

fitniefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY | WYDANIE SPECJALNE LUTY 2018



WOJOWNICZA
SANDRA

KRONIKA
SPORTOWA **2017**

fitniefat.pl

Doceniamy aktywnych



Oddajemy w wasze ręce specjalne wydanie naszego magazynu. Tym razem „Fit nie Fat” wraz z „Gazetą Olsztyńską” wspiera sportowców z Warmii i Mazur. Za nami już głosowanie w 57. Plebiscycie na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Laureatów poznamy 10 lutego podczas Balu Sportu i Biznesu, który odbędzie się w Hotelu Przysań & Spa w Olsztynie. Jednak wszystkim sportowcom, amatorom i zawodowcom, jesteśmy wdzięczni za trud i emocje, które towarzyszyły nam w trakcie ich rywalizacji sportowych. Chcecie sobie przypomnieć, co się wydarzyło w 2017 roku? Przeczytajcie naszą kronikę sportową, a w niej miesiąc po miesiącu wspominamy to, czym się emocjonowaliśmy. Nie brakowało wydarzeń sportowych i ich głównych bohaterów. Piszemy m.in.

o Konradzie Bukowieckim, Karolu Jabłońskim, Joannie Jędrzejczyk czy Macieju Sarnackim.

Oczywiście, w magazynie nie brakuje porad naszych ekspertów. O tym jak przygotować smaczne i zdrowe dania na śniadanie, dowiecie się czytając tekst na str. 8. Ten materiał z pewnością się przyda osobom aktywnym. Co jeść przed i po treningu? Odpowiedź na str. 4. Jak sądzicie, czy przy zrzucaniu zbędnych kilogramów, ważna jest nasza psychika? Wskazówki znajdziecie w naszej gazecie, a udziela je sam Jakub B. Bączek. W 2014 roku na jego szyi zawisł złoty medal siatkarskich mistrzostw świata, ponieważ był trenerem mentalnym siatkarki Antigii. To nie wszystko. Tu także dwaj panowie, dla których Ironman nie jest straszny. Rozmowy – str. 14-15.

Dołączcie do naszego grona aktywnie zakreślonych, bo nic nie łączy tak skuteczne jak wspólna pasja. Zaglądajcie na naszą stronę internetową fitniefat.pl, nie zapomnijcie o Facebooku. Szukamy osób, które swoją postawą zmotywują innych do zmian – po metamorfozach, aktywnych, z pasją do zdrowego gotowania. Z chęcią opiszemy ciekawe historie. Piszcie do nas!

Monika Nowakowska
Redaktor naczelna „Fit nie Fat”

Spis treści

- 3** Fit dla łasuchów
- 4** Dieta sportowca
- 7** Co jeść przed i po treningu?
- 8** Fit śniadanie
- 10** Wyzwanie: płaski brzuch
- 11** Po co masaż sportowy?
- 13** Z miłości do boksu
- 14** Sport i dobroczynność
- 15** Ironman mu niestraszny
- 16** Bączek motywuje
- 18** Kalendarz ze sportem w tle
- 30** Olsztyn sportem stoi efektywnie

Narodowy stanie się fit

To będzie mega wydarzenie. Redakcja „Fit nie Fat” wybiera się do Warszawy, gdzie 24 i 25 lutego odbędzie się HEALTHY LIFESTYLE SHOW 2018, nad którym nasz magazyn ma patronat medialny.

To jedyne wydarzenie w Polsce, które koncentruje w jednym miejscu najlepszych specjalistów ze świata dietytyki, sportu oraz zdrowia. Największe autorytety zdradzą ci tajniki dobrego wyglądu oraz vitalności. Zmień z nami swoje życie! Jeśli wydaje ci się, że zdrowy styl życia to wyłącznie

batoniki proteinowe oraz godziny spędzone na siłowni, jesteś w ogromnym błędzie. Podczas naszego wydarzenia będziesz miał możliwość spróbowania swoich sił w wielu dyscyplinach sportowych, dowiesz się w jaki sposób ukoić nerwy po ciężkim dniu pracy oraz poznasz wiele modeli diety. Nie popadamy w skrajności, nie sugerujemy słuszności wyboru jednego stylu odżywiania i treningu. Atleci na diecie Paleo, kulturyści na diecie wegańskiej, jogini podczas głodówki oczyszczającej oraz zwolennicy tradycyjnej, ale zdrowej kuchni polskiej – każdy znajdzie coś dla siebie! A po świecie zdrowia i fit formy oprowadzi was



nikt inny, jak Ewa Chodakowska, niekwestionowana królowa fitnessu oraz trener Be Active Team Tomasz Chojński - ambasadorzy wydarzenia, jak również wielu innych entuzjastów sportu i zdrowego stylu życia. Bądźcie w tych dniach z nami na PGE Narodowym – zachęcają organizatorzy.

Szczegóły na stronie:
www.hlshow.pl

SŁODKIE MAŁE CO NIECO

Stali się fanami zdrowego stylu życia i jednocześnie przepadają za smacznym jedzeniem, a zwłaszcza za pysznymi deserami. Połączyli te dwa wątki, czego rezultatem stał się bogaty zbiór zdrowych przepisów.

Oto przepisy Michała i Asi na słodkości.



na talerz (takiej wielkości, by rozłożona masa miała najwyżej 2 cm grubości) i umieścić na 2 godziny w lodówce. Po tym czasie wyjąć masę, pokroić na kawałki i formować okrągłe trufle. Każdą należy obtoczyć w kakao. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki:

* jeśli nie macie oleju kokosowego, możecie użyć takiej samej ilości wiórków kokosowych, które należy zmielić na krem kokosowy (wiórki mielimy blenderem, najwygodniej ręcznym, aż do momentu, gdy zacznie się oddzielać tłuszcz),

** jeśli masa po wymieszaniu wszystkich składników wydaje wam się za gorka, dodajcie jeszcze nieco miodu.



PRALINKI

KARMELOWO-KOKOSOWE

Składniki na 30 pralinek:

- 30 g daktyli*
- 30 g rodzynek*
- 30 g suszonych moreli*
- 100 g kaszy jaglanej**
- ½ szklanki mleka (krowiego lub roślinnego***)
- ¾ szklanki wody
- 30 g wiórków kokosowych****
- 50 g masła klarowanego
- 30 g mąki kokosowej lub owsianej

Wykonanie:

Bakalie zalać zimną wodą i zostawić na co najmniej 1 godzinę. W międzyczasie ugotować kaszę jaglaną i wiórki w mleku i wodzie – do wchłonięcia płynu. Gdy kasza się ugotuje, dodać do niej masło i wymieszać do rozpuszczenia. Odstawić do ostygnięcia na 30 minut. Suszone owoce odcedzić i zmiksować na gładką masę. Dodać ugotowaną kaszę oraz mąkę i lekko zmiksować – do osiągnięcia gładkiej konsystencji. Nie miksować zbyt długo, żeby masa nie była zbyt miękka (nie uda się wów-

czas uformować pralinek). Formować kuleczki. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

* suszone owoce, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki, itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe czy jasne,

** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym pralinki będą smaczniejsze; ważne, by była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza i nie radzimy gotować kaszy w plastikowym woreczku,

*** mleko roślinne kupowane w sklepach ma niewiele wspólnego ze zdrowiem ze względu na szkodliwe dodatki i kontakt z opakowaniem, lepiej przygotować je samemu,

**** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty.

TRUFLE CZEKOLADOWE

Składniki na około 13-15 sztuk:

- 30 g oleju kokosowego*
- 50 g słodkiego jabłka, zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach
- 50 g miękkiego masła (można zastąpić olejem kokosowym)
- 2 łyżki miodu**
- 40 g kakao
- 50 g słonecznika, zmielonego na proszek
- dodatkowa porcja kakao do obtoczenia

Wykonanie:

Olej kokosowy i jabłko dokładnie wymieszać. Dodać masło, miód i ucierać kilka minut. Następnie kakao, słonecznik (ewentualnie orzeszki) i wymieszać dokładnie. Wyłożyć



**Ze zdrowiem
mi do smaku**

zezdroziemmidosmaku.wixsite.com/blog



ĆWICZYSZ?

NIE ZAPOMINAJ O PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU

Czy istnieje idealna dieta dla aktywnych? Niestety, nie ma jednej i optymalnej drogi oraz zasad, którymi można się kierować w diecie sportowców.

– Mimo wzrostu świadomości na temat żywienia w sporcie z praktyką jest zupełnie inaczej. Często w drodze na szczyt zapomina się o jednym – o zdrowiu, ale takim długoterminowym, nie tylko na chwilę – mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

Każdy sportowiec jest indywidualnością, trenuje inaczej i z różną intensywnością. Nie da się więc przygotować ogólnych zasad odżywiania. Żywnienie i suplementacja muszą być bardzo mocno przestrzegane i ściśle realizowane każdego dnia. Jakie powinno być zapotrzebowanie na makroskładniki w diecie sportowców? Radzi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

Białko

Nie można uogólnić, ale zakłada się, iż około 2 g białka na kilogram masy ciała jest optymalne. Dla porównania osoby mało aktywne powinny spożywać około 0,8-1,0 g/kg mc. W przypadku zwiększenia aktywności fizycznej o dodatkowe treningi siłowe zapotrzebowanie na białko może wzrosnąć do około 2,5 g/kg mc. Należy pamiętać, że nadmiar białka nie da nam tak naprawdę większych korzyści. To, że w diecie sportowca jest nacisk na białko, nie ma nic wspólnego z przebieganiem czy obciążeniem nerek. To kwestia jakości białka. Zwykła dieta oparta na pieczywie, drożdżów-





kach, produktach mącznych czy pasteryzowanym mleku i przetworach mlecznych posiada zazwyczaj podobne, większe ilości białka. To są jednak białka niepełnowartościowe lub zmienione strukturalnie. Są one ciężkie do przerozbielenia dla nerek. Organizm musi się 2x bardziej napracować, żeby je efektywnie wykorzystać. W przypadku źródeł białka zdecydowanie najczęściej wybierane to mięso, ryby i oczywiście jaja, które coraz częściej są źródłem w tzw. koktajlach BCAA. Dodatkowo oczywiście odżywki białkowe, najlepiej te bez dodatków. Wielu sportowców korzysta też z białek roślinnych, zwłaszcza mowa tutaj o osobach, które są na



dietach wegetariańskich czy wegańskich. Tutaj świetnie sprawdzi się białko konopne, z grochu, ale także soczewica, ciecierzycza czy fasola.

Węglowodany

To one będą preferowanym źródłem energii w sportach walki. Węglowodany najlepiej czerpać z tzw. dobrych źródeł. Oczywiście, będą to także owoce, najlepiej te zasobne w glukozę. W świecie sportu króluje mango, banan czy maliny. To dobra opcja jak baza do koktajli. Jeżeli chodzi o bardziej złożone źródła węglowodanów, to tutaj najlepiej sprawdzają się np. ryż basmati, jaśminowy, kasza gryczana, jaglana, komosa ryżowa czy amarantus, ale także bataty czy ziemniaki. Istnieją różne metody strategii manipulowania węglowodanami w żywieniu, najbardziej popularne to carb backloading, carb cycling i carb targeting. Wszystkie mogą być stosowane razem. Pierwszy system polega na ułożeniu węglowodanów w diecie w porach popołudniowych, drugi na rotacji węglowodanowej uwzględniającej dni o różnej podaży węglowodanów niskiej, średniej i wysokiej oraz ostatni system, który polega na dostarczaniu węglowodanów okolo treningowo, przedskrobio- we, natomiast po treningu w formie prostej – np. owoce. O węglowodanach trzeba też pamiętać w trakcie treningu. Wielu sportowców korzysta z gotowych napojów dla sportowców.



Izotoniki

Uzupełniają poziom płynów i dostarczają dobrej jakości węglowodanów. Dobrym wyborem jest także woda kokosowa, najlepiej naturalna z kokosa. Po treningu natomiast można wypić napój typowo węglowodanowy, np. Vitargo.

Tłuszcze

Znaczenie ma przede wszystkim jakość spożywanego tłuszczu. Zdecydowanie unikamy izomerów kwasów tłuszczowych trans, czyli tzw. utwardzonego tłuszczu. Do łask w sportach walki wracają nasycone kwasy tłuszczowe – olej kokosowy, masło klarowane, ale także smalec, np. gęsi. Dobrze jest też pamiętać o kwasach tłuszczowych nienasyconych. Tutaj świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek oraz olej lniany czy dla wsparcia chociażby wątroby olej z ostropestu. Oczywiście w przypadku tych produktów zdecydowanie największe znaczenie ma jakość – nierafinowane, tłoczone na zimno i spożywane na zimno. Polecam także awokado czy dobrej jakości orzechy, nasiona, pestki czy wiórki kokosowe. Fajny wybór to także nasiona chia do przygotowywania puddingów, ciast i deserów, które fajnie zastąpią konwencjonalne słodczyce.



ZDROWIE W PIGUŁCE?

Rosnąca świadomość żywieniowa wykreowała w nas potrzebę, aby dostępna żywność była jak najwyższej jakości, przy tym bezpieczna dla zdrowia, o dużych walorach sensorycznych, o prozdrowotnych właściwościach, o jak najmniejszym stopniu przetworzenia i najlepiej wygodna w użyciu.

dealnie w ten scenariusz zdają się wpisywać suplementy diety, których skład zależy przede wszystkim od pomysłowości producenta oraz jego pokładów finansowych. Na czym tak naprawdę powinniśmy się skupić w dążeniu do zachowania prawidłowego stanu zdrowia? Na to pytanie odpowiada Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

— Pełnowartościowe produkty spożywcze stanowią źródło całego wachlarza składników odżywczych począwszy od witamin, minerałów, pełnowartościowego białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika czy innych aktywnych biologicznie związków, które warunkują homeostazę organizmu - mówi dietetyk. - Mało kto zdaje sobie sprawę, że pokarmy stale stymulują nasz przewód pokarmowy do systematycznej pracy. Warunkuje to oczywiście zachowanie prawidłowości procesów fizjologicznych, jak chociażby wyrzut hormonów na skutek mechanizmu żucia, trawienie kęsów, wchłanianie składników czy finalnie ich metabolizm. Kolejny atut stanowią oczywiście towarzyszące konsumpcji wrażenia sensoryczne! Kto byłby w stanie oprzeć się aromatycznej pieczonej kolbie kukurydzy z dodatkiem odrobiny masła czy świeżo upieczonemu kurczakowi prosto z rożna.

