

arena

MAGAZYN O LUBELSKIM SPORCIE

Nº 16 GRUDZIEŃ 2024

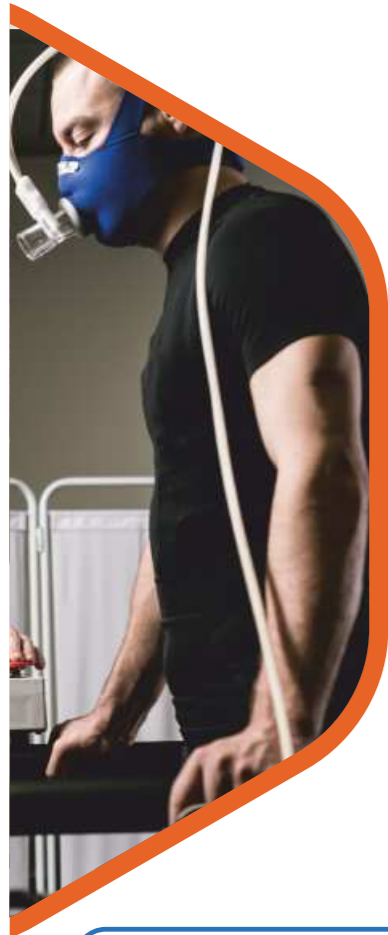
zał. 1946

ZŁOTA DZIEWCZYNA

KAROLINA

PEK

W numerze: Wiktor Przyjemski / Łukasz Jabłoński / Urodziny Icemanii



NOWOŚĆ!

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

Terapia mitochondrialna

ZASTOSOWANIE LECZNICZE

- **bolesność**
- **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**

arena

W numerze:

4. **Staram się spełniać marzenia**
Wiktor Przyjemski, żuźlowy Indywidualny Mistrz Świata Juniorów, zawodnik Orlen Oil Motor Lublin
6. **Rok do zapamiętania**
Łukasz Jabłoński o przyszłości piłkarskiego klubu
8. **Złota dziewczyna**
Karolina Pęk, złota medalista Igrzysk Paraolimpijskich w Paryżu
11. **Figura szachowa**
Firma z Lublina jednym z największych dystrybutorów i producentów szachów na świecie
14. **Biegacz z Kryształowym Sercem**
Henryk Kowalski, człowiek który inspirował energią
16. **W krainie lodu**
Iceman ma już 10 lat
18. **Wybierz drogę do zdrowia i relaksu.**
Morsowanie, czy saunowanie?
19. **Gramy do jednej bramki**
Charytatywny turniej futsala
22. **Jest dobrze, albo i jeszcze lepiej**
Tomasz Jasina o sukcesach lubelskich sportowców



Lubelscy sportowcy idą po wygraną

Już 4 stycznia 2025 roku poznamy najlepszego sportowca Polski plebiscytu "Przeglądu Sportowego". Trzymamy kciuki za zwycięstwo reprezentanta Lublina. W 90 edycji konkursu szansa na dobry wynik jest ogromna.

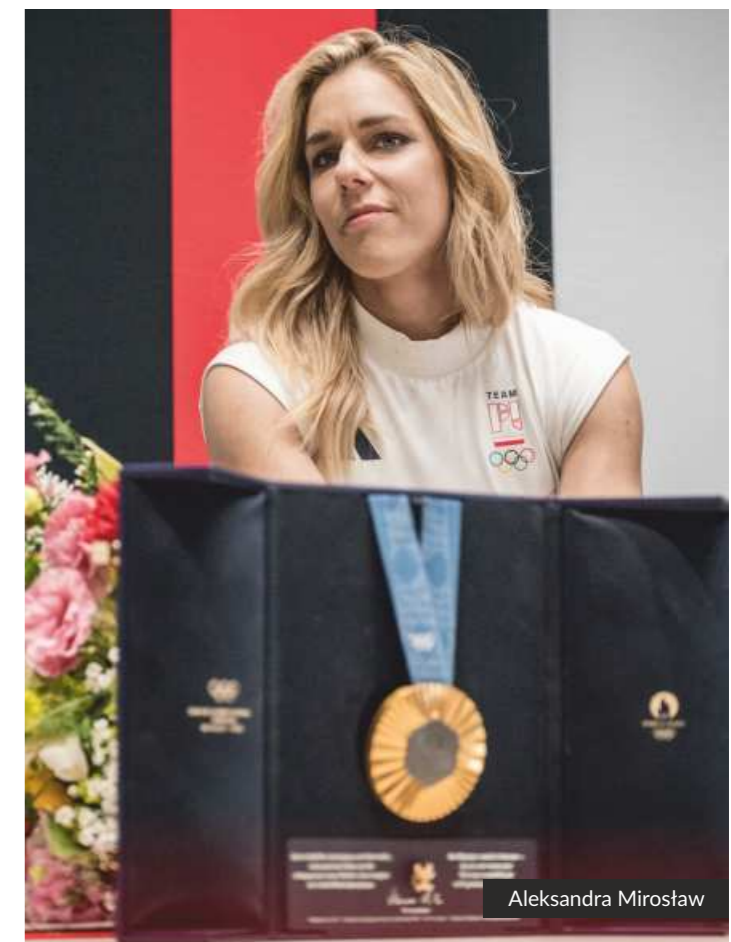
Takiego roku jeszcze nie było. Wśród nominowanych do zaszczytnej nagrody jest czworo znakomitych sportowców związanych z naszym miastem.

