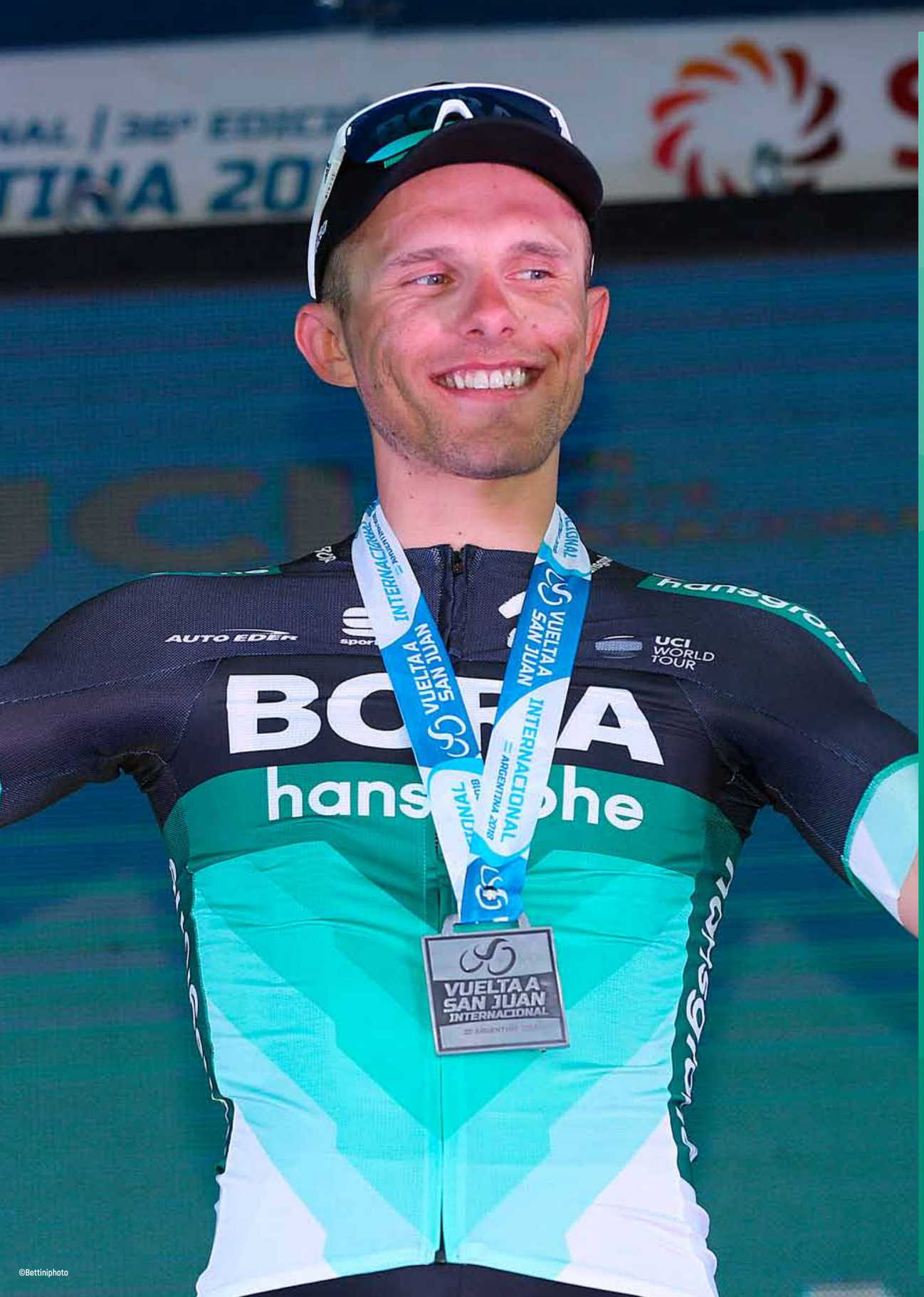


W pakietach startowych pojawią się produkty marki **Stealth**. Wypróbuj ich działanie podczas startu na Majka Days!

Na bufetach będą czekały izotoniki w pamiątkowych bidonach.







