

Żuźłowcy przed sezonem. Ziemborska lubi złoto. Rudyk jedzie po medal.



arena

MAGAZYN O LUBELSKIM SPORCIE N° 13, MARZEC 2024

KAROLINA PIOTROWSKA

**Zadbaj
o siebie**



Wesołych Świąt

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju i wytrwałości

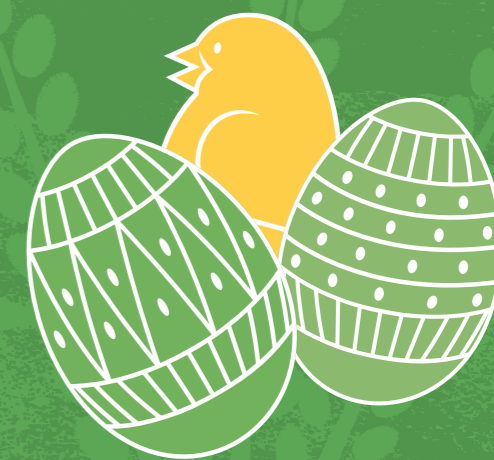
Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Lublinie Sp. z o.o.

arena

W numerze:

4. **Zi jak złota dziewczyna**
Aleksandra Ziemborska o sobie i sukcesach w koszykówce 3x3
7. **Nowe twarze Motoru Lublin**
Piłkarze dobrze rozpoczęli drugą część sezonu
8. **Wicemistrz z cukrzycą**
Mateusz Rudyk marzy o medalu olimpijskim w kolarstwie torowym
11. **Lublin - Miasto Sportu**
Samorząd od lat inwestuje w sport. Czy to się opłaca?
14. **Jesteśmy gotowi**
Prezes Speedway Lublin Jakub Kępa o przygotowaniu do żużlowego sezonu
16. **Jak ryby w wodzie**
Pierwsza odłona Dziecięcej Ligi #aqualublin
18. **Zadbaj o siebie**
Trenerka FitGym Karolina Piotrowska, opowiada jak bardzo warto się ruszać
20. **Klub ze ścisłej czołówki**
Zarządzanie klubem to szalenie trudne i wymagające wyzwanie
22. **Wiosna, wiosna ach to ty**
Tomasz Jasina o sportowej wiosnie w regionie

mosir Lublin



Ciepłych i rodzinnych Świąt Wielkanocnych,
dużo zdrowia, wytrwałości
oraz wszelkiej pomysłowości i radości
w życiu zawodowym oraz prywatnym

życzy Zarząd i Pracownicy
MOSIR „Bystrzyca” Sp. z o.o. w Lublinie



Zmarł Krzysztof Iwańczuk

Na początku roku pożegnaliśmy Krzysztofa Iwańczuka, wieloletniego prezesa Wojewódzkiego Związku Piłki Siatkowej w Lublinie i członka Zarządu PZPS.

Krzysztof Iwańczuk był wielkim miłośnikiem siatkówki i aktywnie działał na rzecz tego sportu. Był znakomitym zawodnikiem, bezstronnym sędzią i uznanym działaczem. Przez wiele lat zasiadał w Wojewódzkiej Radzie Sportu przy Marszałku Województwa Lubelskiego oraz Radzie Sportu przy Prezydencie Miasta Lublin.

Organizował turnieje, był opiekunem młodzieży, przyjacielem i wsparciem dla nas wszystkich miłośników siatkówki. Zawsze można było na niego liczyć. Jego śmierć jest ogromną stratą dla całej sportowej społeczności.

Absolwent Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi UMCS, uczelni z którą był związany ponad 40 lat. Stopień doktora nauk politycznych uzyskał w 1986 r. na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Pracował na Wydziale Politologii UMCS w Lublinie. (RED)

Jerzy Welcz „Jorgos”

W Centrum Historii Sportu odbyła się premiera książki, która odśpiewa kolejną, białą kartę w dziejach lubelskiego sportu.

Spod pióra prof. Małgorzaty Karwatowskiej oraz prof. Roberta Litwińskiego wyszła publikacja pt.: „Jerzy Welcz „Jorgos”. Od lubelskiej Spójni do ateńskiego Panathinaikosu” biografia jednego z najważniejszych trenerów w historii polskiej siatkówki”.

Jerzy Welcz sześćdziesiąt lat temu wprowadzał lubelski AZS na krajowe salony, nie tylko trenując, ale również grając na parkietach ówczesnej ekstraklasy. Pracował ze wznoszącą się na dziejowe wyżyny Avią Świdnik i jako asystent legendarnego Huberta Jerzego Wagnera poprowadził reprezentację Polski do złotego medalu Igrzysk Olimpijskich w Montrealu. Po kolejne sukcesy sięgał gdy został pierwszym trenerem kadry narodowej i szkoleniowcem drużyn greckich oraz cypryjskich. Zdobywając tam do dziś żywy szacunek i w pełni zasłużoną wdzięczność.

Premiera książki była okazją do wspomnień i opowieści przyjaciół oraz rodziny o barwnym życiu Jerzego Welcza. Spotkanie odbyło się w podniosłej atmosferze oddania hołdu człowiekowi i jego sportowemu dorobkowi, który złotymi zgłoskami zapisał się na kartach historii polskiej siatkówki.

Książka jest drugą biografią, po wydanej niedawno „Mojej sportowej sześćdziesiątce” poświęconej Janowi Puchali, która ukazała się na lubelskim rynku wydawniczym. Obie były finansowane lub współfinansowane przez Miasto Lublin. (CP)



23 letnia zawodniczka jest już Wicemistrzynią Świata w koszykówce 3x3. Fot. AZS

Zi jak złota dziewczyna

Jest mistrzynią Polski Juniorek Starszych. Ma już srebrny medal Mistrzostw Świata do lat 23 w koszykówce 3x3. Olimpijskiego złota jeszcze nie ma, ale szykuje się na igrzyska w Paryżu i chce zdobyć medal, bo bardzo lubi złoto. Cieszy się, że w swojej karierze podjęła kilka niezrozumiałych decyzji. Uważa, że właśnie dzięki nim znalazła się tu gdzie jest. A drużyna z Lublina, to dobra zmiana w jej życiu. Nigdy nie wychodzi na parkiet bez makijażu, bo uważa że wygląd jest tak samo ważny jak gra. Żartuje czasami, że jak się nie dogra, to się dowygląda. Lubi jeździć bez celu samochodem – rozmowa z Aleksandrą Zięmborską skrzydłową Polski Cukier AZS UMCS Lublin i reprezentantką kadry narodowej w koszykówce 3x3.

Pani nazwisko brzmi dość wyjątkowo...Zięmborska.

No tak.

Nie przeszkadza w życiu?

Nie przeszkadza, ale wszyscy mają problem, urzędnicy, dziennikarze. 9 lat chodziłam do jednej szkoły, 6 lat w jednym klubie i ciągle się mylili. Ale żeby było śmieszniej, wymowa nazwiska, to błąd urzędnika. Dziadkowie źle podali i tak zostało.

A jak powinno brzmieć poprawnie?

Zdziemborscy. Chyba nawet jeszcze gorzej (śmiech). Na boisku mam pseudonim: Zięba, albo Zi. Koleżanki wymyśliły i tak zostało.

Ale kibice w Lublinie, szczególnie koszykówki, już dobrze znają Pani nazwisko.

Wydaje mi się, że znają. Czasami spotykam na mieście ludzi którzy mnie kojarzą. Ale nie tylko w Lublinie, zdarzało się w Polsce i za granicą. Pewnie w związku z występami w zawodach 3x3.

W końcu jest Pani nie tylko zawodniczką AZS UMCS, ale też ubiegłoroczną młodzieżową wicemistrzynią Świata do lat 23. Dodatkowo tytuł został zdobyty pod lubelskim Zamkiem. Jak smakuje?

Bardzo dobrze. Mówiłam przed rozpoczęciem sezonu 3x3, że medal będzie moim celem na zakończenie startów w młodzieżówce. I udało się go zrealizować, choć blisko było złoto. Ale i tak strasznie się cieszę. Szczęrze, to nawet nie pamiętam już ostatniego meczu.

Tyle było emocji?

Chyba bardziej zmęczenie. Ręce i nogi już nam się trzęsły. W sumie niewiele zabrakło do pierwszego miejsca. Ale myślę, że i tak nikt na nas

nie stawiał. Zwłaszcza jak mieliśmy tę trudną sytuację w meczu z Niemkami....

Mówi Pani o rzucie, który dał zwycięstwo w meczu, przeszedł do historii mistrzostw i stał się hitem w Internecie? Ja też będę szczery, to był strasznie krzywy rzut...

No bo ja tak właśnie rzucam (śmiech). Tak dziwnie. Trener zawsze krzyczy, żebym rzucała normalnie, ale ja robię po swojemu. Inaczej i jak widać przydaje się czasem. Ten mecz to był taki szalony. Mogę zdradzić moją motywację...

...śmiało, okazała się skuteczna...

Obiecałam sobie, że jak wygramy to sobie kupię auto. No i pomyślałam na ławce o tym samochodzie i powiedziałam sobie: - Dobra gramy.

I na jakie auto muszą teraz na ulicy uważać?

Audi S 3, 310 KM. Taka zabaweczka. Dzieci nie mam to się będę opiekować autem (śmiech).

A kolor?

Żółto-czarny. W Lublinie takiego drugiego nie ma. Proszę uważać i zjeżdżać z drogi (śmiech).

Jest Pani wicemistrzynią świata, ale nie ma jeszcze kwalifikacji olimpijskiej.

Mamy w połowie kwietnia turniej kwalifikacyjny w Hongkongu i dość ciekawą grupę.

Trudną?