Według specjalistów największe szanse na zwycięstwo ma perfekcjonistka Aleksandra Mirosław, uprawiająca wspinaczkę sportową, jedyna polska złota medalistka olimpijska z Paryża. Jednak czarnym koniem może okazać się pięściarka Julia Szeremeta, która swoją walecznością zdobyła serca kibiców, a przy okazji wywalczyła srebrny medal olimpijski w boksie, którego nikt – oprócz niej samej – się nie spodziewał.

W gronie najlepszych zawodników tegorocznego plebiscytu znalazł się także Wilfredo Leon, znakomity i niezwykle popularny siatkarz lubelskiej drużyny Bogdanka LUK Lublin, który mimo porażki w finale z Francją, wrócił do kraju z podniesioną głową. Oczywiście w stawce jest także Bartosz Zmarzlik z Orlen Oil Motor Lublin, król żuźlowych torów, który po raz drugi może zdobyć tytuł zwycięzcy plebiscytu.

Lubelscy sportowcy czekają na głosy, które można oddać m.in. za pośrednictwem strony internetowej plebiscytu.

(CP)



Staram się spełniać marzenia

Wybrałem Lublin, bo tu jest dobra atmosfera, a klub jest profesjonalny. Lubelski stadion jest bardzo kibicowski. Całe miasto żyje sportem – mówi Wiktor Przyjemski Indywidualny Mistrz Świata Juniorów, zawodnik Orlen Oil Motor Lublin.

Podoba Ci się w lubelskiej drużynie?

Tak, wydaje mi się, że zostałem całkiem miło przyjęty. Czuję się w Lublinie bardzo dobrze. Samo miasto też jest ładne i warto je poznać. To był dla mnie fajny czas. W dodatku udało nam się całą drużyną Orlen Oil Motor Lublin dostarczyć kibicom dużo dobrych emocji. No i oczywiście cieszę się ze zdobytego po raz trzeci drużynowego złota.

Masz jakieś ulubione miejsca w mieście?

Może dużo jeszcze nie widziałem, ale jest bardzo ładnie. Trochę pochodziłem po Starym Mieście. Ale Lublin to też nowoczesne miasto i zauważyłem, że jest co robić. Mieszka tu dużo młodych ludzi. Zresztą fajnego mam przewodnika, bo wujek pochodzi z Lublina i pokazuje ciekawe miejsca. A moim ulubionym miejscem jest stadion żużlowy (śmiech).

A czy to miało jakieś znaczenie przy podpisywaniu umowy z Orlen Oil Motor Lublin, że wujek pochodzi z Lublina?

To nie do końca wujek, taki bardziej przyjaciel rodziny... (śmiech)

W sierpniu nie ukrywałeś, że jeśli klub z Bydgoszczy w którym się wychowałeś awansuje do ekstraklasy to przeniesiesz się do Bydgoszczy...

No tak. Wiele razy mówiłem o tym uczciwie, bo był taki plan. W Lublinie czułem i czuję się znakomicie, ale do Bydgoszczy mam po prostu olbrzymi sentyment. Wiadomo, stąd pochodzę, tu stawiałem pierwsze żużlowe kroki. Ostatecznie zostaję w Lublinie i bardzo się z tego cieszę.

Dlaczego wybrałeś Lublin? Na pewno nie jeden klub chciał Cię zakontraktować...