— Skoro kluczem do utrzymania homeostazy jest dostarczenie odpowiedniej gamy składników odżywczych, to dlaczego, by nie zrobić tego za pomocą dodatkowej suplementacji? Jest ona bowiem łatwo dostępna, szybka do

aplikacji i w dodatku w zasięgu naszego budżetu. Przygotowanie shake'a białkowo-węglowodanowego na mleku zajmuje niespełna 5 minut. Dodając do niego porcję błonnika rozpuszczalnego i kwasów omega - 3 otrzymujemy alternatywę pełnowartościowego posiłku bez stosu naczyń w zlewie. W dodatku mamy możliwość zabrać go wszędzie ze sobą z uwagi na niewielkie gabaryty. Same plusy prawda? - dodaje Tomasz Chudziński.

Gdzie leży złoty środek - suplementy czy żywność naturalna?

Oto kilka wskazówek naszego eksperta.

1. Przed podjęciem decyzji - przebadaj się.

Słyszałeś/-aś, że 90% z nas ma niedobory witaminy D3 w okresie jesienno - zimowym? Jesteś pewny/-a, że też je masz? Zanim zdecydujesz się na zakup suplementu po prostu to sprawdź!

2. Swoje wątpliwości konsultuj ze specjalistą.

Nie bój się pytać. Masz wątpliwości co do dotychczasowego sposobu żywienia? Czujesz, że pewne produkty ci nie służą? Udaj się do specjalisty w celu szczegółowej diagnozy nim sam/-a podejmiesz próby uporańia się z problemem. Diety eliminacyjne,

jak i nieodpowiednio dobrana suplementacja mogą zarówno pomóc jak i niestety pogorszyć twój stan. Konsultując się, zaoszczędzisz nie tylko zdrowie czy czas, ale i pieniądze!

3. Jesteś aktywny/-a ? Świetnie!

Sprecyzuj zatem swoje cele. Bez względu na charakter dyscypliny musisz odpowiedzieć sobie na pytanie w jakim celu ją uprawiasz i do czego dążysz. Różne typy wysiłku wymagają odrębnego, indywidualnego podejścia zarówno w aspekcie żywienia, jak i suplementacji.

4. Słuchaj organizmu!

Bardzo często wszelkie nieprawidłowości, które pojawiają się w organizmie są manifestowane pod postacią objawów. Wypadające włosy, senność, uczucie zimna, suchość skóry czy nadmierne pragnienie to tylko niektóre z nich. Mogą świadczyć zarówno o niedoborach żywieniowych, które z powodzeniem uzupełnisz wdrażając odpowiednią suplementację lub toczącym się już stanem chorobowym gdzie wymagana będzie precyzyjnie dobrana strategia żywieniowa.

5. Analizuj.

Nim przewertujesz internet w poszukiwaniu źródła potencjalnego problemu, zastanów się na spokojnie nad tym co działo się w twoim życiu w ostatnim czasie i czy wymaga to podjęcia zasadniczych kroków.



Co jeść przed i po treningu?

Oto propozycje Tomasza Chudzińskiego, dietetyka klinicznego.

POSIŁKI PRZEDTRENINGOWE

Orzechowo- proteinowa Mocha w formie smothie

- szklanka mleka migdałowego
- pół szklanki rozpuszczonej i ostudzonej kawy
- kilka kostek lodu
- miarka lub 2 odżywki proteinowej (preferowany smak waniliowy)
- szczypta kakao
- opcjonalnie banan

Wykonanie: Wszystko umieścić w kielichu blendera i zmiksować na gładki koktajl.

Proteinowy mus pomarańczowy

- 1 sztuka obranej pomarańczy
- 1 sztuka zamrożonego banana
- pół szklanki mleka migdałowego
- kilka kostek lodu
- słodzik/miód/ odrobina cukru waniliowego

Wykonanie: Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i blenduj aż lód stanie się gładki, a mus osiągnie w miarę gęstą konsystencję.

Jogurtowa granola z malinami

- kilka łyżek granoli (można wykonać samodzielnie mieszając ze sobą suszoną żurawinę, suszone banany, orzechy włoskie, płatki migdałów, pestki dyni, miód; wszystkie składniki należy połączyć i zapiec w piekarniku przez 20 min przy 180 C)
- 3/4 kubka jogurtu greckiego lub opakowanie 200g
- garść malin (mogą być mrożone)

Wykonanie: W naczyniu ułóż warstwami odrobinę granoli, jogurt, maliny i ponownie granolę, jogurt, maliny.

POSIŁKI POTRENINGOWE:

Risotto z łososiem i groszkiem

- łosoś z puszki, odsączony z zalewy
- pół opakowania ryżu brązowego
- groszek zielony
- łyżeczka masła (lub innego tłuszczu)

Wykonanie: Ryż gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu, pozostawiamy do odciknięcia. Na patelni rozpuszczamy masło (lub inny tłuszcz), dodajemy ryż, łososa oraz groszek (może być rozmrożony). Wszystko doprawiamy ulubionymi przyprawami i podsmażamy.

Napój czekoladowy

- maślanka naturalna – 400 ml
- kakao ciemne – łyżka
- miód naturalny – 2 łyżki

Wykonanie: Wszystko należy razem zblendować. Do koktajlu można dodać opcjonalnie porcję odżywki proteinowej.

Makaron ze szpinakiem i serem feta

- 100 g makaronu suchego,
- 200 g szpinaku mrożonego lub w liściach,
- 100 g sera feta,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki oleju roślinnego,
- 0,5 cebuli,
- 20 g pomidorów suszonych,
- sól,
- pieprz,
- bazylia,
- oregano

Wykonanie: Makron ugotuj w osolonej wodzie. Na oleju zeszklij cebulę, dodaj posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek, przyrumień. Dodaj szpinak mrożony lub wcześniej obgotowany w wodzie i posiekane liście szpinaku. Gotuj pod przykryciem do momentu odparowania wody. Pod koniec gotowania dodaj pokrojony w kostkę ser feta, pokrojone pomidory suszone oraz przyprawy. Gotuj kilka minut.

ENERGIA ZE ŚNIADANIA

Nie jesz śniadań? To błąd! To najważniejszy posiłek dnia! On sprawi, że unikniesz napadów głodu, doda ci energii, pomoże w utrzymaniu prawidłowej wagi. Nie wierzysz? Przekonaj się sam!

Śniadanie powinno być zbilansowane i urozmaicone. Powinno składać się z pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. chleb żytni pełnoziarnisty, płatki owsiane, kasza jaglana), warzyw i owoców, mleka i produktów mlecznych, produktów mięsnych, ryb lub jaj. Istotna jest pora zjedzenia śniadania - najlepiej spożyć je do godziny po wstaniu - mówi Aleksandra Pasich, dietetyk.

To najważniejszy posiłek w ciągu dnia: stabilizuje stężenie cukru we krwi, dodaje energii, poprawia koncentrację, wzmacnia pamięć. Zapewnia też dobre funkcjonowanie organizmu w ciągu dnia, daje sytość i niweluje chęć podjadania.

- Standardowe śniadanie zazwyczaj składa się z kanapek z wędliną, serem żółtym, twarogiem, czasem z dodatkiem warzyw. Często pojawia się także jajecznica oraz różnego rodzaju płatki z mlekiem. Do śniadania pijemy zazwyczaj ciepły napój - kawę, herbatę, kakao rzadziej jest to woda. Niestety, często zdarza się, że śniadania w ogóle nie są spożywane - dodaje dietetyczka.

Jak je urozmaicić? Dobrze zaplanowane śniadanie to takie, w którym raz wybieramy kanapki, innym razem jajecznicę lub omlet, a w kolejnym dniu owsiankę.

- Ważne jest by codziennie nie jeść tego same-

go. Kanapki też mogą być różne - warto robić pasty - twarogowe, rybne, jajeczne lub z roślin strączkowych. Do takiej pasty obowiązkowo należy dodać warzywa. Innego dnia mogą to być proste kanapki z wędliną i pomidorem. Omlet można zrobić na słodko np. z bananem lub na słono z serem, wędliną i warzywami. Do owsianki jest bardzo dużo dodatków, które możemy wykorzystywać na zmianę - orzechy, słonecznik, pestki dyni, migdały, różne suszone owoce lub świeże. Warto też dodawać do dań różnorodne przyprawy - do owsianki świetnie sprawdzi się rozgrzewający cynamon, do pasty z fasoli - papryka, czosnek, kolendra a do omleta w wersji wytrawnej aromatyczne zioła prowansalskie - przekonuje Aleksandra Pasich i proponuje kilka smacznych przepisów.

NA SŁODKO

Jogurtowy przekładaniec z malinami

Składniki:

- jogurt naturalny - 150 g
- płatki owsiane - 40 g
- maliny mrożone (rozmrozić) - 150 g
- płatki migdałowe - 10 g

Sposób przygotowania:

W przezroczystej małej misce ułożyć warstwami kolejno wcześniej rozmrożone maliny, jogurt, płatki migdałowe, jogurt i płatki owsiane. Zakończyć warstwą płatków migdałowych.

Omlet na słodko z bakaliami i cynamonem

Składniki:

- jaja kurze całe - 1 szt.
- mąka pszenna pełnoziarnista - 25 g
- mleko 1,5 % tłuszczu - 20 g
- miód pszczoły - 5 g
- jabłko - 150 g
- żurawiny suszone - 20 g
- słonecznik, nasiona - 10 g,
- cynamon

Sposób przygotowania:

Jabłko obrać, pokroić w kostkę i podgrzać w garnku z dodatkiem miodu i cynamonu na mus. Jajko rozrobić z mąką i mlekiem. Masę wylać na patelnię dodać żurawinę i słonecznik. Na gotowy omlet nałożyć mus jabłkowy.

Bananowe pancakes

Składniki:

- jaja kurze całe - 1 szt.
- płatki owsiane - 25 g

- mąka pszenna pełnoziarnista - 25 g
- mleko 1,5 % tłuszczu - 100 g
- banan - 150 g
- płatki migdałowe - 10 g
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, cynamon

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki oprócz banana zmiksować. Następnie drobno pokrojonego banana (lub rozgniecionego widelcem) wmieszać delikatnie do masy. Placki smażyć z dwóch stron na suchej, teflonowej patelni, na małym ogniu.

Rozgrzewająca owsianka z pomarańczą i czekoladą

Składniki:

- płatki owsiane - 40 g
- mleko 1,5 % tłuszczu - 250 g
- pomarańcza - 150 g
- czekolada - 10 g
- cynamon

Sposób przygotowania:

Płatki zalać mlekiem i gotować, aż będą miękkie. Owsiankę można doprawić cynamonem. Na talerzu dodać pokrojoną wkostkę pomarańczy i posiekaną czekoladę.

NA SŁONO

Omlet z szynką, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki:

- jaja kurze całe - 2 szt.
- mleko 1,5 % tłuszczu - 100 g
- płatki owsiane - 40 g
- szynka zindyka - 30 g
- pomidor - 200 g
- olej rzepakowy - 5 g
- szczypiorek



Sposób przygotowania:

Jajko roztrzepać z płatkami, mlekiem oraz odrobiną pieprzu i soli. Patelnię posmarować olejem i rozgrzać. Wlać masę jajeczną, zmniejszyć ogień i smażyć ok. 2 minuty. Następnie dodać pokrojonego pomidora, pokrojoną wkostkę szynki i posiekany szczypiorek. Przykryć pokrywką i smażyć, aż omlet zetnie się z wierzchu.

Kanapki z pastą z awokado

Składniki:

- bułki grahamki - 70 g
- awokado - 70 g
- słonecznik, nasiona - 10 g
- papryka chilli lub papryka ostra w proszku, czosnek, sok z cytryny



Sposób przygotowania:

Awokado (dojrzałe) przekroić na pół, wyjąć pestkę, widelcem rozgnieść miąższ. Czosnek wycisnąć przez prasę, paprykę chilli drobno pokroić i dodać do awokado, skropić odrobiną soku z cytryny, wymieszać. Pastą posmarować pieczywo i posypać nasionami słonecznika.

Kanapki z pastą z tuńczyka

Składniki:

- chleb żytni pełnoziarnisty - 70 g
- tuńczyk w sosie własnym - 65 g
- ogórek kiszony - 100 g
- jogurt naturalny - 20 g
- słonecznik, nasiona - 10 g
- sałata, sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Tuńczyka odsączyć z zalewy, rozdrobnić, dodać pokrojonego w kostkę ogórka. Dodać jogurt, słonecznik, przyprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny. Całość wymieszać. Pastą posmarować pieczywo.

Jajecznica z papryką, kanapka z mozzarellą

Składniki:

- jaja kurze całe - 2 szt.
- olej rzepakowy - 5 g
- cebula - 30 g
- papryka czerwona - 100 g
- bułki grahamki - 50 g
- mozzarella - 20 g
- szczypiorek

Sposób przygotowania:

Olej rozgrzać na patelni, dodać cebulę, po chwili połowę pokrojonej papryki. Wlać roztrzepane widelcem jajka, przyprawić solą i pieprzem, smażyć do ścięcia. Na talerzu posypać szczypiorkiem, podawać z pieczywem z mozzarellą i resztą świeżej papryki.