©Bettiniphoto

RAFAŁ MAJKA

Pochodzący z Zegartowic, to jeden z najbardziej utytułowanych polskich kolarzy zawodowych w historii. Zdobywca brązowego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro 2016, dwukrotny zwycięzca klasyfikacji górskiej Tour de France, zdobywca trzeciego miejsca na Vuelta a Espana. Lider zespołu Bora-Hansgrohe.

Najważniejsze osiągnięcia:

2018
- **2.** miejsce na 4. etapie Tirreno-Adriatico
- **3.** miejsce na 3. etapie Vuelta a San Juan

2017
- **1.** miejsce na 14. etapie Vuelta a España
- **2.** miejsce w Tour de Pologne
- **1.** miejsce w Tour de Slovénie
  1 miejsce na 3. etapie TdS
- **2.** miejsce w Tour of California
  1. miejsce na 2. etapie ToC

2016
- **3. miejsce na Letnich Igrzyskach Olimpijskich (start wspólny)**
- **5.** miejsce w Giro d'Italia
- **1.** miejsce w mistrzostwach Polski (start wspólny)
- **1. miejsce w klasyfikacji górskiej Tour de France**

2015
- **3.** miejsce w Vuelta a España
- **1.** miejsce na 11. etapie Tour de France
- **7.** miejsce w Tour de Romandie
- **10.** miejsce w Tour de Suisse

2014
- **1. miejsce w klasyfikacji górskiej Tourde France**
  1. miejsce na 14. i 17. etapie TdF
- **1.** miejsce w Tour de Pologne
  1. miejsce na 5. i 6. etapie TdP
- **6.** miejsce w Giro d'Italia

ETYKIETA KOLARZA

Aby osiągać jeszcze lepsze wyniki i czerpać większą satysfakcję z jazdy, ważne jest przestrzeganie rowerowej etykiety. Przed pojawieniem się na linii startu, zapoznaj się z zasadami, które ułatwią rywalizację zarówno Tobie, jak i innym uczestnikom.

Bądź na miejscu odpowiednio wcześnie i na czas ustaw się w wyznaczonej strefie startowej.

Zawody Majka Days odbywać się będą przy częściowo ograniczonym ruchu drogowym. Zachowaj szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów z pól, dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań. W razie wystąpienia takiej sytuacji ostrzegaj innych zawodników.

Uniesiona w górę, otwarta dłoń to sygnał ostrzegawczy oznaczający ZWOLNIJ lub ZATRZYMAJ się.

Palcem wskazującym sygnalizuj szczególnie niebezpieczne dziury i uszkodzenia w jezdni, które jadący blisko za tobą mogą nie zauważyć. Dzięki temu unikną oni kraksy lub uszkodzenia roweru.

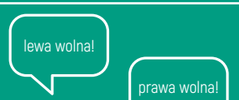
Nie zatrzymuj się nagle – ktoś może wówczas na Ciebie wpaść.

Odpowiedz uśmiechem kibicom na trasie. Pamiętaj, aby mówić „dziękuję" wolontariuszom i zespołowi zaangażowanemu w organizację wydarzenia. Każda z tych osób stara się o to, żebyś mógł czerpać jak najwięcej satysfakcji z jazdy.

Przed bufetami obierz odpowiednią strategię i zachowaj czujność. Możesz wtedy trochę przyspieszyć lub zwolnić, w celu uniknięcia kolizji z innymi zawodnikami.

Nie wyrzucaj śmieci na trasę i korzystaj tylko z wyznaczonych do tego miejsc za bufetami.

Jazda ze słuchawkami w uszach nie jest zalecana. Podczas słuchania głośnej muzyki możesz nie usłyszeć ostrzeżeń, powodując zagrożenie dla siebie i innych.



Jeśli ktoś za Tobą krzyczy „lewa wolna", przesuń się w Twoje prawo. Jeśli usłyszysz za sobą hasło „prawa wolna", przesuń się w Twoje lewo i ustąp miejsca szybszym kolarzom.