Właśnie chyba łatwiejszą, niż w drugim turnieju. Moim zdaniem mamy bardzo duże szanse. Myślę, że najcięższa będzie Holandia, która nie jest

z nami w grupie i jest szansa, żeby spotkać się z nimi w finale, i powalczyc o kwalifikację. I mam nadzieję, że na początku sierpnia będę w Paryżu. To mój cel na ten rok. Myślę, że każdy sportowiec by chciał.

Co takiego jest w igrzyskach?

To największy prestiż dla sportowca, w którym może reprezentować swój kraj. Jeśli uda się pojechać, nie będziemy faworytem. Mam nadzieję, że zagram i że zostaniemy czarnym koniem. W Mistrzostwach Świata też nie byliśmy faworytkami. Ale w 3x3 wszystko się może zdarzyć. Ktoś może mieć lepszy, a ktoś gorszy dzień. Czasami decyduje minuta.

Zaczynała Pani karierę w Poznaniu. Kiedy Pani zdecydowała, że to będzie koszykówka, a nie siatkówka, czy boks?

Jestem Poznanianką. Poszłam do klasy sportowej, tylko dlatego że było blisko do dziadków. Tam była trenerka, która znała się dobrze z trenerką koszykówki w AZS. No i się okazało, że się nadaje do tej dyscypliny. Poszłam na treningi i tak zostało.

Dużo musiała Pani włożyć wysiłku, by dojść tu gdzie jest?

Trzeba było trochę popracować. Jestem trudnym charakterem. Zawsze wybieram swoją drogę i cieszę się, że podjęłam kilka niezrozumiałych decyzji w mojej karierze, bo dzięki nim jestem tu gdzie jestem.

A jak się Pani odnajduje na hali Z. Niedzieli w Lublinie?

Fajnie jest. W drużynie również. Miasto jest duże więc jest co robić. Szkoda tylko że tak daleko do domu, bo aż 500 km.

Skończyliście z drużyną właśnie najważniejsze europejskie rozgrywki, grając z prawdziwymi potęgami dyscypliny. Jak Pani ocenia Wasz start?

Początek był kiepski, także w moim wykonaniu, ale z meczu na mecz było co raz lepiej. Dotarliśmy się, miałyśmy zmiany w składzie i dziś jesteśmy zupełnie inną drużyną. Myślę, że lepszą. Udało nam się urwać dwa zwycięstwa. Zwłaszcza powinniśmy się cieszyć z wygranej z Węgierkami, bo to klasowa drużyna. Szkoda że nie dało się wygrać z Lyonem. Miałyśmy szansę w obu meczach. Momentami zaprezentowałyśmy się z dobrej strony.

A czego zabrakło?

Myślę, że doświadczenia i trochę ławki. Czasami okazywała się za krótka. Praktycznie cały skład debiutował w Eurolidze. Jesteśmy młodym zespołem. Ciężko się gra przeciwko zawodniczkom z najlepszych europejskich drużyn. Na pewno to fajne doświadczenie i dużo nam da w przyszłości. Trochę byśmy już zmęczone, ale ostatni miesiąc pokazał, że zaczynamy się rozkręcać.

A Pani czego się nauczyła w Eurolidze?

Jak się gra z klasowymi zawodniczkami, to się popełnia błędy i trzeba się na nich uczyć. Można coś podpatrzeć i wtedy jest łatwiej grać na własnym podwórku. Myślę też, że nabrałam więcej pewności siebie.

Czy jest Pani sportowo zadowolona, że znalazła się w lubelskiej drużynie?

Tak. Myślę, że to była dobra zmiana w moim życiu. Sezon zakończył się mistrzostwem. A Euroliga to dla mnie szansa, żeby pokazać się też w Europie.

Co czuje, że nam Pani szybko ucieknie...

No nie wiem. Zobaczymy. Co mam powiedzieć (śmiech).

A kolejny sezon?

Na razie zbieram oferty. Podejmę decyzję po kwalifikacjach olimpijskich. Najpierw chcę się na tym skupić.

Jakie jest Pani sportowe marzenie, nie licząc złota na igrzyskach.

Chciałabym być zawodniczką rozpoznawalną. Nie tylko w Polsce, ale i za

Aleksandra Zięmborska

urodziła się 2 marca 2000 roku w Poznaniu i tam zaczęła karierę. Grała na pozycjach niskiej lub silnej skrzydłowej m.in. w Enea AZS Poznań, BC Polkowice oraz w kadrze narodowej U-18 i 3x3. Obecnie jest zawodniczką Polskiego Cukru AZS UMCS Lublin. Jest Mistrzynią Polski Juniorek Starszych i Wicemistrzynią Juniorek. Zdobyła Mistrzostwo Polski, Puchar Polski i Superpuchar.

granicą. Mamy mało Polek w drużynach Euroligi. Chciałabym dołączyć do tego grona. No i chciałabym być ważną częścią zespołu, żeby pokazać to co umiem i się rozwijać.

Co jest Pani atutem jako skrzydłowej, siła, czy szybkość?

Siła i skoczność. Wysoko skacze i to mi pomaga również przy zbiórkach. Staram się to wykorzystywać w meczach.

Wyczytałem, że nie wychodzi Pani na mecz bez makijażu...

Prawda. Dla mnie wygląd jest ważny i nie wyjdę na mecz jeśli nie mam pomalowanych oczu, czy brwi. Żartuję czasami, że jak się nie dogra, to się dowgląda (śmiej).

Nie myślała Pani o karierze modelki?

Rzeczywiście moda to jedno z moich zainteresowań. Miałem nawet propozycję i myślałam o tym, ale ciężko połączyć karierę sportową z modelingiem. Chyba że są to kontrakty sponsorskie. Na które jestem oczywiście otwarta (śmiej). Żartowałam kiedyś, że gdyby sezon się później zaczynał, to poszłabym do TOP Model. Ale mam chyba jednak za dużo mięśni i zbyt atletyczną sylwetkę. Mogłoby to przeszkadzać niektórym projektantom. Koszykarki nie wyglądają jak wieszaki.

A jaki styl Pani preferuje?

Po domu i do sklepu chodzę w dresach. A na kolację, gdy wychodzę, lubię

się ubrać elegancko. Czasem się ze mnie znajomi śmieją, że się za bardzo stroję. Latem ubieram się dość odważnie, jak na polskie standardy. Raczej się pokazuję, niż chowam w workach. No i bardzo lubię złoto. Dużo mam złotych dodatków...

Złoto....ma Pani jeszcze jakieś pasje?

Nie żyję tylko koszykówką, bo to przecież nasza praca i czasami można oszaleć. Trzeba mieć czas dla siebie, na przyjemności i rozrywkę. Ale pozostałe moje zajęcia są niezbyt typowe i kobiece.

Kowalstwo artystyczne?

Bardzo lubię grać na Xboxie, interesuję się samochodami, którymi lubię jeździć, nawet bez celu. To dla mnie rozrywka. Tata lubił szybkie auta, a ja bawiłam się samochodzikami, zamiast lalkami. Gram trochę na giełdzie, jak mam czas, bo można sobie dorobić. Mam takie małe marzenie, żeby założyć własny biznes, nie odmawiać sobie niczego i cieszyć się życiem, kiedy skończę przygodę z koszykówką.

Nie miała być Pani przypadkiem facetem?

Miałam, ale nie wyszło (śmiej).

Rozmawiał: Czesław Pogonowski



Aleksandra Ziemborska gra najczęściej na pozycji szybkiej skrzydłowej. Fot. AZS



Fot. Motor Lublin

Nowe twarze Motoru Lublin

Ze zmiennym szczęściem rozpoczął wiosenne rozgrywki piłkarski Motor Lublin. Po kilku kolejkach z pracy zrezygnował trener drużyny Gonçalo Feio.

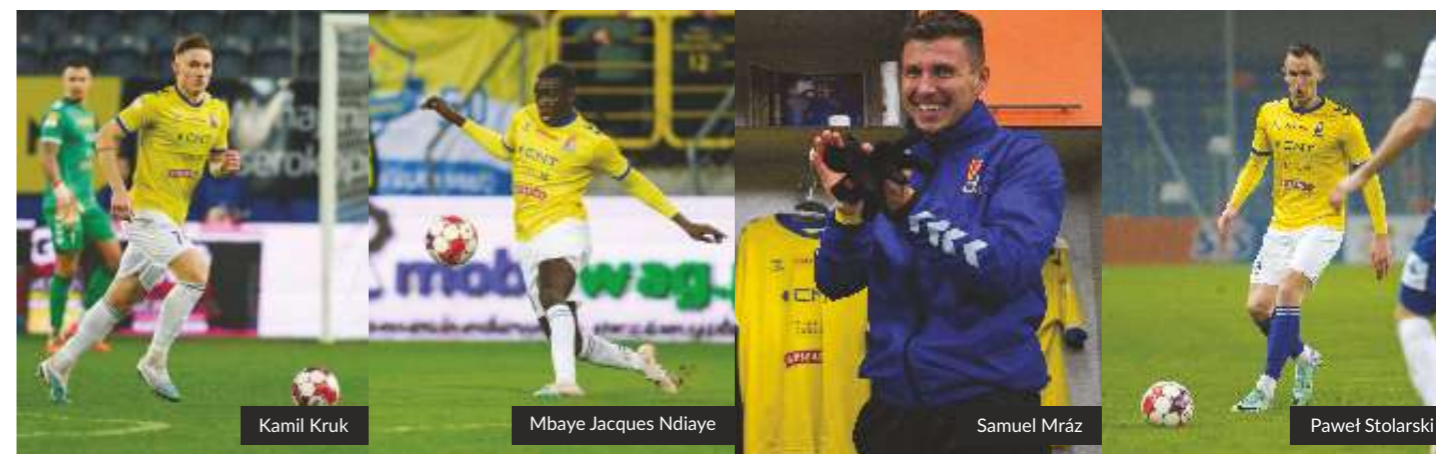
W połowie lutego odbyła się prezentacja drużyny. Kibice mogli spotkać się z zawodnikami, zebrać autografy, zrobić zdjęcia i poznać nowe nabytki lubelskiego klubu.