WYZWANIE

PŁASKI BRZUCH



SPOSÓB NA REGENERACJĘ I UNIKNIĘCIE KONTUZJI

To nieodłączny element treningu każdego sportowca. Masaż sportowy. Pomaga w regeneracji i leczeniu urazów.



Masaż sportowy to zabieg, który ma na celu pomóc osobom aktywnym fizycznie w utrzymaniu formy, zapobiegania kontuzjom, wspomaganie organizmu przed, w trakcie i po wysiłku. Jest jedną z technik masażu klasycznego, z tą różnicą, że jest wykonywany przy użyciu większej siły i energii – mówi Barbara Chodkowska, masażystka. – Dzięki stosowaniu tej metody sportowcy chronią swoje ciało przed zakwasami, napięciem mięśni, szybciej regenerują się po wysiłku, lepiej przygotowują do zawodów, łatwiej leczą kontuzje.

Masażu sportowego nie da się nazwać zabiegiem relaksacyjnym. Często bywa bolesny i nieprzyjemny, jednak należy pamiętać, że jego celem nie jest wprowadzenie masowanej osoby w stan wyciszenia czy odstresowania, a wręcz przeciwnie. To część programu treningowego sportowca. Masaż sportowy działa podobnie jak masaż izometryczny, przywraca mięśniom siłę i odpowiednią masę, pomaga je zregenerować, poprawia krążenie limfy, dotlenia skórę – dodaje ekspertka.

MASAŻ SPORTOWY – RODZAJE

Masaż sportowy podtrzymujący (masaż kondycyjny, masaż podtrzymująco-kondycyjny)

– Wykonywany jest w czasie przerw w zawodach, gdy intensywność treningów jest mniejsza. Cel to utrzymanie układu nerwowego, układu krążenia, a przede wszystkim układu ruchu w sprawności towarzyszącej czasowi większej aktywności fizycznej. Trwa około 45 minut, stosuje się go codziennie lub co dwa dni. Dzięki niemu mięśnie otrzymują odpowiednią ilość tlenu i substancji odżywczych, a z organizmu szybciej usuwane są toksyny. Masaż sportowy podtrzymujący jest najdelikatniejszym rodzajem masażu sportowego, a podczas jego wykonywania stosuje się wszystkie elementy masażu klasycznego – mówi Barbara Chodkowska.

Masaż sportowy startowy

– Ten rodzaj masażu błyskawicznie rozgrzewa mięśnie i aparat więzadłowo-stawowy, pozwalając mięśniom zachować zdolność skurczową, a więzadłom – elastyczność. Ma działać bardzo szybko, gdyż wykonuje się go na około 4 minuty przed rozgrzewką. Nie powinien trwać dłużej niż 10 minut. Będzie skuteczny, jeśli wysiłek fizyczny rzeczywiście po nim nastąpi. Podczas masażu startowego ciało (wybrane partie lub całościowo) jest głaskane, rozcierane i ugniatane – dodaje ekspertka.

Masaż sportowy przedwysiłkowy

– Wykonuje się go od dnia po ostatnim masażu treningowym aż do momentu startu. Wymaga on od masażysty nie tylko wysiłku fizycznego, ale i umiejętności psychologicznych. Jego celem jest jak najlepsze przygotowanie zawodnika do zawodów, a temu może towarzyszyć nerwowość, bezsenność czy brak koncentracji. Masaż sportowy rozluźnia mięśnie i pobudza je do działania – przekonuje masażystka.

Masaż sportowy treningowy

– Masaż wykonywany w całym cyklu treningowym. Ma na celu zwiększenie możliwości czynnościowych organizmu sportowca i utrzymywanie go w ciągłej gotowości do startów. Trwa około 45-60 minut, jego długość i intensywność, jak w przypadku każdego masażu sportowego, dostosowane są do płci, masy, wieku sportowca oraz do rodzaju uprawianej dyscypliny. Masaż u tenisistów, lekkoatletów czy pływaków jest łżejszy niż u zapaśnika czy piłkarza, jednak zawsze należy do intensywnych i raczej nieprzyjemnych. Na masaż sportowy treningowy składa się przede wszystkim rozcieranie i ugniatanie – to drugie powinno stanowić około 70 procent czasu całego masażu. Masaż treningowy wykonuje się kilka godzin po treningu – opowiada ekspertka.

Masaż sportowy powysiłkowy (masaż restytucyjny, masaż regeneracyjny)

– Stosowany, jak sama nazwa wskazuje, bezpośrednio po treningu, zawodach, ale również w czasie między startami. Masaż sportowy powysiłkowy ma przywrócić organizm sportowca do formy sprzed wysiłku w jak najszybszym czasie, działa trzykrotnie silniej niż po prostu bierny odpoczynek po aktywności fizycznej. Jeśli wysiłek nie był bardzo intensywny, masaż wykonuje się po około 30 minutach od wysiłku, najczęściej po prysznicu. Jeśli aktywność fizyczna była większa, sportowca masuje się po około 1-2 godzinach. Masażysta ugniata i rozciera przede wszystkim kark i barki. Masaż sportowy powysiłkowy trwa około 15 minut – kończy Barbara Chodkowska.

Masaż sportowy

Działanie:

- pobudza układ ruchu przed wysiłkiem i minimalizuje efekty zmęczenia już po nim,
- usprawnia krążenie chłonki i krwi, dzięki czemu substancje odżywcze szybciej wędrują do mięśni, a te z kolei, poprzez działanie masażu, są bardziej rozgrzane i rozluźnione,
- poprawia metabolizm,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji, pozwala lepiej przygotować się do intensywnego wysiłku i zminimalizować jego negatywne skutki.

Przeciwwskazania:

- powinien być wykonywany wyłącznie w celu wsparcia aktywności fizycznej,
- osoby, które nie trenują, nie powinny z niego korzystać, podobnie jak pacjenci z chorobami układu krążenia, nowotworami, kobiety w ciąży,
- infekcje.



UPRAWIASZ SPORT?

Zatroszczymy się o Twoje stopy — aby niosły Cię przez wiele kilometrów, ćwiczeń, wyzwań.

STAŃ PEWNĄ STOPĄ I SIĘGAJ PO SUKCESY.



KOSMETYKA
I PODOLOGIA
BEATA PIETRZAK

NASZE GABINETY

pl. Konsulatu Polskiego 5/1 (obok ZUS-u)
Olsztyn, tel. 733-737-500

Zabiegi podologiczne: wrastające paznokcie, usuwanie odcisków, nagniotków, modzelei, brodawek
pedicure leczniczy, pedicure kosmetyczny, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci, lampa Pact Med na paznokcie grzybicze, nadpobudliwość stóp i inne

ul. Kościuszki 21/2
Olsztyn, tel. 733-636-600

W ofercie: fizjoterapeuta, kosmetolog, podolog, trycholog, masażysta

Zabiegi: m.in. diagnostyka komputerowa stóp, projektowanie i wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych, indywidualne ortezy, wrastające paznokcie, odciski, modzele, nagniotki, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci

Na podstawie komputerowej diagnostyki projektujemy wkładki:

- profilaktyczne i poprawiające komfort chodzenia, wspierające profilaktykę zespołów bólowych
- korekcyjne w leczeniu i rehabilitacji wad postawy, z uwzględnieniem potrzeb dynamiki stopy
- lecznicze dla stopy cukrzycowej, z raną, RZS, z hallux valgus i innymi chorobami stóp
- wkładki dla sportowców

i wiele innych...

www.podologiaolsztyn.pl

Z SERCEM NA RINGU

Choć wygląda niepozornie, to jej sierpowy potrafiłby powalić niejednego mężczyznę. O swojej miłości do boksu opowiada Sandra Kruk, wicemistrzyni świata.

— Była pani grzecznym dzieckiem, czy biła się z chłopakami?

— Zdaje mi się, że raczej byłam grzeczną i nie sprawiałam problemów wychowawczych, a do tego całkiem nieźle się uczyłam (śmiech). Co do chłopaków — tak, owszem, biłam się, ale tylko na treningach. Od siódmego roku życia uczęszczałam na kick-boxing i tam nauczyłam się podstaw walki i tego, że swoje umiejętności mogę wykorzystywać tylko w ringu.

— Dlaczego boks?

— Swoją przygodę ze sportami walki zaczęłam w 1997 roku od kick-boxingu w klubie Polonia Pasłęk. Moje starsze rodzeństwo tam trenowało i chciałam tak jak oni móc spełniać się w tym sporcie. Dzięki zaangażowaniu rodziców mogliśmy się rozwijać. W 2006 roku postanowiłam jednak odejść, za co zostałam ukarana zakazem startów w zawodach na dwa lata. To było bardzo krzywdzące. Wówczas tato wpadł na pomysł, by zapisać mnie na boks. I tak zaczęła się ta moja przygoda.

— Początki były trudne?

— Tak. Musiałam przestawić się z zawodniczki kopiacej na boksującą. Poza tym trener nie był zbyt chętny do trenowania dziewczyny, ale po miesiącu przekonał się, że nie boję się rywalizować nawet z chłopakami i mam ogromną determinację, aby ćwiczyć. Wkrótce pojechałam na mistrzostwa Polski juniorek w boksie, stoczyłam swoją pierwszą walkę i... wygrałam! Moją przeciwniczką była Bojana Libiszewska z DKB Dąbrowa Górnicza, która była wówczas czołową zawodniczką w mojej wadze. Wszyscy trenerzy spisywali mnie na straty, bo nikt w boksie mnie nie znał. Jednak pokazałam, że potrafię postawić swoje warunki i wygrałam walkę jednogłośnie na punkty. Zdobyłam tytuł mistrzyni Polski i zostałam zauważona przez trenera kadry, który od razu powołał mnie do reprezentacji kraju. Momentem przełomowym w mojej karierze był rok 2012, w którym zdobyłam wicemistrzostwo

świata w Qinhuangdao w Chinach.

— Co panią motywuje?

— Tak naprawdę największą moją motywacją jest mąż, który jest zarazem moim trenerem. Dzięki niemu mam chęć do doskonalenia się — rozwijam się, dążę do celu. Poza tym mam wsparcie rodziny. Ich wiara w moje siły zachęca mnie do jeszcze większej pracy. Chcę, by byli ze mnie dumni.

— Sport to pani całe życie.

— Tak, poświęcam mu sporo czasu. Trenuję zazwyczaj 3 razy dziennie 6 dni w tygodniu. Treningi potrafią trwać nawet do 3 godzin. To nie tylko zajęcia bokserskie, ale również pływanie, jeżdżę na rowerze, biegam, korzystam z siłowni. Oczywiście nie zapominam o regeneracji i rehabilitacji. W czasie aktywności powstają różne urazy. Co jem? Na co dzień staram się odżywiać zdrowo i regularnie. Posiłki rozpisuje mi dietetyk. Trzymam ścisłą dietę, ale są momenty, kiedy mogę sobie pofolgować. W ringu mam swoje atuty i wady. Mam serce do boks, ogromną chęć do treningów i nie boję się ryzykować

w walce. Jestem niska, co wytykało mi wielu trenerów twierdząc, że nie uda mi się wysoko zająć w tej dyscyplinie. Mam zaledwie 158 cm wzrostu i jestem najniższą zawodniczką w wadze piórkowej. Ale dzięki ciężkiej pracy oraz uporowi znalazłam się w światowej czołówce boks.

— Walka na ringu czy służba wojskowa? Gdzie się pani bardziej spełnia?

— Zarówno w ringu, jak i w służbie wojskowej. Jestem żołnierzem 4. Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej. Służba jest dla mnie doskonałym sposobem na samorealizację i rozwój zawodowy. Boks jest życiem. Ostatnio w finale 5. Międzynarodowego Memoriału Leszka Drogosza pokonałam Paulinę Jakubczyk dzięki charakterystycznemu i nieustannemu pressingowi oraz lawinie ciosów. Wiara pozwoliła mi osiągnąć sukces, dlatego uważam, że nie można zamykać się w szufladkach, bo jeżeli czegoś bardzo mocno pragniemy, to musimy do tego dążyć. W tym roku chcę wygrać też turniej im. Feliksa Stamma, zdobyć tytuł mistrzyni Polski, Europy, a nawet i świata. Czas pokaże, czy się uda....

BOKS — ZALETY:

- w czasie intensywnych godzinnych zajęć z bokserskim workiem możemy stracić nawet 800 kalorii,
- pozwala przyspieszyć tempo przemiany materii i skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów, a także cellulitu,
- uczy samoobrony,
- łagodzi stres oraz wzmacnia pewność siebie,
- to także dawka dobrej zabawy, która spowoduje wzrost endorfin.



NIESAMOWITY KARAŚ!

Ustanowił rekord świata w double ironman. Teraz szykuje się do potrójnego ultratriathlonu. Robert Karaś opowiada o życiu na kilka miesięcy przed zawodami.

— Jesteś rekordzistą świata na dystansie podwójnego ironmana. W czerwcu ubiegłego roku pokonałeś dystans 7,6 km pływania, 360 km rowerem i na dokładkę 84,4 km biegu w niecałe 20 godzin! Teraz szykujesz się do... potrójnego ultratriathlonu. Zapytam wprost — po co ci to?

— To nie jest tak, że koniecznie chciałem więcej. Ja po prostu chcę zdobyć tytuł mistrza świata w ultratriathlonie. Moim marzeniem było pojechać na Hawaje, by pokonać dystans pełnego ironmana. To najbardziej prestiżowy wyścig na świecie, ale niestety zbyt kosztowne zasady kwalifikacji mi to uniemożliwiły, dlatego zdecydowałem się na starty na dłuższych dystansach. W tym roku będą mistrzostwa świata w ultratriathlonie na dystansie 11,4-540-126,6.

— Ostatnio trudno było się z tobą skontaktować. Gdzie się podziewałeś?

