

fit^Wfat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY | MARZEC - KWIECIEŃ 2017

Fitnesskowy zawrót głowy

● Biegacze
na start

● Ćwicz
z Fit Lovers



KRONIKA
SPORTOWA
2016

CO? GDZIE? KIEDY?

Aktywni na start

1.03

- II Nocny Bieg Pamięci, dystans 2 km i 5 km, Orzysz

11-12.03

- Liga siatkówki plażowej amatorów w hali, Olsztyn, ul. Olimpijska

12.03

- Bieg Tęczowe Łowisko u Źródeł Łyny z Nadleśnictwem Nidzica, dystans 5 km, Wólka Orłowska k. Nidzicy
- III LEŚNY PÓŁMARATON, dystans 10 km i 21 km, park leśny Bażantarnia Elbląg

18.03

- XIV Skorpionowy Splyw Łyną, Olsztyn, godz. 12

19-20.03

- Grand Prix Puchar Polski w pływaniu, Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera”, Olsztyn

19.03

- Bieg Jagiełkowskim Szlakiem, dystans 10 km, Stawiguda k. Olsztyna

21.03-21.05

- Akcja „Obudź borsuka”, treningi i spotkania z dietetykami. Szczegóły na stronie fitniefat.pl

25.03

- Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden, dystans 5 km, Olsztyn

2.04

- II Kolorowy Piski Bieg Charytatywny, dystans 2 km i 5 km, Pisz

9.04

- II Mazurski Bieg na Kulce, dystans 12,5 km, Kulka k. Szczytna

22.04

- Bieg Bartbo z Nadleśnictwem Nowe Ramuki, dystans 5 km, Butryny k. Olsztyna

30.04

- VI Bieg Uliczny Szlakiem Morąskich Zabytków, dystans 6,9 km, Morąg
- I Bieg im. Mikołaja Kopernika, dystans 10 km, Lidzbark Warmiński

Brakuje sportowej imprezy?

Wiesz o ciekawych zawodach?

Napisz do nas: kontakt@fitniefat.pl

REKLAMA



Innovation that excites

NISSAN JUKE WYRAŻ SIEBIE W RUCHU



YOU+NISSAN
NASZA OBIETNICA. TWÓJ SPOKÓJ.

Gdziekolwiek, kiedykolwiek, cokolwiek:
+48 801 64 77 26***

- Bezpłatny samochód zastępczy**
- Najwyższa jakość w najlepszej cenie**
- Bezpłatna kontrola pojazdu**
- Bezterminowy Nissan Assistance**

ZYSKAJ 4 000 ZŁ*
WYBIERZ KREDYT 3X33 LUB LEASING OD 100%

Max-Usługa Olsztyn, ul. Leonharda 3

www.nissan.max-usluga.pl

*Oferta dotyczy samochodów z rocznika 2016. Ilość samochodów ograniczona

Kredyt 3x33 oferowany jest przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque S.A. Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Leasing od 100% to przykładowa suma opłat leasingowych dla przedsiębiorstw. Całkowita suma opłat wynosi 100,1% przy następujących parametrach: wpłata własna 45%, wartość wykupu 19%, okres umowy 24 miesiące. Szczegółowe warunki leasingu oferowanego przez RCI Leasing Polska Sp. z o.o. dostępne u Autoryzowanych Dealerów Nissana. Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym 4,0-6,5l/100 km, emisja CO₂ 104-153g/km. ** Szczegóły Obietnicy Nissana dostępne są w Ogólnych Warunkach Umowy. Szczegóły dostępne na <https://www.nissan.pl/PL/pl/YouPlus/customer-promise.html>. *** Z zagranicy: +36 1 371 5496.

Obudźcie się! na wiosnę!



Nie macie pomysłu na aktywność? Potrzebujecie wsparcia i motywacji do działania? Dołączcie do naszej akcji „Obudź borsuka”! Wraz z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie będziemy namawiać was do zdrowego stylu życia. Zorganizujemy treningi z instruktorami i szkolenia z dietetykami. W sumie będzie ich osiem. Zaczynamy 21 marca! Macie nadwagę? Chcecie wziąć udział w akcji? Zgłoście się! Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, który znajdziecie od połowy marca na stronach fitniefat.pl lub www.wfosigw.olsztyn.pl (zakładka Aktualności). Wypełnijcie go i odeślijcie mailem. W odpowiedzi otrzymacie kartę uczestnika. To ona będzie dowodem na to, że byliście aktywni i zdrowo się odżywialiście. Możecie to też potwierdzić poprzez zdjęcia, pieczątki z miejsc aktywności. Najważniejsze jest wasze zaangażowanie. Finał akcji odbędzie się 21 maja podczas aktywnej imprezy EkoStart. Tu uczestnicy akcji, którzy też pobiegą, przejdą lub w inny sposób pokonają wyznaczoną trasę Biegu Borsuka (ok. 2 km) będą mieli szansę zdobyć atrakcyjną nagrodę główną. Przewidzieliśmy też nagrody pocieszenia. Warto zmienić się na wiosnę, prawda? Czekamy na Was! Szczegóły i regulamin akcji – fitniefat.pl. Ale to nie wszystko. Na wielki finał akcji Zabierzcie ze sobą znajomych! Jeśli biegają, lubią jeździć rowerem, są eko, niech także rezerwują w kalendarzu 21 maja. Warto bowiem wziąć udział w EkoStarcie. To będzie przygoda dla całych rodzin!

Monika
Nowakowska
redaktor naczelna
„Fit Nie Fat”

Kolejne wydanie naszego magazynu oddajemy w wasze ręce! Wiosna zbliża się wielkimi krokami, więc namawiamy was do aktywności na powietrzu. Robić możecie wiele. Biegać, jeździć na rolkach, rowerem, maszerować czy chodzić z kijkami po naszych olsztyńskich ścieżkach. O tym przeczytacie na str. 13. Drogie panie, może zdecydujecie się na pole dance? Te zajęcia spowodują, że pozbędziecie się tłuszczu, wasza sylwetka się wysmukli i z pewnością nabierzecie pewności siebie. Zajrzyjcie na str. 15. Zwróćcie też uwagę na dietę. Nasi eksperci przygotowali dla was dawkę porad dietetycznych.

Spis treści

- 4 Waga tu nie jest potrzebna
- 6 Owoc pełen zdrowia
- 7 Czas na detoks
- 8 W kuchni zawodnika
- 10 Biegiem przez życie
- 13 Aktywnie z OSiR-em
- 14 Pokażą progres
- 15 Zmysłowy pole dance
- 16 Biustonosz koniecznością
- 18 Ćwicz z Fit Lovers
- 22 Sport miesiąc po miesiącu

NACZELNA POLECA

Coś słodkiego, czyli ciasteczka fit

Składniki:

- mieszanka płatków owsianych, żytnich, orkiszowych – 2 szklanki,
- półtorej szklanki mąki z amarantusa,
- 2 jajka,
- cukier/ksylitol lub miód,
- 100 g roztopionego masła,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- rodzynki, słonecznik, orzechy, migdały, żurawina – razem 200 g.

Wszystkie składniki wymieszaj i wykładaj łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w temp. 160 stopni przez około 12-15 minut. Mniem!



fitniefat

Znajdziesz
nas

Zajrzyj na FitnieFat.pl



[Facebook.com/FitnieFat](https://www.facebook.com/FitnieFat)



Twitter – [Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat)



Instagram – [Instagram.com/fit_nie_fat](https://www.instagram.com/fit_nie_fat)

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 89 539 77 35
Prezes Jarosław Tokarczyk

Redaktor naczelna: Monika Nowakowska,
tel. 502 499 524
Dziennikarze: Anna Szapiel-Danylczuk
Reklama: 89 539 77 35
E-mail: kontakt@fitniefat.pl

Projekt graficzny: Jakub Cyrana
Foto: Fotolia.com, Bartosz Cudnoch, archiwum
redakcji i prywatne
Fot. na okładce: MadebyEm
Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

MIERZ JED

Jesz regularnie, wybierasz zdrowe produkty, ćwiczysz, a waga stoi? Może nie zwracasz uwagi na wielkość porcji, która ląduje na twoim talerzu. Uważasz, że problemem jest brak wagi? Mamy rozwiązanie. Weź sprawy w swoje ręce i to dosłownie!

Zdecydowana większość powszechnie dostępnych przepisów kulinarnych podparta jest klasyczną metodą pomiarową używanych składników. Szklanka ma pojemność 250 ml, filiżanka - 170 ml, łyżka - 15 ml, a łyżeczka - 5 ml.

— Niewiele osób zdaje jednak sobie sprawę, że każdy z nas posiada uniwersalną miarkę stanowiącą nieodłączny element naszego ciała: rękę - mówi Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny. — Za jej pomocą jesteśmy w stanie odmierzyć aż 6 różnych wielkości poczynawszy od szczytu kciuka, kciuka, wewnętrznej części ręki, garści, dwóch rąk złożonych w tzw. „łódeczkę” na zaciśniętej pięści kończąc. Oto szybki poradnik, naszego eksperta!



KCIUK

Wielkość całego kciuka odpowiada w przybliżeniu płaskiej łyżce stołowej, co daje ok. 10-12 g w przypadku produktów sypkich. Za pomocą kciuka zmierzmy ponadto porcję sera, masła orzechowego czy masła tradycyjnego.

WEWNĘTRZNA CZĘŚĆ RĘKI

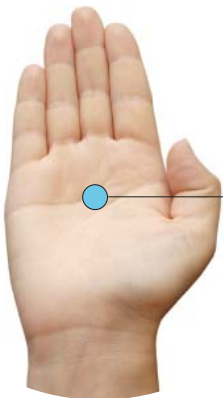
Posługując się wewnętrzną częścią ręki, możemy odmierzyć porcję mięsa i ryb, których gramatura w przybliżeniu wyniesie ok. 150 g. Ta grupa produktów pozwoli dostarczyć porcję pełnowartościowego białka pełniącego wiele kluczowych funkcji w naszym organizmie.



SZCZYT KCIUKA

Tak zmierzmy przykładowo ilość masła, oleju, dodatków: ketchupu, majonezu, musztardy, naturalnego słodzika: stewii, ksylitolu. Wielkość ta odpowiada łyżeczce stołowej i pozwala odmierzyć ok. 5 g produktu. Włączając do diety tłuszcze, warto pamiętać, by zdecydowaną większość stanowiły te zawierające w składzie niezbędnie nienasycone kwasy tłuszczowe - omega-3. Doskonałym przykładem będą tłoczone na zimno i pakowane w ciemne pojemniki oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany. Stosując dodatki, należy mieć na uwadze, że stanowią one bardzo często źródło tzw. „pustych kalorii”, dlatego ich ilość w naszej codziennej diecie powinna stanowić niewielki odsetek całości.

ZENIE własną miarą



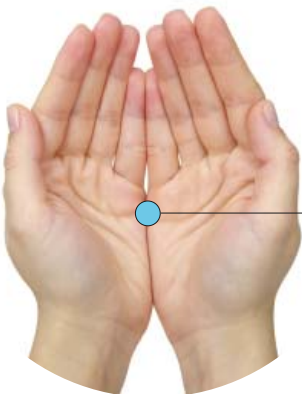
GARŚĆ

Za pomocą garści uda nam się określić pożądaną ilość suszonych owoców, orzechów czy drobniejszych nasion. Garść orzechów waży średnio 30 g, zaś suszonych owoców: daktyli – 45 g, żurawiny – 40 g, rodzynek – 30 g, śliwek – 60 g, a moreli – 90 g. Produkty z tej grupy dostarczą sporą dawkę energii ze względu na wysoką wartość energetyczną i lub zawartość łatwo przyswajalnych węglowodanów.



DWIE RĘCE UŁOŻONE W „ŁÓDECZKĘ”

Tak ułożone ręce pozwolą odmierzyć nam porcję produktów stojących u podstaw żywienia, a mianowicie warzyw oraz owoców. Poszczególne wartości, jak i masa produktu będą się różnić w zależności od typu owocu czy warzywa. Dzienna ilość porcji w przypadku warzyw powinna stanowić przynajmniej 3, owoców zaś 1. Stanowią one cenne bogactwo witamin, minerałów oraz błonnika.



PIĘŚĆ

Miarą tą określimy pożądaną porcję produktów skrobiowych takich jak ryż, kasze, makaron, bite bataty, bite ziemniaki. Prócz węglowodanów i błonnika, dostarczą również niewielką ilość białka roślinnego. Dzięki temu posiłek skomponowany z ich udziałem zapewni uczucie sytości, wspomagając przy tym motorykę naszych jelit.



NUGGETSY Z INDYKA

— Teoria teorią, ale jak to się wszystko sprawdza w praktycznym zastosowaniu? Na kulinarny warsztat weźmy przykładowo nuggetsy z indyka w sezamie z batatami i surówką z buraków! Gotowi do gotowania — zachęca Tomasz Chudziński.

