



**MERIDA SCULTURA SL
TEAM LAMPRE-MERIDA**
waga 6,95 kg (z pedałami)
cena 45 tys. zł



SRM, wbudowany
w korbę czujnik
do pomiaru
mocy, cena
ok. 10 tys. zł

CZUJNIK

Fulcrum
Racing Light
- obrecze
karbonowe,
szytki Continental
Competition 22
Allround Pro Ltd,
waga kompletu
kół z ogumieniem
ok. 1800 g,
cena ok. 7500 zł

Scultura SL
BB386 w niezale-
żnych testach
szosowa rama
nr 2 na świecie,
karbonowa,
Iniane biowłókna
tłumiące drgania,
waga 937 g

Shimano Dura Ace
2 Di2 ST-9070
Di2/SWR-610
- częściowo
z karbonu,
elektroniczna
zmiana przełożeń,
waga 237 g, cena
ok. 2200 zł

Shimano 105 2
- mechaniczne,
z systemem Dual
Control Super SLR,
waga 490 g (para),
cena ok. 800 zł

**MERIDA SCULTURA
COMP-904**
waga 8,38 kg (bez pedałów)
cena 7,5 tys. zł

Shimano Dura
Ace Di2 11,
RD-9070 Di2
- elektroniczna
zmiana
przełożeń, waga
237 g, cena ok.
2100 zł

Shimano CS-9000
11s, 12-25T
używa się różnych
konfiguracji na
różnych etapach.
Tu: 11-biegowa,
średnia waga 189 g,
cena ok. 850 zł

San Marco
Concor
- skórzane na
stelażu z włókna
węglowego,
waga 160 g,
cena ok. 600 zł

Selle Italia X1
- syntetyczna skóra
na aluminiowych
drutach, waga 296 g,
cena 100 zł

Shimano
CS-4600-10 12-28
- klasyczna,
10-biegowa,
waga 310 g,
cena ok. 120 zł

Mavic Aksium
- obrecze
aluminiowe, opony
Vittoria Rubino Slick
23 60 Kevlar, waga
kompletu kół z ogu-
mieniem 2280 g,
cena ok. 1500 zł

KLAMKO-
MANETKI

PRZERZUTKA
TYLNA

KASETA

SIODŁO

KOŁA

RAMA



FOT. MERIDA

– Przynoszą ze sobą wielką torbę próbek. Wybieram losowo puste naczynia, a następnie jest pobieranie krwi i moczu. Grzecznie, ale wszystko na widoku i na oczach kontrolera, bo takie są wymogi WADA. Pół biedy z pobieraniem krwi. Gorzej, że do toalety też sam nie chodzę. Wolno mi wtedy umyć ręce wyłącznie czystą wodą, a następnie tak się muszę załatwiać, żeby niczego nie ukrywać. W ubiegłym roku aż 12 razy mnie tak sprawdzali – mówi Niemiec. I zaraz dodaje: – Mam małe dziecko, więc najczęściej wpisuję w profil, że jestem dostępny od 6 do 7 rano. Za każdym razem kontrolerzy meldują się dokładnie minuta po szóstej!

JAK SIĘ LECZYĆ, JEŚLI NAWET SYROP JEST ZAKAZANY?
Przepisy zabraniają zawodowcom przyjmowania substancji, które uznano za doping. Jest ich całe mnóstwo, wiele w lekarstwach. – Mam listę zakazów i aptekarkę, która mnie ratuje w razie grypy czy przeziębienia. Ona wie, co wolno mi przyjmować, żeby nie podpaść antydopingowcom. Można sobie narobić kłopotu nawet zwykłym syropem Tussipect. Większość leków zbijających temperaturę zawiera psychoefedrynę, której zawodowcom zakazano. Niemiec żyje jedną nogą w Polsce, a drugą we Włoszech (mieszka tam od ponad 12 lat). Jesteśmy w Unii, ale w obydwu krajach obowiązują różne przepisy dotyczące środków wspomagających. W Italii nie wolno np. używać namiotu tlenowego, choć w Polsce

jest dozwolony. – Specjalna pompa podaje do środka namiotu ściśle wyliczone (obniżone) porcje tlenu, żeby zasymulować pobyt na dużej wysokości. Organizm przestawia się wtedy na zwiększoną produkcję hemoglobiny, a tej w tym sporcie nigdy dość. Przed kilkoma wyścigami w takim namiocie spędzałem całe noce. Żona wieczorem szła do sypialni, a ja – jak trener kazał – do namiotu.

PIWO NA REGENERACJĘ MIĘŚNI
Zawodowi kolarze korzystają z pomocy dietetyków. Niemiec przy wzroście 184 cm waży tylko 64 kg. – Dziennie zjadam około 3,3 tys. kcal. To więcej niż ciężko pracujący murarz na budowie, ale jem inaczej: mało tłuszczu, dużo białek. Dieta kolarza opiera się na makaronie, preparatach białkowych spożywanych w koktajlach, rybach i mięsie z grilla. – Wykluczone są potrawy smażone w panierce. Wolno mi za to wypić szklankę czerwonego wina, bo podobno dobrze mi robi. Niektórzy po treningu piją piwo (jedno) i to też dozwolone, bo wspomaga regenerację mięśni i usuwa nadmiar kwasu mlekowego. Na trening nie zabieram za to energetycznych batonów, które stosują inni kolarze. Wolę zatrzymać się przy zwykłej cukierni. Kłopotliwe są tylko podróże. Latamy zazwyczaj w klasie biznes, gdzie dają dobrze jeść. W czasie powrotu z wyścigu w Australii (taka podróż trwa nawet 30 godz.), jeden z kolegów przytył 4 kg. Kolarz jest jak modelka – z wagą się nie rozstaje. ☑



TUNEL AERODYNAMICZNY
– Ostatnio przeszedłem w nim testy – mówi Niemiec. – Przez 3 godziny pod nadzorem specjalistów dobieierałem optymalną pozycję na rowerze do jazdy na czas. Muszę tak wyginać kręgosłup, by tworzył z kaskiem najbardziej opływowy kształt – tłumaczy. Czy to jest zdrowe? – Takich pytań nie wolno zadawać, bo zawodowcy się nie oszczędzają. Musiałem zoperować obydwa kolana, po wypadku mam skrzywione biodro, kilka platynowych śrub oraz dwie blachy wzmacniające złamaną szczękę.

Ważny ubiór!

– Wybór koszulek, ocieplaczy, kurtek czy rękawiczek to prosta sprawa. Radziłbym za to zwrócić uwagę na buty, spodenki oraz kask – wyjaśnia Przemysław Niemiec. **Buty** muszą być dokładnie zmierzone, bo dzięki temu – gdy noga w nich odpowiednio pracuje – skuteczniej przekazujemy siłę generowaną przez mięśnie. Dopuszczam obuwie o pół numeru za duże, ale nie ma mowy, żeby były – jak to czasem bywa np. u narciarzy – zbyt małe!

Spodenki to ważna kwestia. Siodełka są zawsze bardzo twarde, a bez specjalnej wkładki można sobie zrobić krzywdę. Każdy mężczyzna jest zbudowany trochę inaczej, więc wkładki trzeba dobrać metodą prób i błędów. Muszą być wygodne, nie za duże i nie za ciasne. Trzeba spróbować czy nie powodują obtarć lub odgnieień, czy siedzi się na nich wygodnie, czy nie jest w nich za gorąco. **Kask** musi leżeć dobrze na głowie. Radzę kupować modele lżejsze i z dużą ilością otworów wentylacyjnych.