— Byłem na obozie przygotowawczym na Gran Canarii, a także startowałem w Izraelu. Niestety, miałem wypadek na trasie kolarskiej,



więc nie poszło najlepiej. Żle dobrałem koła do warunków pogodowych i nie było możliwości ukończenia tego wyścigu.

— Ważne, że żadna kontuzja się nie przytrafiła, bo już w lipcu najważniejsze zawody tego sezonu. Jak wygląda twoje życie na kilka miesięcy przed potrójnym ironmanem?

— Chwilowo odpoczywam, ale tylko kilka dni. Potem wracam do trzech treningów dziennie. Zaczynam basenem o 6 rano, potem, w zależności od pogody, jeśli nie pada, to idę biegać. Rower mogę zrobić zawsze w domu. Raz w tygodniu robię trening zakładowy — taką symulację wyścigu, czyli z pływania na rower, z roweru na bieg. Na co dzień trenuję 3 razy dziennie 6 razy w tygodniu. Niedziela przeważnie jest czasem na regenerację.

— Czyli sobotnia imprezka raczej nie wchodzi w grę? Przy takim trybie życia jest miejsce na jakieś kolwiek używki?

— Kawa jest codziennie, a alkohol w sobotę — uważam, że taki relaks pomaga mi w osiągnięciu wyniku. Musi być rozluźnienie i rozprężenie, głowa też musi odpocząć i nabrać mocy na kolejny tydzień. Gdybym cały czas się zarzynął i wszystkiego sobie zabraniał, to byłbym sfrustrowany. I wynik by nie przyszedł, a względnie luzem przyciąga się same dobre rzeczy.

— Nawiązałeś współpracę z Zakonem Maltańskim Ekstremalnie i Fundacją „Przyszłość dla Dzieci”. Będziesz twarzą tegorocznej zbiórki pieniędzy. Ludzie będą się zakładać o twój wynik i kupować kilometry.

— Gdy pan Tarnowski zgłosił się do mnie, poczułem dumę, że swoją twarzą i działalnością mogę firmować tak doniosłe wydarzenie. Do ultratriathlonu szykowałem się i tak, to moja praca. Natomiast jeśli przy okazji będę mógł komuś pomóc, to dodatkowo mnie to motywuje i uszczęśliwia.

— Pochodzisz z Elbląga...

— ...i tu oficjalnie mieszkam. Choć ostatnie trzy sezony zimowe spędziłem głównie za granicą — Gran Canaria, Teneryfa, Majorka. Trenuję też w Polsce. Mój sparingpartner mieszka

w Wrocławiu, a trener przygotowania fizycznego jest z Gdańska. Będąc w Polsce, staramy się jak najczęściej razem trenować.

— Jaka była twoja droga do triathlonu?

— Byłem pływakiem. Specjalizowałem się w wyścigach krótkich — 50 metrów stylem grzbietowym.

— Samo pływanie było za nudne?

— Dokładnie tak! Byłem młody i nie wiedziałem, czego chcę. Opuszczałem treningi. Triathlon odkryłem oglądając filmiki w internecie. Zobaczyłem, jak ludzie na kolanach mijają linię mety i padają z wycieńczenia. Pomyślałem, że chcę sprawdzić, czy to faktycznie takie trudne.

— I co?

— Mój pierwszy profesjonalny triathlon w 2012 roku ukończyłem jako drugi.

— Jak się człowiek czuje na mecie?

— Najgorzej zniósłem dwa krótsze wyścigi, w których dochodziło do bezpośredniego finiszu z innym zawodnikiem. Z mety trzeba było mnie zbierać. Na podwójnym ironmanie ścigasz się tylko z czasem. Realizujesz plan i założenia, które są przed wyścigiem, dlatego paradoksalnie te dłuższe wyścigi są dla mnie łatwiejsze.

— Ciekawe podejście, wielu myśli, że trzeba się liczyć ze skrajnym wyczerpaniem.

— 11,4 kilometra pływania, 540 na rowerze i jeszcze kolejne 126,6 biegania — te liczby rzeczywiście mogą przerażać, ale ja ciężko do tego trenuję. To moja praca. Mój organizm jest na to gotowy.

— No właśnie, dla triathlonu porzuciłeś pracę...

— Tak. Pracowałem w straży pożarnej. Niestety, nie dało się tego połączyć ze sportem wyczynowym. Gdy się przyjmowałem do straży, nie osiągałem wielkich wyników, ale już jako strażak — zdobyłem mistrza Polski w ironmanie i mistrza świata strażaków na długim dystansie. Machina się rozpadła i już nie dało się tego wszystkiego pogodzić.

WIĘCEJ NIŻ IRONMAN

Z heroizmu i walki z własnymi słabościami rodzą się wielkie, piękne rzeczy. O sporcie połączonym z dobroczynnością rozmawiamy z Tomaszem Tarnowskim, organizatorem akcji „Więcej niż ironman — w imieniu najsłabszych”.

— **Zakon Maltański od lat znany jest ze wspierania tych najbardziej potrzebujących, jednak o Zakonie Maltańskim Ekstremalnie nie wszyscy jeszcze słyszeli.**

— Wszystko zaczęło się w 2014 roku. W szpitalu prowadzonym przez nas w Barczewie zabrakło respiratorów, a te, które były miały nieuregulowane płatności. Istniało ryzyko, że zabierze je producent. Zacząłem się głowić, co zrobić, by ściągnąć potrzebne pieniądze.

— **W tym wszystkim swoją rolę odegrał film pokazujący, jak silny, zdrowy człowiek ciągnie, pływając, na pontonie niepełnosprawną osobę...**

— Wzruszający filmik o Dicku Hoycie, który pokonuje ironmana zniepełnosprawnym synem, był ilustracją naszej mailowej dyskusji, miał być motywacją. Rozesłałem go, a w zamian otrzymałem odpowiedź: „Piękne obrazki, może sam wystartujesz w ironmanie i zbierzesz pieniądze”. Zamilkłem, bo takie wyzwanie było mało realne.

— **To najbardziej morderczy triathlon świata.**

— Wymyślił go w 1977 amerykańcy komandosi. Siedząc na Hawajach, w kasynie, prowadzili spór, kto jest bardziej wytrzymały — czy biegacze, pływacy, a może kolarze. Pułkownik John Collins, aby to sprawdzić, zorganizował zawody — na dystansie, który został do teraz inazywa się ironman. To 3,9 km pływania, po pływaniu od razu wsiada się na rower i jedzie 180 km, a potem, biegnie się jeszcze pełny maraton czyli 42 km.

— **Wydaje się to zupełnie niemożliwe dla zwykłego, nawet bardzo wysportowanego człowieka.**

— Nie jest tak źle. W 1977 wystartowało 15 zawodników, a dziś jest to jedna z bardziej prestiżowych, wytrzymałościowych konkurencji na świecie. W Polsce bardzo popularne są połówki i ćwiartki — oczywiście dystansu! Z drugiej strony, na świecie zawody rozgrywane są już na dystansie podwójnym, potrójnym i jeszcze dalej...

— **Pan dał radę pokonać cały dystans ironmana w Malborku!**

— Postanowiłem podjąć wyzwanie. Generalnie do takich zawodów trzeba się przygotować 2-3 lata. Stopniowo szykować organizm do wielkiego wysiłku. Miałem wtedy 48 lat i poza bieganiem niczego innego nie ćwiczyłem. Nie miałem roweru, ostatni raz na basenie byłem 30 lat wcześniej. Jednak w 10 tygodni przygotowałem się i wystartowałem, choć wszyscy mówili,

że jestem na dobrej drodze, by wykorkować na serce. Zorganizowałem publiczny zakład, że dam radę. Ludzie zaczęli wpłacać pieniądze na nasz cel. Ukończyłem zawody w zdrowiu, z czasem 12 godzin i 23 minut i uzbierał mi się ponad 200 tys. złotych. Nie dość, że kupiliśmy te respiratory, to jeszcze dużo innego sprzętu do szpitala w Barczewie. Itakie były początki Zakonu Maltańskiego Ekstremalnie.

— **To była pierwsza, ale nie ostatnia maltańska akcja.**

— Rok później potrzeby fundacji oczywiście nadal istniały i koledzy zapytali, czy mam jakiś pomysł. Udało mi się namówić prezesa Naczelnej Rady Adwokackiej, mecenasa Andrzeja Zwarę, bardzo zapracowanego człowieka, aby wziął udział w ultramaratonie Rzeźnik. To taki kultowy ultrabieg w Bieszczadach — 78 km się czerwonym szlakiem (Bieszczadzki), z przewyższeniami wynoszącymi 3300 m w pionie, pokonuje się w 2-osobowych drużynach. Po 7 miesiącach przygotowań, 15 godzinach i 15 minutach biegu udało nam się pokonać wyzwanie. Mecenas był przeszczęśliwy, dodatkowo uzbierał mi się 90 tys. złotych. W 2017 zaprosiłem byłych, znanych sportowców, również najbardziej uznanych maratończyków z lat 80., do startu w maratonie w Dębnie. Także tym razem prowadziłem bloga starając się zgromadzić eksperckie teksty o bieganiu i polskiej szkole maratonu — w latach 80. najlepszej na świecie. Po pięciu miesiącach przygotowań i wyrzeczeń „ciała i ducha” na starcie biegu na 42 km stanęli: aktorka Karolina Gorczyca, były mistrz świata w wieloboju LA Sebastian Chmara, mistrz Europy na 400 m płotki Paweł Januszewski, windsurfer, czterokrotny olimpijczyk Przemek Miarczyński, mistrz Polski w maratonie z 84 r. prof. Wojciech Ratkowski, no i guru polskiego maratonu — Jerzy Skarżyński. I tym razem udało się zgromadzić około 90 tys. złotych na cele dobroczynne.

— **Również w tym roku inspiracją do zorganizowania akcji jest pewien film...**

— „Najlepszy” w reżyserii Łukasza Palkowskiego. To historia Jurka Górskiego, który po 14 latach bycia narkomanem wyszedł z nałogu, popadając w inny — sportowy. Po 6 latach ciężkiego treningu w 1990 roku pojechał do Stanów Zjed-

zonych i wziął udział w mistrzostwach świata w triathlonie na dystansie podwójnego ironmana. Wszystkie te dystanse, o których wcześniej wspominałem, trzeba pomnożyć razy dwa. Jurek Górski pobił wtedy rekord świata. Zrobił to w 24 godziny i 50 minut. Zadzwoń do filmowego bohatera, zachęcając do wzięcia udziału w nowym projekcie. Powiedział, że wizerunkowo jak najbardziej nas wesprze.

— **Tegoroczny główny bohater zbliżającej się akcji to elblązanin Robert Karaś.**

— Tak się złożyło, że w ubiegłym roku, po 27 latach, ponownie rekordzistą świata na dystansie podwójnego ironmana został Polak — Robert Karaś. Zgodził się, abym jego sportowy cel na 2018 wykorzystał na potrzeby czwartej akcji Zakonu Maltański Ekstremalnie. Tegoroczna historia to „Więcej niż ironman — w imieniu najsłabszych” i wspólna akcja na potrzeby Fundacji Maltańskiej i Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” przy współpracy Grupy Medialnej WM. W lipcu Robert Karaś jedzie na mistrzostwa świata w ultratriathlonie na dystansie potrójnego ironmana z zamiarem pobicia rekordu świata, który wynosi ok. 31,5 godziny. Karaś uznawany jest za jednego z najbardziej wytrzymałych sportowców na świecie. Mówimy o unikalnym wydarzeniu, podob-

nym do ekspresowych wspinaczek Jędrka Bargiela — bez tlenku na 8-tysięczniki, z których zjeżdża na nartach. Przygotowujemy kolejny honorowy zakład dla kibiców darczyńców i zapraszamy do konkursu — wytypuj wynik.



Fot. arch. prywatne



Fot. Emilia Pason

ODCHUDŹ KALENDARZ, ZRZUCISZ KILOGRAMY!

Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełnia!
Zacznij z tym, co masz, i zacznij teraz — nigdy nie będzie idealnego momentu na zmianę życia — przekonuje Jakub B. Bączek, trener mentalny i biznesowy.

— O Polakach mówi się, że są narodem narzekaczy. Czy to prawda? A może tak było i się zmieniło? Jaka jest Polaków mentalna kondycja? Biegają, ćwiczą, wyglądają na wesołych...

— Odwołując się do naszej historii, nie dziwi fakt, że z pokolenia na pokolenie „wędrowała” po naszym narodzie postawa malkontencka. Założę się, że większość czytelników wychowywała się jeszcze w domach, komuny, gdzie w sklepach nie było wyboru produktów, a podróże zagraniczne były dla nielicznych. Z jednej strony nie ma się więc co dziwić, że narzekamy (bo takie wzorce dostaliśmy), z drugiej strony dziś tych powodów jest znacznie mniej niż w pokoleniu naszych babć. Warto więc pracować nad tym, żebyśmy nie byli narodem narzekaczy — wszak narzekanie to utrata energii.

— To, jak myślimy, przekłada się na to, jak wyglądamy?

— Absolutnie tak. Jeśli ktoś nie wyobraża sobie zdrowej sylwetki i nie jest to jego priorytetem, trudno znaleźć motywację do codziennego przygotowywania sałatek i regularnych ćwiczeń na siłowni. W psychologii mówimy o tak zwanym

„mechanizmie samospełniającej się przepowiedni”. Jeśli więc ktoś twierdzi, że zmiana diety nie mu nie da, bo ma tendencję do tycia po dziadku, to... pewnie ma rację.

— Chcemy schudnąć. Zaczynamy mniej jeść i więcej się ruszać. A może recepta na to, żeby schudnąć leży gdzie indziej? Jak wielką rolę w odchudzaniu ma głowa?