Do dania głównego będziemy potrzebowali:
Wewnętrzną część dłoni pierś z indyka.
garść sezamu
2 pięści batatów, które utłuczemy na puree

Marynata do kurczaka:

- 2 koniuszki kciuka oliwy
- 2 koniuszki kciuka miodu
- 2 koniuszki kciuka ostrej musztardy
- 2 wyciśnięte ząbki czosnku
- suszone zioła (w moim przypadku bazylia)
- koniusek kciuka słodkiej i ostrej papryki
- sól i pieprz do smaku

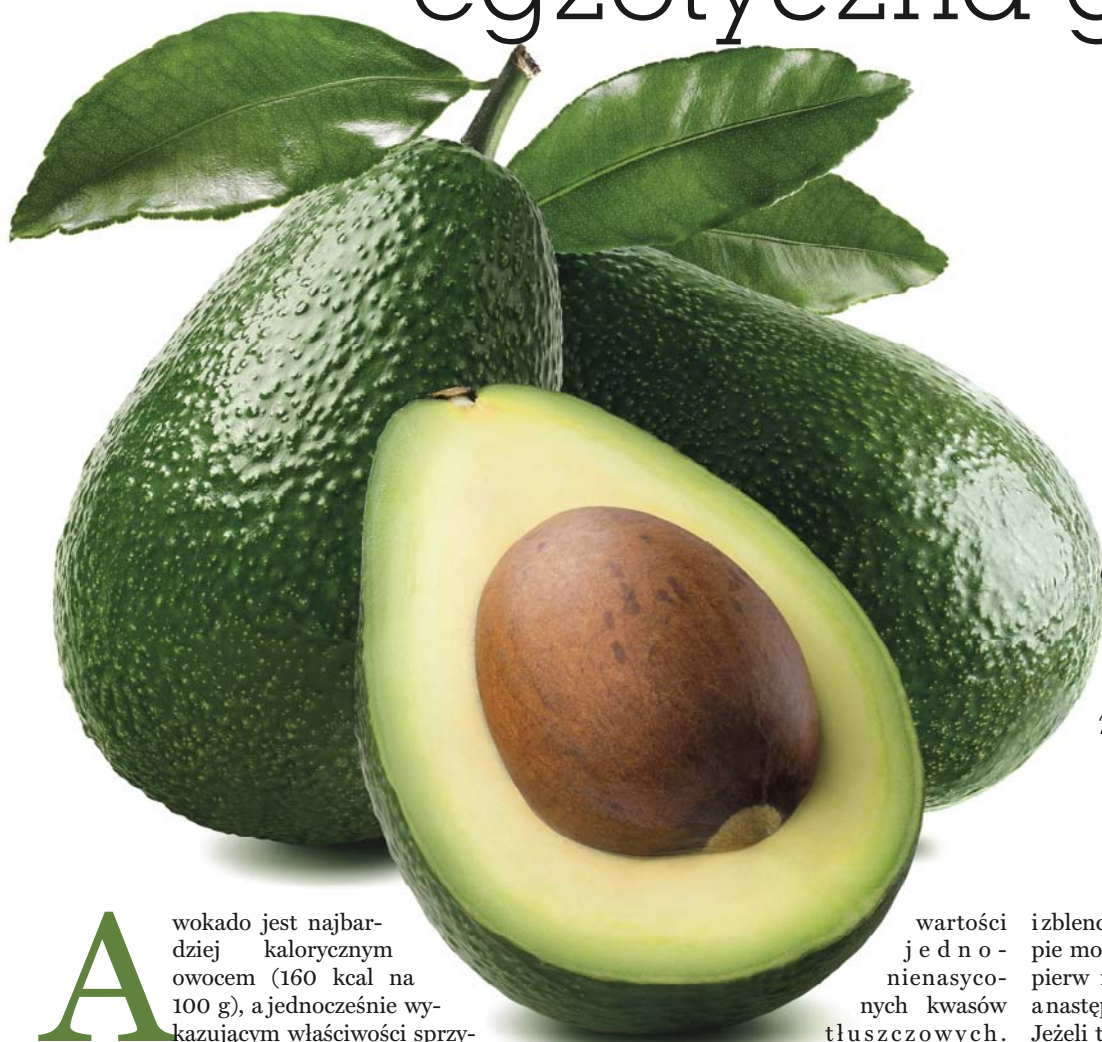
Sposób przygotowania:

Kurczaka oczyść, pokrój na mniejsze kawałki i wymieszaj z przygotowaną marynatą. Odstaw do lodówki na min. 30 min. Obierz bataty, pokrój w słupki, skrop 2-3 koniuszki kciuka oliwy. Kurczaka wyciągnij z lodówki i obtocz w sezamie. Na blasze połóż pergamin. Rozłóż na nim zamarynowane bataty. Jeśli posiadasz wystarczająco dużą blachę, nic nie stoi na przeszkodzie, by bataty upiec razem z kurczakiem. Zaoszczędzisz przez to nieco energii. Z tym, że bataty wymagają nieco dłuższego pieczenia, dlatego kurczaka umieść dopiero po 10-15 minutach. Gdy bataty będą już chrupkie z zewnątrz, a miękkie w środku, a kurczak upieczony, całość wyciągnij z piekarnika. Bataty możesz utłuc na puree. Do gotowego dania możesz dodać garść rukoli, kilka pomidorków koktajlowych i posypać wszystko odmierzonym za pomocą kciuka parmezanem.



AWOKADO

– egzotyczna gruszka



Niektórzy podchodzą do tego owocu dość sceptycznie, a trzeba pamiętać, że awokado kryje w sobie ogromne pokłady tłuszczów, witamin i minerałów dobroczynnych dla naszego zdrowia. Dziś mamy dla Was propozycję na ostro w guacamole i na słodko w musie kakaowym.

Awokado jest najbardziej kalorycznym owocem (160 kcal na 100 g), a jednocześnie wykazującym właściwości sprzyjające odchudzaniu — przekonuje Aleksandra Pasich, dietetyczka. — W awokado dominuje kwas oleinowy, który tłumi głód, a ponadto obniża poziom cholesterolu LDL. Owoc zawiera także kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6, które wspierają działanie układu sercowo-naczyniowego.

Jest też dobrym źródłem witamin A, E i witamin z grupy B. Ponadto dobrze wpływa na wzrok ze względu na zawartość luteiny. Zawiera także potas, który reguluje ciśnienie tętnicze krwi oraz magnez usprawniający funkcjonowanie układu nerwowego.

- Spożywanie pół awokado dziennie wpływa na zmniejszenie odczucia głodu i podnosi poziom sytości. Duża zawartość luteiny i zeaksantyny wpływa korzystnie na wzrok i chroni skórę przed powstawaniem zmarszczek. Awokado pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, dzięki za-

wartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dodanie awokado do świeżych warzyw zwiększa absorpcję witamin. Awokado działa też przeciwnowotworowo — obniża zachorowalność na raka prostaty. Można je dodać jako dodatek do sałatek, na jego bazie przygotować pasty, dipy oraz różne słodkości — dodaje dietetyczka.

NUTELLA Z AWOKADO

Składniki:

- awokado (1 średniej wielkości)
- banan (1 średniej wielkości)
- kakao naturalne ciemne (1-2 łyżki)

Dodatkowo (opcjonalnie):

- orzechy laskowe
- miód

Przygotowanie:

Obierz awokado i banana, a następnie pokrój

i zblenduj z kakao na gładką masę. Na tym etapie można też dodać orzechy laskowe, ale najpierw należy je podprażyć na suchej patelni, a następnie posiekać i wrzucić do gotowej nutelli. Jeżeli taka wersja jest za mało słodka, możesz dodać miód.

GUACAMOLE

Składniki:

- awokado (1 średniej wielkości)
- czosnek (1 ząbek)
- limonka (sok)
- papryczka chilli lub tabasco
- szczypta soli

Przygotowanie:

Awokado obierz i roznąć widelcem. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli, sok z limonki i drobno pokrojoną papryczkę chilli. Wszystko delikatnie wymieszać. Pastę schłódź w lodówce. Można podawać guacamole jako dip do tortilli lub jako pastę do pieczywa.

DETOKS NA WIOSNĘ

Każda pora jest dobra na to, by zacząć dbać o siebie. Tym bardziej wiosna, kiedy wszystko budzi się do życia. Obudź się i Ty. Usuń z organizmu substancje toksyczne! Dobrze przeprowadzony detoks dodaje energii, poprawia urodę i pomaga pozbyć się nadliczbowych kilogramów.

Wiosna tuż-tuż, dlatego wiele osób zaczyna rozmyślać o przeprowadzeniu detoksu – mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny. - Czy ma on sens? W pewnym stopniu tak. W okresie, gdy są dostępne świeże warzywa, można przeprowadzić taką kurację, polegającą na spożywaniu tylko i wyłącznie pokarmów roślinnych. Trzeba jednak pamiętać, że taka kuracja dość silnie odtruwa i powinna być przeprowadzona z głową.

Nasza ekspertka proponuje 30 dni

zmiany. Naturalnej, nieprzetworzonej diety, zmiany nawyków żywienia oraz wprowadzenie dobrych i odżywczych produktów, a zarazem detoks złych emocji.

5 KROKÓW DLA DETOKSU

- Pij więcej wody, mniej, a najlepiej w ogóle nie pij kawy i herbaty oraz odstaw alkohol
- Po przebudzeniu wypij szklankę ciepłej wody z cytryną
- Zwiększ produkcję bardzo ważnego aminokwasu - glutationu poprzez

spożywanie produktów bogatych w siarkę, jak m.in. cebula, czosnek czy warzywa krzyżowe (brokuł, kalafior, kapusta itp.). Pamiętaj też o czerwonych warzywach i owocach, bogatych w witaminę C i beta karoten.

- Jedz produkty, które nie wymagają etykiet, jak najmniej obrobione termicznie, surowe (jeśli dobrze trawisz) lub lekko gotowane.
- Dbaj o odpowiedni relaks, sen i odpoczynek.

KOKTAJL ZIELONY Z POMARAŃCZĄ

- 1 pomarańcza,
- 1 banan,
- garść szpinaku,
- 300 ml wody

Wszystkie składniki zmiiksuj.

SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE (przepis na 2-4 porcje)

- 1 litr gęstego soku z pomidorów,
- 3 lodygi selera naciowego,
- pokrojona cebula,
- pęczek drobno posiekanego koperku,
- szczypta soli i pieprzu,
- 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek

Pokrój, wymieszaj i zmiiksuj wszystkie składniki. Na koniec dopraw do smaku.

ZIELONE BAGNO

- dojrzały banan (wkropki) + inny owoc,
- woda kokosowa – tyle, ile potrzeba, by rozvodnić, może być woda zwykła,

- olej kokosowy lub awokado,
- proszek z aceroli 5 g,
- proszek z acai 5 g,
- zielone warzywa, np. pietruszka, seler, szpinak, jarmuż

Wszystko zmiiksuj ze sobą.

WARZYWNY DETOKS

- 2 lodygi selera naciowego,
- mały burak,
- mała cukinia,
- marchew,
- korzeń pietruszki,
- szpinak/jarmuż/cykoria,
- maliny/borówki/truskawki/jabłko/banan,
- mały kawałek imbiru,
- stewia dla smaku,
- 0,5 l wody lub mleka kokosowego

Zmiiksuj wszystko na konsystencję nektaru. Im lepszy blender, tym bardziej jednolita będzie konsystencja.

LEKKA MIESZANKA OCZYSZCZAJĄCA

- 100 ml soku pomidorowego,
- 2 średnie ogórki,
- łyżeczka bazylii,
- 1/2 cytryny

Pokrój drobno ogórki i zmiiksuj je z bazylią. Powstały napój zmieszaj ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i sokiem pomidorowym.

GREEN SMOOTHIE

- 1 zielony ogórek,
- 1 banan,
- sok z 2 pomarańczy,
- 50 g imbiru,
- 2 lodygi selera naciowego,
- garść szpinaku

Ogórka potnij na mniejsze kawałki i zmiiksuj w blenderze z bananem, sokiem z pomarańczy, obranym imbirem, selerem naciowym oraz dokładnie umytym i osuszonym szpinakiem.

POR na ta

Biegasz? Przygotowujesz się do zawodów albo po prostu chcesz uzyskać lepsze rezultaty podczas swoich treningów? Postaw na prawidłowe odżywianie! Pomogą w tym nasi dietetycy Natalia Ulewicz i Tomasz Chudziński, którzy przygotowali dla was kilka przydatnych wskazówek.

TYDZIEŃ PRZED ZAWODAMI

W tym okresie twoim celem jest napełnienie mięśni niezbędnym glikogenem. Rozpoczęcie biegu z jego wysokim poziomem sprawi, że symptomy zmęczenia pojawią się znacznie później.

OGRANICZ TRENINGI.

Przez ostatnie kilka dni przed startem zmniejsz pokonywany dystans i intensywność treningu. Na dzień-dwa przed wyścigiem odpoczywaj.

ZMNIEJSZ PORCJE JEDZENIA.

Z każdym dniem treningi staną się coraz krótsze, dlatego możesz pozwolić sobie na lekkie obniżenie spożycia kalorii. Zrób to, odstawiając potrawy zawierające tłuszcze nasycone i puste kalorie.

SPOŻYWAJ WIĘCEJ WĘGLOWODANÓW.

Zmień dietę tak, by więcej kalorii pochodziło z węglowodanów (do 70 proc.), a mniej z tłuszczu (15-20 proc). Resztę dostarcz wraz z białkiem. Pamiętaj, należy podnieść ilość spożywanych węglowodanów, a nie kalorii.

JEDZ MAŁO, ALE CZĘSTO.

Drobne, częste posiłki łatwo strawić, dlatego nie będziesz czuć się po nich ocieężale.

WYBIERAJ POTRAWY O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM.

Pozwoli to na lepsze odkładanie się glikogenu. Węglowodany spożywane z białkiem i zdrowym tłuszczem (np. ziemniak z kurczakiem, makaron z rybą, ryż z tofują).

DZIEŃ PRZED

Ta faza – podnoszenie poziomu glikogenu powyżej normy – może wpłynąć korzystnie na osiągnięcia w biegach trwających ponad 90 minut. Nie pomoże jednak w szybkim biegu na krótsze dystanse. Przez pierwsze trzy dni jedz normalnie. Drugiego dnia przebiegnij szybkim tempem przez 90 minut, co pozwoli na spalenie zapasów glikogenu. Trzeciego i czwartego dnia biegnij 45 minut z taką samą intensywnością, co doprowadzi do dalszego wypalenia zapasów glikogenu. Piątego i szóstego – biegaj tylko na krótkie dystanse. Na dzień przed startem odpoczywaj.

DIETA.

W ciągu trzech dni przed wyścigiem przejdź na dietę wysokowęglowodanową, dostarczającą

7-10 g węglowodanów dziennie na każdy kilogram ciała. Pozwoli to na wypełnienie mięśni glikogenem.

JEDZ MAŁO, ALE CZĘSTO.

Postaw na posiłki zawierające duże ilości węglowodanów, umiarkowane ilości białka i śladowe ilości tłuszczów. W ten sposób unikniesz przeciążenia układu trawiennego.

UNIKAJ PRZEJADANIA SIĘ.

Nie jest dobrze objeść się wieczorem przed startem, ponieważ przeciąży to układ trawienny i nie pozwoli ci się wyspać. Następnego dnia możesz się czuć bardzo ciężko.



POLECANA ENERGGII

dieterzu biegacza

NIE EKSPERYMENTUJ.

Trzymaj się pokarmów, do których twój żołądek jest przyzwyczajony. Jedz tylko to, co dobrze na ciebie działa, w porcjach normalnej wielkości. Nie próbuj niczego nowego.

UNIKAJ ALKOHOLU.

Alkohol ma działanie diuretyczne, a wypity w nadmiarze sprawi, że następnego dnia nie będziesz w optymalnej formie.