W tym sezonie do zespołu Motoru Lublin dołączył doświadczony napastnik, 26-letni Słowak, Samuel Mráz, który podpisał z klubem kontrakt do końca obecnego sezonu z możliwością jego przedłużenia. Mráz zdobył mistrzostwo Słowacji, grał we włoskim Empoli i już w debiucie wpisał się na listę strzelców. Związany był także m.in. z Brøndby, Spezii oraz Zagłębiem Lubin. Ostatnie pół roku spędził w greckim Volos. Słowacki napastnik ma za sobą 5 występów w reprezentacji, a w najwyższych klasach rozgrywkowych zdobył 44 bramki i zanotował 10 asyst. Były trener Motoru Gonçalo Feio chwalił technikę i instynkt napastnika. Samuel gra w koszulce z numerem 90. Siłą ataku lubelskiej

drużyny wzmocnił też 20-letni Senegalczyk, Mbaye Jacques Ndiaye, który podpisał kontrakt do czerwca 2026 roku z możliwością przedłużenia go o kolejne 2 lata. Jacques trafił do żółto-biało-niebieskich z drużyny lidera senegalskiej ligi, Teungueth FC, gdzie w ostatnim sezonie zdobył 9 goli i zanotował 4 asysty. W sezonie 2022/2023 został wybrany najlepszym młodzieżowcem ligi, mając na swoim koncie 8 goli i 5 asyst. Znalazł się też w „11” sezonu.

Formację obrony uzupełnił środkowy obrońca, Kamil Kruk, który ma na swoim koncie występy w reprezentacji U-21 oraz bogate doświadczenie na poziomie najwyższej klasy rozgrywkowej. Kruk przechodzi do Motoru z Zagłębia Lubin. Sezon 2022/2023 spędził na wypożyczeniu w Stali Mielec. Kolejnym nowym obrońcą jest Paweł Stolarski. Stolarski zaczynał w Wiśle Kraków, grał w Lechii Gdańsk, Legii Warszawa (został mistrzem Polski), a ostatnio w Pogoni Szczecin. Stolarski jest młodzieżowym reprezentantem Polski.

Z Motoru odeszli: Patryk Romanowski, który pozostał częścią sezonu spędzi na wypożyczeniu w Polonii Bytom oraz Jakub Staszak, który trafił do KKS Kalisz. Natomiast środkowy obrońca, Bartosz Zbiciak przeniósł się do II-ligowej Olimpii Grudziądz. CP



Kamil Kruk

Mbaye Jacques Ndiaye

Samuel Mráz

Paweł Stolarski

Wicemistrz z cukrzycą

Jeśli chce zdobyć kolejne mistrzostwo, musi w 30 minut wyregulować poziom cukru we krwi. Ale mówi, że wygrywanie ze zdrowymi rywalami, daje mu jeszcze większą satysfakcję - Mateusz Rudyk, to multimedalista Mistrzostw Europy, brązowy medalista Mistrzostw Świata w kolarstwie torowym, który marzy o medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. I nie jest bez szans.

Masz ciekawy sposób na życie, kolarstwo i to torowe...

Na początku grałem 4 lata w piłkę nożną, w klubie przy szkole. Kiedyś tata powiedział, że odbudowuje się jego stary klub, w którym on sam uprawiał kolarstwo. Zapytał, czy nie chciałbym spróbować. A ja byłem młody, ambitny i zgodziłem się. Zostało do dzisiaj.

Z Oławy do Lublina jest kawałek drogi. Jak to się stało, że znalazłeś się w nowej drużynie Lubelskie Perła Polski?

Urodziłem się w Oławie ale pochodzę z Jelcza-Laskowic. Wiele lat reprezentowałem klub z Grudziądza, ale pod koniec 2023 roku pojawiła się opcja przejścia do Lubelskie Perła Polski. Z początku obawiałem się i zastanawiałem. Po paru tygodniach przemyśleń powiedziałem sobie: - "A może to właśnie idealny czas na zmiany, zmienić klub, otoczenie, może to właśnie tutaj jest jakiś dodatkowy „procent” by być lepszym”.

I... jest ten procent?

Po rozmowach i zapewnieniach prezesa klubu Andrzeja Borasa oraz dyrektora sportowego drużyny Dariusza Bigosa stwierdziłem, że podejmuję się nowego wyzwania. I mogę powiedzieć, że na pewno nie żałuję decyzji.

Jesteś multimedalistą Mistrzostw Europy, brązowym medalistą Mistrzostw Świata w kolarstwie torowym. Pamiętasz pierwszy duży sukces?

Dwa złote i srebrny medal w 2010 r. na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży na torze w Kaliszu, czyli inaczej mówiąc Mistrzostwa Polski dla Juniorów Młodszych. Ale wtedy raczkowałem na torze i nie byłem pewny obranej drogi. Pierwszy duży sukces w profesjonalnym ściganiu, to rok 2016 i złoty medal na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w Sprincie. Parę miesięcy później udało się zdobyć złoty medal w Sprincie Drużynowym na Mistrzostwach Europy Elity.

Tylko w tym roku zdobyłeś aż trzy medale Mistrzostw Europy: srebrne w sprincie i keirine oraz brązowy z drużyną. Który ma dla Ciebie największą wartość?

Te Mistrzostwa Europy były dla mnie wyjątkowe. Każdy sukces smakuje inaczej. Inna radość była z medalu w drużynie, inna w sprincie gdzie drugi rok z rzędu sięgnąłem po srebro i pokazałem, że jestem na bardzo wysokim poziomie. Za to medal w keirine, gdzie pierwszy raz startowałem na tak dużej imprezie w tej konkurencji, był dla mnie kompletnym zaskoczeniem i wielką satysfakcją.

Dlaczego wybrałeś rower torowy? To mało popularny sport w Polsce.

Początkowo przez przypadek, ale głównymi powodami była moja choroba, czyli cukrzyca.

Jak to?

Parenaście lat temu w Polsce nie było szans, by z cukrzycą przejechać na rowerze wyścig trwający 5 godzin. Dziś jest to normalne. Najlepszym przykładem jest Team Novo Nordisk, którego jestem ambasadorem. Ścigają się w nim na szosie tylko zawodnicy z cukrzycą. Ale kiedy ja musiałem podjąć decyzję, było to niemożliwe. Dlatego postawiłem na tor, gdyż wysiłek jest krótszy i mogę bardziej kontrolować poziom cukru i chorobę.

Choroba nie przeszkadza Ci w osiąganiu tak znakomitych wyników?

Żadna choroba nie ułatwia sprawy. Kiedy moi koledzy z kadry narodowej, czy moi rywale, mogą skupić się na rozgrzewce do startu, regeneracji, odpowiedniego picia węglowodanów, to ja muszę najpierw sprawdzić

poziom cukru. Gdy jest za niski, muszę wypić coś słodkiego, a jak jest za wysoki, dostrzyknąć insuliny i poczekać aż poziom cukru wróci do normy. Wszystko w czasie mniej więcej 30 min, bo tyle mam czasu między biegami sprinterskimi na zawodach.

Nie jest łatwo...

Dlatego dużą rolę przykładam do kontroli poziomu cukru. Mogę być znakomicie przygotowany fizycznie na walkę o medal, a pozbawić się szans przez złą kontrolę. Szczęśliwie, panuję nad wszystkim i pokazuję ludziom na świecie, że z cukrzycą i Hashimoto można być dobrym sportowcem oraz zdobywać medale na imprezach mistrzowskich.

Potrafibyś zachęcić osoby z chorobami przewlekłymi do uprawiania sportu, także zawodowego?

Jestem tego najlepszym przykładem. Pokazuję, że się da, że choroba to nie wyrok, że można realizować się sportowo i życiowo. Trzeba po prostu tego bardzo chcieć i wierzyć że się uda. Wygrywanie ze swoimi słabościami, czy zdrowymi rywalami na zawodach, daje jeszcze większą satysfakcję.

Jakie są różnice między rowerem szosowym i torowym?

Głównymi różnicami to brak hamulców, przerzutek oraz ostre koło czyli musimy cały czas kręcić nogami, bo nie ma wolnobiegu, czyli tego co mamy w zwykłych rowerach, gdzie możemy przestać pedałowac bez żadnych konsekwencji.

I w dodatku jeździcie z dużymi prędkościami.

Najwyższą prędkość jaką uzyskałem jadąc samodzielnie to 84 km/h, ale na treningach jeździmy np. za motorem w tunelu aerodynamicznym i jesteśmy w stanie osiągać prędkości ponad 90 km/h.

Łatwo jest wtedy zapanować nad rowerem?

Lata praktyki, więc nie mam problemów przy dużych prędkościach. Oczywiście trzeba być ciągle skoncentrowanym. Nawet mały błąd może skończyć się upadkiem.

Byłeś na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio. Nie było jednak wymarzony start...

Polecałem jako jeden z faworytów do medalu, ale nie poradziłem sobie z presją. Fizycznie byłem dobrze przygotowany, zawiodła głowa. Odrobiłem lekcję, chodzę do psychologa sportowego i poza treningiem fizycznym, trenuję też aspekty psychiczne, by sytuacja z Tokio nie powtórzyła się w Paryżu.

Jak oceniasz swoje szanse?

Nie chcę niczego obiecywać ani zapeszać. Myślę, że jestem na dobrej drodze. Czuję się dobrze i widzę jak moja forma, i dyspozycja rośnie. Czekam do zakończenia kwalifikacji olimpijskich, które u nas kończy Puchar Narodów w Kanadzie.