— Uważam, że głowa ma olbrzymie znaczenie. Po pierwsze, tym, którzy chcą schudnąć, sugerowałbym uszczuplenie... kalendarza. Dbanie o ciało to proces, który wymaga czasu. W zabieganym świecie, gdzie spotkanie goni spotkanie ciężko wygenerować dodatkową energię do skutecznego odchudzania. Po drugie, zachęcam do nazywania tego procesu „odgrubianiem”, bo lingwistycznie słowo „odchudzanie” oznacza unikanie chudnięcia (śmiech).

— I ważny jest odpoczynek?

— Oczywiście, zwłaszcza sen! Wszystkich swoich studentów i sportowców zachęcam do higieny snu. Badania wskazują, że śpiąc mniej niż osiem godzin dziennie, zachowujemy się za kierownicą jak osoby nietrzeźwe, szybciej wpadamy w złość i — no właśnie — mamy większe tendencje do



otyłości. Choć raz w tygodniu warto się więc budzić bez budzika (kiedy ciało tego będzie chciało) i tak ustawić sobie harmonogram dnia, by osiem godzin snu było dla nas codziennością.

— Chcesz schudnąć, najpierw odchudź kalendarz. Co to znaczy?

— Za dużo dziś pracujemy, a silna wola spada nam w ciągu dnia po każdym wysiłku intelektualnym i emocjonalnym. Trudno więc powstrzymać się przed późną kolacją lub podjadaniem. Mniejszy stres, więcej czasu, uważność - to wszystko sprzyja zrzuceniu wagi na stałe.

— Dlaczego pracoholicy często mają nadwagę?

— Właśnie z powodu pracoholizmu, a pośrednio z popędu śmierci „Thanatos”, który zdefiniował już Freud. Pisał, że każdy w nas ma w sobie mechanizmy autozniszczenia (popędu śmierci) i u współczesnych pracoholików widać je wyraźnie. Dziś mamy coraz więcej uzależnień bez substancji, takich jak zakupoholizm, FOMO czy seksoholizm. Choć wydają się na pierwszy rzut oka niegroźne, są równie niebezpieczne jak uzależnienie od alkoholu czy nikotyny — skracają nam życie.

— Podobno członkowie facebookowej grupy „Zdelegalizować rozwój osobisty i coaching”, nie przepadają za panem?

— Chyba nie do końca. Zpanem Michałem Michalskim, który założył ten fanpage, kilka razy korespondowałem i z jego słów wynika, że ceni mnie za moją pracę ze sportowcami. Faktycznie pojawiłem się jednak w tym portalu (przypomi-

nam sobie dwa przypadki, później przestałem ten profil obserwować), kiedy popełniłem jakieś błędy komunikacyjne. Przy takiej ilości publikacji (kilka social media i posty codziennie, przez cały rok) zdarzają się wpadki. Paradoksalnie uważam, że taki portal jest potrzebny. Dzięki zwracaniu uwagi przez czytelników branża rozwojowa w Polsce może profesjonalizować swoje usługi, na czym i mi bardzo zależy. Ubolewam, że niektórzy wrzucają mnie do jednego worka z hochsztaplerami, którzy zepsuli opinię tej branży. Jednak gdy czytają moją książkę napisaną z Jackiem Santorskim lub odwiedzają mój wykład na Koźmińskim, wielokrotnie przychodzą sami przeprosić i przyznają, że nie spodziewali się tylu merytorycznych i empirycznie sprawdzonych przez świat nauki informacji. Jeśli jednak „zdelegalizować” ujawnia patologie psychologii czy motywacji, to ja będę im kibicował.

— W celu lepszego funkcjonowania namawia pan do tego, aby dokładniej przyjrzeć się znajomym z Facebooka.

— Unikać frustratów! Niekoniecznie usuwać ich, ale skorzystać z opcji „Przestań obserwować”. Dzięki temu mechanizmowi usunąłem ze swojego Facebooka całą politykę, której nie lubię i faktycznie czuję się lepiej. Wolę się otaczać ciekawymi przykładami i dobrą energią ludzi, niż wchodzić w świat frustracji, agresji i ataków personalnych.

— Pracował pan jako trener mentalny z wieloma gwiazdami sportu. Kto zrobił na panu szczególne wrażenie?

— Niezwykle wrażenie robi na mnie Justyna Kowalczyk — podziwiam jej determinację. Jestem też pod wrażeniem profesjonalizmu Kamila Stocha. Najcieplej wspominam jednak projekt przygotowania mentalnego polskich siatkarzy na Mistrzostwa Świata i współpracę ze Stephane'em em Antiga.

— „Patrz ile już osiągnęłaś. Ty teraz i parę lat temu to dwie różne osobowości. Ta dzisiejsza ty jest dojrzała, bogatsza, piękniejsza” — w ten sposób motywuje pan ludzi. A co, jeśli tak nie jest? Jeśli uważamy, że tak się nie stało? Jak zmienić swoje nastawienie?

— Krótkie cytaty, które umieszczam, z jednej strony motywują moich czytelników (na teraz jest przeszło 160 000 osób), ale z drugiej strony zawsze stanowią ryzyko pewnych uproszczeń. Nie znajduję czasu na wpisy po kilka akapitów każdego dnia na kilku kanałach społecznościowych — umieszczam więc inspirujące myśli. Czasem ktoś wytyka mi „banalność” niektórych cytatów. Częściej jednak docierają do nas wiadomości, że dany cytat zmotywował kogoś do działania i przemyśleń — taki jest mój cel. Także w przypadku cytatu, który pani podała.

— Czy jest jakaś złota myśl, która odpowiadałaby na pytanie: jak być zdrowszym?

— Tradycyjnie powtarzam olimpijczykom: marzenia się nie spełniają. Marzenia się SPEŁNIA! Samo się nie robi, więc zachęcam do działania. Zaczniij z tym, co masz, i zacznij teraz — nigdy nie będzie idealnego momentu na zmianę życia!

Agnieszka Porowska



A collage of 18 diamond-shaped images arranged in a grid, each featuring a different athlete or sports-related scene. The images include: a man in a black t-shirt with a heart logo; a man in a blue judo gi; a man in a blue jacket holding a large silver trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy; a man in a blue shirt holding a trophy. The background is a light beige color with a subtle diamond pattern.

OWA 2017



fit^Ufat^N

STYCZEŃ



To był mocny początek roku. Jak zawsze rozpoczął go Rajd Dakar. Tym razem był on pechowy dla litewsko-polskiej załogi. Benediktas Vanagas i jego olsztyński pilot Sebastian Rozwadowski zostali wyeliminowani z rywalizacji przez awarię samochodu. Naprawa sprzęgła w ekstremalnych warunkach pogodowych potrwała tak długo, że Litwin i Polak nie mieli szans zmieścić się w limicie czasowym.

Czas na dobre wiadomości. To był mistrzowski start Karola Jabłońskiego. W Stanach Zjednoczonych po raz 11. w bogatej karierze został mistrzem świata w klasie DN. Brąz wywalczył natomiast Michał Burczyński z AZS UWM Olsztyn. W tych mistrzostwach wysoko znaleźli się również inni reprezentanci Warmii i Mazur. Czwarty w końcowej klasyfikacji był Robert Graczyk, a szósty Tomasz Zakrzewski (oba są zawodnikami MKŻ Mikołajki).



W Aquasferze rozegrano pierwsze mistrzostwa Polski w zimowym triathlonie. Historyczne tytuły zdobyli olsztynianie Monika Chodyna i Paweł Najmowicz. Uczestnicy mistrzostw musieli przepłynąć 750 metrów, przejechać na rowerze 20 kilometrów, a na koniec przebiec pięć kilometrów.

LUTY

Ten miesiąc zdominowało jedno wydarzenie - bal kończący 56. Plebiscyt na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Na początek przypomnijmy laureatów w głosowaniu sms-owym.



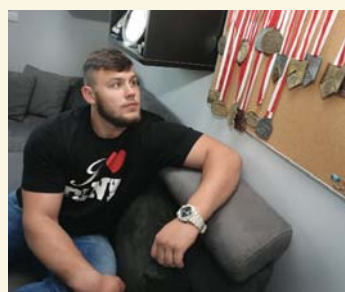
Sportowe wydarzenie 2016 roku: Międzynarodowy Dziecięcy Turniej Piłkarski Ostróda Cup 2016. **Klub Roku:** Gwardia Olsztyn. **Najpopularniejszy Sportowiec Olsztyna:** Marcin Malewski, piłkarz ręczny Warmii Traveland Olsztyn. **Sportowiec bez Barier:** Józef Mika, zawodnik Integracyjnego Klubu Sportowego Smok Lotos Ornet. **Piłkarz Roku:** Michał Mościński z Rominty Goldap. **Najpopularniejszy Sportowiec Akademicki:** Miłosz Zniszczoł, siatkarz Indykpolu AZS Olsztyn. **Najpopularniejszy Sportowiec Powiatu Olsztyńskiego:** Marsel Castalano, młody taekwondoka i kickboksier Egidy Barzewo. **Sportowy Talent Roku:** Maciej Jeżyński, wioślarz Wiru Iława. **Najpopularniejszy Sportowiec Roku:** Marcin Malewski, piłkarz ręczny Warmii Traveland Olsztyn.

Tradycyjnie dziennikarze sportowi „Gazety Olsztyńskiej” i „Dziennika Elbląskiego” wybrali Trenera Roku. Został nim Piotr Kołaciński, szkoleniowiec tenisistów stołowych Dekorglassu Działdowo. Indywidualnością Sportową Warmii i Mazur został Krzysztof Hołowczyk!

Czas na złotą dziesiątkę:

10. Przemysław Opalach, bokser z klubu Wilki Olsztyn.
9. Paweł Woicki, siatkarz Indykpolu AZS Olsztyn.
8. Mamed Chalidow, reprezentant klubu Berkut Arrachion Olsztyn.
7. Małgorzata Jasińska z Barzewa, reprezentantka Polski w kolarstwie szosowym.
6. Paula Plichta, wybitna gimnastyczka UKS SMS Olsztyn.
5. Igor Janik, szachista klubu Hetman Elbląg.
4. Karol Jabłoński, wybitny żeglarz i najlepszy zawodnik w historii światowych bojerów.
3. Marcin Malewski, piłkarz ręczny Warmii Traveland Olsztyn.
2. Konrad Bukowiecki, kulomiot Gwardii Szczytno.

Zwycięzczynią 56. plebiscytu na dziesięciu najpopularniejszych sportowców województwa została Joanna Jędrzejczyk, mistrzyni świata mieszanych sztuk walki!



W lutym cieszyliśmy się też ze znakomitego startu Konrada Bukowieckiego z Gwardii Szczytno. Mistrz świata juniorów w pchnięciu kulą wygrał w czeskiej Ostrawie, po raz pierwszy przekraczając w hali granicę 21 metrów (21,15)! Niezwykle

utalentowany miotacz ze Szczytna z pewnością miło wspominał walentynkowy wieczór.



To była nie lada gratka dla fanów tych sportów. Blisko dwa tysiące widzów obejrzało w Uranii galę mieszanych sztuk walki — ACB 53 „Young Eagles 15”. Z ósemki zawodników Berkutu Arrachionu Olsztyn zwycięstwo odniósł trzech olsztynian, w tym Adrian Zieliński, który rozgrał publiczność w walce wieczoru.

Mistrzostwo świata, tytuł mistrza Polski oraz złoto mistrzostw Europy — to komplet trofeów od początku roku Karola Jabłońskiego (OKŻ Olsztyn), który potwierdził, że jest absolutnym numerem jeden w bojerowej klasie DN! Kapitalnie na jeziorze Bałaton, gdzie rozegrano mistrzostwa Europy, zeglowali też inni Pola-

REKLAMA

PŁYWALNIA UNIWERSYTECKA NIE TYLKO DLA STUDENTÓW

CHCESZ SIĘ ZREGENEROWAĆ, POPŁYWAĆ
ALBO WYNAJAĆ SALĘ DO ĆWICZEŃ
LUB NA IMPREZĘ REKREACYJNĄ?



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSK
W OLSZTYNIE

Pływalsnia czynna codziennie,
godz. 6.30 – 22.30

Więcej informacji na
www.uwm.edu.pl/basen

cy. I tak zaciętą walkę o tytuł stoczył z Karolem Jabłońskim Michał Burczyński (AZS UWM Olsztyn), który ostatecznie musiał się zadowolić srebrem, przegrywając ze swoim starszym kolegą o... jeden punkt! Nie koniec na tym, bo trzecie miejsce zajął Łukasz Zakrzewski (MKŻ Mikołajki), a w czołowej siódemce znaleźli się jeszcze kolejni trzej Biało-Czerwoni, w tym „nasi” Dariusz Kardaś (AZS UWM) i Robert Graczyk (MKŻ)!



Fot. Archiwum prywatne

MARZEC

Nasi lekkoatleci zafundowali kibicom kompletny odlot! W Belgradzie zdobyli aż 12 medali (w tym siedem złotych!) halowych mistrzostw Europy. Ze złotem wrócili do domu m.in. Konrad Bukowiecki z Gwardii Szczytno i Kacper Kozłowski z AZS UWM Olsztyn!

REKLAMA



Świetnie w swoim pierwszym występie po igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro wypadł też olsztynianin Maciej Sarnacki (+100 kg). Najlepszy polski judoka w pięknym stylu wygrał w Katowicach zawody European Open (dawny Puchar Świata)! Ale co tam wygrał... Olsztynianin wszystkich czterech przeciwników — czyli kolejno: Serhija Zwieriewa z Ukrainy, Hiszpana Davida Fernandez, w półfinale Austriaka Daniela Allerstorfera, a w finale Ruana Isquierdo z Brazylii — pokonał przez ippō!



To się nazywa powrót w wielkim stylu! Mamed Chalidow po prawie rocznej przerwie znów zaprezentował się kibicom w klatce MMA i w... 21 sekund uporał się z Luke'em Barnattem podczas gali ACB 54 w Manchesterze.