UNIKAJ POTRAW

WYWOŁUJĄCYCH GAZY.

Dania takie jak pieczona fasola i inne rośliny strączkowe, warzywa kapustowate (brokuły, brukselka, kalafior), otręby i dania pikantne nie są najlepszym wyborem na dzień przed startem, gdyż mogą sprawić, że będziesz czuł się bardzo niekomfortowo.

ZAWSZE MIEJ PRZY SOBIE WODĘ.

Butelka wody pod ręką pozwoli ci regularnie nawadniać organizm, ponieważ w ferworze ostatnich godzin przed startem łatwo zapomnieć o picciu.

DZIEŃ STARTU

W dniu wyścigu twoje zapasy glikogenu w mięśniach powinny być w pełni uzupełnione, a ty powinieneś się czuć gotowy do startu! Pozostało tylko uzupełnić glikogen w wątrobie przy pomocy odpowiedniego śniadania, uzupełnić nocną utratę płynów i utrzymywać poziom cukru we krwi na stałym poziomie.

ZJEDZ WCZEŚNIEJ.

Pamiętaj, że strawienie posiłku zajmuje 3-4 godziny.

JEDZ LEKKO.

Powinieneś zjeść 25-50 g węglowodanów na każdą godzinę pozostałą do startu, zależnie od swej wagi i czasu trwania wyścigu. Dobrym wyborem będą pokarmy bogate w węglowodany, np. owsianka, płatki, tosty z owocami. Dodaj też niewielką ilość białka lub zdrowych tłuszczów, by zredukować reakcję glikemiczną i zapewnić sobie powolny, stabilny dopływ energii. Jeśli nie możesz jeść ze względu na nerwy przed

startem, to dzień wcześniej wieczorem zjedz dodatkową przekąskę lub skorzystaj z posiłków w płynie (np. suplementów zastępujących posiłki). Pij przed wyścigiem. W ciągu dwóch godzin przed startem wypij przynajmniej 500 ml wody, napój dla sportowców lub sok owocowy rozcieńczony z wodą w proporcjach 1:1 lub 1:2 (porcja soku na dwie porcje wody).

POSIŁKI PRZED STARTEM.

Każdy z poniższych posiłków powinien zostać popity 300 ml wody lub rozcieńzonego soku: owsianka z rodzynkami i miodem, płatki z mlekiem i bananami, tost z dżemem i napój mleczny, naleśniki lub wafle z miodem, suplement zastępujący posiłek, batonik zastępujący posiłek, szejek białkowy i świeży owoc, jogurt i świeży owoc, szejek owocowy, napój na bazie jogurtu.

PODCZAS STARTU.

Pij co 20 minut 125-250 ml. Korzystaj z tego samego schematu nawadniania, jaki stosowałeś podczas treningów. Weź też pod uwagę temperaturę i wilgotność powietrza. Zwalniaj w pobliżu przystanków z napojami. Na każdej takiej stacji postaraj się zwolnić lub nawet przejść kawalek, wypijając pełną porcję płynu - zwłaszcza gdy jest bardzo ciepło. Jeśli będziesz biec, rozlejesz większość płynu. Nie odpuszczaj przystanku dla zaoszczędzenia kilku sekund, odwodnienie organizmu spowolni cię znacznie bardziej. Przy biegach trwających do godziny

wybieraj wodę, a przy dłuższych wyścigach napój dla sportowców.

PO WYŚCIGU

NAPÓJ.

Zacznij od wody lub, jeśli biegłeś dłużej niż 60 minut, napoju węglowodanowego. Musisz uzupełnić utracone w czasie biegu płyny oraz glikogen mięśniowy. Na każde 0,5 kg straconej wagi powinieneś wypić 750 ml płynów. Postaraj się wypić pół litra małymi łykami w ciągu pierwszych 30 minut po zakończeniu biegu, a potem popijaj co 5-10 minut, aż twój mocz stanie się dość przejrzysty.

PRZEKĄSKA.

Wybierz przekąskę bogatą w węglowodany i staraj się zjeść 1 g węglowodanów na każdy kg masy ciała w ciągu pierwszych 30 minut. Każdy z poniższych posiłków powinien zostać popity 300 ml wody lub rozcieńzonego soku: baton owsiany lub dla sportowców, chleb owocowy, baton owocowy, suplement zastępujący posiłek, świeże owoce, suszone owoce i orzechy, orzechy lub rodzynki w czekoladzie, kanapki lub bajgle z dżemem.



Bieganie to nie tylko styl życia

By poprawić kondycję, zgubić zbędne kilogramy, pokonać swoje słabości, poznać nowych ludzi, dla endorfin i dobrej zabawy... To tylko niektóre z powodów, dla których warto zacząć biegać. Osób biegających w Olsztynie nie brakuje. Na szczęście. Biegać można w każdym wieku na dowolnych dystansach, a te powinny być dopasowane do indywidualnych potrzeb i możliwości. Mierzmy siły na zamiary. Poznajcie historie naszych bohaterów, a przekonacie się, jak fantastyczną sprawą jest jogging!



fot. Monika Nowakowska

Elżbieta i Jarosław Cieśla, czyli Biegające Małżeństwo

Po 5 latach treningów i startowania w zawodach bieganie stało się znaczącą częścią naszego życia. To świetna przygoda, bo przecież pokonanie 80 kilometrów w górach jest jak fantastyczna misja. Człowiek biegnie z plecakiem, jest zdany na siebie, czasami na partnera, musi zmagać się z pogodą i trudnymi warunkami terenowymi, ale pokonuje słabości i zmasakrowany dociera do mety! To po prostu wariactwo, ale bardzo wciągające. Do ciągłego trenowania motywuje nas przede wszystkim cel. Jest nim start w bardzo ekstremalnym biegu i osiągnięcie jak najlepszego wyniku. A dlaczego bieganie? Bo to sport, w którym tylko my sami decydujemy o końcowym wyniku. W okresie przygotowawczym biegamy 5 razy w tygodniu, a pozostałe dni ćwiczymy siłowo. Co 2-3 tygodnie dajemy sobie jeden dzień całkowitego odpoczynku od jakichkolwiek

treningów. Te biegowe wyglądają w ten sposób, że skupiamy się na powtarzaniu wielu odcinków w dość szybkim tempie. Nie są one najmocniejsze, ale za to powtórzeń jest sporo. Pomiędzy nimi robimy trucht. Możemy tak biec wiele kilometrów. Po prostu chodzi o to, aby przyzwyczaić organizm do biegów górskich, bo tam z góry biegnie się ile sił, a pokonując wzniesienie przechodzi się do marszu. Skupiamy się na intensywności, a nie na objętości, czyli mówiąc prosto, nie biegamy zbyt wielu kilometrów, ale za to szybko. Bardzo dużo czasu poświęcamy na tzw. siłę biegową, czyli podbiegi i zbiegi, a także, co bardzo lubimy, trening na schodkach. To ciężkie ćwiczenia, ale dzięki nim mięśnie nóg i brzucha są porządnie wzmacniane. Nie brakuje też treningu siłowego (ćwiczenia crossfitowe lub obwodowe) oraz rozciągania i masażu.



fot. Łukasz Szwał Photography

Marcin Bartnikowski, biegacz amator

Moja przygoda z bieganiem zaczęła się przypadkiem. Nie przypuszczałem, że będę biegał

w zawodach. Tym zaraził mnie mój trener od ćwiczeń siłowych. Chciałem sobie i jemu udowodnić, że dam radę, więc wystartowałem w Biegu Niepodległości w Gdyni w 2015 r. na dystansie 10 kilometrów. To było coś niesamowitego. Zacząłem trenować. Biegałem sam dla siebie przez rok. W listopadzie ubiegłego roku postanowiłem przejść na wyższy poziom. Mam trenera od jogingu, zbilansowaną dietę i pasję, która sprawia mi satysfakcję. Biegam dla siebie i moich wyników. Zawody są miejscem, gdzie mogę się sprawdzić i powalczyć sam ze sobą oraz innymi uczestnikami. Uwielbiam końcówki biegów, gdzie nie mam już siły, a walczę o każdą sekundę. Uwielbiam, jak wpadam na metę, bo w jednej chwili wszystko odpływa, całe zmęczenie i walka. Wiem, że pobiegłem najlepiej jak mogłem, dałem z siebie wszystko, co mogłem dać. Jestem po prostu szczęśliwy. Biegam, bo lubię i chcę, a nie dlatego, że muszę. Każdy ma inną motywację, ja chciałem poczuć się lepiej, popracować nad sylwetką, zrzucić kilogramy. Teraz najważniejsza jest chęć bycia lepszym niż rok temu, niż miesiąc temu czy wczoraj. Swoją pasję przez przypadek zaraziłem też całą moją rodzinę, a przede wszystkim syna, który bardzo polubił bieganie. Wspólnie spędzony czas z rodziną pod czas zawodów to najważniejsza korzyść z biegania. Ich kibicowanie i doping jest nieoceniony. Na początku marzenia były proste – aby dobiec do mety bez zawału. Skupiłem się przede wszystkim na biegach 5-kilometrowych i pokonywaniu ich w jak najkrótszym czasie. Jednak apetyt rośnie w miarę jedzenia i teraz po roku biegania chciałbym zwiększyć dystans biegów do 10 kilometrów, a także wziąć udział w półmaratonie.

ko sport,



foto: archiwum prywatne

Selena Popławska, miłośniczka biegów, trener personalny

Bieganie to książka, którą sama piszę. Sposób na odreagowanie od codziennych bolączek. Biegam, bo sprawia mi to satysfakcję, bo chcę, a nie muszę... Ta moja przygoda trwa już 14 lat. Na początku były to krótkie odcinki, potem kółka na bieżni, w końcu przyszedł czas na dłuższe dystanse. W pewnym momencie jednak doszłam do takiego miejsca, że chciałam więcej, ale sama nie potrafiłam. Z pomocą przyszedł mój trener. Moje treningi to nie tylko codzienne bieganie po 7-18 kilometrów przeważnie wieczorem. To również ćwiczenia wzmacniające. Co do diety to oczywiście wszystko w granicach rozsądku, bo dobry biegacz wie, co mu wolno zjeść, a czego nie. Najważniejszym elementem są zawody, podczas których mam okazję się sprawdzić. Zmierzyć z samą sobą i innymi zawodnikami. Chwila, w której mija się linię mety, stanowi najpiękniejszą nagrodę za cały trud włożony

w przygotowania. Największą moją motywacją był, jest i będzie mój mąż. To on mnie zawsze dopinguje, pilnuje, abym zrobiła trening, kontroluje stan zdrowia, i co najważniejsze zawsze we mnie wierzy. Korzyści? Jedną z nich jest na pewno dobra kondycja i wysmuklona sylwetka. Poza tym dzięki bieganiu można poznać ciekawych ludzi z podobną pasją. Jaki stawiam sobie cel? Udział w półmaratonie i przetrwać sezon biegowy bez kontuzji.



foto: archiwum prywatne

Miłka Wasiak, miłośniczka biegów, trener personalny

Gdy robisz to, co lubisz i wiesz, co możesz dzięki temu osiągnąć, łatwiej jest ci wytrwać w swoich działaniach. Do biegania trudno było mi się przekonać, jednak w momencie, gdy postanowiłam wyjść poza swoją strefę komfortu i wystartować w swoich pierwszych zawodach biegowych, coś się zmieniło. Moment, gdy

pierwszy raz przekroczyłam metę, a na mojej szyi zawisł mój pierwszy medal, całkowicie zmienił moje życie i wpłynął na to, kim teraz jestem i co robię. Uważam, że teraz jestem nie tylko bardziej świadomą biegaczką, ale przede wszystkim lepszym i szczęśliwszym człowiekiem. Moje biegowe treningi odbywają się cztery razy w tygodniu. Każdy tydzień treningowy wygląda inaczej i każdy trening jest inny. Lubię zmiany i urozmaicenia. Mój plan uwzględnia podbiegi - trening siły biegowej, który polega na wbieganiu na wzniesienie, zabawę biegową, która kształtuje szybkość i wytrzymałość. Długie wybiegania - u mnie najczęściej jest to 16-18 kilometrów, to bieg w tempie umiarkowanym, który buduje wytrzymałość. Moje treningi są zależne od zaplanowanych zawodów. Pracuję także nad całym ciałem, ćwicząc na siłowni czy w domowym zaciszu. Istotnymi elementami w bieganiu są rozciąganie, a także rollowanie ciała, o których zawsze staram się pamiętać. Co motywuje mnie do biegania? Przede wszystkim perspektywa zmiany, która dotyczy nie tylko mojego ciała, ale także związana jest z moją osobowością. To na każdym treningu i każdym biegu zorganizowanym walczę z własnymi ograniczeniami i barierami, udowadniam sobie, że jak czegoś bardzo chcę, to mogę to osiągnąć. Do biegania motywuje mnie uczucie 'po' - radość, satysfakcja, pozytywnie nastawienie i poczucie, że świat jest piękny. Nie ukrywam, że motywacją jest także przekroczenie mety czy stanięcie na podium. Bieganie to szkoła, która nieprzerwanie daje mi lekcje, podczas których zdobywam wiedzę niezbędną w życiu codziennym.



BIEGACZA NIOŚĄ STOPY

gabinet
& KOSMETYKA
PODOLOGIA

*Przygotuj się do biegania.
Zadbaj o odpowiednie obuwie
oraz zdrowe i silne stopy.
Skorzystaj z konsultacji podologa.*

Odciski, modzele, pękające i krwawiące pięty, nadmierna potliwość, grzybica, źle dobrane obuwie i zniekształcenia palców stopy biegaczy nie mają łatwo. Zatrósz się o stopy, by mogły pokonywać kolejne kilometry. Reaguj przy pierwszych objawach i pamiętaj o profilaktyce. Niech Twoją pierwszą metą stanie się gabinet podologiczny. Masz jeszcze wiele tras przed sobą.

Kosmetyka i Podologia
plac Konsulatu Polskiego 5 m. 1
10-532 Olsztyn
tel. 733 737 500
pn.-pt. godz. 10:00-18:00

podologiaolsztyn.pl

bądź aktywny



Trzy, dwa, jeden...

Z energią po ruch!