KRYNICA ZDRÓJ

fot. Andrzej Klimkowski

fot. Andrzej Klimkowski

KRYNICA-ZDRÓJ to nie tylko wspaniałe uzdrowisko z tradycjami, to również miejsce wymarzone do uprawiania aktywnej turystyki. BO NASZE GÓRY TO OGROM MOŻLIWOŚCI! Fantastyczne górskie trasy rowerowe sprawiają, iż coraz większa liczba młodych ludzi wybiera nasze miasto. Szczególnie polecamy trasy rowerowe na Jaworzynie Krynickiej o łącznej długości ponad 10 km, a także Trasę rowerową im. Kazimierza Pułaskiego. Cała pętla przebiegająca przez Krynicę-Zdrój – Mochnaczkę – Izby – Tylicz – Muszynkę – Krynicę-Zdrój liczy 39 km i oznakowana jest kolorem niebieskim. Aby przejechać tę trasę należy posiadać rower górski, gdyż miejscami przebiega przez bite drogi leśne o dużym spadku.

Krynica-Zdrój posiada też malownicze trasy rekreacyjno-sportowe, które tworzą wspaniałe warunki do zwiedzania Krynicy-Zdroju i jej okolic na nartach biegowych. Trasy łączą Krynicę, a dokładnie Górę Parkową, z malowniczą miejscowością agroturystyczną, jaką jest Tylicz. Wytyczone zostały tak, aby nie tylko dawały satysfakcję z pokonywania kolejnych kilometrów i własnych słabości na podjazdach lub zjazdach, ale były też bogate w piękne widoki i panoramy okolic. Cała trasa liczy ok. 13 km i jest utrzymywana przy pomocy ratraka tak, aby zwiększyć przyjemność i bezpieczeństwo korzystania z niej. Trasa posiada oświetlony 2-kilometrowy odcinek Roma-szczyt Góry Parkowej.

Niezapomniane wrażenia pozostawią również wycieczki quadami lub samochodami terenowymi po okolicach Krynicy-Zdroju. Nie masz ochoty na huk silnika – wybierz konie i poczuj wiatr we włosach. Przejażdżki konne na dobre wpisały się w krajobraz gminy Krynicy-Zdroju. Zlokalizowana w pobliskim Tyliczu Farma LaMa oferuje zarówno naukę jazdy konnej, jak i jazdy terenowe.

Nordic walking – to kolejna dyscyplina z pasją uprawiana przez turystów. Po prostu bierzesz kije i maszerujesz w góry! A w samej Krynicy-Zdroju i wokół niej jest gdzie spacerować, zarówno jeśli jesteś początkującym turystą, jak i wprawionym piechurem.

Latem można zakosztować chłodu w pełnowymiarowej hali lodowej jeżdżąc na łyżwach lub zagrać w iście strategiczny curling. Przed halą lodową znajdują się korty tenisowe o nawierzchni ceglanej a położony za lodowiskiem tor saneczkowy SANKOSTRADA zaprasza do szaleńczej zabawy niezależnie od wieku.

Góra Parkowa oferuje Rajskie Ślizgawki – rynny, począwszy od spokojnej fali, poprzez spiralę, aż do zapierającej dech kamikadze. Wszystkich młodych duchem zapraszamy na zjeżdżalnię pontonową znajdująca się na Górze Parkowej. Zjazd na oponie jest świetną zabawą dla naszych milusińskich, a i dorośli mogą powrócić wspomnieniami do lat dziecięcych... Miłośnicy wody skorzystać mogą z krytych basenów znajdujących się na terenie ośrodków wypoczynkowych, a w czasie cudownego lata pływać można w basenie odkrytym u podnóża Góry Parkowej.

Najcudowniejsze jest to, że spędzając aktywnie urlop w Krynicy-Zdroju oddychasz czystym powietrzem i czujesz przypływ sił witalnych. Nie trać czasu, skorzystaj z możliwości jakie daje Ci nasze uzdrowisko. Bądź aktywny! Zdobądź energię na czas, kiedy urlop, który spędziłeś u nas stanie się cudownym wspomnieniem.

hansgrohe

MISTRZOWSKI PRYSZNIC.

hansgrohe. Meet the beauty of water.

www.hansgrohe.pl