Od marca przez dwa miesiące wraz z WFOŚiGW zachęcaliśmy osoby z nadwagą do aktywności, zdrowego odżywiania i zmiany nawyków. Przygotowaliśmy akcję „Obudź borsuka”. Odbyło się wiele treningów biegowych, rowerowych, wykłady, motywacyjne działania, z biegiem finałowym włącznie.



KWIECIEŃ



Kwiecień bez gali sportu nie jest możliwy. Jak co roku o tej porze marszałek Gustaw Marek Brzezina docenił sportowców z regionu. Statuetki i nagrody samorządu województwa warmińsko-mazurskiego trafiły do najlepszych zawodników, którzy w 2016 roku w zawodach rangi igrzysk młodzieży, mistrzostw świata i Europy w kategorii młodzieżowca, juniora i juniora młodszego zdobyli mistrzowskie i wicemistrzowskie tytuły. Nagrodzeni zostali też ich trenerzy. Gala była również okazją do uhonorowania, wójtów, burmistrzów i prezydentów, którzy na co dzień wspierają rozwój sportu na swoim terenie, a także podziękowania w formie Honorowej Odznaki „Zasłużony dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego” działaczom sportowym, dzięki którym nasz region liczy się na sportowej mapie Polski.



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



ul. Mickiewicza 21/23
10-508 Olsztyn
tel.: 089 527 23 53

WWW.HOLDING.OLSZTYN.PL



bodyperfect
fitness wellness & spa

- SIŁOWNIA Z OPIEKĄ INSTRUKTORA
- FITNESS • SAUNY I JACUZZI
- TRENINGI PERSONALNE
- ZAJĘCIA GRUPOWE • MASAŻE



ul. Kętrzyńskiego 5 | 10-506 Olsztyn
tel. (89) 612 97 97 | www.bodyperfect.com.pl



Gdy jedni świętowali, drudzy ciężko pracowali. Maciej Rudol (Zryw-Volley Iława) wraz z Jakubem Szałankiewiczem (Stakolo Staszów) wywalczył trzecie miejsce w Xiamen Open, rozegranym w Chinach turnieju z cyklu World Tour.



My też nie próżnowaliśmy. Namawialiśmy najmłodszych do aktywności. Zorganizowaliśmy specjalne treningi z piłkarzami ręcznymi Warmii Traveland Olsztyn w szkołach w powiecie olsztyńskim.

REKLAMA

ZIMOWY

RUNMAGEDDON

ELK

24/25 LUTEGO

WWW.RUNMAGEDDON.PL

www.elk.pl

80180105-0



MAJ

Olsztyn po raz piąty gościł uczestników imprezy z cyklu Elemental Triathlon. W związku z niskimi temperaturami wody liczono się z odwołaniem rywalizacji w pływaniu, ostatecznie jednak nie doszło do zamiany triathlonu w duathlon. Zawody odbyły się na trzech dystansach: supersprinterski z draftingiem (jazda w grupie lub bezpośrednio za kimś lub obok kogoś): 0,2-10-2,5, sprinterski z draftingiem: 0,75-20-5 i olimpijski bez draftingu: 1,5-40-10. Na dystansie supersprinter-

skim rozegrano mistrzostwa Olsztyna. Cykl Elemental Triathlon już po raz drugi wszedł do klasyfikacji Pucharu Polski, a olsztyńskie zawody zainaugurowały walkę o to cenne trofeum. Startowało ponad 700 zawodników. Pierwsze miejsce na najbardziej wymagającym dystansie olimpijskim zajął Łukasz Kalażyński (Triathlon Team Płock), a wśród kobiet wygrała Ewelina Pisarek (Warszawa) przed Moniką Chodyną (Najmowicz Triathlon Olsztyn). Tytuły mistrzów Olsztyna zdobyli: Jakub Kowalski (Gnieźno), który wyprzedził Szymona Dzikiego (Iława) i Dawida Goryńskiego (Susz)

oraz Magdalena Sudok (Milanówek). Zwycięzcę sprintu to: Tomasz Marcinek (Racibórz) i Aleksandra Sikora (Triathlon Juszczak).

Ani kibice, ani tym bardziej sędziowie, nie mieli wątpliwości — Joanna Jędrzejczyk (14-0) po raz piąty obroniła mistrzowski pas wagi słomkowej federacji UFC. W Dallas pokonała jednogłośnie na punkty Brazylijkę Jessicę Andrade (16-6).



Wracamy do wody. Reprezentanci olsztyńskich klubów Kormoran i AZS UWM wypływali w Lublinie aż 17 medali głównych mistrzostw Polski seniorów i młodzieżowców. Pływaczki i pływacy z Olsztyna kolejny raz potwierdzili swoją przynależność do krajowej czołówki. Tym razem w głównych MP zdobywając sześć medali (w tym 3 złote i 2 srebrne)



INSTYTUT
BADAWCZO
SZKOLENIOWY

59180105-B

w rywalizacji seniorów oraz 11 krążków (w tym 6 złotych i 3 srebrne) wśród młodzieżowców.

Konrad Bukowiecki znowu odpalił z formą. Jednym startem w Kielcach załatwił kilka „spraw”: minimum na lekkoatletyczne mistrzostwa świata w Londynie, rekord życiowy na otwartym stadionie, pozycję lidera europejskich tabel 2017 (i czwarte miejsce na świecie). Ozdobą 8. Memoriału Zdzisława Furmanka w Kielcach był jego wynik w pchnięciu kulą, czyli 21,51.

Łławianin Miłosz Jankowski i pływający z nim w reprezentacyjnej osadzie Jerzy Kowalski po niezwykle emocjonującym wyścigu zajęli czwarte miejsce w finale mistrzostw Europy, które odbywały się w Czechach. Do medalu – i to niekoniecznie brązowego – brakowało dosłownie pół sekundy!



Fot. Archiwum prywatne

Podczas gali KSW 39 na warszawskim Stadionie Narodowym Mamed Chalidow (34-4-2) też odniósł sukces. Pokonał na punkty Borysa Mańkowskiego (19-6-1), ale drugi raz z rzędu po zwycięskiej walce zawodnik Berkutu

REKLAMA

Arrachionu Olsztyn musiał wysłuchiwać gwizdów.

CZERWIEC

Olsztyn gościł uczestników mistrzostw Polski młodzików w szabli. Tytuł drużynowych mistrzów kraju wywalczyły dziewczęta Hajduczka: Pola Domżańska, Nina Kondrusik, Aniela Kozłowska i Klaudia Malmgren!



Fot. Archiwum prywatne

Rajd Warmiński Szutry, druga runda Szutrowego Pucharu Polski Szuter Cup, zakończył się ogromnym sukcesem Konrada Dudzińskiego i Adama Biniędy. Olsztyńsko-bartoszycka załoga wygrała rajd w klasyfikacji generalnej oraz w klasie K-2.



Fot. Archiwum prywatne

Po kilku latach na ulice Olsztyna wrócił Bieg Jakubowy. Zwycięzcą 15. edycji został

olsztynianin Paweł Pszczółkowski (Pszczółkowski Team), który na pokonanie 10-kilometrowej trasy potrzebował 33 minut i 22 sekund. Kolejne miejsca zajęli również olsztynianie: drugi był Tomasz Kowalski (Urwis Biega), a trzeci Dariusz Malich (AKM Olimp Olsztyn/Sklepiegowy.pl). Wśród kobiet zwyciężyła Beata Dębowska (Urwis Biega) przed Iwoną Wilińską (Olsztyn) i Agnieszką Lankowską-Klemt (Urwis Biega).



Podczas mistrzostw Polski w kolarstwie, które zostały przeprowadzone w miejscowości Krokowa koło Gdyni, najbardziej spektakularny sukces odniósł wychowanek olsztyńskiego trenera Zdzisława Trojgi Marek Rutkiewicz (Wibatech 7R Fuji), zdobywając srebrny medal w wyścigu elity ze startu wspólnego. Zameldował się na mecie, która znajdowała się na skwerze Kościuszki w Gdyni, tuż za Adrianem Kurkiem (CCC Sprandi Polkowice).

Czas na taekwondo olimpijskie. Swoją siłę podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Drzonkowie pokazali reprezentanci klubów z Warmii i Mazur. W klasyfikacji województw nasz region zajął drugie miejsce, ustępując tylko Wielko-

polsce. Natomiast w punktacji klubowej drugie miejsce zajął AZS UWM Olsztyn, a trzeci był olsztyński Start. Najlepszą zawodniczką turnieju została Maja Wojciech (AZS UWM).

Widowiskowe akcje, efektowne rzuty z obrotami, do tego muzyka, no i fiesta na trybunach. Tak działo się podczas turnieju plażowej piłki ręcznej PGNiG Summer Superligi w Starych Jabłonkach. Zwycięzcami zostali Holenderki i Szwedzi.

Reprezentujący nasz kraj zawodnicy i zawodniczki z klubów naszego województwa dali się poznać z dobrej strony podczas młodzieżowych (U23) i juniorskich (U18) mistrzostw Europy w Belgradzie. Najbardziej spektakularny sukces wśród nich odniósł kanadyjczyk Dominik Bugaj (OKSW Olsztyn), który wywalczył brązowy medal wśród juniorów w C-4 500 m.

Siedem odcinków specjalnych mieli do przejechania uczestnicy tegorocznego, 20. Rajdu Warmińskiego — Toyota 2017. Najwięcej powodów do zadowolenia mieli olsztyńscy kierowcy Zbigniew Staniszewski i Konrad Dudziński. Tegoroczny rajd był jednocześnie czwartą rundą Rajdowego Samochodowego Pucharu Warmii i Mazur oraz czwartą rundą Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Pomorza. W obu tych klasyfikacjach niedzielna impreza padła łupem olsztyńskiego kierowcy Konrada Dudzińskiego i pilota Mateusza Martynka (honda civic vti). Dlatego na mecie nie zabrakło atrybutów przynależnych zwycięzcom imprez rajdowych, czyli... wystrzelonego z butelki szampana. W klasyfikacji gość nie było niespodzianki. Wygrali Zbigniew Staniszewski i Sebastian Rozwadowski (ford fiesta r5), którzy mieli blisko dwie i pół minuty przewagi nad Hiszpanami Nilem Solansem/Miquelem Ibanezem (ford fiesta).

Przenosimy się do Belgradu, gdzie odbywały się kajakarskie mistrzostwa Europy juniorów. To tu Marta Witkowska z Olimpii Elbląg wywalczyła razem z Martyną Klatt czwarte miejsce w wyścigu dwójek na 1000 metrów.



Fot. Archiwum prywatne

My też się chwalimy. To był wielki piknik rodzinny z dobrocią, koronacją i sportem w tle organizowany przez naszą grupę medialną. Nowością tegorocznej edycji był bieg charytatywny „O złotą monetę”, w którym wzięło udział prawie 400 zawodników.

Wołowina wolno gotowana

Nowość

Szukaj produktu w naszych Sklepach Firmowych

PS. Pomysł na szybki obiad

ZAKŁADY MIĘSNE "WARMIA", 11-300 Biskupiec, ul. Olsztyńska 3,
tel: 89 715 44 44, e-mail: sprzedaz@zmwarmia.pl, www.zmwarmia.pl

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ

LIPIEC

I jak im nie wierzyć... Polscy siatkarze zapewniali, że do Czech na mistrzostwa świata juniorów jadą po złoty medal, no i słowa dotrzymali. W jednej z głównych ról wystąpił Kuba Kochanowski z Indykpolu AZS Olsztyn, którego uznano za najlepszego zawodnika turnieju! Finałowym rywalem Polaków byli Kubańczycy, ale ci, którzy spodziewali się zaciętej walki, musieli być mocno rozczarowani, bowiem od początku do końca Biało-Czerwoni dominowali na boisku. Szczególnie w drugim secie, którego wygrali do... 10!



Nie zwalniamy! Belgijski kierowca Thierry Neuville zwyciężył w Orlen 74. Rajdzie Polski. Mazurskie odcinki specjalne sprzyjały ekipie Hyundaia,

k którego aż trzech kierowcy znaleźli się w czołowej czwórce. Spośród polskich załóg najwyższej sklasyfikowani zostali Wojciech Chuchała/Sebastian Rozwadowski. W klasyfikacji generalnej Polacy zajęli 19. miejsce, zaś w klasie WRC2 uplasowali się na szóstej pozycji.

Jest lato, czas na pływanie. Jedenaście medali, w tym po 5 złotych i srebrnych, przywieźli z dwóch mistrzostw Polski olsztyńscy 15- i 16-latkowie z Kormorana. W Lublinie o medale MP do lat 15 walczyło blisko pół tysiąca pływaków. Rewelacyjnie zaprezentowała się na tamtejszej pływalni Ewa Jaszczuk, która okazała się nie do pokonania na 400 i 800 m st. dow., zdobywając ponadto brązowy medal na 200 m. Doskonale spisał się też Hubert Bruzdewicz, który nie tylko wypłynął złoty na 1500 m, ale został równocześnie nowym rekordzistą Polski 15-latków, po raz pierwszy w historii tej konkurencji (w tej grupie wiekowej) pokonując dystans w czasie poniżej 16 minut! (15.56,157). Do tego złota Hubert dorzucił jeszcze srebro na 400 m st. dow. (na 200 m był czwarty). Wicemistrzowski tytuł przywiozła z Lublina również Emilia Ranczewska, zajmując drugie miejsce na 50 m st. mot.

Po raz kolejny Olsztyn gościł Warmia Mazury World Tour Olsztyn 2017. Przez



sześć dni plażę miejską odwiedziły tysiące kibiców i turystów. I mimo że najlepsi z Polaków odpadli w ćwierćfinałach, dopingu dla siatkarzy nie brakowało. Finały Warmia Mazury World Tour 2017 w Olsztynie sprzyjały Brazylijkom oraz Niemcom, którzy cieszyli się ze zwycięstwa.

