



Rower na
mistrzostwa
świata

32



Technika jazdy
na rowerze

56



Wody otwarte nie takie
straszne

106



Zawody

144

spis treści

TRI INFO

8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

TEMAT

- 22 Bo to wszystko przez kolegów było...
- 26 Z Głogoczowa na Hawaje
- 98 Triathlon po 50

EKWIPUNEK

- 88 Siodło Prologo TGale P.A.S. CPC Tirox
- 94 Miernik mocy Stages Cycling
- 96 Zegarek Suunto Spartan Ultra
- 102 Trener mięśni oddechowych Powerbreathe Plus
- 105 Trener mięśni oddechowych
Ameo Powerbreather Lap Edition
- 112 Pianka Zoggs ZX1
- 119 Kask POC Cerebel
- 142 Buty biegowe Hoka One One Mafate Speed 2
- 142 Opaski kompresyjne Royal Bay Extreme

JAK WYBRAĆ...

- 46 Koła aero
- 82 Komfortowe siodło
- 89 Miernik mocy
- 108 Optymalna pianka
- 114 Najszybszy kask
- 130 Wygodne nakładki aero
- 134 Sportowe paliwo
- 144 Zawody

ROWER

- 30 Rower na mistrzostwa świata
 - Argon 18 E-117 Tri+
 - Canyon Speedmax CF SLX 9.0
 - Cube Aerium C:68 SL Hadron
 - Fuji Norcom Straight 1.1
 - Giant Trinity Advanced Pro 1
 - Orbea Ordu M20 Team
 - Specialized Shiv Expert
- 66 Rowery z kosmosu
 - Cervelo P5X
 - Dimond
 - Diamondbacka Andean
 - Ventum One
 - Tririg Omni
- 74 Trek Speed Concept 7.5 Custom
- 78 Canyon Speedmax CF 9.0 Di2
- 120 Zaawansowana szosówka wyścigowa
 - B'TWIN Ultra CF 900
 - Fuji SL 3.1
 - Kross Vento 6.0
 - Romet Huragan CRD
 - Rose Xeon CRS-3000
 - Trek Emonda SL5

PORADY

- 28 Okiem amatora – I ty możesz wystartować w mistrzostwach świata
- 56 Technika jazdy na rowerze
- 63 Wewnątrz triathlonu
- 64 Jak dobrać intensywność na etapie rowerowym i biegowym
- 104 Jak lepiej pływać
- 106 Pływanie na otwartych wodach nie takie straszne
- 138 21 zdrowych posiłków