*Idzie wiosna, czas na aktywność!
Nie siedźcie w domu, zacznijcie
dbać o swoją kondycję. Niech
ćwiczenia staną się przyjemnością,
czerpcie z nich radość! Tym bardziej,
że w Olsztynie możliwości macie
wiele. Gotowi na wiosnę?*

Nasz organizm powinien być aktywny przez cały rok. Wiosna zbliża się wielkimi krokami, więc warto przygotować się na zwiększoną dawkę aktywności. Zachęcam do uprawiania sportu. Wiele propozycji znajdziecie w obiektach Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie. Jest ich teraz takie bogactwo, że każdy znajdzie z pewnością coś dla siebie — zachęca Ewa Szemplińska, specjalista ds. marketingu w CRS „Ukiel”.

Pobudzajcie organizm do pracy, wszystko po to, by był on sprawny jak najdłużej. Łapcie chwilę aktywnego odpoczynku, wybierzcie się do Centrum Rekreacyjno-Sportowego „Ukiel” całymi rodzinami! To atrakcyjne miejsce na spacer czy treningi biegowe. Chcecie wybrać się na wycieczkę rowerową? Nie ma problemu. Na terenie ośrodka działa wypożyczalnia sprzętu sportowego. Czekają tu na was rowery męskie, damskie i dziecięce. Bezpieczeństwo to podstawa, więc każdy otrzyma też kask na głowę.

— W wypożyczalni znajdziecie całe bogactwo sprzętu. Można go wypożyczyć w jednym miejscu np. na ul. Kapitańskiej, a oddać na ul. Olimpijskiej bądź też ul. Sielskiej, a także odwrotnie. Wszystko zależy od tego, jaką trasę wycieczki wybierze. Na chętnych czekają też we wszystkich rozmiarach rolki, лыżворолки i nartorolki. Jesteśmy jedynym obiektem w województwie, który posiada taki sprzęt. Są też kijki do nordic walking — dodaje Ewa Szemplińska.

Trochę ruchu nikomu nie zaszkodzi. Jaką aktywność wybieracie? Godzina biegu pozwoli spalić około 600 kcal, godzinna jazda na rolkach to 400 kcal, a godzinna jazda na rowerze od 300 do 500 kcal w zależności od intensywności. Paniom na pewno spodoba się nordic walking. Taki godzinny wysiłek umożliwi spalanie około 300 kcal. Cieszcie się urokami naszych terenów i modelujcie sylwetkę. Podczas tych aktywności pracują bowiem mięśnie nóg, brzucha, rąk i grzbietu. Dodają też energii na każdy kolejny dzień.

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie

ul. Żołnierska 13A,
tel.: +48 89 527-74-02,
e-mail: osir@osir.olsztyn.pl

Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel” to obiekt całoroczny. Zachęcamy do korzystania ze sprzętu sportowego,
w który wyposażone są trzy wypożyczalnie:
ul. Kapitańska 23
– obszar kąpielisk miejskich,
ul. Olimpijska 1
– Olsztyńskie Centrum Kajakarstwa,
ul. Sielska 38
– Centrum Żeglarstwa Wodnego i Lodowego.



100 DNI NA ZMIANĘ

„Pokaż mi
progres”

*to akcja dla tych,
którzy chcą zmienić
swoje nawyki
żywieniowe i pokochać
aktywność. To szansa,
by zrzucić zbędne
kilogramy, popracować
nad sylwetką. Ośmiu
uczestników podjęło
wyzwanie i teraz
dąży do perfekcji.*

Cala metamorfoza będzie trwała 100 dni — mówi Mateusz Wilczyński, trener, organizator akcji. — Wybraliśmy 8 osób, które poprowadzimy on-line oraz stacjonarnie. Spotykamy się 2-3 razy w tygodniu na siłowni. Przy aktywności szczególnie uwagę zwracamy na technikę wykonywanych ćwiczeń. Każdy z uczestników otrzymał indywidualny plan dietetyczny dopasowany do swojej wagi, a także do celu, który chce osiągnąć. Wszyscy też mają idealnie dopasowany plan treningowy.

Akcja trwa od początku lutego. Uczestnicy dają z siebie wszystko. Mają przecież cel do zrealizowania. Podczas treningów pot płynie, ale też nie opuszcza ich dobry humor.

— Połowa ćwiczących będzie robiła redukcję tkanki tłuszczowej, pozostali natomiast popracują nad masą mięśniową. Teraz potrzebna jest konsekwencja i motywacja, którą z pewnością będziemy się dzielić. Pomocne będzie też dobre planowanie, by znaleźć czas na trening i przygotowywanie posiłków, a to już klucz do sukcesu — dodaje Piotr Wojciechowski, trener, organizator akcji.

Podczas treningów nie jest lekko. Każdy z biorących udział w projekcie musi się zmierzyć z własnymi słabościami. Są ćwiczenia indywidualne i wyzwania grupowe. Jednym z nich było wykonanie jak największej liczby powtórzeń padnij-powstań w ciągu trzech minut. W ten sposób trenerzy sprawdzali kondycję swoich podopiecznych.

— Osoby redukujące tkankę tłuszczową, oprócz intensywnych ćwiczeń na wolnych ciężarach i maszynach, wykonują dodatkowo interwały przemienne z tabatą. W ten sposób podkreślają metabolizm i do spalania tkanki tłuszczowej dochodzi nawet do 24 godzin po ćwiczeniach! Jeżeli chodzi o uczestników budujących masę mięśniową, to nie boimy się dużych ciężarów. Trenujemy na niższej liczbie powtórzeń, nacisk kładziemy na obciążenie. Staramy się używać głównie wolnych ciężarów — hantle, sztangi, ale w treningu hipertroficznym, stosujemy ćwiczenia dopełniające — rozpiętki na linkach wykonywane na ławce skośnej czy ściąganie linek wyciągu górnego na plecy — dodają trenerzy.

— Chcę udowodnić przede wszystkim sobie, że mimo pracy w gastronomii na nocne zmiany można zadbać o sylwetkę i zdrowy tryb życia — mówi Kinga Szewczyk, uczestniczka akcji. —

Chcę popracować nad sylwetką i sprawnością fizyczną. Dzięki temu, że trenerzy mają bardzo pozytywne podejście do projektu, myślę, że wszyscy jesteśmy zmotywowani do tego, aby podczas zajęć dawać z siebie 200 procent!

— Często bywało tak, że po miesiącu chodzenia samemu na siłownię traciło się chęci do dalszych ćwiczeń. W tym wypadku jest zupełnie inaczej, gdyż wszyscy wzajemnie się wspieramy i motywujemy do dalszego działania, a to pozwoli mi osiągnąć prawidłową sylwetkę — przekonuje Marcin Laskowski, uczestnik akcji.

Aby zmieniać i inspirować kogoś, Mateusz i Piotrek udowadniają, że sami panują nad swoją sylwetką i potrafią ją zmienić w krótkim czasie, więc warto im zaufać. Ich porady znajdziecie na Facebooku, na stronie akcji — „Pokaż mi progres”.



FITNESS

na rurze

Szukacie nowego wyzwania? Tradycyjny fitness już Was znudził? Ta aktywność jest idealnym rozwiązaniem. Oderwijcie się od podłogi! Pole dance to ćwiczenia na rurze, które wysmuklają i rzeźbią sylwetkę. To nie tylko sport, ale też dobra zabawa.

Pole dance do tej pory kojarzył się nam wyłącznie z erotycznym tańcem wykonywanym przez skąpo ubrane panie w nocnych klubach. Dziś to forma aktywności sportowej zyskująca coraz większą popularność na świecie i w Polsce — mówi Iza Łagun, właścicielka Fitnesska i instruktorka zajęć. — Tę formę aktywności fizycznej można zdefiniować jako połączenie elementów tańca, gimnastyki i akrobatyki przy wykorzystaniu pionowego drążka. Jednak w oczach osób trenujących to sport, który uzależnia, zmienia ciało i postrzeganie siebie samej. Sport, który dodaje odwagi i skrzydeł, by oderwać się od rzeczywistości. Te zajęcia są dla wszystkich, a ewentualnym przeciwwskazaniem są problemy zdrowotne wykluczające aktywność fizyczną. Już na pierwszych zajęciach poczujecie adrenalinę, a zaraz po nich będziecie myśleć o następnych. O tym, co zrobicie, albo, że tym razem wyjdzie to, co na poprzednim treningu było zbyt trudne. Z każdym kolejnym tygodniem na waszym telefonie będzie przybywać zdjęć z figurami już zrobionymi, i tymi, które trzeba koniecznie wykonać — zapewnia instruktorka. Uzależnienie od pole dance zmienia sylwetkę, poprawia sprawność i kondycję.

— Dzięki ćwiczeniom panie mają szansę sprawić, że ich ciało stanie się silniejsze i smuklejsze. Stosunkowo szybko pojawiają się widocz-

ne mięśnie, tkanka tłuszczowa ulegnie redukcji, a zbędne kilogramy wyparują jak pot z koszulki po zajęciach. Regularne uprawianie pole dance pozwala stopniowo zwiększać siłę i elastyczność ciała, kształtować prawidłową postawę i poprawiać koordynację ruchową. W trakcie ćwiczeń pracują mięśnie, o których istnieniu czasem nawet nie miałyśmy pojęcia. Dlatego najważniejszym elementem treningu pole dance jest rozgrzanie wszystkich partii mięśniowych. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i zwiększa naszą siłę i możliwości na rurce, bo bardzo często w tę część zajęć wkomponowane są ćwiczenia ogólnorozwojowe i wzmacniające — dodaje instruktorka.

Pole dance niesie ze sobą też walory psychologiczne. Każdy trening to kolejna dawka rosnącej wiary w siebie i zabawy. — Żadna z pań nie jest anonimowa na treningu, dziewczyny się znają, lubią i motywują nawzajem w trakcie ćwiczeń. Widząc i czując, że potrafimy coraz więcej i coraz łatwiej nam to wychodzi, osiągając pierwszy raz sufitu bez użycia drabiny czy odwracając się do góry nogami, czujemy, że możemy wszystko. Troszkę jak dzieci, które wierzą, że nie ma rzeczy niemożliwych. W Fitnessce łatwo jest w to uwierzyć, obserwując najmłodsze adepty, które mają po 6 lat i których jest coraz więcej. Najstarsza kursantka jest po 50, a jej możliwości i umiejętności zaskakują niejedną młodszą dziewczynę. Zarów-

no te duże, jak i te małe radzą sobie doskonale, a łączy je jedno — wspólna pasja i radość, którą czerpią z każdego nowego osiągnięcia — kończy Iza Łagun.

Co zrobić przed pierwszym treningiem?

Przygotować sobie szorty i wygodny T-shirt, zostawić w domu biżuterię i zegarek; buty sportowe też możecie sobie darować, podobnie jak balsamy do ciała czy kremy do rąk.

Czego można spodziewać się na pierwszym treningu?

Pierwsze zajęcia to zwykle nauka takich spinów (obrotów) jak strażak podstawowy, turecki czy boczny oraz figur typu Piotruś Pan, siedzonko czy krucyfiks.

A co po treningu?

Oczekujcie obolałych rąk i nóg, ale też masy satysfakcji z tego, co już wyszło, i oczekiwania połączonego z ekscytacją na to, co się uda na kolejnym treningu.



Olsztyn
ul. Burskiego 1
Jaroty – nad salonem
meblowym Elżbieta
i Telepizza

kom. 607 88 97 57
fitnesska.olsztyn@gmail.com

Tu znajdziesz grafik zajęć:

www.fitnesska.olsztyn.pl

 fitnesska.olsztyn

BIUST

pod specjalnym nadzorem

Kiedy się ruszasz, twoje piersi ruszają się razem z tobą. W górę, w dół, na boki... Odczuwasz dyskomfort i ból? Powód jest jeden. Masz nieodpowiedni biustonosz. Nie ćwicz w tym, który nosisz na co dzień. Zamień go na sportowy!



Jesteśmy aktywne, bo chcemy, by nasze ciało było jędrniejsze, smuklejsze, wysportowane. Ćwiczymy dla dobrego samopoczucia i sporej dawki energii. Wiele z nas jednak zapomina, że trzeba zadbać też o biust. Brak należytej ochrony doprowadza do jego nieodwracalnych zmian. Dbajcie o ten atrybut kobiecości. Biegasz, ćwiczysz fitness, jeździsz na rowerze, jedno jest pewne. Musisz go mieć!

— Biustonosz sportowy, tak jak wygodne buty jest niezbędny podczas uprawiania sportu. I dotyczy to tak samo pań z dużym, jak i małym biustem. Piersi kobiety bez odpowiedniego podtrzymania narażone są na nieodwracalne zmiany — mówi Krystyna Bałakier, kierowniczka salonu Koemi. — Ruch może spowodować uszkodzenie więzadeł Coopera, tkanki, która podtrzymuje biust i pozwala zachować kształt piersi, a to skutkuje opadaniem i obniżeniem piersi. Dlatego tak ważny jest biu-

stonos sportowy z dopasowanym obwodem. Amortyzuje on wstrząsy przy skokach, biegu, przy intensywnym ruchu. Jego cel to dobrze podtrzymywać biust i chronić przed mechanicznym uszkodzeniem piersi.

Wybierz biustonosz sportowy dla siebie. Przy mniejszym rozmiarze biustu sprawdzi się typ kompresyjny, w pełni zabudowany. Przyciska on piersi do ciała i ogranicza ich ruch. Przy biuście większym najlepiej wybrać biustonosz z dzielonymi miseczkami. Podtrzymuje on każdą pierś osobno, co z pewnością zwiększy komfort podczas aktywności. Najważniejsze, by biustonosz był dobrze dopasowany.

— W tym z pewnością pomożemy — zapewnia Joanna Paukszt, brafitterka. — Jeśli panie odczuwają ból kręgów szyjnych czy też bólesci ramion, to znaczy, że mają źle dobrany biustonosz. Mylne jest też przekonanie, że biust opiera się na ramiączkach. Wiele pań podciąga je zapominając o dobrze dopasowanym obwodzie. Pas biustonosza nie może być za ciasny ani za luźny. Nie może też zmieniać swego ułożenia podczas ruchu. Kolejny błąd to zbyt mała miseczka, piersi nie mogą się z nich wylewać. Biustonosz wybieramy nie tylko pod względem rozmiarowym, bierzemy też pod uwagę fason.