Czy pisaliśmy już o Konradzie Bukowieckim? Nie? Nadrabiamy! Tak miało być: Konrad przewyższał swoich rówieśników o klasę, więc po prostu „miał” wygrać złoto młodzieżowych mistrzostw

Europy w pchnięciu kulą i tyle. No i wygrał, jeszcze raz deklasując w Bydgoszczy swoich rywali! Ale to jeszcze nie koniec medalowych emocji! Kolejne dwa złota, srebro i brąz przywiozła z 93. Mistrzostw Polski seniorów ekipa z Warmii i Mazur. Królem sprintu został Karol Zalewski, a w kuli srebro zdobył Konrad Bukowiecki.

Nadal się chwalimy! Blisko 900 osób rywalizowało w olsztyńskich zawodach z cyklu Cisowianka Mazovia MTB Marathon. W najbardziej prestiżowym wy-

REKLAMA

OLSZTYN aktywnie!

PREZYDENT OLSZTYNA ZAPRASZA
ZADBAJ O ZDROWIE I POZNAJ UROKI OLSZTYNA!
„OLSZTYN. AKTYWNI!” to różnorodne dyscypliny sportowe,
profesjonalni instruktorzy i przewodnicy,
bezpłatne zajęcia w każdy weekend!

**WIOSNA 2018
START IX EDYCJI AKCJI!**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

www.aktywnie.olsztyn.eu

63180tbs-A

ZŁOTA 44

ZŁOTA 44 – POLSKA TO SUKCES

Luksusowy jak żaden inny, apartamentowiec przy Złotej 44. 287 niepowtarzalnych apartamentów na 52 piętrach oferując komfort oraz prywatność i spokój w samym sercu Stolicy. A także – największe w Europie piętro rekreacyjno-sportowe, oferujące mieszkańcom apartamentowca m.in. 25-metrowy basen, salę kinową z symulatorem do gry w golf, SPA z obsługą, saunę, łaźnię parową, jacuzzi na tarasie, w pełni wyposażoną siłownię, klub dziecięcy.

+48 22 250 14 44 | info@Zlota44.com | Zlota44.com

70180tbs-A

ścigu (giga mężczyzn) zwyciężył Paweł Kowalkowski z podłaskiego Fijewa wyprzedzając Artura Korca z Olsztyna.



Przebrnęli przez błoto, pot, krew i łzy. Niemal 200 zawodników ośmieliło się zmierzyć w Orzyszu ze słynnym Biegiem Tygrysa. Uczestnicy, choć niemiłosiernie katowani przez słońce, w trudzie i znoju wykuwali własną legendę w cieniu legendarnej jednostki karnej. Wszyscy mieli możliwość wyboru z 3 kategorii: Małej Beczki (bieg w parach, 30 km z przeszkodami i obciążeniem), Dużej Beczki (35 km z przeszkodami i obciążeniem) oraz Crossu Poligonowego (21 km biegu terenowego).

Fot. Kamil Krzyżkowski



Natomiast Krzysztof Pielowski (Kormoran) potwierdził swoją wysoką formę. Olsztynianin był trzeci w maratonie pływackim na wodach otwartych. Zdobył brązowy medal uniwersjady w Tajpei.

Aż 21 medali zdobyli młodzi wodniacy z naszego regionu. Kajakarze walczyli w Bydgoszczy w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży oraz w mistrzostwach Polski juniorów, natomiast żeglarze w Zgierzu w pierwszej części OOM. Kajakowy dorobek Warmii i Mazur w Bydgoszczy to 17 medali, w tym 3 złote i 9 srebrnych. Na najwyższym stopniu podium stanęli: Julia Walczak (OKSW Olsztyn) w C-1 500 MPJ oraz startujący w OOM Przemysław Rojek/Adam Witkowski (Olimpia Elbląg) w K-2 1000 i na 2,5 km. Natomiast w Zgierzu reprezentanci naszego regionu zdobyli cztery medale.



SIERPIEŃ

Na ten dzień czekali fani talentu Roberta Kubicy. Polak po ponad sześciu latach przerwy zasiadł za kierownicą bolidu Formuły 1. Przetestował na węgierskim Hungaroringu najnowszy, tegoroczny bolid zespołu Renault Sport!

Wracamy do lekkiej atletyki, bo jest z czego się cieszyć. Anita Włodarczyk zgodnie z planem wywalczyła w Londynie kolejny tytuł mistrzyni świata, jednak sam konkurs rzutu młotem przebiegł całkowicie niezgodnie z planem. Poza Włodarczyk na podium stanęła także Malwina Kopron!

REKLAMA



170 SKLEPÓW

Olsztyn

ATRAKcje



Strefa zabaw dla dzieci



Kino



Fitness



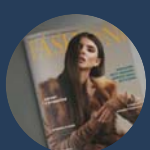
Restauracje i kawiarnie

Nie przegap:



AKCJA STYLISTKA

Bezpłatna porada stylistki



FASHION

Portal i Magazyn modowy



galeria-warminska.pl
fashion-time.pl



BMW Zdunek Olsztyn

aleja Warszawska 117C
11-041 Olsztyn
www.bmw.zdunek.pl



WRZESIEŃ

Ten miesiąc zaczynamy od judo. W przedostatnim dniu mistrzostw świata seniorów do rywalizacji w Budapeszcie przystąpili najciężsi (+100 kg), a wśród nich Maciej Sarnacki z olsztyńskiej Gwardii. Niestety, udział olsztynianina w indywidualnych zmaganiach MŚ zakończył się na pierwszej rundzie. Polak przegrał z silnym Kubańczykiem Alexem Mendozą.

Aż jedenaście medali wypływali reprezentanci naszego regionu podczas poznańskich mistrzostw Polski seniorów i młodzików. Znakomicie spisali się kanadyjkowa dwójka OKSW Olsztyn Mateusz Kamiński/Tomasz Barniak (3 złote medale). Olsztyńska para na Malcie okazała się nie do pokonania na wszystkich trzech dystansach — 200, 500 i 1000 m. W ten sposób Kamiński i Barniak obronili trzy mistrzowskie tytuły sprzed roku!



Fot. Archiwum prywatne

We wrześniu Olsztyn był stolicą biegową. Pawło Werecki i Walentyna Kiliarska zwyciężyli w drugiej edycji Ukiel Olsztyn Półmaratonu. Na starcie stanęło około 460 zawodników.

Słyszeliście o Żelaznej Damie z Kętrzyna? W Barcelonie dała o sobie znać Anna Bieniasz-Lechowicz, która zwyciężyła w prestiżowym Ironmanie!



Fot. Archiwum prywatne

PAŹDZIERNIK

Wioślarstwo. Łławianin Miłosz Jankowski i Jerzy Kowalski w finale mistrzostw świata zajęli czwarte miejsce. Reprezentacyjna dwójka podwójna wagi lekkiej medalu nie zdobyła, ale po raz kolejny udowodniła, że należy do ścisłej czołówki globu. Zawody odbywały się w Sarasocie, mieście położonym w stanie Floryda.

To był szczęśliwy dzień dla fanów piłki nożnej! Reprezentacja Polski po 12 latach przerwy awansowała na mistrzostwa świata w piłce nożnej. Drużyna Adama Nawalki zapewniła sobie grę na

mundialu dzięki wygranej 4:2 z Czarnogórą.

Także Olsztyn ma czym się pochwalić. Stolica Warmii i Mazur została wybrana przez Europejską Unię Triathlonu spośród dziesiątków innych zgłoszeń i Puchar Europy odbędzie się właśnie u nas 26 maja 2018 roku (sobota), a dzień później jak co roku rozegrany zostanie Elemental Triathlon Series, podczas którego amatorzy będą mieli możliwość wystartowania na jednym z trzech dystansów: supersprinterski, sprinterski i olimpijski.



REKLAMA

**Laureatowi 57 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



PRZYSTAŃ HOTEL&SPA

★★★★

Przystań Spa** to miejsce które łączy w sobie luksus w oparciu o medyczne technologie.**

Strefa Wellnes wyposażona jest w pięknie usytuowany basen z widokiem na jezioro Ukiel oraz kompleks saun. Strefa Spa to najwyższej jakości kosmetyki cenionych na całym świecie marek m.in. Natura Bisse, Sothys i Decleor oraz wyjątkowe rytuały i masaże, które dostarczają wspaniałych doznań każdemu kto ich spróbuje. Wśród nowości na szczególną uwagę zasługują zabiegi z wykorzystaniem aparatury FusioMed dostępnej tylko w kilku wybranych miejscach w Polsce. Zabiegi zapewniają m.in. likwidację otyłości oraz spektakularne efekty walki z cellulitem.

Przystań Spa****
Twoje magiczne miejsce
na mapie Olsztyna



PRZYSTAŃ SPA****

www.hotelprzystan.com



Fot. Archiwum prywatne

Kolejna dobra informacja. Ten facet ma power. Marcin Konieczny z Kieźlin stanął na najwyższym stopniu podium zawodów Ironman w kategorii wiekowej 45-49 lat. Mistrzostwa świata w triathlonie na dystansie ironman odbyły się na wyspie Kona na Hawajach. Marcin przebiegł trasę w czasie 9 godzin i 18 minut.

Za kierownicą nasi też najlepsi. Marcin Łukaszewski i Magdalena Duhanik-Persson zostali mistrzami Polski w rajdach terenowych. Załoga offroad-SPORT Łukaszewski Rally Team wygrała ostatnią, siódmą rundę rajdowych mistrzostw Polski samochodów terenowych.



Fot. Archiwum prywatne

LISTOPAD

To była niespodziewana porażka. Podczas gali UFC 217 w Nowym Jorku Joanna Jędrzejczyk, najlepsza zawodniczka na świecie bez podziału na kategorie wagowe, została znokautowana przez Rose Namajunas. Olsztynianka po raz siódmy broniła mistrzowskiego pasa w dywizji słomkowej, jednak rywalka okazała się lepsza.



Fot. Emil Marecki

Srebro i brąz drużynowych mistrzostw Polski zdobyły na koniec sezonu gimnastyczki UKS SMS. Olsztynianki broniły tytułu w seniorkach i srebra w młodszej grupie, no i — mimo że ta sztuka udała im się „tylko” połowicznie — to i tak mogły być z siebie dumne.



Podczas międzynarodowych zawodów strzeleckich w Białymstoku Polish Open Kaliber 2017 znakomicie spisali się Maciej Kowalewicz. Utalentowany junior Gwardii Olsztyn i członek kadry narodowej zwyciężył w dwóch konkurencjach: MIX KPN 40 i KPN 60.

Fot. Emil Marecki

GRUDZIEŃ

Zaczynamy od karate kyokushin. Cieszyliśmy się, bo Wiktoria Witkowska została wicemistrzynią zawodów Pucharu Europy w kategorii 14-15 lat do 60 kg.

W Olsztynie po raz dwunasty olsztyńskie zawodniczki i zawodnicy zaprezentowali się w Festiwalu Sztuk Walki. Obecni w Uranii widzowie zapoznali się ze specyfiką aikido, taekwondo, kendo, zapasów, judo, MMA, krav magi oraz boks i karate. Tego dnia odbyła się również rywalizacja zawodników olimpijskiej odmiany taekwondo. W turnieju Olsztyn Cup udział wzięło aż 650 zawodników i zawodniczek.



To były kolejne tytuły na koncie Marka Makarewicza z Bezled. Zawodnik Siły Bartoszyce został w Siedlcach mistrzem świata federacji WPA w trójbój siłowym. Makarewicz wygrał kategorię submaster 33-39 lat. Uzyskał łącznie 750 kg.



Fot. Archiwum prywatne

Na koniec dobra wiadomość z automobilizmu. Kajetan Kajetanowicz i Jarosław Baran (Ford Fiesta WRC 2017) zdeklasowali rywali i notując najlepsze czasy na każdym oesie, pewnie wygrali 55. Rajd Barbórka.