Niedoścignionym w Twojej konkurencji od lat jest Harrie Lavreysen. Ciągłe Cię wyprzedza. Masz już na niego sposób?

Niestety jeszcze nie. Ale cały czas z trenerem myślimy, obserwujemy i

Lubelskie Perła Polski

„Lubelskie Perła Polski” to nowa grupa kolarska dla zawodników w kategorii Orlik U-23, która powstała jesienią ubiegłego roku. Liczy dwunastu kolarzy, a w zespole jeździ m.in. multimedalista Mistrzostw Europy i brązowy medalista Mistrzostw Świata w kolarstwie torowym Mateusz Rudyk oraz Mistrz Polski w kolarstwie szosowym Orlików Mikołaj Szulik.

Głównym sponsorem grupy jest LW Bogdanka SA. Grupa ma ambicje by za kilka lat stać się jednym z czołowych zespołów kolarskich w naszym kraju. Za projektem stoją działacze odpowiedzialni za grupę kolarską Boras Lewart Team Lubartów. Wspiera ich legendarny zawodnik Zenon Jaskuła, wicemistrz olimpijski oraz wicemistrz świata w wyścigu drużynowym.

próbujemy, podobnie zresztą jak pozostali zawodnicy. Mam nadzieję, że w końcu przyjdzie ten dzień, kiedy go pokonam.

Jaki jest Twój sportowy cel?

Nikogo nie zdziwię, jeśli powiem, że medal na Igrzyskach Olimpijskich. Jest to moje marzenie z dzieciństwa i mój główny cel sportowy.

Da się żyć z kolarstwa torowego?

Trudne pytanie. Gdyby nie prywatni sponsorzy i klub Lubelskie Perła Polski, na pewno byłoby bardzo ciężko. Ale dzięki ludziom, którzy wkładają swoje prywatne pieniądze w sport, mogę rywalizować na najwyższym poziomie. Dlatego chciałbym podziękować wszystkim pracującym w klubie i dla klubu oraz prywatnym sponsorom, za szansę by móc realizować swoje plany i marzenia sportowe. Staram się odwdzięczać wynikami sportowymi.

Podoba Ci się Lublin?

Tak, Lublin jest na prawdę fajnym miejscem do spędzania czasu. Często bywam. Jest wiele ciekawych miejsc do zwiedzania i zobaczenia.

Kibicujesz jakiejś naszej drużynie?

Oczywiście! Przede wszystkim Lubelskie Perła Polski, ale także szczególnie drużynę żużlową Motor Lublin, gdzie jeździ najlepszy zawodnik świata - Bartosz Zmarzlik. Znamy się osobiście.

Masz jakieś ulubione miejsca?

Rynek Starego Miasta, z restauracjami i kawiarniami. Lubie pójść na spacer po Ogrodzie Saskim, gdzie można wśród przyrody odpocząć od zabudowy miasta.

Rozmawiała: Katarzyna Łeppek-Gawel



Mateusz Rudyk urodził się 20 lipca 1995 roku w Oławie. W 2016 roku zdobył złoty medal w sprincie drużynowym w Mistrzostwach Europy w Yvelines. Trzy lata później brązowy medal w sprincie podczas Mistrzostw Świata w Kolarstwie Torowym w Pruszkowie. W tym roku, w Holandii wywalczył trzy medale ME.

Lublin – Miasto Sportu



Lubelski żużel cieszy się olbrzymim zainteresowaniem kibiców. Bilety znikają w ciągu kilku minut. Fot. UM Lublin

MAXIPIZZA
☎ 81 525 27 23
🌐 maxipizza.pl
📍 Lublin, al. Zyguntowskie 4

Dowóz na terenie:

- całego Lublina
- Świdnika
- Turki

*Dowóz gratis w ograniczonej strefie

KUPON

Druga pizza za **12⁹⁹ zł**

Druga pizza nie może być droższa od pierwszej
*Promocja nie łączy się z innymi promocjami



Lublin od lat inwestuje pieniądze w sport. I choć ciągle jest ich za mało, to miasto gości co raz więcej dużych międzynarodowych imprez, powstają nowe obiekty, na finansowanie mogą liczyć zarówno zawodowe kluby sportowe, jak i amatorskie drużyny. Znajdują się środki na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży.

Stolica województwa nazywana jest miastem sportu, dzięki wynikom osiąganym przez zawodników zrzeszonych w miejscowych klubach. Mowa tu nie tylko o mistrzowskich tytułach osiągniętych przez żużlowców drużyny Platinum Motor Lublin, koszykarki, pływaków i lekkoatletów AZS UMCS, piłkarskich ręcznych MKS FunFloor Lublin, sukcesach Bogdanka LUK Lublin czy piłkarzy Motoru, ale także o pozostałych drużynach występujących na różnych poziomach rozrywkowych, o dziesiątkach sportowców indywidualnych na czele z fantastyczną Aleksandrą Mirosław, ale przed wszystkim, o tysiącach dzieci trenujących na co dzień w klubach sportowych.

Każdy sukces jest konsekwencją we wprowadzaniu w życie założonej przez siebie strategii, poprzez skrupulatną realizację jej konkretnych etapów, będąc jednocześnie otwartym na nowe wyzwania. Nie inaczej jest w tym aspekcie życia społecznego. Dzięki dobrej współpracy pasjonatów sportu z władzami samorządowymi, udało się w ciągu nieco ponad dekady, stworzyć z Lublina jedno z najprężniejszych i najbardziej

docenianych sportowo ośrodków miejskich w Polsce.

Sytuacja sportu w mieście jest wypadkową realizacji kolejnych etapów strategii, a jedną z kluczowych decyzji była ta o budowie nowej infrastruktury. Powstała Aqua Lublin dysponująca nie tylko doskonałą strefą rekreacyjną, ale przede wszystkim basenem olimpijskim. Dzięki temu możemy do dziś kontynuować wspaniałe tradycje pływackie miasta. Obiekt stał się również znakomitym i docenianym w kraju miejscem do organizacji wydarzeń o randze ogólnopolskiej, jak Mistrzostwa Polski. Stał się też doskonałą przestrzenią do szkolenia kolejnych pokoleń zawodników. Już teraz możemy z zachwytem obserwować pływaków i pływaczki „wychowanych” na tym obiekcie i rywalizujących z sukcesami w największych sportowych imprezach świata.

Kolejną inwestycją mającą wpływ na całe miasto był ambitny projekt wybudowania nowoczesnego stadionu piłkarskiego: Arenę Lublin. Jak pokazał czas inwestycja była w 100% trafiona, bo dzięki niej wróciliśmy na piłkarską mapę Polski nie tylko dzięki sukcesom Motoru, ale także współgospodarza takich imprez jak: Mistrzostwa Europy U21 w 2017 r., Mistrzostwa Świata U20 w 2019 r. i dwóch organizowanych przez PZPN klubowych Pucharów Polski. Dziś pozostaje nam trzymać kciuki za drużynę prowadzoną przez trenera Gonzalo Feio, aby od przyszłego sezonu na murawie Areny zagościła piłka nożna na poziomie ekstraklasowym.

Nie inaczej było z modernizacją stadionu lekkoatletycznego, który stał się motorem napędowym miejscowej „królowej sportu”, której korona uzupełniona została w 2021 r. wyczekiwany od dekad olimpijskimi medalami dzięki współpracy władz samorządowych i AZS UMCS Lublin.

Władze samorządowe od lat wspierają najpopularniejszą obecnie dyscyplinę sportu w Lublinie, czyli żużel. Pasma sukcesów klubu Platinum

Motor Lublin było kropką nad „i”, w decyzji o zaprojektowaniu kolejnego, bodaj najbardziej spektakularnego sportowego obiektu we wschodniej Polsce, czyli hali wielofunkcyjnej z funkcją stadionu żużlowego. Władze miasta zapowiadają, że w najbliższych latach chcą zrealizować tę inwestycję.

Budowa obiektów sportowych była współfinansowana ze środków Unii Europejskiej. Dziś tętnią życiem i od kilku lat są zapleczem do osiągania sukcesów lubelskich drużyn, bo są nieodpłatnie udostępniane sportowcom. A w przypadku stadionu lekkoatletycznego również pozostałym jego mieszkańcom.

Budowa lub modernizacja obiektów to jednak tylko jeden z trzech kluczowych składowych tajemnic sukcesu lubelskiego sportu ostatnich lat. Kolejną i zdecydowanie najważniejszą jest zapewnienie finansowania sportowi szkolnemu, bo mowa tu nie o potrzebie zdobywania punktów w tabelach, ale o zdrowiu kolejnych pokoleń młodych ludzi. Niezwykle istotną pozostaje tu rola nauczycieli wychowania fizycznego i prowadzone przez nich zajęcia. Szkolny Związek Sportowy i kluby które odpowiedzialne są za funkcjonowanie klas profilowanych oraz współzawodnictwa dzieci i młodzieży. W klubach sportowych ćwiczy rocznie około 4 tysiące uczniów, a w 35 szkołach są 134 klasy sportowe i profilowane. 14 tys. uczniów bierze udział w bezpłatnej nauce pływania „Umiem pływać”, jest program „Lubelskie Pływające Przedszkolaki”,

a około 10 tys. osób rocznie, uczestniczy w finansowanych przez samorząd bezpłatnych zajęciach w 11 dyscyplinach sportowych w ramach projektów BO Aktywny Lublin i Aktywne Pokolenie.

Do tego samego pola odpowiedzialności za młodych ludzi dołożyć należy sport akademicki, który w naszym mieście obecny jest od 1922 r. i który to w ostatnich latach święci triumfy na wielu polach: zarówno tych pro zdrowotnych, jak i w sporcie akademickim oraz wyczynowym, bo to w barwach AZS występują aktualne mistrzyni Polski w koszykówce oraz czołowi w świecie lekkoatleci i pływacy.