Panache Sport

Zapewnia idealną stabilność biustu. Podtrzymuje każdą pierś z osobna, co jest bardzo dobrym rozwiązaniem podczas intensywnej aktywności. Atutem jest także zmniejszenie ruchliwości biustu podczas uprawiania sportu o 83 procent. Jego fiszby są zatopione w silikonie, dzięki czemu zapewnia komfortowe podtrzymanie biustu i odpowiednie ukształtowanie piersi. Rozmiary Panache Sport sięgają do miseczki J i dostępne są już w obwodach od 60 cm pod biustem.



Każda kobieca sylwetka jest inna i to do niej trzeba dopasować stanik, byśmy mogły się czuć komfortowo.

Warto też przeprowadzić test na idealne dopasowanie.

— W przebieralni należy się poruszać jak na treningu, wykonać np. kilka podskoków. Jeśli piersi za bardzo się poruszają, jakiś element biustonosza uwiera czy wbija się w ciało, trzeba sięgnąć po inny rozmiar. Jako zagorzała fanka sportu sama noszę biustonosz sportowy i muszę przyznać, że jest rewelacyjny. Na przestrzeni trzech, czterech lat, jak ćwiczę, rozmiar mi

się zmienił z sześć razy. Nasze ciało z biegiem lat zmienia się, zachodzą w nim zmiany hormonalne, a co za tym idzie zmienia się nasz rozmiar. Dlatego też warto raz na pół roku odwiedzić nasz sklep, by poradzić się brafitterki, czy biustonosz, który mamy, jest idealny. Nie nośmy stanika przez kilka lat. On się po prostu zużywa. Z czasem, zmienia kształt, rozciąga się. My pomożemy dobrać biustonosz, podpowiemy, co należy zmienić, na co zwrócić uwagę przy wyborze. Jesteśmy do waszej dyspozycji! — kończy Joanna Pauksto.



Anita Active

Biustonosze te są wykonane z nowoczesnych, oddychających tkanin. Wszelkie ruchy piersi są w nich kontrolowane. Miseczki są bezszwowe i wyłożone od wewnątrz miękką tkaniną, która odprowadza wilgoć na zewnątrz. Kontrastowe zestawienie kolorów nadaje biustonoszowi dynamiczny wygląd.

Salon Brafittingu Koemi specjalizuje się w profesjonalnym doborze biustonoszy i bielizny modelującej już od 20 lat. Swoje pierwsze salony firma miała przy ulicach Wilczyńskiego i Prostej w Olsztynie. W ofercie znajdziecie bieliznę damską przeznaczoną dla kobiet ceniących sobie doskonałą jakość produktów i wyjątkowość kolekcji. Tu także czeka na was profesjonalny brafitting, czyli sztuka indywidualnego doboru biustonoszy.

Salon Brafittingu Koemi
Olsztyn, ul. 11 Listopada 7
tel. 89 534 03 91

 SklepKoemi

KOEMI
PREMIUM LINGERIE



Trenujcie w parze i spalajcie kalorie

Z

Fit
LOVERS
— ALL IN ONE —

Brakuje wam motywacji? Ćwiczcie w parze! Wspólna aktywność jest dużo przyjemniejsza. Dzięki wzajemnej motywacji możecie też osiągnąć lepsze rezultaty. Do działania zmotywują was Pamela Stefanowicz i Mateusz Janusz, czyli Fit Lovers. Każde ćwiczenie wykonajcie 20 razy. Obwód powtórzcie 4 razy. Gotowi?

— Zaczynajcie wstawać 15 minut wcześniej niż zazwyczaj. Ten czas poświęćcie na lekki pobudzający rozruch do wesolej muzyki. Możecie wykorzystać zestaw ćwiczeń, który dziś wam polecamy, albo z naszej książki – pobudzą was bardziej niż kawa i pozytywnie nastroją na cały dzień. Nie wierzycie? Spróbujcie, a zobaczycie, jaka to fajna życiowa muza — zachęcają Fit Lovers.

1. PRZYSIAD Z WYSKOKIEM



POZYCJA

Schodzimy do przysiadu. Stopy na zewnątrz, proste plecy, nogi na szerokość barków.



RUCH

Dynamicznie z wydechem wybijamy się w górę, trzymając partnera za ręce.

2. ABS



POZYCJA

Leżymy na plecach, zgięte w kolanach nogi zaparte o łydki partnera. Dłonie splecione przed klatką.



RUCH

Z wydechem napinamy mięśnie brzucha i unosimy się w górę. Przybijamy piąteczki i schodzimy w dół.

3. WYPYCHANIE**POZYCJA**

Jedna osoba leży na plecach, ma proste nogi wyciągnięte do góry. Partner/-ka opiera się o stopy osoby leżącej.

**RUCH**

Osoba leżąca z wdechem wykonuje ugięcie kolan, a z wydechem wyprost. Natomiast sobą stojąca mocno spina ciało i utrzymuje równowagę. Po wykonaniu wszystkich powtórzeń zmiana na pozycjach.

4. PODPÓR**POZYCJA**

Jedna osoba wykonuje podpór przodem, druga robi przysiad i chwytą stopy partnera.

**RUCH**

Osoba w przysiadzie naprzemiennie unosi nogi partnera. Po wykonaniu wszystkich powtórzeń następuje zmiana na pozycjach.

Fit Lovers, czyli Pamela i Mateusz, to para internetowych osobistości, które zarażają swoją energią i pozytywnym nastawieniem do życia. Pokazują, że można być szczęśliwym w życiu, zarówno w związku, jak i w swoim ciele. Przekonają was, że można atrakcyjnie wyglądać i czuć się wspaniale, kiedy zastosujecie się do ich wskazówek. Ich rady rzeczywiście motywują! Dlatego też tę książkę musicie mieć! „Para na całe życie” jest właśnie dla was!

Znajdziecie w niej zestawy angażujących ćwiczeń, zarówno do wykonania w parach, jak i samodzielnie. Pamela i Mateusz dają gwarancję osiągnięcia wymarzonych efektów. Wspaniałą formę, figurę i samopoczucie zapewni również przestrzeganie ich porad dietetycznych. Wskazówki żywieniowe i przepisy zamieszczone przez Fit Loversów pokażą, jak się zdrowo odżywiać.

Tu także relacje z licznych podróży Fit Loversów. Książka to swoisty poradnik lifestyle'owy połączony z tygodniowym kalendarzem aktywności. Zawiera wiele porad i wyzwań, które zaangażują was do wspólnego działania. Jest napisana dla każdego bez względu na czas, w którym właśnie jesteście. Zawsze jest pora na zdrowszy tryb życia, który poprawi wasz wygląd i doda wam endorfin - hormonu szczęścia.

Premiera książki, nad którą patronat medialny objął **fit^ufat** już 1 marca w Empiku.



www.wydawnictwo-dragon.pl



801 011 864
www.logostour.pl



Wyjedź z nami na jedną
z ponad **200** tras
oferujących niezapomniane
przeżycia

GRECJA
ATENY I WSPY
(Mykonos - Santorini)

WYJAZDY DLA KONESERÓW, m.in.:

- BRAZYLIA - ARGENTYNA - CHILE
- SRI LANKA - INDIE
- USA - Zachodnie Wybrzeże

Nie udawaj Greka, ruszaj na podbój Hellady



Słońce, plaża, starożytne zabytki na wyciągnięcie ręki. Grecja to raj dla turystów, zarówno tych, którzy szukają leniwego wypoczynku, jak i tych, którzy lubią się zmęczyć podczas urlopu.

Za oknem chłód, więc marzymy o lecie. Idealnym rozwiązaniem będzie chociaż kilka dni w Grecji, podczas których będziecie mogli cieszyć się nie tylko słońcem, ale również wspaniałym świeżym jedzeniem i obcowaniem z pozostałościami kultury antycznej. I co ważne, wcale nie musi być to wyjazd indywidualny, by był ciekawy i atrakcyjny. Ważne jest po prostu to, by wybrać biuro podróży, które zapewni nam wycieczkę pełną atrakcji. Jakich?

Zacznijmy od Aten. Nie można pojechać do Grecji i nie odwiedzić Akropolu, gdzie czekają Partenon, wzniesiony ku czci Ateny i Posejdon, Erechtejon czy świątynia Ateny Nike. Na pewno, zwiedzając, będziecie pokonywać kilometry. To doskonała opcja dla tych wszystkich, którzy liczą kroki. Ta forma rekreacji ma wiele zalet. Można ją uprawiać razem z tymi, którzy nie szukają aktywności, a poza tym chodząc, poznajemy zabytki. Równie atrakcyjny ze względu na zdrowie i widoki będzie wieczorny spacer po Placu, dzielnicy artystów, tawern i urokliwych kafejek. Tylko uwaga, to może kuść lasuchy!

Kolejne niezwykle miejsce, o którym słyszał chyba każdy, to Mykonos. Tu czekają na was plaże, na których możecie się opalać, ale też oddawać się aktywnościom — pływać, surfować, nurkować czy spróbować flyboardingu.

Oczywiście nie zapomnijcie o zwiedzaniu, bo czekają wyjątkowe miejsca i budowle. Atrakcją Mykonos są zabytkowe domki w dzielnicy „Mała Wenecja”, które schodzą do samej wody; są one zamieszkane przez artystów. Charakterystyczną cechą krajobrazu Mykonos są XVI-wieczne białe wiatraki oraz perła i symbol Mykonos — cerkiew Paraportiani (Matki Boskiej z Tylnej Bramy).

Równie atrakcyjne miejsce, które po prostu trzeba poznać, to Santorini. Tę wyspę z charakterystycznymi białymi domami wykończonymi niebieskimi dachami warto „zdeptać”. Odwiedźcie Akrotiri — minojskie miasto zasypane przez popiół wulkaniczny, które jest porównywane do Pompei. Odkopane pozostałości miasta sprzed trzech i pół tysiąca lat są wyjątkowe. Można tu zobaczyć fasady domów, które sięgają trzeciego piętra, fragmenty amfor, widoczne są także ciągi ulic oraz freski na ocalałych ścianach. Nocleg na Santorini z pewnością zostanie w waszej pamięci na długo.

To jak? Kto pakuje już walizki i uczy się podstawowych greckich słówek?

BT ZNP Logos Tour
Oddział w Olsztynie

plac Pułaskiego 2
tel. 89 527 73 20

e-mail: olsztyn@logostour.pl



**ELEMENTAL
TRI SERIES**
OLSZTYN

14 MAJA
CSR UKIEL



MISTRZOSTWA OLSZTYNA W TRIATHLONIE

Dystans supersprinterski: 0,2 km pływania, 10 km jazdy na rowerze, 2,5 km biegu



Dystans sprinterski

0,75 km

20 km

5 km - Puchar Polski w Triathlonie!

Dystans olimpijski

1,5 km

40 km

10 km - Puchar Polski w Triathlonie!

Dystanse dla każdego! Spróbuj swoich sił w triathlonie!