Rzeczywiście było dużo propozycji. Wybrałem Lublin, bo tu jest dobra atmosfera. Miałem okazję startować tu wcześniej, znam klub od środka i wydaje mi się, że to był mój najlepszy wybór z możliwych.

Ale z drugiej strony, w Lublinie jest duża konkurencja i nie możesz jeździć za dużo. Nie przeszkadza Ci to?

Zawsze powtarzam, że na ten czwarty, czy piąty bieg trzeba sobie zapracować i zasłużyć punktami. W ten sposób do tego podchodzę. Wiem, że muszę to wypracować. I tyle.

Mówi się, że lubelski klub rozpieszcza zawodników. To prawda?

Wydaje mi się, że każdy zawodnik który przyjdzie do lubelskiej drużyny czuje się tu dobrze. Jest inaczej niż w innych klubach. Czy rozpieszczony?

Wiktor Przyjemski urodził się w 2005 roku w Bydgoszczy i tam zaczynał swoją karierę żużlową. Jest wychowankiem klubu Polonia Bydgoszcz, a od tego roku reprezentuje Orlen Oil Motor Lublin. Jeden z najlepszych na świecie żużlowców młodego pokolenia. W rozgrywkach ligowych zadebiutował po ukończeniu 16. roku życia. Wielokrotny medalista mistrzostw Polski i innych żużlowych rozgrywek. Tylko w 2023 r. zdobył złoty medal indywidualnych mistrzostw Europy juniorów, drużynowych mistrzostwa świata juniorów oraz drużynowych mistrzostw Europy juniorów. Zwyciężył też w turnieju o Brązowy Kask. Z lubelską drużyną został w tym sezonie drużynowym Mistrzem Polski.

Wiadomo, że swoją robotę trzeba zrobić. Dla zawodnika klub jest bardzo profesjonalny i dobrze się w nim czuję.

Z kim Ci się najlepiej jeździ w Lublinie?

Oj, chyba ze wszystkimi. Najczęściej w parze – w Polsce i za granicą – jeżdżę z Bartoszem Bańborem, więc rozumiemy się doskonale. Ale w poprzednim sezonie z każdym jeździło mi się dobrze.

Czujesz się doceniany przez lubelskich kibiców?

Czuję, bo na pewno od początku mega mnie wspierali. Dochodziły do mnie fajne głosy. Lubelski stadion jest bardzo kibicowski i ma wspaniałą atmosferę...

...już wysłuchony. Kibice czekają na nowy...

No wiadomo, ale atmosfera jest niepowtarzalna. Dziękuję kibicom za doping. Super było ich słyszeć.

A jak z twojej perspektywy wygląda to lubelskie szaleństwo na punkcie żużla? Jeździsz w innych miastach. Czy wszyscy są tak zwiariowani na jego punkcie?

Faktycznie, że w wszystkich miastach w Polsce widać, że Lublin żyje żużlem. Widać to na ulicach bardziej niż w innych ośrodkach. Ale wiem też, że miasto jest bardzo mocne w różnych dyscyplinach.

Miałeś czas, żeby skoczyć na jakiś mecz, inny niż żużlowy?

Niestety mam tak napięty harmonogram, że jeszcze nie. Ale w najbliższym sezonie chciałbym coś zobaczyć.

Duży wybór: piłka nożna, koszykówka, siatkówka...

Chyba siatkówka. Macie w Lublinie znakomitą ekipę. Zobaczymy czy to się zgra z moim czasem.

Który mecz z koziołkami w poprzednim sezonie był dla Ciebie najtrudniejszy: półfinał, finał?

Chyba półfinał z Toruniem. Tej drużyny nie stawiało się jako kandydata do finału, a pierwszy mecz był bardzo ciężki i wysoko przegraliśmy, bo nie było łatwo. Dla mnie osobiście trudny był mecz z drużyną z Grudziądza, bo trochę pogubiłem się z ustawieniami. Ale w ekstraklidze nie ma łatwych przeciwników.

W dodatku Bydgoszcz – Twoje rodzinne miasto – od lat ma na pieńku z Toruniem.

(śmiech) Nie miałem okazji jeździć w derbach, ale faktycznie mecze z Toruniem są bardziej emocjonujące.

A jak sobie radzisz ze stresem w najtrudniejszych, decydujących meczach?

