

## O książce

Książka „Ultramaratony rowerowe” jest przeznaczona dla wszystkich aktywnych (choćby umiarkowanie), którzy chcą podejmować wyzwania, stawiać sobie ambitne cele i je osiągać. To przewodnik dla kolarzy na różnym stopniu zaawansowania, dla których jazda na rowerze i związana z tym aktywność fizyczna jest przede wszystkim przyjemnością. Nie ma tu gotowego przepisu na to jak należy się przygotować żeby przejechać długi czy dłuższy dystans.

Jest to zbiór osobistych doświadczeń autora. Subiektywne spojrzenie i propozycja dla każdego, bo ultrakolarstwo naprawdę nie jest dla supermanów. To aktywność dla zwykłych ludzi, którzy chcą pokonywać bariery, zwłaszcza mentalne. Każdy może wstać z kanapy i już dziś zacząć aktywnie spędzać czas zyskując satysfakcję, zdrowie i poprawę samopoczucia.

Autor jest wieloletnim zagorzałym pasjonatem kolarstwa w stylu ultra. Ma w tej dziedzinie wybitne osiągnięcia, ale nie one są dla niego najważniejsze. To niezwykle skromny, ciepły i miły człowiek, ciekawy świata i ludzi czerpiący przyjemność z tego co robi. Jego pasja jest zaraźliwa – jako założyciel Fundacji Randonneurs Polska i pierwszy organizator cyklu brevetów jest jednym z pionierów ultrakolarstwa w Polsce.

## O autorze

### **Grzegorz Rogóż**

Kolarz i biegacz amator. Uczestnik wielu długo- i krótkodystansowych zawodów. Uwielbia podróżować, nie tylko na rowerze. Namiętny obserwator ludzi i otoczenia. Autor dwóch poradników o bieganiu i kolarstwie, założyciel Fundacji Randonneurs Polska.

Z zawodu elektronik, od lat związany z branżą audio-wideo. Prywatnie jciec dwóch cudownych dziewczyn i życiowy partner Lucyny, ultramaratonki z natury. Pasjonat muzyki i sprzętu hi-fi. Od kilkunastu lat współpracownik miesięcznika „Audio”. Uzależniony od czytania książek, głównie kryminalnych.