Zapisz się na www.triathlonseries.pl



Elemental Holding SA

Sponsor Tytułarny



Sponsorzy Strategiczni



Gospodarz



Organizatorzy

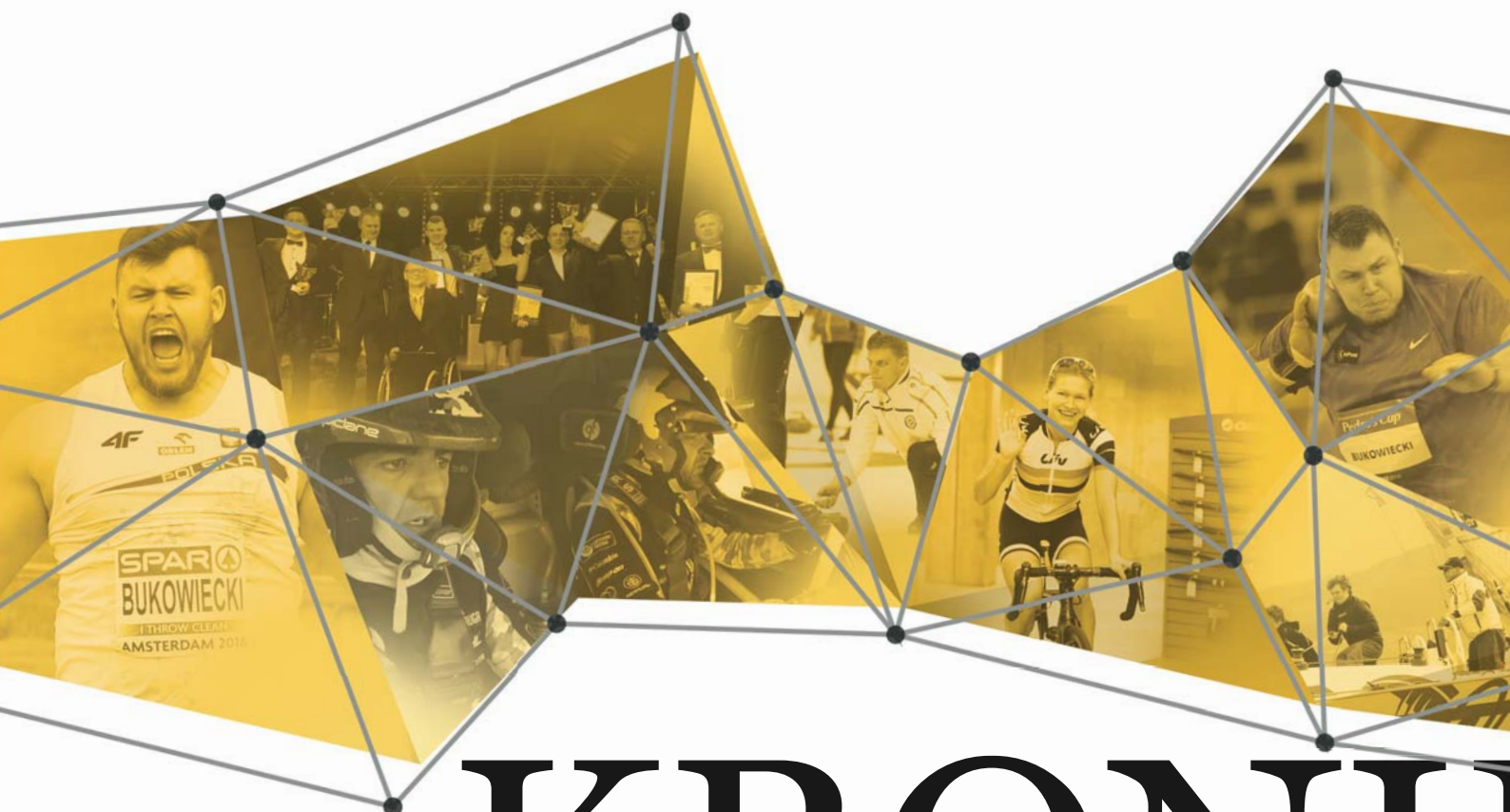


Bieganie



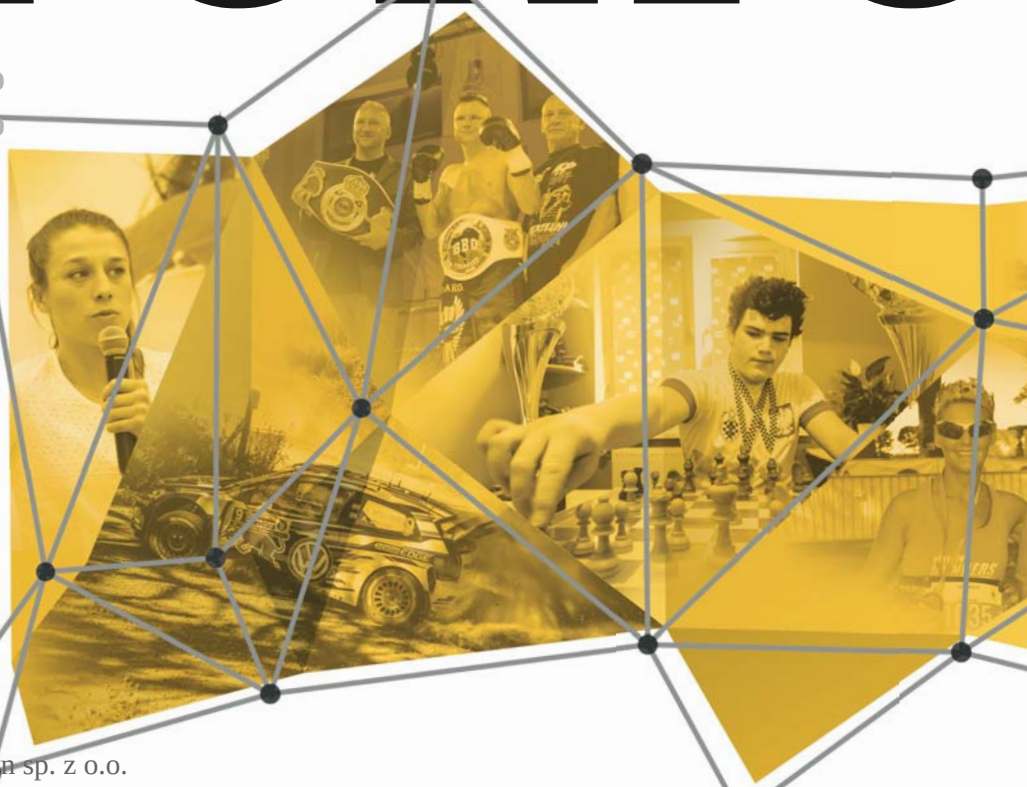
Triathlon

Patroni Medialni



KRONIKA SPORTO²⁰¹⁶

fit^{to}fat





wyniki na 10 Najpopularniejszych Sportowców „Dziennika Elbląskiego”. Po raz drugi z rzędu głosowanie czytelników wygrał kickboksier EKK Elbląg — Artur Zieliński.

LUTY

Ten miesiąc zdomino-
wało jedno wydarzenie,
czyli bal kończący 55.
Plebiscyt na 10 Najpopu-
larniejszych Sportowców
Województwa Warmiń-
sko-Mazurskiego. Tra-
dycyjnie na ogłoszenie
złotej dziesiątki trzeba
było poczekać. Pierwszą
wręczaną nagrodą była
Nagroda Specjalna
prezydenta Elku, którą
otrzymał Mazurski Klub
Sportowy Elk. Następnie
uhonorowano sportowca
powiatu olsztyńskiego.
Został nim Szymon Re-
kita (kolarstwo, Warmia
Biskupiec) — młodzień-

wy mistrz Polski w jeź-
dzie na czas. Później
ogłoszono nazwisko
Najpopularniejszego
Sportowca Akademic-
kiego. Statuetkę w tej
kategorii otrzymała
Klaudia Ruta, instruktor-
ka Taekwondo WTF (AZS
UWM). Z każdą chwilą
robiło się goręcej. Za
sportowe wydarzenie
roku uznano Puchar
Polski w Piłce Ręcznej
Plażowej. Mazury Cup
2015 rozgrywany był
25 i 26 lipca na plaży
w Starych Jabłonkach.
Nagrodę odebrał Tomasz
Dowgiałło. Przyszedł
czas na ogłoszenie
Najpopularniejszego
Sportowca Olsztyna.
Statuetkę w tej kategorii
wręczył Piotr Grzymo-
wicz, a otrzymał ją
Marcin Malewski, który
jest kluczowym zawo-
dnikiem Warmii Traveland
Olsztyn. Doceniono rów-
nież klub roku, którym
została Gwardia Olsztyn.



Sportowcem bez barier
został rekordzista w tej
kategorii Bogdan Król.
Piłkarzem Roku z kolei
został Michał Mościński,
piłkarz Rominty Gołdap,
a Trenerem Roku - Woj-
ciech Sarnacki. I wreszcie
po tych wszystkich
kategoriach specjal-
nych przyszedł czas na
werdykt czytelników
i internautów. Głosami
tych ostatnich zwyciężył
Marcin Malewski. Tak
oto nadszedł czas na
złotą 10:

10. Adrian Durma (kick-
boxing, Elbląski Klub
Karate)
9. Paula Plichta (gim-
nastyka, UKS SMS
Olsztyn)
8. Martyna Lisiecka (kaja-
karstwo, Plastex Kayak
Sport Club Olsztyn)
7. Karol Zalewski (lekka
atletyka, AZS UWM
Olsztyn).
6. Krzysztof Hołow-
czyc (automobilizm,
Monster Energy X-raid
Team, Lotto Team).
5. Maciej Sarnacki (judo,
Gwardia Olsztyn)
4. Tomasz Szewczak
(ju jitsu, Olsztyńskie
Stowarzyszenie Ju
Jitsu i Judo).
3. Konrad Bukowiecki
(lekka atletyka, Gwar-
dia Szczelno)
2. Joanna Jędrzejczyk
(MMA, Berkut Arra-
chion Olsztyn)
- Zwycięzcą 55. Plebiscytu
na 10 Najpopularniej-
szych Sportowców
Województwa Warmiń-
sko-Mazurskiego został
Marcin Malewski, piłkarz
ręczny Warmii Traveland
Olsztyn!

MARZEC

Marzec zaczął się
uroczyście. W Plebiscycie
„Gazety Nowomiejskiej”
na Najpopularniejszego
Sportowca Powiatu
Nowomiejskiego gło-
sami kapituły zwyciężył
Wojciech Wiśniewski,
zawodnik kickboxingu
z Kurzętnika. W głosowa-
niu czytelników gazety
najlepiej wypadł Dariusz
Karol Grabowski, lekko-
atleta z Bratiana.
Marzec był też mocno
rozpyłwanym miesiącem.
W olsztyńskiej Aquasfe-
rze rozegrano zimowe
mistrzostwa Polski junio-
rów 14-letnich. Rewe-
lacyjnie zaprezentowała
się w tych zawodach
Martyna Buko z giżyckie-
go medyka, która wypły-
wała stylem zmiennym
aż trzy złote medale!
Równie dobrze poszło
pływakom w Gliwicach
i Lublinie. Z 13 medalami

REKLAMA

ZAMELNUJ SIĘ W OLSZTYNIE.
WARTO!
WWW.OLSZTYN.EU



EDUKACJA ♦ KULTURA ♦ REKREACJA ♦ WYPOCZYNEK ♦ KOMUNIKACJA

OLSZTYŃSKA KARTA MIEJSKA ♦ OLSZTYŃSKA KARTA DUŻEJ RODZINY

WIĘCEJ INFORMACJI NA:

WWW.OLSZTYN.EU

MIASTO OLSZTYN



ZAMIESZKAJ NA SPORTOWO W PLUSKACH I KOWNATKACH


REZYDENCJE WARMIŃSKIE
ENKLAWA SPOKOJU

pluski@rezydencjewarmińskie.com.pl





wrócili reprezentanci Kormorana i AZS UWM Olsztyn z zimowych mistrzostw Polski juniorów. Na najwyższym stopniu podium stanęli trzy razy, tyle samo zdobyli srebrnych medali. Jednym z bohaterów zawodów w Gliwicach okazał się Bartłomiej Koziejko (Kormoran), który wywalczył tytuły mistrzowskie na 400 i 1500 m st. dow. oraz wicemistrzowskie na 200 m st. dow. i 400 m st. zm. Został ponadto uznany za najlepszego pływaka tej imprezy. Natomiast jego klubowy kolega Krzysztof Oller wypływał tytuł mistrza kraju 16-latków na 200 m st. mot., a Żaklina Wiekł (Kormoran) stawiała na gliwickim podium dwukrotnie: za zajęcie trzecich miejsc na 50 i 200 m st. klas. Z kolei jedną z najlepszych uczestniczek MP w Lublinie była Angelika Wiekł (AZS UWM), która wypływała trzy krążki, wszystkie żabką: złoty na 200, srebrny na 100 i brązowy na 50 m. Poza tym Mateusz Kasztelan (Kormoran) był trzeci na 200 m st. grzb. i 400 m st. dow. Nie były to jednak jedyny jego brązowe medale na tej imprezie, bowiem wraz z klubowymi kolegami — Wojciechem Ulatowskim, Alanem Chodanem i Maciejem Bruździakiem — był trzeci w sztafecie 4x200 m st. dow., a z Konradem Piwowarskim, Jędrzejem Walaszkim i Chodanem był również trzeci w sztafecie 4x100 m st. zm.

Pływakom pozazdrościli lekkoatleci. Podczas halowych mistrzostw Polski w Toruniu Karol Zalewski wywalczył trzecie z rzędu złoto HMP na 200 m. Z kolei Konrad Bukowiecki został wicemistrzem kraju. Popisała się też po raz kolejny trzykrotna srebrna medalistka paraolimpijska z Londynu 2012 — Anna Harkowska. Zawodniczka Giant OKS Warmia i Mazury Olsztyn zdobyła we włoskim Montichiari dwa medale torowych mistrzostw świata — złoty w scratcu na 10 km oraz brązowy w wyścigu na dochodzenie na 3000 m, czyli w konkurencji paraolimpijskiej. Niestety miesiąc zakończyła smutna wiadomość. W wieku 84 lat zmarł Leszek Dorosz, były zawodnik, trener i wychowawca wielu pokoleń siatkarki AZS Olsztyn, o którym nie bez przyczyny mówi się jako o współtwórcy potęgi klubu z Kortowa.

KWIECIEŃ

Miesiąc bez gali sportu jest miesiącem straconym? No to na pewno kwiecień stracony nie był. Właśnie wtedy sportowców z regionu docenił marszałek Gustaw Marek Brzezina. Podczas uroczystej gali w filharmonii uhonorowano zawodników, trenerów, kluby sportowe oraz gminy aktywnie promujące sport. Zostały także wręczone wyróżnienia,

nagrody i stypendia najlepszym sportowcom, trenerom oraz działaczom sportowym. Zawodnicy nagrodzeni za wysokie wyniki sportowe uzyskane w 2015 roku to Joanna Jędrzejczyk (Arrachion), Robert Graczyk (Mazurski Klub Żeglarski Mikołajki), Michał Burczyński (Klub Sportowy AZS Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego), Łukasz Zakrzewski (Mazurski Klub Żeglarski Mikołajki), Julia Szmit (MBSW/UKŻR Giżycko), Anna Dąbrowska (Spółdzielczy Klub Sportowy „Start” Olsztyn) i Bogdan Nowakowski (TKKF Lidzbark Warmiński). Gdy jedni świętowali, drudzy ciężko pracowali na laury. I to niezależnie od wieku. Jerzy Jabłoński ma siedemdziesiątkę na karku, ale nie zwalnia, tylko sięga po brąz podczas mistrzostw świata i Europy weteranów w rzucie młotem. Młodzi też walczą i to nie tylko w najpopularniejszych dyscyplinach. Taki Krzysztof Domin na przykład lubi pozamiatać lód. Olsztynianin wspólnie z kolegami z Sopot Curling Club odzyskał po roku przerwy krążek koloru złotego na mistrzostwach Polski. Rzadka dyscyplina? Rzadka. A czy o zapasach celtyckich słyszeliście? A właśnie czterech zawodników LUKS Warmii pojechało do Francji na mistrzostwa Europy w zapasach celtyckich, by wrócić do Lidzbarka z trzema medalami. To ogromny sukces naszych zawodników.



MAJ

Czy jest coś piękniejszego niż najwyższy stopień podium i „Mazurek Dąbrowskiego”? W fińskim Tampere bardzo często można było usłyszeć „Mazurka Dąbrowskiego” oraz nazwiska polskich zawodników wywołanych do dekoracji. Czterokrotnie na podium wzywano Annę Dąbrowską. Zawodniczka Startu Olsztyn zdobyła trzy tytuły mistrzyni Europy w konkurencjach drużynowych: układach, technikach specjalnych oraz walkach. Zdobyla także srebrny medal w walkach



REKLAMA

indywidualnych w wadze do 56 kg. Ogromny sukces osiągnęła też 16-letnia mrągowianka Wiktoria Kulik, która doszła do finału turnieju ITF Juniors Grade 1 w Casablance. Jest to największy sukces wśród polskich junierek od 2011. I znów kobieta. Tym razem triathlonistka Magdalena Mielnik. Biegaczka zrobiła sobie prezent na urodziny, wygrywając Elemental Tri Series w Olsztynie na dystansie sprinterskim. Kolejna kobieta warta zapamiętania to zawodniczka Oleckiej Szkoły Sztuk Walki Małgorzata Krajewska, która wywalczyła brązowy medal w kategorii kumite juniorów — 60 kg na mistrzostwach Europy karate kyokushin w Warnie. To już jej drugi medal na zawodach tej rangi. Przed rokiem w Berlinie zdobyła srebro.