Nie mam z tym problemów, a na zawodach jestem zwykle wyluzowany. Choć stres jest nieunikniony, to dobrze sobie z nim radzę.

To prawda, że w poprzednim sezonie wydałeś na jazdę w Lublinie ponad 1,5 mln złotych? Optycała się ta inwestycja?

Oczywiście (śmiech). No tak, to spora kwota, ale mieliśmy w sezonie dużo problemów. Pojawiły się defekty i musiałem dofinansować mój garaż, więc kwota jest dość duża. Jestem zawodnikiem, który nie oszczędza.

I 100 tys. złotych przepaliłeś w oponach?

Oj, chyba nawet więcej (śmiech). Wydatki w żużlu są naprawdę ogromne.

A ile pieniędzy zamierzasz wydać w najbliższym sezonie?

Tego się nie da zaplanować. W poprzednim sezonie, przed meczem ćwierćfinałowym, musiałem np. dokupić dwa dodatkowe silniki, bo mi zabrakło. Wydaje mi się, że najbliższy sezon będzie na podobnym finansowym poziomie. Nie będę oszczędzać na sprzęcie.

Jeśli założymy, że sukces ma 100 procent, to ile wygrywa w żużlu maszyna, a ile zawodnik? Da się to jakoś oszacować?



foto. Tomasz Przybylski

Trzeba wszystko ułożyć: mechaników, zaplecze, warsztat, sprzęt. Nie wystarczy tylko zainwestować, warto zadbać też o odpowiednich ludzi. Wydaje mi się, że 70 procent to przygotowanie motocykli i teamu do sezonu. A reszta zostaje dla zawodnika, który musi się w ziemie naprawdę dobrze przygotować. Ja mam trenera personalnego, z którym od kilku lat ciężko pracuję.

Jak się czuje żużlowiec, który w tym roku zdobył najwięcej medali, w tym indywidualne mistrzostwo świata? Pięć złotych i jeden brązowy to niezły wynik.

Na pewno to cieszy...

Masz już specjalną gablotę na trofea?

(śmiech) Właśnie w tym sezonie zrobiliśmy w warsztacie z mechanikami taką ładną gablotę, więc jeszcze się mieścimy. Długo pracowałem na ten złoty medal Mistrzostw Świata Juniorów. W końcu go mam i bardzo się cieszę, bo jest jednym z ważniejszych w dotychczasowej karierze. Ale mam w sobie dużo pokory, bo przede mną jeszcze dwa juniorskie sezony, więc pracuję, żeby walczyć o kolejne medale.

Kto jest Twoim wzorem na torze?

Wiadomo, że Bartek Zmarzlik jest ważny. Ale ja staram się obserwować i podglądać wszystkich. Chcę się uczyć od każdego i najlepsze rzeczy stosować u siebie.

Ze średnią biegopunktową 2,060 w lidze byłeś trzynastym najsukuteczniejszym żużlowcem całych rozgrywek i najlepszym młodzieżowcem. Da się podkreślić jeszcze ten wynik?

Zawsze może być lepiej. Średnia spadła mi niestety w dwóch ostatnich meczach. Ale przed sezonem brałbym w ciemno taki wynik i na pewno się z niego cieszę. Mam nadzieję, że w przyszłym roku utrzymam albo powiększę tę średnią.

Ile medali w tym sezonie chciałbyś zdobyć, nie licząc kolejnego złota z Koziołkami?

(śmiech) No wiadomo, że będzie złoto z Lublinem. Ale jest jeszcze trochę zawodów indywidualnych. Staram się nie mówić o swoich marzeniach, tylko po prostu je spełniać.

Gdybyś miał propozycję w Lublinie długoletniego kontraktu, nie wiem, 3-5 lat, to rozważyłbyś ją?

Ciężkie pytanie (śmiech). Zawsze wszystko rozważam, ale czy bym się tego podjął, to nie jestem w stanie odpowiedzieć. Wydaje mi się, że na to przyjdzie czas.

Rozmawiał Czesław Pogonowski

Rok do zapamiętania

Zarządzając klubem zawsze biorę pod uwagę zdanie kibiców. Drużyna bez fanów nigdy w życiu nie wejdzie na wyższy poziom, bo nie budzi emocji – mówi Łukasz Jabłoński, wiceprezes klubu piłkarskiego Motor Lublin.

Skąd Pan się wzięty w polskiej piłce nożnej?

