

Ślizganie w Olsztynie po tafli jest już możliwe

AKTYWNOŚĆ || Kiedyś było ślizganie po zamrzniętym stawku, dziś można skorzystać z lodowisk miejskich. W Olsztynie przygotowano do tego kilka miejsc. Pogoda sprzyja, a jazda na łyżwach to sport rodzinny, z którego mogą skorzystać wszyscy. Od małego, po emeryta.

Na początek kilka aspektów zdrowotnych. Ślizganie na łyżwach ma wiele atutów. Zaczynając od mięśni. łyżwy pomagają uelastycznić stawy, więc jeśli coś strzyka wam w kolanie, to może być antidotum. Wizyta na lodowisku bywa też pomocna przy poprawie kondycji układu sercowo-naczyniowego. Dzięki tej aktywności dostarczycie organizmowi tak dużo tlenu, że długo będzie wam za to wdzięczny. A w dodatku regularna jazda na łyżwach ma też wpływ na naszą koncentrację. Im dłużej jeździ się po lodowisku, tym więcej wymaga to od nas świadomości przestrzennej i koncentracji właśnie. Dzięki temu, poprawi nam się pamięć, bo dotlenimy również nasz mózg. Oczywiście nie możemy ominąć tutaj tak oczywistej korzyści, że budujemy więzi z dzieckiem. I możemy ciekawie spędzić czas.

— W Olsztynie ciężko o atrakcję dla najmłodszych. Oprócz lodowiska czy Małpiego Gaju i Warmioliandii trudno zaproponować coś starszym dzieciom — przyznaje Beata Kapuścińska, mama 8-letniego Ksawerego. — Z zimowych atrakcji łyżwy są tak naprawdę jedyną



Regularna jazda na łyżwach ma też wpływ na naszą koncentrację. Dzięki temu poprawi nam się pamięć, bo dotlenimy również nasz mózg

propozycją. Narty nie są jeszcze u nas przeciętnym tematem, a z kolei łyżwy kiedyś poznałam, to postanowiłam zachęcić do tego sportu syna.

Na szczęście w tym tygodniu temperatury spadły poniżej zera, więc w końcu było można skorzystać z atrakcji. Lodowiska OSiR-u mieszczą się przy Uranii, na Pieczewie i na plaży miejskiej, które odwiedziliśmy.

— łyżwy kojarzą się z moim dzieciństwem, kiedy na nich jeździłam. To miłe wspomnienia — dodaje pani Beata. — A korzyści jest wiele. Trochę ruchu na świeżym powietrzu, faj-

na zabawa, przy okazji można się kilka razy przewrócić (śmiech).

Są tacy, którzy jeżdżą na łyżwach od dzieciństwa i dziś pasją zarażają pociechy. Tak, jak rodzice bliźniaczek — Julii i Weroniki.

— Z mężem jeździmy na łyżwach od dziecka, a dzieci zaczęły mając trzy — mówi Anna Karolewska. — Teraz mają siedem lat i widać, jak dobrze radzą sobie na tafli. Jeśli tylko jest pogoda, to wykorzystujemy ją do różnej aktywności.

— W zależności od pory roku — wtrąca Krzysztof Kowalewski. — Latem biegamy, jeździmy

na rowerze. Azimają, jeśli można, wybieramy lodowisko — dodaje mama bliźniaczek. — A jak przekonać innych do ruchu? Spędza się razem czas, a wiadomo, że w tym zabieganym świecie jest go bardzo mało. Szukamy więc wspólnych aktywności. Biegamy, dzieci też razem z nami biegają. Wybraлиmy lodowisko nad jeziorem Ukiel, bo jest najbliżej naszego domu. Ale jest najgorsze, bo najmniejsze. I w weekend jest tutaj bardzo dużo osób. Wybieramy więc wieczory, kiedy można bezpiecznie pojeździć. Polecamy lodowisko przy Jezio-



Fot. Kamili Foyś

łowicza, które jest największe.

Niektórzy dopiero debiutują, ale też podkreślają, że aktywność przynosi profity.