Fot. Archiwum prywatne

W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE ZARABIASZ, NAWET GDY PŁACISZ



zwrot **1** zł za:

- płatności zbliżeniowe telefonem
- przelewy mobilne GOMobile

**APLIKACJA GOMOBILE
DO DARMOWEGO
KONTA OPTIMALNEGO**



BGŻ BNP PARIBAS

**Bank
zmieniającego się
świata**

W ramach aktualnej oferty Konta Optymalnego dostępnego dla konsumentów na podstawie Umowy ramowej Rachunków bankowych, Karty oraz Elektronicznych Kanałów Dostępu („Umowa”); brak miesięcznych opłat za prowadzenie Konta i obsługę karty debetowej do Konta dla posiadacza (z wyłączeniem nośnika zbliżeniowego), bezpłatne wypłaty z bankomatów Banku BGŻ BNP Paribas i Planet Cash w Polsce, bezpłatne wypłaty z bankomatów Grupy BNP Paribas i w ramach Global Alliance za granicą – ich lista znajduje się na stronie internetowej Banku. Informacja o wszystkich opłatach i prowizjach Banku dostępna w Taryfie. Promocja „Mobilna Premia 2” dostępna jest dla konsumentów posiadających pełną zdolność do czynności prawnych, którzy nie są lub nie byli posiadaczem/współposiadaczem konta osobistego w Banku w okresie 36 miesięcy przed datą złożenia wniosku o przystąpienie do promocji. W ramach promocji Klient, w okresie 12 miesięcy od dnia przystąpienia do promocji, korzysta z przyznawanej przez Bank premii w wysokości 1 zł za Transakcję Aplikacją Mobilną*, którą obciążono Konto Osobiste (przy transakcjach Aplikacją Mobilną GOMobile na ten sam rachunek beneficjenta w danym miesiącu premia wypłacana jest tylko za pierwszą transakcję). Premia wynosi maksymalnie 25 zł w miesiącu kalendarzowym, tj. do 300 zł w ciągu 12 miesięcy kalendarzowych. Warunkiem uzyskania premii jest spełnienie następujących warunków w okresie promocji, tj. od 15 stycznia 2018 r. do 31 marca 2018 r.: 1) zaakceptowanie Regulaminu promocji i złożenie wraz z wnioskiem o przystąpienie do promocji wniosku o otwarcie Konta Osobistego w planie taryfowym Konto Optymalne, Konto Maksymalne, Konto Premium, o kartę do tego Konta i dostęp do systemu bankowości internetowej w oddziale Banku/za pośrednictwem strony internetowej Banku/telefonicznie, 2) złożenie wniosku o przesyłanie na swój adres e-mail dokumentów lub informacji związanych z realizacją umów zawartych z Bankiem (e-korespondencja), 3) zawarcie Umowy w zakresie objętym wnioskiem, a po zawarciu Umowy – aktywne korzystanie z Konta Osobistego, tj. w każdym z 12 miesięcy kalendarzowych zlecenie z tego Konta co najmniej 2 transakcji płatniczych na rachunki płatnicze przedsiębiorców wskazanych w Regulaminie promocji lub otrzymywanie na to Konto wynagrodzenia za pracę. * Transakcja Aplikacją Mobilną – transakcja w wysokości co najmniej 5 zł w postaci: 1) Transakcji Aplikacją Mobilną GOMobile, 2) Transakcji z użyciem Aplikacji Android Pay, z wyjątkiem płatności poprzez system BLIK i założenia lokaty. Promocja nie łączy się z innymi promocjami, konkursami i ofertami specjalnymi organizowanymi przez Bank. Szczegółowe informacje, w tym wzór Umowy, Taryfa oraz Regulamin promocji „Mobilna Premia 2”, dostępne są w oddziałach Banku oraz na stronie internetowej Banku: www.bgzbnpparibas.pl. Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie reklamowy i nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Bank BGŻ BNP Paribas Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie przy ul. Kasprzaka 10/16, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod nr. KRS 0000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 84 238 318 zł, w całości wpłacony.

OLSZTYN SPORTEM STOI



SIATKARZE WRÓCILI DO CZOŁÓWKI

2017 rok dla siatkarzy Indykpolu AZS Olsztyn był bardzo udany. Podopieczni Andrei Gardiniego praktycznie do ostatniej kolejki sezonu zasadniczego PlusLigi mieli szansę na awans do czołowej czwórki, która potem walczyła o medale. Ostatecznie olsztyńscy siatkarze zakończyli sezon na bardzo dobrym piątym miejscu. Wyniki Indykpolu AZS zostały zauważone przez ligowych rywali, no i po zakończeniu rozgrywek tradycyjnie doszło do kilku kadrowych rozszad. Przede wszystkim Andrea Gardini, ojciec sukcesu, otrzymał życiową

szansę, bowiem został nowym szkoleniowcem ZAKSY, czyli mistrzów Polski. Niestety, nie udało się utrzymać w Olsztynie Wojciecha Włodarczyka (przeszedł do ONICO Warszawa) i Aleksandra Śliwki (Resovia Rzeszów), ale szefom klubu udało się znaleźć niezłych i — co równie ważne — niezbyt drogich zastępców, poza tym w Indykpolu AZS zostali m.in. Paweł Woicki, Daniel Pliński, Jan Hadrava i Jakub Kochanowski, dzięki czemu siatkarze z Kortowa również w sezonie 2017/18 zaliczają się do ligowej czołówki. Według wielu fachowców mają nawet szansę na medal mistrzostw Polski. Czy tak się stanie? Przekonamy się za kilka miesięcy (runda zasadnicza kończy się 14 kwietnia, potem czołowa szóstka będzie walczyć o medale).

BEZ STADIONU I Z PUSTĄ KASĄ...

Kibice Stomilu marzą o powrocie do czasów, gdy olsztyńscy piłkarze grali w ekstraklasie, ale — jak na razie — od kilku sezonów stomilowcy występują w I lidze i zdecydowanie bliżej im do drugiej ligi niż do ekstraklasy. Stomil jest ewenementem na piłkarskiej mapie Polski, bo w ostatnich latach w wielu dużych i małych miastach (na przykład w Ostródzie) powstały nowoczesne stadiony, tymczasem w Olsztynie pod tym względem czas się zatrzymał. W efekcie piłkarze Stomilu nie mają gdzie trenować, a grają na zrujnowanym stadionie, który zyskał żartobliwą

nazwę Estadio de la Gruz. Na tym nie koniec problemów, bowiem klub od lat boryka się z olbrzymimi problemami finansowymi, więc piłkarze miesiącami nie otrzymują pensji. Mimo tych kłopotów w sezonie 2016/17 olsztyńsiom udało się utrzymać w I lidze, chociaż łatwo nie było — za zaległości finansowe odjęto im trzy punkty i zajęli dopiero 13. miejsce — mając tylko dwa punkty przewagi nad strefą barażową.

Niestety, sezon 2017/18 od strony sportowej jest jeszcze gorszy, ponieważ zimową przerwę w rozgrywkach olsztyńsianie spędzają na miejscu spadkowym — tradycyjnie za zaległości finansowe odjęto im punkt. Nie ma wątpliwości — wiosna będzie bardzo trudna...

WARMIA GRA Z ENERG(I)Ą

Olsztyńscy piłkarze ręczni mają za sobą bardzo ciekawy rok, ale o powtórce na pewno nie marzą. Bo z jednej strony Warmia Traveland była czołowym zespołem I ligi, a z drugiej strony miesiącami grała za darmo. Kasa klubowa była pusta, więc szczypiorniści do końca sezonu dotrwali jedynie „siłą i godnością osobistą”. Mimo tych kłopotów zajęli trzecie miejsce, ale wiele wskazywało na to, że po sezonie pierwszoligowa piłka ręczna w Olsztynie dokona żywota: klub miał kilkumiesięczne zaległości wobec zawodników, więc aż siedmiu z nich — oraz trener Giennadij Kamielin — postanowiło poszukać nowego pracodawcy. Wydawało się, że lada moment po prostu ostatni zgaśnie światło i będzie po Warmii, tymczasem nastąpił niespodziewany zwrot akcji, bowiem





działaczom udało się w końcu sprowadzić poważnego sponsora, dla którego utrzymanie pierwszoligowego klubu jest nic nieznaczącym wydatkiem. W efekcie do sezonu 2017/18 klub przystąpił jako Warmia Energa Olsztyn, a nowym trenerem został Daniel Żółtak. Co prawda za późno już było na solidne wzmocnienia, skończyło się na zawodnikach pozyskanych z II ligi, ale zespół gra coraz lepiej, jest w czołówce I ligi, a niedawno w Pucharze Polski ograł występujący na co dzień w Superlidze Kwidzyn. Może więc i my za rok lub dwa doczekamy się olsztyńskiego zespołu w Superlidze?

OLSZTYŃSKIE PERYFERIE POLSKIEJ KOSZYKÓWKI

Na koszykarskiej mapie kraju stolica Warmii i Mazur zalicza się do Polski B (a może nawet i C). Co prawda na początku XXI wieku Olsztyn mógł się pochwalić występującymi w ekstraklasie koszykarkami, ale po wycofaniu się sponsora (Telekomunikacja Polska) klub przestał istnieć. Dzięki wysiłkom Alicji i Tomasza Sztąberskich koszykówka w Olsztynie jednak przetrwała — zaczęli od szkolenia dzieci i młodzieży, a gdy ich podopieczne dorosły, przyszedł czas na ligową rywalizację wśród senierek. Od kilku lat KKS występuje w I lidze, no i można powiedzieć, że występuje z sukcesami, bo za każdym razem udaje mu się obronić pierwszoligowy status. Jest to tym bardziej godne pochwały, że budżet klubu jest jednym z najniższych (jeśli nie najniższy) w I lidze!

Od kilku sezonów Olsztyn ma też drugą ligową drużynę — koszykarze Stomilu wygrali nawet rozgrywki III ligi, inna sprawa, że jest to liga słaba i nie-liczna. Potem bezskutecznie walczyli o II ligę, więc wydawało się, że marzenia o awansie należy odłożyć na później, tymczasem niespodziewanie zaproponowano im akces do II ligi. Oczywiście skorzystali z propozycji, jednak debiutancki sezon na drugoligowych par-

kietach nie jest łatwy — z 20 meczów olsztynianie wygrali tylko trzy i zajmują mocne przedostatnie miejsce w tabeli.

HISTORIA KRÓTKA, ALE CIEKAWA

Futbol amerykański ma w Olsztynie zaledwie kilkuletnią historię, ale za to

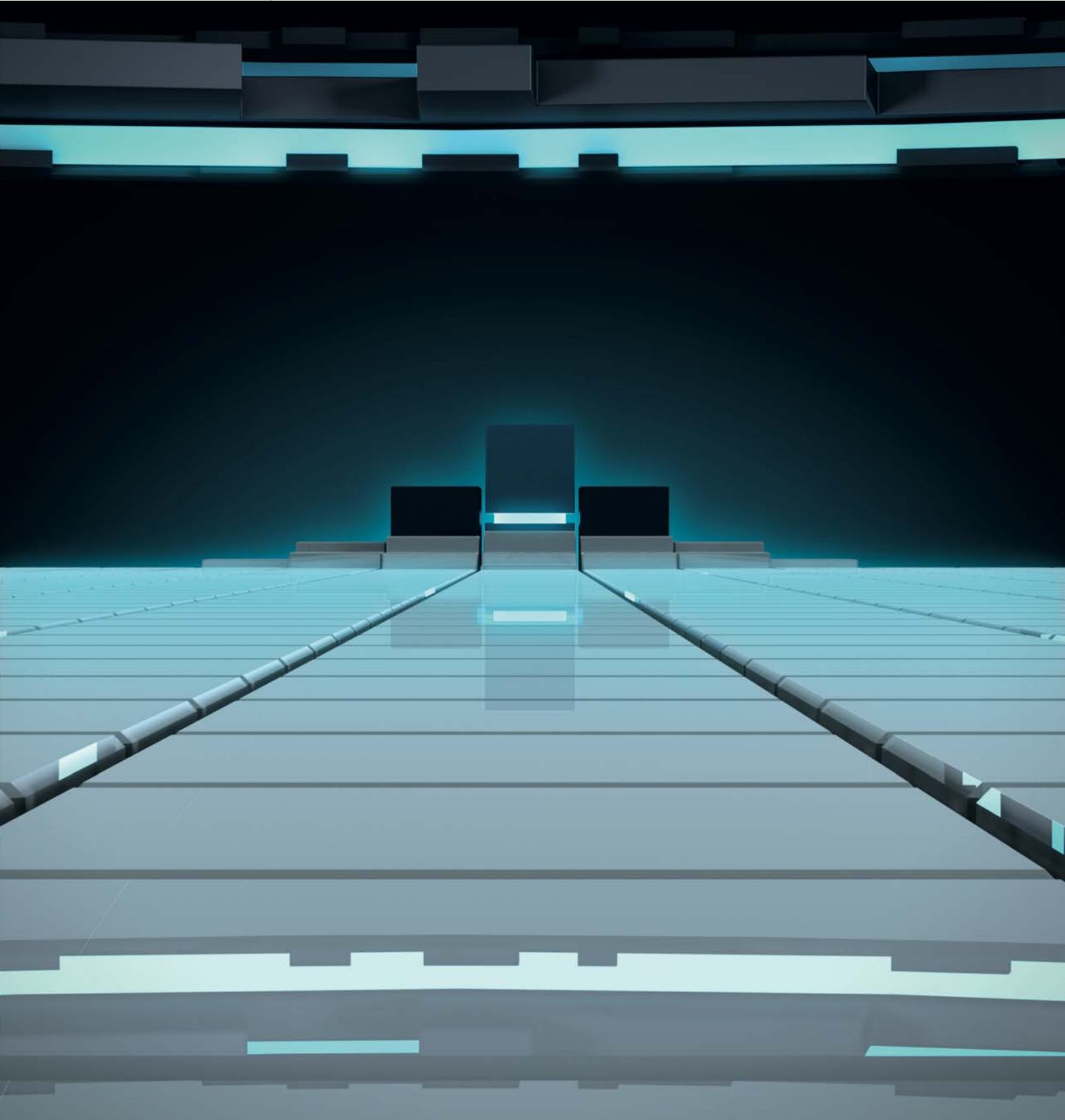
Lakersi mogą się pochwalić największymi sukcesami. Przypomnijmy, że zaczęli od ogrywania się w II lidze, po czym w 2017 roku udało się im odnieść historyczny sukces, którym był awans do I ligi. Ba, zespół AZS Lakers Olsztyn poszedł za ciosem i w debiutanckim sezonie awansował do czołowej czwórki, która walczyła o awans do Topligi!

Niestety, wraz ze wzrostem poziomu sportowego nie doszło do zwiększonego zainteresowania sponsorów, a co za tym idzie zwiększonego budżetu. W efekcie na decydujący o awansie do Topligi mecz olsztynianie pojechali do Krakowa nocnym pociągami, na stadion zmęczeni dotarli wczesnym rankiem, więc położyli się na ławeczkach, by zregenerować siły i się trochę prze- spać.

Niedawno w polskim futbolu amerykańskim doszło do rewolucji — w efekcie w nowym sezonie futbolu amerykańskiego AZS Lakers nie zagrają już w Polskiej Lidze Futbolu Amerykańskiego, a w grupie B nowo utworzonej Ligi Futbolu Amerykańskiego. Olsztyński zespół rozegra mecz i rewanż z Warsaw Sharks, Rhinos Wyszaków oraz Angels Toruń. Poza tym po jednym meczu Lakersi zagrają z Silesia Rebels i Primacool Lowlanders Białystok.

Artur Dryhynycz





Nadciąga coś wielkiego...