Wszystko zaczęło się od Korony Kielce, a bardziej od sponsora głównego klubu, czyli prezesa zarządu Suzuki Motor Poland Piotra Dulnika. Poprosił mnie o pomoc w procesie szeroko rozumianej restrukturyzacji klubu piłkarskiego.

Czyli nigdy nie był Pan nawet trampkarzem i nie trafił do klubu z miłości do piłki nożnej?

Zdecydowanie. Można nawet napisać, że trafiłem z konieczności, bo trudno było mi odmówić Panu Piotrowi, z którym lata współpracowałem na płaszczyźnie motoryzacyjnej. Ale jak każdy chłopiec grałem w piłkę.

Zarządzanie klubem sportowym wciągnęło jednak Pana na tyle, że po rezygnacji z pracy w Koronie Kielce szybko dał się Pan namówić właścicielowi Motoru Lublin Zbigniewowi Jakubasowi...

Przekonał mnie. Ważną dla mnie rolę odgrywają adrenalina, stres i szeroko rozumiane emocje, zarówno te pozytywne, jak i te negatywne. To bardzo mocno uzależnia, a ja ich potrzebuję.

Lubi Pan żółty kolor?

W życiu codziennym kolory nie mają dla mnie żadnego znaczenia. Zupełnie inna kwestia jeśli rozmawiamy o klubowych barwach...

...rozmawiamy. Bardziej żółto-czerwony jak Korona Kielce, czy żółto-biało-niebieski, jak Motor Lublin?

Na tym etapie życia jestem mocno uświadomionym człowiekiem, w kontekście poszanowania barw, środowiska kibicowskiego, herbu i przywiązania. I jestem daleki od formułowania mocnych deklaracji, co do utożsamiania się względem klubu. Uważam, że na początku mojej współpracy z Motorem byłoby to wyrazem braku szacunku dla kibiców. Ludzie z zewnątrz nie mogą wchodzić do organizacji i od razu z grubej rury wygłaszać tezy jak to mocno utożsamiają się z klubem. To nie byłoby prawdziwe. Wszystko przychodzi z czasem.

Klub piłkarski to biznes czy misja?

Myślę, że i jedno, i drugie. Nie można prowadzić klubu jak firmy, bo musi być tu element utożsamiania się z organizacją. Jeżeli chcesz tworzyć klub w którym będą pracowali ludzie, którzy będą nim żyć, to nie możesz do niego podchodzić czysto korporacyjnie, bo wtedy to nie będzie miało sensu. Ale żeby klub był profesjonalny, muszą w nim zachodzić procesy korporacyjne. Z drugiej strony nie można zapominać, że ważne jest podejście emocjonalne, gdzie olbrzymią rolę odgrywa element lojalności, która musi być na jak najwyższym poziomie zarówno względem piłkarzy, jak i pracowników.

Czyje zdanie jest dla Pana ważniejsze: kibiców, czy właściciela?

Klub to przede wszystkim społeczność. Zbigniew Boniek mówił kiedyś o piłkarzach z reprezentacji, a ja to przeleję na kanwę naszego klubu: nasi piłkarze, trenerzy i wszyscy pracownicy muszą mieć świadomość, że reprezentują kibiców. Musimy pamiętać, że emocje fanów są dużo większe od emocji piłkarzy, bo oni je rozbiegają. A kibic po przegranej meczu nie jest w stanie się ich pozbyć, przez kilka dni jest przynębiony i zły. My to musimy zrozumieć. Zarządzając klubem zawsze biorę pod uwagę zdanie kibiców. Klub buduje społeczność, a drużyna bez kibiców nigdy w życiu nie wejdzie na wyższy poziom, bo nie budzi emocji. Role kibiców i właściciela są po prostu różne.

Jesienią kibice narzekali na ceny biletów...

Pytanie do czego się porównujemy i dlaczego uważamy, że są za wysokie...

...bo jednak są jednymi z najwyższych w Polsce...

I znów pytanie do czego się porównujemy. Motor to klub z dużego miasta,

z wielkimi tradycjami, z dużą społecznością i pięknym stadionem. Więc możemy porównywać się tylko do największych. Można ocenić, że ceny nie należą do najniższych w ekstraklasie. Ale każdy chciałby, żeby klub był zdrowy i jeżeli chcemy podejść odpowiedzialnie do jego prowadzenia, to powinien mieć zdrowo ułożony budżet. Bilety są jednym z istotnych elementów budżetu.