Wsparcie miasta dla sportu, to także finansowe dotacje dla klubów. Co roku – tylko na sport zawodowy - samorząd przeznacza kilkanaście milionów złotych. Na wsparcie mogą liczyć zarówno drużyny mistrzowskie, jak i dopiero aspirujące do dużych sukcesów.

Ostatnim elementem mającym istotny wpływ na tę część polityki społecznej miasta i będącym jej spoiwem jest sport wyczynowy w dwóch aspektach: zapewnienia lubelskim drużynom i zawodnikom indywidualnym startów w ogólnopolskiej rywalizacji oraz organizacja dużych, często międzynarodowych wydarzeń promujących Lublin w Polsce i poza jej granicami.

Przez ostatnie pięć lat miasto wydało na zadania związane ze sportem 273 mln zł. (MSL)



Aqua Lublin, inwestycja dzięki której Lublin wszedł do wyższej sportowej ligi.

Sukcesy lubelskich drużyn ostatnich lat:

MOTOR LUBLIN (żużel)
Drużynowe Mistrzostwo Polski
Drużynowe Wicemistrzostwo Polski

MKS LUBLIN (piłka ręczna kobiet)
Mistrzostwo Polski
Wicemistrzostwo Polski

START LUBLIN (koszykówka)
Wicemistrzostwo Polski
Finalista Pucharu Polski

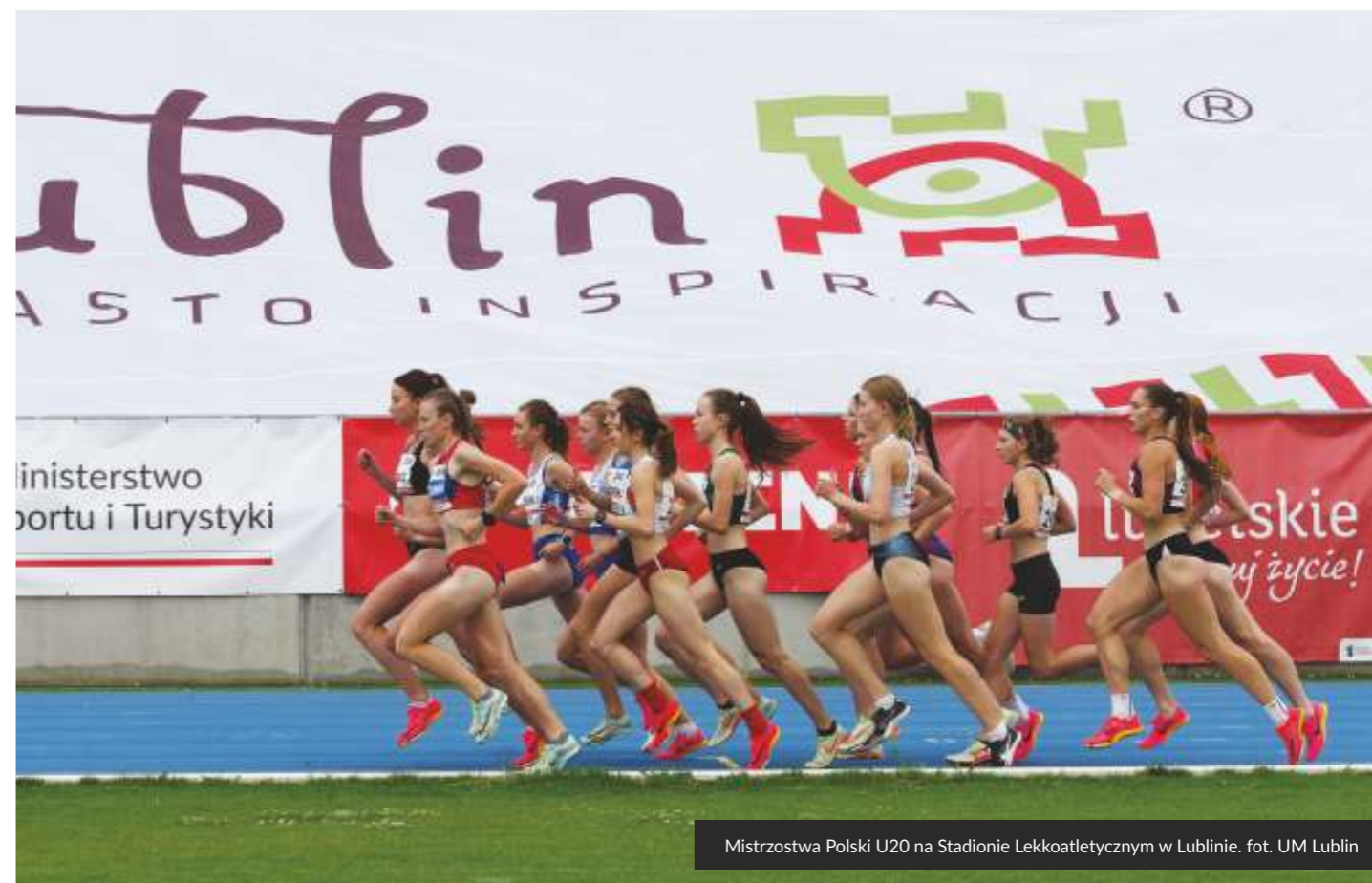
AZS UMCS LUBLIN (koszykówka)
Mistrzostwo Polski
Wicemistrzostwo Polski
Superpuchar Polski

LUK Lublin (siatkówka)
Mistrzostwo I ligi i awans do Plus Ligi

MOTOR LUBLIN (piłka nożna)
Awans do I ligi S

Kluby o najwyższym finansowaniu w 2024 roku:

Motor Lublin S.A. (piłka nożna) - 2 mln 350 tys. zł;
MKS Lublin S.A. (piłka ręczna) - 1,9 mln zł;
MKS Start Lublin S.A. (koszykówka) - 1 mln 890 tys. zł;
LKPS Lublin sp. z o.o. (siatkówka mężczyzn) - 1,6 mln zł;
Speedway Lublin S.A. (żużel) - 1,6 mln zł;
KU AZS UMCS (ekstraklasa koszykówki kobiet) - 860 tys. zł;
KS Budowlani Lublin (rugby) - 300 tys. zł;
KS Lublinianka sp. z o.o. (piłka nożna) - 145 tys. zł;
KU AZS UMCS (I liga koszykówki kobiet) - 120 tys. zł;
KU AZS UMCS (piłka ręczna mężczyzn) - 120 tys. zł.



Mistrzostwa Polski U20 na Stadionie Lekkoatletycznym w Lublinie. fot. UM Lublin

Krzysztof Żuk, Prezydent Miasta Lublin:

” Od lat konsekwentnie wspieramy lubelski sport. Pomagamy klubom finansowo i organizacyjnie, wspieramy indywidualnych sportowców, ale przede wszystkim stawiamy na szkolenie dzieci i młodzieży szkolnej oraz akademickiej.

Przez ostatnie 13 lat znacząco rozbudowaliśmy infrastrukturę sportową miasta. Powstało wiele kluczowych obiektów, ale także mniejszych, przyszkolnych. Staliśmy się rozpoznawalnym i ciesząc się szacunkiem partnerem, któremu powierzana jest organizacja wydarzeń sportowych o ogólnopolskim i międzynarodowym zasięgu.

W tym czasie równolegle rozwijaliśmy współpracę z klubami i wdrażaliśmy autorskie projekty szkoleniowe w zakresie sportu dzieci i młodzieży. Te wielopłaszczyznowe i nowatorskie działania przyniosły efekty. Dzięki dobrej strategii wsparcia lubelskich drużyn możemy cieszyć się mistrzowskimi tytułami i medalami zdobywanymi przez naszych zawodników na najważniejszych imprezach sportowych w Polsce i na świecie. Te wszystkie sukcesy pozwalają lubelskim kibicom budować dumę z Lublina, a miejskie wsparcie dla sportu sprawia, że staje się on coraz bardziej popularny również wśród młodych ludzi, którzy coraz chętniej trenują piłkę, koszykówkę, siatkówkę, pływanie, czy piłkę ręczną.

O Lublinie często się mówi również w kontekście ważnych wydarzeń sportowych, jak np. wyścig kolarski Tour de Pologne, który dwukrotnie mieliśmy okazję gościć w ostatnim czasie w mieście. Każda impreza sportowa o takiej randze przyciąga dużą uwagę kibiców sportu w Lublinie, jak i fanów w całej Polsce, jest więc doskonałą formą promocji. Dzięki współpracy ze związkami sportowymi staramy się ściągać do Lublina wydarzenia, które interesują cały kraj, dzięki czemu zainteresowanie naszym miastem znacząco wzrasta.

Dzisiaj z dumą możemy powiedzieć, że dzięki zmianom, jakie wprowadziliśmy przez ostatnie kilkanaście lat, udało nam się przywrócić Lublin do ścisłego grona liczących się ośrodków sportowych i organizatorów wydarzeń na najwyższym, światowym poziomie.



Prezydent Lublina Krzysztof Żuk i Zastępca Prezydenta ds. Kultury, Sportu i Partycypacji Beata Stepaniuk-Kuśmierzak

Najważniejsze wydarzenia sportowe ostatnich lat w Lublinie

Mistrzostwa Świata U-20 2019 w piłce nożnej; Mistrzostwa Świata w Koszykówce Głuchych Kobiet i Mężczyzn; Mecz eliminacji EURO U21 Szwecja-Armenia; Mistrzostwa Świata do lat 23 w koszykówce 3x3 kobiet i mężczyzn; 36. PZLA Mistrzostwa Polski U23 w Lekkiej Atletyce, Turniej Finałowy Młodzieżowych Mistrzostw Polski U19 w koszykówce, Główne Mistrzostwa Polski Seniorów i Młodzieżowców w pływaniu, Superpuchar Polski kobiet i mężczyzn w piłce siatkowej.