— Nie wiemy co robimy, próbujemy, a co z tego wyniknie, zobaczymy. Chcemy wspólnie spędzić czas — twierdzi jeden z mężczyzn.

— Trzeba korzystać, dopóki jest mróz — dodaje pani Natalia, mama 2,5-letniego Adama i 4,5-letniej Alicji. — I spędzać jak najwięcej czasu na wolnym powietrzu.

Nie wiadomo, kiedy pogoda znów zrobi nam psikusa i poczęstuje deszczową aurą.

A wtedy z lodowiska nici. Stojąca w kałużach tafli przestaje być bezpieczna.

Na jeziorze już zrobiła się kilkucentymetrowa warstwa lodu. A w weekend, kiedy przymroziło, to ponad 100 osób się tutaj ślizgało. Zobaczymy, co będzie w czasie ferii — tłumaczy pracownik obsługi lodowiska.

Jedno jest pewne. Lodowisko na plaży miejskiej ma tę zaletę, że nawet wieczorem można tutaj podziwiać piękne widoki. O ile mamy na tyle umiejętności, by się na nich skupić.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Kormoran był lepszy od Młodych Wilków

SIATKÓWKA || Ale emocje! Aż trzy z czterech spotkań rozstrzygały się dopiero po tie-breakach — tak wyglądał początek rundy rewanżowej w Ekstraklasie Olsztyńskiej Ligi Siatkówki Amatorskiej. Jak przebiegały poszczególne spotkania? Zapraszamy do lektury.

Jednym dwusetowym meczem emocjonującego siatkarskiego wieczoru w hali przy ul. Głowackiego było spotkanie Chemika z Intelly. Początek był zacięty, ale od stanu 9:8 młoda ekipa Chemika prowadzona przez trenera Marka Kotulskiego odjechała rywalom i pewnie wygrała partię 25:14. W drugim secie Intelly kilka razy wychodziło na prowadzenie, a kilkakrotnie remisowało zmuszając trenera Kotul-



Zwycięska ekipa Kormorana

skiego do reakcji na przewrę czasowej, ale koniec końców także i ta partia (25:23) oraz cały mecz padł łupem „Chemików”. MVP

meczu został środkowy Kamil Leliwa (zdobył 15 punktów), który czasami trenuje już z pierwszym zespołem Indykpolu AZS Olsztyn.

W kolejnym spotkaniu mierzyły się zespoły o zbliżonym potencjale, a więc Młode Wilki i AKS Kormoran, a przebieg meczu to potwierdził. Pierwszego seta wygrały Młode Wilki 26:24, w drugim triumfował Kormoran grając bardziej stabilną siatkówkę, tie-break również zakoń-

czył się ich sukcesem, m.in. dzięki dobrym wystawom Pawła Żmudzkiego, którego obwołano MVP meczu (zdobył 4 punkty).

Spięcia pod siatką i bardzo dużo widowiskowej gry — taki był przebieg meczu Michelina z Nocożercami. Pierwszego seta wygrali Nocożercy zachowując więcej zimnej krwi w końcówce (27:25), w drugim działali się niewiarygodne historie: Nocożercy prowadzili już 7:0, Michelin się jednak nie

poddał i dzięki znakomitej grze Pawła Borkowskiego (dobył 9 punktów z czego 4 z zagrywki) odwrócił losy seta, którego wygrał 25:22. Tie-break był równie absolutnie zażarty i skończył się wygraną Nocożerców 15:13. MVP meczu został przyjmujący zwycięzców Bartosz Zaborowski (14 punktów).

W ostatnim spotkaniu wicelider tabeli ekipa Rupi I.R-Team miała sporo kłopotów by „zaksięgować” na swoim koncie wygra-

na z Geoexpert Sunbroker Team. Pierwszą partię wygrał faworyt (25:23), w drugiej rewanż wziął Geoexpert (25:22), w decydującym secie triumfował Rupi (17:15) choć Geoexpert miał piłkę setową (prowadził 14:13). Wielki wkład w sukces Rupi włożył Przemysław Włodarczyk, który wręcz „utrzymywał przy życiu” wicelidera — zdobył aż 21 punktów i został MVP meczu.

Adam Nowiński