Został Pan zatrudniony żeby budować potęgę Motoru. Fundamenty już są, czy jeszcze je wylewamy?

Klub to złożona organizacja. Wszystko zależy od tego co rozumiemy pod pojęciem fundamentu...

...założymy, że to awans do ekstraklasy i zmiany organizacyjne z tym związane...

Dla mnie fundament to ludzie pracujący w klubie znający swój zakres obowiązków i odpowiedzialności. To procesy i zasady ustalone, tak żeby działał profesjonalnie...

...ok, to mamy już ten fundament?

Myślę że jesteście bardzo blisko. Musimy wziąć pod uwagę, że Motor nie narodził się wczoraj, działa już wiele lat. Przechodził w swojej historii różne etapy. Rok 2024 można nazwać rokiem wyjątkowym, do zapamiętania. Po ponad 30 latach mieliśmy awans do ekstraklasy. Z zewnątrz wygląda to okazale. Ale naturalnym jest, że wszyscy będą mieć za chwilę swoje oczekiwania: jak wygląda dzień meczowy, czy drużyna rozwija się sportowo...

...to są kolejne cegiełki do dokładania?

Tak. Będą pytać jak wygląda akademia, jakie są cele, jaka przyszłość, kto wchodzi do pierwszej drużyny, czy pojawiają się wychowankowie? Każdy widzi to inaczej. Czuję się współodpowiedzialny za tworzenie klubu żeby mógł się rozwijać. Ale – co musi wybrzmieć wyraźnie – w polskiej piłce nożnej trudno mówić o wizji długofalowej, bo wszyscy Ci którzy wygłaszają takie wizje, przy pierwszej lepszej okazji wykładają się za rogiem na jakimś dołku.

No ale chyba macie z prezesem Zbigniewem Jakubasem jakiś plan na Motor i strategię, którą realizujecie. Gdzie jest dach i wiecha na budowlę którą tworzycie?

Odpowiem bardzo nieładnie, zadając pytanie: sportowo czy organizacyjnie? Jeżeli chcemy, by nasze cele sportowe były zrealizowane, to wraz z rozwojem sportowym musi iść rozwój organizacyjny. Chcemy zatrudniać jak najwięcej jak najbardziej kompetentnych osób. Co już się dzieje. Na koniec stycznia będziemy kompletni. Po trzech miesiącach uważam, że praca sztabu sportowego jest w klubie bardzo dobrze zorganizowana.

Aż tak?

Tak.

Wtrąca się Pan w pracę trenera?

Nie. Uważam, że praca trenera to świętość, a osoba zarządzająca klubem sportowym powinna znać swoje miejsce w szeregu, jakkolwiek to nie zabrzmiałoby. Szatnia czy odprawy meczowe to nie miejsce dla prezesa. Oczywiście, czasami trzeba wejść do szatni, żeby pogratulować, albo jeżeli mamy sytuacje nadzwyczajną.

Ale rozmawiacie z trenerem o sprawach długofalowych?

Oczywiście, że tak. To podstawa w każdym klubie. Decydujemy wspólnie. W tej chwili struktura się krystalizuje. Mamy dział skautingu, jest dyrektor sportowy, trener pierwszej drużyny, bo to on finalnie akceptuje piłkarzy. Fajnie byłoby żeby grali, bo przecież każdy piłkarz w momencie podpisania kontraktu stanowi koszt. Trzeba zrobić takie ruchy, żeby w oczach właściciela piłkarz nie stanowił kosztu, tylko inwestycję, która się spłaca na boisku.

Planujecie wzmocnienia drużyny? W ostatnim okienku kibice spodziewali się więcej.

Moje krótkie czteroletnie doświadczenie w piłce nożnej nauczyło mnie oceniania transferów po pewny okresie. Na pewno nie po miesiącu czy dwóch. Miałem przypadek piłkarza, który przez kilka miesięcy nic nie dał



Łukasz Jabłoński, wiceprezes klubu Motor Lublin

drużynie, ale okazało się, że w ostatnich trzech miesiącach był osobą, dzięki której osiągnęliśmy cel sportowy, który zakładaliśmy. Jeśli myślimy poważnie o klubie, to każde okienko musi mieć zrealizowaną określoną ilość ruchów. I teraz też będą.

A cel na najbliższe miesiące?