Jesteśmy gotowi na nowy sezon

Prezes Speedway Lublin Jakub Kępa mówi, że Spółki Skarbu Państwa, które wspierają klub tylko na tym zyskują, a drużyna trafia na języki kibiców w całej Polsce, bo przez ostatnie siedem lat zapisała niesamowitą historię w polskim sporcie: - Przed sezonem nie trzeba specjalnie motywować zawodników. Większość z nich wykonuje swój zawód, jak swoją największą pasję – dodaje.

Podpisaliście umowę z Lubelskim Węgłem Bogdanka na kolejny sezon. Nie boicie się zaszufładowania i kibicowskiego hejtu w Polsce, że bierzecie pieniądze od spółek Skarbu Państwa, podobnego jaki spotkał Was w ubiegłym roku?

Umowa z Lubelskim Węgłem Bogdanka jest umową wieloletnią, która wymagała podpisania aneksu. Robimy to co roku. Z badań wynika, że ma jeden z największych zwrotów marketingowych ze wszystkich umów zawartych przez lubelski węgiel. Ze społecznego punktu widzenia kopalnia wspiera wiele inicjatyw sportowych czy kulturalnych na Lubelszczyźnie. Żużel cieszy się największym zainteresowaniem wśród kibiców wszystkich dyscyplin sportowych w regionie. Od kilka lat na najwyższym poziomie promujemy region. A potwierdzeniem tego jest współpraca między największym mecenasem sportu na Lubelszczyźnie i najbardziej rozpoznawalną drużyną w naszym województwie.

To dlaczego trafiliście na języki kibiców?

Drużyna Motoru Lublin przez ostatnie siedem lat zapisała niesamowitą historię w polskim sporcie, krocząc od drugiej ligi do najwyższej klasy rozgrywkowej, zdobywając jedno wicemistrzostwo Polski i dwa tytuły Drużynowego Mistrza Polski. Dołożymy do tego wiele medali młodzieżowych Mistrzostw Polski i indywidualne medale Mistrzostw Świata naszych zawodników. Warto wspomnieć o najgłośniejszym transferze w historii polskiego żużla, czyli przejściu do Motoru Lublin najbardziej utytułowanego polskiego żużlowca Bartosza Zmarzlika. Te wszystkie fakty powodują, iż lubelska drużyna jest na językach wielu kibiców, nie tylko tych z Lubelszczyzny.

Miasto Lublin też od lat finansuje drużynę i nawet chce budować nowy zadaszony obiekt wielofunkcyjny, głównie dla żużla. Uda się go Wam zapełnić kibicami?

Miasto Lublin jest bardzo otwarte na sport, co może tylko cieszyć mieszkańców Lublina. Jako klub jesteśmy odpowiedzialni za wynik sportowy, którego potwierdzeniem są zdobyte medale. Zainteresowanie naszymi meczami jest tak olbrzymie, że nowy stadion zapełni się do ostatnich miejsc, jestem o tym przekonany.

Macie jeszcze bilety na ten sezon?

Karnety sprzedały się w ciągu kilku minut. Planujemy sprzedaż drobnej puli biletów przed każdym meczem. Jak co roku udostępniamy około 200

biletów na Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie.

Jak się udało zgrupowanie rowerowe na Majorce?

Przejechaliśmy prawie 500 km po górach. Po zawodnikach widać, że kolarstwo traktują jak podstawowy element swoich przygotowań do sezonu. Atmosfera w drużynie jest bardzo dobra, a kilometry wzmocniły nasze relacje.

Wszyscy są gotowi do sezonu?

Zawodnicy nie mogą doczekać się już wyjazdu na tor, a więc można zauważyć, że sezon się zbliża (śmiech). Przed nami wyprawa do chorwackiego Gorican, gdzie będziemy mieć pierwsze testy sprzętu. Mam nadzieję, że pogoda pozwoli nam wyjechać na lubelski tor wcześniej, niż miało to miejsce w ubiegłym sezonie.

Jak forma młodzieży po zgrupowaniu w Zakopanym?

Trener Kuciapa mówi, że zawodnicy młodzieżowi i drużyny U24 wyglądają obiecująco. Wszyscy sumiennie przykładali się do ćwiczeń, ale to sezon pokaże jakie będą tego wyniki.

Czy nowy zawodnik zaaklimatyzował się już w zespole?

Wiktor Przyjemski miał już okazję ścigać się jako gość w zawodach młodzieżowych dla Motoru Lublin i poznał już nasze otoczenie. Dodatkowo jako reprezentant Polski ma dobry kontakt czy to z Mateuszem Cierniakiem, Dominikiem Kubera, czy Bartoszem Zmarzlikiem.

Kto będzie czarnym koniem tego sezonu?

Życzyłbym sobie i wszystkim lubelskim kibicom, by w nadchodzącym sezonie cała drużyna jechała na wysokim poziomie i obroniła tytuł Drużynowego Mistrza Polski.

Sezon zaczyna się w kwietniu, od zawodów na wyjeździe. Grudziąd nie jest łatwym przeciwnikiem. Czego możemy się spodziewać?

Sezony nie są równe. Wnioski z meczu w Grudziądzu zostały wyciągnięte. Na obozie na Majorce mieliśmy okazję obejrzeć mecz w Grudziądzu i przedyskutować co nie zagrało. Wiemy co trzeba robić.

Wszyscy będą w tym sezonie chcieć „złać” mistrza. Nie boicie się?

Taka jest ogólnie zasada „bij mistrza”. Jesteśmy świadomi naszej sytuacji i dołożymy wszelkich starań by obronić tytuł Drużynowego Mistrza Polski.

Kto będzie najtrudniejszym przeciwnikiem?

Po sezonie doszło do kilku rozsad w zespołach ekstrakligowych, w mojej ocenie drużyna z Wrocławia będzie dalej jednym z faworytów do walki o mistrzostwo Polski. Stal Gorzów wzmacnia transfer Jakuba Miśkowiaka. Nie zapominajmy także o drużynach z Częstochowy, czy Torunia.

Podsumowaniem poprzedniego sezonu było wiele najwyższych laurów dla żużlowców w plebiscytach regionalnych i krajowych. Bartosz Zmarzlik zajął II miejsce w prestiżowym ogólnopolskim Plebiscycie Przeglądu Sportowego. Co ich będzie motywować do walki i zwycięstw w tym roku?

Zawodników nie trzeba jeszcze bardziej motywować, większość z nich wykonuje zawód jak swoją największą pasję. A sukcesy napędzają do cięższej pracy.

Rozmawiał: Czesław Pogonowski





Amatorska rywalizacja stała na bardzo wysokim poziomie.

Jak ryby w wodzie

250 małych pływaków wzięło udział w pierwszej marcowej edycji Dziecięcej Ligi #aqualublin, na lubelskim basenie olimpijskim. Było dużo rywalizacji i jeszcze więcej radości.

Premierowa odsłona tych amatorskich zawodów, cieszyła się ogromnym zainteresowaniem maluchów i ich rodziców. Lista startowa uczestników zapełniła się w trzy dni.

Areną zmagania był basen olimpijski Aqua Lublin, a organizatorem Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji "Bystrzyca" w Lublinie. W zawodach wzięli udział sportowcy z roczników 2010-2018. Najmłodsze dzieci mogły startować z dodatkowymi pomocami jak rękawki, deska, czy makaron. Specjalnie dla nich został też wypluty basen.

- Nasza radość z udziału każdego małego pływaka jest ogromna. Z dumą obserwujemy ich rozwój i zaangażowanie. Chcemy podziękować wszystkim, którzy wsparli nasze zawody, tworząc niezapomnianą atmosferę rywalizacji i przyjaźni - mówi Mariusz Siembida, dyrektor zawodów, dwukrotny olimpijczyk i mutimedalista Mistrzostw Polski, Europy i Świata.

Każdy młody sportowiec musiał pokonać swój dystans, zdobywając nie tylko doświadczenie, ale również pamiątkowy medal i znakomite wspomnienia na długie lata. Najlepsi z najlepszych zostali uhonorowani dodatkowymi nagrodami i pucharami.

Dziecięca Liga #aqualublin będzie miała drugą, zimową edycję, która jest zaplanowana na 8 grudnia 2024.

Patronami medialnym wydarzenia byli: Kurier Lubelski, Lubelski.pl, Radio Centrum i TVP Lublin. (AB)



Medale zwycięzcom wręcza nasz znakomity pływak Mariusz Siembida.



Chętnych do udziału w zawodach było więcej niż miejsc.



Na trybunach nie zabrakło kibiców.

Ferie zimowe z MOSiR

Młodzi amatorzy aktywności fizycznej lubią spędzać ferie w obiektach lubelskiego MOSiR. Niezmiernie ogromnym zainteresowaniem cieszy się Icemania, a miejsca na półkoloniach wyprzedają się na pniu.

W tym roku nie zabrakło ciekawych feryjnych wydarzeń organizowanych przez największego sportowego operatora w mieście. Już w pierwszy weekend ferii, dzieci spotkały się z trenerem przygotowania motorycznego koszykarzy Reprezentacji Polski U20 oraz Polski Cukier Start Lublin, Jakubem Drozdem. Otwarty trening przeprowadzony w FitGym przez najwyższej klasy specjalistę, okazał się doskonałym przygotowaniem do zimowych aktywności, także dla rodziców, którzy mogli w tym czasie bezpłatnie skorzystać z siłowni.

Niezmierną popularnością cieszyły się zabawy na tafli lodowiska Icemania. Weekend otwarcia ferii odbył się pod hasłem Zimowy PGE Narodowy. Podczas dwudniowej imprezy najmłodszy łyżwiarze mogli skorzystać z porad doświadczonych instruktorów, odbyły się warsztaty, treningi i pokazy. Wspólna zabawa podczas lodowej dyskoteki z 4FUNTV była zwieńczeniem wydarzenia.