Jeśli myślicie, że panowie w maju odpoczywali przy grillu, jesteście w błędzie. Zawodnik Olsztyńskiego Klubu Żeglarskiego Karol Jabłoński poprowadził młodą niemiecką załogę do bezapelacyjnej wygranej w 19. regatach Match Race Germany. Z kolei Szymon Rekita z Warmii Biskupiec, który za granicą reprezentuje



**UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE**

www.uwm.edu.pl

włoską grupę Altopack-Eppela V.C. Coppi Luna-ta, wygrał we Włoszech 66. edycję klasyku Coppa Cicogna. Błyszczał też Piotr Hatowski z AKS OSW Start Olsztyn, który zdobył w szwajcarskim Montreux brązowy medal mistrzostw Europy seniorów w walkach (kat. +87 kg). Z kolei Damian Piątek i Łukasz Ziółkowski z klubu Underground MMA Elbląg wrócili ze złotymi medalami mistrzostwa świata sztuk

walki najstarszej na świecie federacji ISKA, które odbyły się w Stuttgarcie. Majowa kropka nad i to odbywający się w Ostrawie mityng Złata Tretra. W medalowym bilansie naszych sportowców szczególnie widowsko wypadł Konrad Bukowiecki. Młody szczytnianin pchnął kulę na odległość 21,01 m, bijąc tym samym nie tylko swój życiowy rekord, ale i juniorski rekord... świata!



We włoskim Rimini nie pływał, ale walczył na pięści, natomiast też ze złotym finałem Wojciech Wiśniewski. W Pucharze Świata w kick-boxingu zawodnik Zamku Expom Kurzętnik i podopiecznym Leszka Jobsa nie miał sobie równych.

Czy w tym miesiącu pisaliśmy już o Konradzie Bukowieckim? Nie? To czas to nadrobić. Debiutując w Diamentowej Lidze IAAF, 19-letni kulomiot ze Szczytny zajął w Oslo 2. miejsce, ustanawiając jednocześnie nowy rekord świata juniorów: 21,14 m! To drugi rekordowy występ szczytnianina w ostatnim czasie. Podczas niedawnego mityngu w Ostrawie Konrad pchnął kulę seniorską na odległość 21,01 m, co było światowym rekordem stadionowym w tej kategorii wiekowej. Myślicie, że w jednym miesiącu nie uda się zmieścić już więcej medali i sukcesów. Otóż jesteście w błędzie. EuCO Susz Triathlon odbył się 25-26 czerwca w Suszu, a tam perfekcyjnie rozpoczął wakacje Maksymilian Kopiczko. Zawodnik MKS Medyk Giżycko został Mistrzem Polski w kat. 14-15 lat.

I jeszcze cztery tytuły akademickich mistrzów świata... Wywalczyła je w Portugalii „eksportowa” dwójka kajakarzy reprezentujących Plastex Kayak Sport Club Olsztyn. Złotym łupem podzielili się po równo Martyna Lisiecka i Denis Ambroziak. Aż ciężko w takiej sytuacji wspominać, że osłabiona Warmia Traveland wysoko przegrała w Szczecinie rewanżowy baraż z Pogonią o miejsce w Superlidze. Rywal utrzymał się w elicie, a olsztyńskim szczytniakom zostały marzenia na przyszłość...

Aby jednak nie kończyć tak smutno, popędźmy do Mikołajek, gdzie wystartował 73. Rajd Polski. Z „jedyneką” pojechał trzykrotny mistrz świata i lider tegorocznej klasy-

fikacji Sébastien Ogier, a gonili go m.in. Latvala, Mikkelsen, Ostberg, Neuville, Kajetanowicz... Na liście zgłoszeń rajdu pojawiło się 67 załóg, w tym 6 z Polski.

LIPIEC

Lato to czas spowolnienia, relaksu, chilloutu? Nie w Mikołajkach! Andreas Mikkelsen i Anders Jaeger wygrali PZM 73. Rajd Polski. Po zajęciu drugiego miejsca w dwóch poprzednich edycjach Rajdu Polski Andreas Mikkelsen dopiął swego i w Mikołajkach zaliczył swój drugi triumf w światowym czempionacie. Piach się kurzył, aż trzeba było przecierać oczy.

Oczy ze zdumienia musieli również przecierać fani Brazylijki Claudiny Gadelhi, którą rozgromiła najsytniejsza z olsztyńskich Asiok. Joanna Jędrzejczyk obroniła pas UFC po trwającym pięć rund pojedynku.



Kto jeszcze nie dał szans rywalom? Patryk Pazik z Bartoszcza został wicemistrzem Europy w kolarstwie torowym podczas zawodów, które odbyły się we Włoszech.



CZERWIEC

To był bardzo gorący miesiąc i to nie ze względu na pogodę. W Olsztynie po raz drugi odbył się turniej Warmia Mazury Grand Slam. Przez sześć dni plażę miejską odwiedziły tysiące kibiców i turystów. I mimo że Polacy tym razem medalu nie zdobyli, dopingu dla najlepszych siatkarzy nie zabrakło.

Rywalizację wśród kobiet wygrały Niemki, a wśród mężczyzn Łotysze. W obu kategoriach ze srebrem wyjechali od nas Brazylijczycy.

Na osłodę Canarinhos triumfowali w mistrzostwach Polski, jak i w zawodach Pucharu Świata w siatkonodze. Zawody odbyły się w Starych Jabłonkach.

Była siatka, była siatkonoga, czas przejść do nogi. Czerwiec był miesiącem, kiedy patrząc w telewizor, dużo krzyczyliśmy do niego. Nie musieliśmy czuć głodu, by powtarzać: Kapustka, Kapustka... Tak, to był czas rekordowego dla nas Euro. Po fantastycznej grze reprezentacja Polski skończyła mistrzostwa we Francji w ćwierćfinale, gdzie nie udało się pokonać Portugalii. Zadecydował zaledwie jeden rzut karny. Ale i tak Polacy jeszcze bardziej pokochali Lewego, Błaszczykowskiego i „ulubieńca” Ronaldo — Pazdana. Niejako w cieniu tych wydarzeń po medale sięgali inni. Monika Gibes i Piotr Cichocki z AKS OSW zostali w holenderskim Medemblik mistrzami świata w paraolimpijskiej klasie Skud 18! Z kolei olsztyńscy pływcy przywieźli ze Szczecina 14 medali, w tym 5 złotych i 7 srebrnych. W klasyfikacji medalowej mistrzostw Polski seniorów AZS UWMM Olsztyn dał się wyprzedzić jedynie wrocławskiej Juventii!



REKLAMA

Laureatowi 56. Plebiscytu
na 10 Najpopularniejszych Sportowców
 Województwa Warmińsko-Mazurskiego
 w kategorii
sportowiec powiatu olsztyńskiego
 serdecznie gratulujemy i dziękujemy
 za wspaniałe reprezentowanie
 powiatu w kraju i na świecie.

Życzymy wielu
 kolejnych wyzwań sportowych,
 zakończonych sukcesem

Samorząd Powiatu Olsztyńskiego



Nie, nie mogło zabraknąć Konrada. Na ostatniej prostej przed wylotem na igrzyska w Rio de Janeiro Bukowiecki w pewnym stylu obronił tytuł mistrza świata juniorów, a przy okazji ustanowił kolejny światowy rekord. Maturzysta ze Szczytna posłał kulę na odległość 23,34 m (!), a rywali posłał... po prostu na kolana. Na kolana padła też Francja, którą w meczu finałowym mistrzostw Europy pokonali Portugalczycy. Lipiec był też miesiącem zaostrażania apetytów. Po pierwsze, z powodu nadchodzących igrzysk

reprezentowali: Maciej Sarnacki (judo, Gwardia Olsztyn), Mateusz Kamiński (kajakarstwo, OKSW Olsztyn), Joanna Zachoszcz (pływanie, AZS UWM Olsztyn), Konrad Bukowiecki (lekkoatletyka, Gwardia Szczytno), Kacper Kozłowski (lekkoatletyka, AZS UWM Olsztyn), Karol Zalewski (lekkoatletyka, AZS UWM Olsztyn), Małgorzata Jasińska (kolarstwo szosowe, wychowanka Warmii Biskupiec), Natalia Rutkowska (kolarstwo szosowe, w przeszłości zawodniczka WMKS Olsztyn) i Miłosz Jankowski (wioślarstwo, wychowanek Wiru Iława). Lokalne apetyty rozbudził podczas prezentacji Stomil Olsztyn. Pierwszoligowi piłkarze tego klubu oficjalnie zaprezentowali się swoim kibicom w olsztyńskim amfiteatrze.



olimpijskich w Rio. 14 lipca PKOl zatwierdził skład reprezentacji Polski. Znalazło się w niej 238 sportowców (100 kobiet i 138 mężczyzn). Warmię i Mazury



Magdalena Fularczyk-Kozłowska i Natalia Madaj w wioślarskiej dwójce podwójnej. Reprezentacja Polski zajęła 33. miejsce w klasyfikacji medalowej. Niestety, reprezentanci Warmii i Mazur nie mieli powodów do zadowolenia. Ale na szczęście nie samą olimpiadą człowiek żyje. Były jeszcze inne imprezy. I na szczęście były też sukcesy. Zaczniemy od Marty Jaskulskiej z Warmii Biskupiec, która wróciła z Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży



w kolarstwie torowym z dwoma medalami — do srebra w wyścigu na 2 km na dochodzenie dorzuciła w Pruszkowie jeszcze złoto w omnium. Niewtajemniczonym wyjaśniamy, że omnium to wielobój, w skład którego wchodzi aż 6 konkurencji: wyścig na jedno okrążenie (250 m) ze startu lotnego, wyścig australijski (48 okrążeń), scratch (15 km), wyścig na dochodzenie (3 km), wyścig punktowy (20 km) oraz wyścig na 500 m. Latem trzeba koniecznie pojechać nad morze? Pewnie! Tak też zrobili zawodnicy Bazy Mrągowo, którzy jednak nie wrócili z Zatoki Puckiej z muszelkami, ale z medalami. W klasie L'Equipe Bazę Mrągowo reprezentowały dwie załogi — Amelia Linowska i Julia Chmiel oraz rewelacyjnie spisująca się w tym sezonie załoga chłopców — Denis Szewczyk i Grzegorz Sitarek. Amelia Linowska z Julią Chmiel zdobyły srebro po zaciętej walce z załogą z Warszawy, a Denis

Szewczyk z Grzesiem Sitarkiem wywalczyli brąz! Złoto, i to po 35 latach przerwy, trafiło też do Elbląga. W 1981 r. Piotr Szustek i Mariusz Kosno, kajakarze ZKS Olimpia Elbląg, wywalczyli złoto w kategorii młodzika K-2 M. Teraz kajakarze z Elbląga doczekali się kolejnych najcenniejszych medali. W roczniku 2002 złoto wywalczyli Przemysław Rojek i Adam Witkowski, zawodnicy sekcji kajakarskiej ZKS Olimpia Elbląg. Z kolei nie trzeba było



wyjeżdżać z Elbląga, by wziąć udział w niezwyklej imprezie. Rozegrano tu Puchar Polski i Świata w nordic walking. Na starcie stanęło 600 zawodników i dwa razy tyle kijków. W biegu na dystansie 10 km najszybszy był Kamil Kliczka ze Szczecina. Morderczy dystans półmaratonu najszybciej udało się zaś pokonać Andrzejowi Dziediewiczowi, zawodnikowi z Białorusi.

I jeszcze na koniec, jak na szachy przystało, szach i mat. Igor Janik wywalczył srebrny medal w grupie zawodników do lat 16 na mistrzostwach Europy juniorów w szachach klasycznych w Pradze. Medal zawodnika KSzach Start Elbląg był jedynym, jaki udało się uzyskać 77-osobowej reprezentacji Polski w Czechach.

REKLAMA

Chcesz być aktywny, ale nie wiesz, jak zacząć?

ZAPISZ SIĘ NA DARMOWY TRENING!

- ✓ Wypełnij formularz na stronie www.klubbodyp perfect.com lub w recepcji klubu
- ✓ W ciągu 24 h zadzwonimy, by umówić Cię na pierwszy bezpłatny trening z instruktorem
- ✓ Skorzystaj bezpłatnie z:
 - siłowni • zajęć fitness • strefy wellness
 - strefy kobiet • strefy relaksu



bodyperfect
fitness wellness & spa

tel. 89 612 97 97
ul. Kętrzyńskiego 5, Olsztyn

WRZESIEŃ

I znów zwracamy oczy na Rio. Tym razem do rywalizacji stanęli paraolimpijczy, którzy jak by nie dobierać słów, okazali się zdecydowanie lepsi od olimpijczyków.

Z Brazylii biało-czerwoni przywieźli aż 39 medali, w tym dziewięć złotych, co zapewniło nam dziesiąte miejsce w klasyfikacji generalnej. Swoją część w tym sukcesie mieli m.in. tenisista Dekorglassu Działdowo Patryk Chojnowski, który zdobył srebro, i Anna Harkowska z Olsztyna, która była druga w jeździe indywidualnej. Co jeszcze wydarzyło się pozytywnego? Sporo. Po wywalczeniu tytułu mistrzyni Polski w lipcowych zawodach w Żąbkowicach Śląskich Aleksandra Wesołowska z eckiego MKB Mazur Elk została powołana do młodzieżowej kadry



Polski kobiet w boksie. Pierwszy występ zaliczyła na XI Międzynarodowych Mistrzostwach Śląska Kobiet w Boksie, skąd wróciła ze srebrem. Szczęście sprzyjało też Damianowi Szafrani. Założyciel gołdapskiej Husarii zdobył pas mistrza świata w kick-boxingu, a Przemysław Opalach obronił tytuł mistrza świata federacji WKF w boksie zawodowym. A to wszystko podczas Gołdap Fight Night. Złoto, ale na głowie, czyli koronę nosi dumnie Barbara Ułasiewicz. Reprezentantka grupy Runners Team Kętrzyn przebiegła dystans 42 km 195 m



w Maratonie Wrocławskim, osiągając czas 4 godziny, 47 minut i 47 sekund, a że na swoim koncie miała już udział w maratonach, m.in. w Dębnie, Warszawie, Poznaniu i Krakowie, zdobyła nie tylko piątą medal, ale i koronę maratonów polskich. Mieliliśmy kolejne prezen-

tacje drużyn. W przemeblowanym składzie i z ogromnymi nadziejami na dobrą grę piłkarze ręczni Warmii Traveland zaprezentowali się w ratuszu. Po poprzednim sezonie szeregi warmiaków opuściło trzech graczy, w tym dawny reprezentant Polski Daniel Żółtak. W ich miejsce sprowa-



olsztyński klub Berkut Arrachion na amerykańskich trenerów. Prawdziwą bombą była jednak informacja, że Konrad Bukowiecki — mistrz świata juniorów jest podejrzewany o stosowanie dopingu.