W Aqua Lublin oraz w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym Łabędzia odbyły się karnawałowe animacje. Szczególną atrakcją okazał się wodny tor przeszkód, na którym dzieci mogły poczuć się jak w małym gaju na falach.

Tradycyjnie, MOSiR zaprasza dzieci na zimowe półkolonie. Dla młodych uczestników został przygotowany bogaty program zajęć o charakterze sportowo - rekreacyjnym oraz edukacyjnym. W tym sezonie nasze półkolonie cieszyły się wyjątkowym powodzeniem. Dostępne miejsca zostały zajęte natychmiast, a kto nie zdołał się zapisać na sportowe półkolonie, będzie miał kolejną szansę już w wakacje. (AB)



Półkolonie cieszyły się olbrzymim zainteresowaniem. Fot. Anita Gil



Laser party na Icemanii



Lubelska Sztafeta Olimpijska - Paryż 2024

Seria spotkań z uczestnikami igrzysk oraz pierwsze od lat posiedzenie Klubu Olimpijczyka - to tylko część wydarzeń organizowanych w Lublinie przed tegorocznymi XXXIII Igrzyskami Olimpijskimi w Paryżu.

„Święty” ogień symbolizujący rozpoczęcie olimpiady zapłon 11 lipca 2024 r. Oczekiwaniem na inaugurację tej wspaniałej, sportowej rywalizacji jest doskonałą okazją do przybliżenia mieszkańcom naszego miasta historii igrzysk i ich bohaterów. Z tej okazji - specjalny cykl wydarzeń "Lubelska Sztafeta Olimpijska - Paryż 2024 - przygotowuje Fundacja im. Tomusza Wójtowicza przy współpracy z Miastem Lublin i Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji „Bystrzyca”.

Na początku marca ruszył konkurs plastyczny Olimpijczyk, czyli igrzyska oczami dziecka, skierowany do uczniów klas 1-3 oraz 4-6 szkół podstawowych. Odbędą się również: pierwsze od ośmiu lat posiedzenie miejscowego Klubu Olimpijczyka, seria spotkań z pochodzącymi z Lublina uczestnikami olimpiady, debata o przyszłości sportu w naszym mieście oraz Rodzinny Piknik Sportowy. (PM)

R-GOL.com

UBIERZ Z NAMI SWOJĄ DRUŻYNĘ

Zapewniamy doskonałe warunki handlowe, indywidualne podejście i szeroki wybór wysokiej jakości produktów.

Kontakt:

Artur Rorat
+48 606 477 243
Artur.Rorat@R-GOL.com

#ZnamySięZPiłki



Zadbaj o siebie

” Chorobą cywilizacyjną jest siedzenie. Jesteśmy zgarbieni, bolą nas plecy i szyja. Na zajęciach możemy się rozluźnić i równocześnie wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe – tłumaczy Karolina Piotrowska, trenerka FitGym.

Dlaczego warto regularnie ćwiczyć?

Regularna aktywność fizyczna pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Najważniejsze, żeby czuć się dobrze, żeby żaden ruch nie sprawiał nam bólu. Na nasze dobre samopoczucie wpływa też radość z ćwiczeń i podniesiony poziom endorfin, a także satysfakcja w pokonywaniu ograniczeń, stałości i osiąganego progresu.

Jak zmotywować się do wyjścia z domu, szczególnie kiedy leje deszcz?

Zła pogoda to najlepszy czas na trening w klubie, bo sala to miłe i ciepłe miejsce, gdzie możemy się poruszać. Motywacja do wyjścia z domu musi wyjść od nas. Kiedy już dotrzemy na siłownię, nie będziemy żałować. Nasze samopoczucie potwierdzi, że to był dobry wybór.

Znamy swoje możliwości i zainteresowania. Na co powinniśmy zwrócić uwagę wybierając zajęcia dla siebie?

Wachlarz zajęć jest tak szeroki, że każdy znajdzie coś dla siebie. Nawet jeśli nie lubimy fitnessu – choć daje dużo możliwości – to możemy wybrać np. rower czy basen. Ćwiczenia w stylu zdrowy kręgosłup, czy pilates są spokojniejsze i pozwalają nam wzmocnić nasze ciało. Gdy potrzebujemy zajęć intensywniejszych, nastawionych na ruch, można wybrać ćwiczenia spalające, czy pójść pracować ze sztangami, aby wyrzeźbić swoje ciało. Jeśli ktoś nie lubi ćwiczyć, może wybrać zajęcia taneczne, gdzie też można spalić kalorie.

Czy płeć ma znaczenie w wyborze zajęć?

Nie. Panie częściej wybierają zajęcia typu „brzuch, uda, pośladki”. Wiele osób myśli, że jak pójdzie na sztangi to od razu będą im rosły mięśnie. A to nie do końca tak jest. Uzupełnieniem treningu jest dieta, która wpływa na nasz wygląd, a także ciężar jaki podnosimy. Aktualnie uczestniczę w kursie na trenera personalnego, gdzie dowiedziałam się, że panowie powinni więcej chodzić na zajęcia rozciągające np. jogę, a panie włączyć w swój trening zajęcia siłowe. To ciekawy i paradoksalny wniosek.

Jak wygląda trening ze sztangą?

Sztangi są to zajęcia o charakterze wzmocniającym, trochę wydolnościowym. Te odbywające się na FitGym mają charakter fitnessowy. Ćwiczymy na mniejszym obciążeniu, pracujemy nad wytrzymałością, a nie budowaniem samych mięśni. Oczywiście, mięśnie

wzmocnią się przy okazji, ale nie będą rosły tak jak w przypadku ćwiczeń na siłowni. Zajęcia typu sztangi sprawdzą się dla osób, które chcą wyrzeźbić i wzmocnić swoje ciało.

Zdrowy kręgosłup – czym charakteryzują się te zajęcia? To coś w rodzaju zajęć korekcyjnych szkole?

To zajęcia w których ważna jest poprawność ustawienia ciała i wykonanie ćwiczeń we wzorcach ruchu, które są dla nas dobre i zdrowe. Potrzebne są każdemu, niezależnie od wieku. Chorobą cywilizacyjną jest siedzenie, które zmienia wzorzec ruchu. Jesteśmy zgarbieni, bolą nas plecy i szyja. Na zajęciach możemy rozluźnić i równocześnie wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe.

Jak przygotować się do zajęć? Co zabrać ze sobą?

Przede wszystkim dobre nastawienie i uśmiech. I to jest bardzo ważne, bo to połowa sukcesu (śmiech). Można zabrać swoją matę do ćwiczeń, ale nie jest to konieczne. Zawsze rekomenduję ćwiczenia bez butów, bo dzięki temu mamy większą świadomość stopy. Poprzez receptory lepiej czujemy ruch, a sama stopa jest aktywna i odpoczywa od buta.

Jak prowadzi się zajęcia w FitGym?

Z sentymentem wróciłam po przerwie na macierzyństwo. Bardzo fajnie prowadzi się tutaj zajęcia, dzięki przestrzeni w sali fitness oraz sprzętowi, który jest dostępny. Dobrze jest też po kilku latach zobaczyć te same twarze, które regularnie trenują na FitGym. Trenować z ludźmi to największa przyjemność.

Rozmawiała: Paulina Mróz

Karolina Piotrowska

Instruktor fitness z ponad 10 letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w treningach wytrzymałościowo-siłowych oraz profilaktycznych. Jest certyfikowanym instruktorem m.in. pilates, aerial, jogi, stretchingu, treningu funkcjonalnego, czy treningu kobiet w ciąży i po porodzie. Na co dzień można ją spotkać w FitGym.

 **domlublin.pl**

**SPRZEDAŻ
NOWYCH
MIESZKAŃ**

 **KONCERTOWA DOLINA**



ul. Koncertowa

 **Wzgórze Zelwerowicza**



ul. Zelwerowicza

 **NOWY STANDARD**



ul. Dożynkowa

Klub ze ścistej czołówki

Zarządzanie tak skomplikowaną strukturą jaką jest AZS UMCS Lublin, to szalenie trudne i wymagające wyzwanie, które opierać się musi na współdziałaniu wielu osób i instytucji na czele z uniwersytetem, miastem i województwem. Jednak sukcesy młodych zawodników dają mnóstwo satysfakcji i radości.

Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie jest jedną z największych i najważniejszych organizacji sportowych w Polsce wschodniej. Jego rola w regionie nie wynika wyłącznie z liczby sekcji i zawodników go

reprezentujących, ale również, a może przede wszystkim, z osiągniętych wyników i marki na którą pracował od niemal osiemdziesięciu lat, a od dekady należy do ścistej, krajowej czołówki.

AZS UMCS Lublin został powołany do życia w 1946, jako jednostka Akademickiego Związku Sportowego działającego na terenie całej Polski i skupiającego swe wysiłki na roli rozwijania sportowych pasji żaków. Przez lata funkcjonował niemal wyłącznie jako jednostka akademicka nie rozwijając się w kierunku sportu wyczynowego, co zmieniło się nieco ponad dekadę temu i trwa nieprzerwanie do dziś.

Klub Uczelniany AZS UMCS zrzesza dziś w swoich strukturach ponad 1200 członków w dziesięciu sekcjach wyczynowych, dwudziestu siedmiu akademickich, sześciu młodzieżowych i prowadzi trzy akademie dla najmłodszych adeptów sportu. Swoje statutowe misje realizuje przede wszystkim we współpracy ze studentami, plasuje się w ścistej, ogólnopolskiej czołówce w systemie rywalizacji dzieci i młodzieży, jednocześnie to jednak sport wyczynowy stał się wizytówką klubu i wyróżnikiem zapewniającym renomę i popularność.