PAŹDZIERNIK

To był miesiąc dużych imprez w Olsztynie. Pierwszą był Półmaraton Ukiel, w którym wystartowało ponad 600 zawodników, w tym Rosjanie, Białorusini i Ukraińcy. Wśród mężczyzn dystans 21 km najszybciej pokonał pochodzący z Wrocławia Arkadiusz Gardzielewski



w karate kyokushin. Prezentację olsztyńskich przedstawicieli sportów walki rozpoczęli zawodnicy uprawiający aikido, japońską sztukę samoobrony. Zademontrowali niezwykle widowiskowe techniki obrony przeciw



(czas 1.07,09). Wśród kobiet triumfowała reprezentantka Ukrainy Tatiana Rybatczenko (1.23,15). Drugie miejsca

różnym niespodziewanym atakom: z bronią, duszeniem, kopnięciami, ciosami pięścią. Po aikido przyszła kolej na pokaz boks w wydaniu młodzieży Uczniowskiego Klubu Sportów Walki Powiatu Olsztyńskiego Pirs. Najwięcej oklasków za swoją prezentację zebrali zapaśnicy i zapaśniczki Budowlanych, demonstrując niezwykłą sprawność (salta, przeryty, stójki, obalania, przewroty, chodzenie na rękach itp). Tego wieczoru zaprezentowali się też w Uranii uczestnicy XVII mistrzostw Polski seniorów open i kata oraz mistrzostwa Polski juniorów w karate kyokushin. Walczyło ponad 200 zawodników z około 60 ośrodków. Mińsk Mazowiecki stał się areną zmagania najlepszych grapplerów



na podium zajęli olsztyniacy: Łukasz Oskierka (1.08,48) oraz Magdalen Trzeciak (1.23,54). Druga duża impreza odbyła się w Uranii. Po raz jedenasty olsztyńskie zawodniczki i zawodnicy prezentowali w Uranii blisko dwutysięcznej widowni swoje niebanalne umiejętności. Dodatkowo splendoru dodały imprezie przeprowadzone równoległe walki o mistrzostwo Polski



NOWA INWESTYCJA

Biurowo sprzedaż:
ul. Bukowskiego
(przy placu budowy)

Godziny otwarcia:
pn – pt: 10⁰⁰ – 17⁰⁰
sb: 9⁰⁰ – 13⁰⁰

tel: 784 001 394
mieszkania@vincent2.pl
www.vincent2.pl

Gwarant i wykonawca
inwestycji



dono młodych, zdolnych zawodników. Nowym kapitanem został Radosław Dzieniszewski. Przed startem nowego sezonu PlusLigi drużyna siatkarki Indykpolu AZS Olsztyn zaprezentowała się kibicom w nowych strojach i z zapalem do walki w Galerii Warmińskiej. Wizyta zawodników Indykpolu AZS Olsztyn w Galerii Warmińskiej była nie tylko okazją do przywitania się z zawodnikami przed rozpoczęciem sezonu. Dodatkowo odbyły się konkursy, minitreningi, rozmowy w kularach i wiele innych atrakcji przygotowanych przez klub. Niestety, były też smutne wieści. Mistrz olimpijski z Pekinu i z Londynu Tomasz Majewski zakończył po 20 latach bogatą zawodniczą karierę. A z naszego podwórka odeszła największa gwiazda polskiego MMA — Joanna Jędrzejczyk. Zawodniczka zamieniła





z całej Polski, a także z Ukrainy i Białorusi. Na liście startowej nie zabrakło reprezentantów Katany Szczętno, którzy zdobyli łącznie... 21 medali! W VII edycji turnieju Grappler Cup udział wzięło 250 uczestników reprezentujących przeszło 40 różnych klubów. Prestiżowe rozgrywki nie mogły odbyć się naturalnie bez zawodników z powiatu szczyńskiego, którzy przed rozpoczęciem turnieju stawiani byli w wielu

kategoriach w rolach głównych pretendentów do strefy medalowej. I trzeba przyznać, że szczytnianie nie zawiedli, praktycznie dominując podium w Mińsku Mazowieckim. Wśród bliski 400 młodych pływaków z 28 klubów startujących w Gdynskim Delfinarium byli reprezentanci Kormorana Olsztyn i Orki Iława. Olsztynianie

wyprzedzili 22 medale, w tym 5 złotych (Wiktoria Szeliga, Oliwia Welt, Barbara Gmierz, Jakub Mościcki, sztafeta 4 x 50 m st. dow.) i 8 srebrnych, zajmując w klasyfikacji medalowej 6. miejsce. Przedstawiciele Orki wyprzedzili po jednym srebrnym (Michał Jonowski) i brązowym medalem, zajmując 22. lokatę. I jeszcze na koniec perełka. Trzynastu medali:

sześć złotych, trzy srebrne i cztery brązowe wyprzedzili niepełnosprawni intelektualnie judocy Ataku Elbląg podczas VIII Memoriału Igora Kano w Poznaniu. Złote medale: Ania Rybicka, Michał Bryl, Kamil Grdeń, Marcin Liszcz, Mirek Kostka, Dastin Kulik. Srebrne medale: Weronika Fercho, Michał Weroński, Adam Wiśniewski. Brązowe medale: Konrad Szumski, Sebastian Szydlik (debiut), Daniel Dawid, Mateusz Bielecki.

i Zofia Rajewska z UKS SMS zdobyły w klasie mistrzowskiej złote medale drużynowych mistrzostw Polski, a ich młodsze koleżanki — srebrne. Równie rewelacyjne wieści napłynęły z bułgarskiej Sofii, gdzie Dawid Pażus (Bartoszycki Klub Kyokushin Karate) został mistrzem Europy kadetów w walkach! I na koniec doniesień o karate — mamy sukces młodziutkiej zawodniczki. W Lublinie odbyły się XV Mistrzostwa Europy Open i Puchar Europy

Juniorów oraz Młodzików, podczas których na podium stanęła Wiktoria Witkiewicz, reprezentująca Olsztyński Klub Kyokushin Karate. Walczyć to my potrafimy! Udowodnili to zawodnicy Jezioraka Ostróda podczas mistrzostw Polski Północnej w taekwondo. Wyprzedzili łącznie 20 medali. Nie zawiódł też nas specjalista od jujitsu. Tomasz Szewczak jest niczym dobre wino: im starszy, tym lepszy — 39-letni olsztynianin został wła-



LISTOPAD

W listopadzie nie tylko spadają liście, ale też sypią się medale. Te posypały się za kolejny piękny sukces olsztyńskich gimnastyczek. Paula Plichta, Monika Eland, Ewelina Janus



REKLAMA

Poradnia Medycyny Żywności

„Nasze **doświadczenie** nauczyło nas, że **jedyną zasadą** w dietetyce jest **brak sztywnych zasad**”

Co nas wyróżnia?

- ✓ Mamy **nietypowe i innowacyjne** podejście do diety
- ✓ Rezygnujemy ze schematów i **obalamy mity żywieniowe**
- ✓ Wszystko po to, by **pomóc Ci osiągnąć Twoje cele!**
- ✓ Posiadamy **setki** zadowolonych klientów!



Sprawdź naszą ofertę
www.medfood.com.pl
Poradnia / Szkolenia / Blog
lub skontaktuj się
poradnia: +48 514 084 888
e-mail: poradnia@medfood.com.pl

szynakameble | **60 lat**
zawsze blisko ludzi
od 1957



Zapraszamy do salonu firmowego!

19 Stycznia 25 | 14-260 Lubawa | ☎ 693 540 096

kolekcja Velle

www.szynaka.pl



tycznym. Rywalizowało 33 zawodników, w tym 13 kobiet. Podczas mistrzostw świata w jednej z głównych ról wystąpił Krzysztof Ruszkiewicz. Reprezentant klubu OKS Warmia i Mazury Olsztyn wywalczył aż trzy medale: złoto w konkurencji trzy postawy (klęcząc, leżąc i stojąc — 3 x 40 strzałów) oraz srebra w postawie stojąc i leżąc (po 60 strzałów). I na koniec odjeżdżamy

śnie wicemistrzem świata w walkach (kat. do 94 kg)! To drugi srebrny i piąty w ogóle medal MŚ w karierze Szewczaka. Czy porównanie do wina sprawdzi się również w przypadku Mameda? Po kilkumiesięcznej przerwie ogłosił, że wraca na ring. Zawodnik Berkutu Arrachion Olsztyn w marcu 2017 roku stoczy walkę podczas gali ACB w Manchesterze.



z Pawłem Muranowskim. Pochodzący z Biskupca motocyklista zakończył kolejny sezon wyścigów na torach państw nadbałtyckich. W klasyfikacji generalnej był trzeci. Cykl dziesięciu eliminacji rozgrywany był na Litwie, Łotwie, Estonii oraz gościnnie w Słowacji i na torze wyścigowym w Poznaniu.

GRUDZIEŃ

Ci, którzy lubią grudzień, lubią go ze względu na przyjście Mikołaja. Konrad Bukowiecki ten grudzień polubił ze względu na odzyskanie honoru. Komisja ds. dopingu odstąpiła od zawieszenia naszego mistrza, który tak się z tego ucieszył, że w Spale ustanowił nowy halowy rekord świata juniorów w pchnięciu kulą. Młody kulomiot ze Szczytna uzyskał wynik 22,96 metra! Koniec roku na wodzie? Czemu nie. Julia Szmit (MBSW Giżycko) i Hanna Dzik (YKP Gdynia) zdobyły tytuły mistrzyń świata juniorów w klasie 420. Zawody odbyły się w Auckland w Nowej Zelandii. To już drugi tak znaczący tytuł w sportowej karierze młodych Polek,



i prawdopodobnie zamkający ich starty w klasie 420. Po roku od zdobycia pierwszy raz tytułu mistrza świata przychodzi czas na klasę olimpijską. Było też bardziej zimowo. Pięć medali to dorobek panczenistów Orła Elbląg na mistrzostwach Polski na dystansach i Mistrzostwach Polski w wieloboju w łyżwiarstwie szybkim, które rozegrane zostały na warszawskich Stegnach. Dwa złote medale – w wieloboju i na 10 km zdobył Adrian

Wielga, który wywalczył również złoto w starcie na 5 km. Sebastian Kłosiński przywiózł ze stolicy dwa srebrne krążki na 500 m i 1000 m. I na koniec sukces, który nie jest tak oczywisty, jak wspomniane do tej pory. Uczestnik tegorocznych igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro Miłosz Jankowski wraz z Martyną Mikołajczak pobił właśnie rekord świata na ergometrze na dystansie 100 kilometrów!



REKLAMA

Przerwy nie robi dawna koleżanka klubowa Mameda. W Nowym Jorku w polskim pojedynku podczas gali federacji UFC 205 Joanna Jędrzejczyk wygrała na punkty z pochodzącą z Łodzi Karoliną Kowalkiewicz. Po trwającej pełne pięć rund walce jednogłośną decyzją sędziów olsztynianka kolejny raz obroniła mistrzowski pas federacji UFC. Ale nie tylko sztuki walki mają się dobrze w naszym regionie. W Olsztynie zakończyły się mistrzostwa świata osób niewidomych i słabowidzących w strzelectwie pneuma-

Elk aktywny zimą i latem!

Miasto Elk zaprasza entuzjastów aktywnego wypoczynku. Doskonale rozwinięta baza sportowa i rekreacyjna zapewnia moc atrakcji i niezapomniane przeżycia przez cały rok.

- Park Wodny i park linowy
- parkour park i skatepark
- pumptrack i tor rolkowy
- siłownie zewnętrzne
- ścianka wspinaczkowa
- wielofunkcyjne boiska
- zadaszone sztuczne lodowisko
- promenada nad jeziorem (6 km)





WARMIŃSKI BANK SPÓŁDZIELCZY

tel./fax (89) 5 129 129 www.wbs-jonkowo.pl e-mail: centrala@wbs-jonkowo.pl

e-Warmińska Czwórka

Założ lokatę

bez posiadania rachunku

bez wychodzenia z domu

2,25

na 4 miesiące



Pełny okres utrzymania lokaty wynosi 4 miesiące. Oprocentowanie według stałej stopy procentowej w skali roku wynosi 2,25%. Minimalna kwota lokaty 5 000 zł, maksymalna kwota lokaty 25 000,00 zł. Klient może posiadać jednocześnie 2 lokaty e-Warmińska Czwórka.

Szczegółowe warunki lokaty w regulaminie pod adresem www.wbs-jonkowo.pl w zakładce Lokaty online. Lokata zakładana wyłącznie za pośrednictwem strony <https://www.lokaty.wbs-jonkowo.pl>.

Informacje zawarte w ulotce nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego.

Lokata 3x6

Skorzystaj

i zyskaj

nawet

2,5%

- minimalna kwota wkładu
2.000 zł
- okres utrzymania lokaty
18 miesięcy
- oprocentowanie progresywne:

1-6 miesiąc	1,10%
7-12 miesiąc	1,25%
13-18 miesiąc	2,50%



- Minimalna kwota wkładu: **5.000 zł**
- Maksymalna kwota wkładu: **50.000 zł**
- Nielimitowana liczba lokat
- Okres trwania promocji: **do 30.06.2017 r.**

Okres utrzymania	Oprocentowanie w skali roku	
5 miesięcy	1,20%	stała stopa
10 miesięcy	1,45%	stała stopa
15 miesięcy	1,65%	zmienna stopa
20 miesięcy	1,85%	zmienna stopa

W przypadku niedotrzymania pełnego okresu zadeklarowania, naliczane są odsetki w wysokości 0,00%.

**Oszczędzaj na dowolny cel,
w dowolnym okresie.**



WIELKIE OTWARCIE

**OLSZTYN
JUŻ 18 MARCA
ZATORZE**

ul. Toruńska 1a
10-245 Olsztyn

Zapisy trwają
tel. 572 408 999
godziny w dniu otwarcia

12:00

14:00

16:00

Znajdź nas na Facebooku
[Fit and Jump Olsztyn](#)