Przełomowy moment w dziejach klubu to bez wątpienia przejście mających niemal pół wieku koszykarskich tradycji AZS Lublin i powołanie do życia sekcji koszykówki kobiet rywalizujących na parkietach najwyższej klasy rozgrywkowej w 2014 r. Ta perła w koronie klubu, po raz pierwszy



Zawody pływackie na Aqua Lublin



Mistrzyni olimpijska w sztafecie, zawodniczka AZS UMCS Małgorzata Hołub-Kowalik. Fot. AZS UMCS Lublin

zabłyła w 2016 r., kiedy to w hali im. Zdzisława Niedzieli wywalczyła Puchar Polski Polskiego Związku Koszykówki. Konsekwencją w działaniu doprowadziła do sukcesów w 2022 i 2023 r., czyli kolejno: wicemistrzostwa, mistrzostwa i superpucharu Polski, które z kolei zaowocowały zaproszeniem drużyny spod znaku gryfa, do rywalizacji w fazie grupowej EuroLigi.

Koszykówka kobiet jest jednak jedną z trzech sekcji, które bez wątpienia nazwać można wyróżniającymi się. Obok basketu są nimi lekkoatletyka i pływanie. To zawodniczki specjalizujące się w „królowej sportu” podczas ostatnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio wywalczyły aż trzy medale: złoty i srebrny Małgorzaty Hołub – Kowalik oraz brązowy Malwiny Kopron, a wielu innych dostarczało kibicom ogromu radości podczas mistrzostw Polski, Europy czy Świata. Nie inaczej jest z sekcją pływania w której najjaśniejszymi gwiazdami są: Adela Piskorska, Laura Bernat i Kacper Stokowski, czyli sportowcy w pełni zasługujący na określenie ich poziomu jako światowego.

Ponad to, klub pochwalić się może świetnym poziomem w rywalizacji w pozostałych dyscyplinach wyczynowych, dobrymi wynikami z cyklu Akademickich Mistrzostw Polski oraz wielką popularnością wśród kibiców i przyszłych mistrzów sportu, którzy dziś licznie zasilają sekcje młodzieżowe i akademickie.

Każda z jednostek organizacyjnych klubu kierowana jest przez osoby związane bezpośrednio z daną dyscypliną sportu i posiadającą wynikającą z tego znajomość jej specyfiki, potrzeb i kierunku rozwoju. Strukturalnie każda z tych osób podlega bezpośrednio zarządowi, którego szefem jest Rafał Walczyk, wybierany przez walne zebranie delegatów złożonych z reprezentantów sekcji.

Zadaniem zarządu jest zabezpieczanie bieżącego funkcjonowania klubu pod względem organizacyjnym i finansowym, podejmowanie decyzji ich egzekwowanie oraz ponoszenie za nie prawnej odpowiedzialności.

Niełatwym wyzwaniem organizacyjnym klubu, był bez wątpienia start drużyny koszykarek Polski Cukier AZS UMCS Lublin w rozgrywkach EuroLigi po wywalczeniu tytułu Mistrzyń Polski. Aby zorganizować wydarzenie według najwyższych, europejskich standardów, niezbędna była ścisła współpraca z władzami miasta oraz Miejskim Ośrodkiem

Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie. Doświadczenie i chęć osiągnięcia wspólnego celu, pozwoliło na przystosowanie historycznej już Hali im. Zdzisława Niedzieli, tak by można było gościć w naszym mieście najlepsze drużyny starego kontynentu. Dużym wyzwaniem logistycznym towarzyszącym klubowi od wielu lat, jest również organizacja przejazdów, aprowizacja drużyn i indywidualnych zawodników, na rozgrywki zarówno w kraju jak i zagranicą. KU AZS UMCS Lublin to organizacja mogąca pochwalić się doskonałymi wynikami sportowymi, ale również doświadczonymi menadżerami sportu. Ta synchronizacja pozwala na budowanie klubu, który odnosi sukcesy.



Rafał Walczyk

Prezes KU AZS UMCS Lublin

” Działalność w KU AZS UMCS to fascynujące wyzwanie, które wymaga dużo poświęcenia. Daje w zamian ogrom satysfakcji i radości z wyników osiągniętych przez naszych sportowców. Medale olimpijskie będące ukoronowaniem wieloletniej pracy zawodników napawają nas nieprawdopodobną dumą. Do wspaniałej listy sukcesów należy dodać wiele innych wyjątkowych osiągnięć jak medale wywalczone przez pływaków, lekkoatletów czy wreszcie koszykarki prowadzone od lat przez trenera Krzysztofa Szewczyka.



Wiosenne spotkanie kibiców z piłkarzami Motoru Lublin

Wiosna, wiosna ach to ty...

Jeden z piłkarskich trenerów grup młodzieżowych zapytał mnie niedawno, czy wiem kiedy zaczyna się wiosna. Zgodnie z moją wiedzą odpowiedziałem, że 21 marca. Na co on dość szybko stwierdził: - Mylisz się.

Wiosna zaczyna się gdy na piłkarskie boiska wybiegną zawodnicy III ligi i niższych klas rozgrywkowych, a ponieważ nastąpi to wcześniej niż 21 marca, to śmiało możemy uznać, że prawdziwa wiosna przychodzi znacznie szybciej niż kalendarzowa. I trudno się z tym nie zgodzić, bo chociaż zima jeszcze pewnie tak łatwo nie odda pola, to widok setek, ba tysięcy zawodników biegających po lekko zieleniejących się już boiskach, jest w istocie zastrzykiem optymizmu.

Wiosna jest porą roku, która po kilku zimowych, czasem deszczowych i pochmurnych miesiącach, przywraca wigor, radość życia i nadzieję. Także w sporcie, a ponieważ piłka nożna jest wciąż najliczniej i najchętniej uprawianą grą zespołową na świecie i w Polsce, to w jakiś sposób muszę mojemu koledze-trenerowi przyznać rację. Mamy wiosnę i ruch na piłkarskich boiskach jest tego najlepszym dowodem.

Trzeba przyznać, że w naszej regionalnej piłce nie jest źle, a może nawet jest całkiem dobrze. Do ideału jak zwykle trochę brakuje i niektórzy kibice będą odczuwać niedosyt, ale z drugiej strony możemy mieć całkiem spore oczekiwania, i nadzieje związane z drugą częścią sezonu. Po pierwsze Motor Lublin, którego ekstraklasowe aspiracje są całkiem uzasadnione i realne. Choć łatwo oczywiście nie będzie. Ostatniego słowa w II lidze nie powiedział też jeszcze Górnik Łęczna. W II lidze Wisła Puławy musi się skupić na obronie przed spadkiem i odbudowie organizacyjno-finansowej. Szczebel niżej emocjonować będziemy się walką Avii Świdnik z Wieczystą Kraków o wejście do II ligi. I chociaż krakowianie mają ogromną przewagę „budżetową”, nie tylko nad Avią ale i całą resztą stawki, to nie odmawiamy zespołowi Łukasza

Mierzejewskiego szans na upragniony awans.

Jednym słowem jest i będzie ciekawie. Na pewno do końca wszystkich rozgrywek, z zapartym tchem będziemy obserwować rywalizację naszych zespołów.

Odrębny akapit należy się tym, którzy kopią piłkę w niższych ligach. Oni też są często na ustach lokalnej społeczności, ich meczami „żyją” duże grupy fanów i choć w tej sportowej hierarchii są daleko od ekstraklasowych i ligowych asów, to przecież dość często zdarza się, że właśnie z tych klubów, czasem mało znanych, udaje się „wyłowić” prawdziwą piłkarską perelkę.

Przykładów w polskiej piłce mamy aż nadto, zawodników, którzy z prowincjonalnych klubów trafiali nawet do reprezentacji Polski. Dlatego u progu wiosny, tej piłkarskiej i tej kalendarzowej, należy życzyć drużynom z Lubelszczyzny i sukcesów ligowych, i tych personalnych, odkrywczych. Talenty z regionu na podbój Polski a potem może i Świata marsz.

Tomasz Jasina
dziennikarz sportowy
i komentator TVP



NOWOŚĆ!

- **Symulacja treningu wysokogórskiego** (terapia mitochondrialna)
- Badania wydolnościowe
- Rehabilitacja (dorośli, dzieci, sportowa)
- Gabinet Ortopedyczny
- USG narządu ruchu

Terapia mitochondrialna

ZASTOSOWANIE LECZNICZE

- **bolerioza**
- **układ oddechowy - schorzenia pocovidowe**
- **zaburzenia metaboliczne**
- **schorzenia reumatyczne**
- **dysfunkcje ogólnoustrojowe**



📍 MEDISPORT - Centrum Rehabilitacyjne
ul. Łabędzia 4, Lublin

☎ 81 820 05 05

✉ rejestracjacrs@medisport.lublin.pl

🌐 medisport.lublin.pl

#biegnijlublin 2024



#Wiosenna i jesienna edycja Dziecięcej Ligi #biegnijlublin 2024, to cieszące się ogromną popularnością imprezy zaplanowane z myślą o rozwijaniu i pobudzaniu zainteresowania sportem oraz aktywnością fizyczną najmłodszych.

#Bieg stadionowy, otwarte zawody dla dorosłych, na każdym stopniu zaawansowanie sportowego.

#Rodzinne Sztafety Biegowe w formie festynu dla całych rodzin, którego motywem przewodnim będzie aktywna zabawa i zdrowy styl życia.

 Stadion Lekkoatletyczny Lublin

www.biegnij.lublin.eu



WIDZIMY SIĘ NA BIEŻNI:

19.05.2024 - Dziecięca Liga #biegnijlublin

16.06.2024 - Bieg Stadionowy

8.09.2024 - Rodzinne Sztafety Biegowe

6.10.2024 - Dziecięca Liga #biegnijlublin