W pierwszej kolejności chciałem żeby w tej części sezonu drużyna zdobyła 20 pkt. I mamy to. Teraz każdy punkt jest bonusem. W drugiej kolejności czekam na kultowe 40 pkt. Wtedy będę mógł mówić o oczekiwaniach. Zbyt wczesne wygłaszanie celów, które sformułowaliśmy w klubie jest niebezpieczne.

Ale myślicie na pewno co dalej...

Zdecydowanie tak. Nie możemy mieć jednak głowy w chmurach. Nas musi teraz w gabinetach cechować pokora. Walka musi być na boisku. Sezon beniaminka jest trudny i na tym chciałbym się teraz skupić.

Kiedy zagrają w pierwszej drużynie wychowankowie Akademii Motoru?

Nie ma profesjonalnie prowadzonego klubu sportowego, gdzie szkolenie młodzieży nie odgrywa bardzo istotnej roli. Planujemy to, co musi się wydarzyć, żeby rozwój był zrównoważony. Żebyśmy mogli w pierwszej drużynie – w niedalekiej przyszłości, ale nie stanie się to za rok czy dwa – mieć 2-3 wychowanków.

Akademia to ma być kuźnia kadr, czy sposób na pozyskanie funduszy?

Nie patrzymy przedmiotowo na zawodników. Ale jednym z nieodłącznych elementów budżetu każdego profesjonalnego klubu jest realizacja transferów wychodzących. Żeby to zrealizować najlepiej sprzedawać wychowanków, którzy już dali pierwszej drużynie dużo radości. Kibice najlepiej się z nimi utożsamiają. Klub powinien też spełniać funkcje odpowiedzialne społecznie, angażować młodych ludzi, aby mogli i chcieli zajmować się sportem.

To jeden z elementów budowania tożsamości klubu?

Jeśli chcemy rozwijać klub to musimy zdobywać pieniądze. Klub musi mieć coraz większą wartość marketingową. Jeżeli chcemy budować społeczność, to kibice muszą być dumni z tego, że są kibicami. Klub musi być szanowany, podobać się, przynosić pozytywne wrażenie, również poza boiskiem.

Ma pan ulubionego piłkarza Motoru Lublin?

Mam zasadę, że nie oceniam piłkarzy, którzy aktualnie grają.

A na świecie? I dlaczego to Ronaldo, a nie Lewandowski?

Ja akurat jestem fanem Roberta.

Sprzedal Pan już akcje Korony Kielce?

Tak.

Oglądał Pan ostatni mecz reprezentacji Polski ze Szwecją?

Tak.

I co?

Na pewno był to bardzo emocjonujący mecz, ale z negatywnym końcem. Niestety finalnie liczy się wynik.

O, słyszę, że jest Pan zwolennikiem teorii michniewiczowskiej: nieważne jak gramy, ważne czy awansujemy.

Nie. Teraz rozmawiamy o tym co się wydarzyło. W Motorze bardzo nam zależy na tym, żeby gra była miła dla oka. Zresztą eksperci i kibice bardzo pozytywnie wypowiadają się o naszej grze. To cieszy i chciałbym żebyśmy grali tak dalej, żeby gra była emocjonująca, żeby padało dużo bramek. Wtedy też medialność klubu się zwiększa. Jakie ma znaczenie, jak wyglądał nasz mecz ze Śląskiem, albo z Piastem?

...w dodatku każdy mecz Motoru to niezły horror i nigdy nie wiadomo jak się skończy. Wytrzymuje Panu serce?

Dla nas te ostatnie mecze, w szczególności z Pogonią Szczecin (rozmawiamy 21 listopada dop. red), to takie mecze, że gdybyśmy je wygrali to dopisujemy sobie punkty i dostajemy dużo tlenu, który jest nam niezbędny, żeby w inny sposób podchodzić do każdego kolejnego meczu. To wszystko powoduje, że kiedy oglądam mecz to się denerwuję. Jest olbrzymi, olbrzymi stres i emocje.

...czyli jednak zaczyna Pan się wiązać emocjonalnie z Motorem...

Emocje się już pojawiają. Spędzam w klubie dużo czasu. Ale odpowiem, jak na początku. Jestem przeciwnikiem wygłaszania deklaracji. Uważam, że czyni, a nie słowa będą świadczyć o moim przywiązaniu do klubu.

Rozmawiał Czesław Pogonowski

Złota dziewczyna

- Jak się okazało, w Paryżu moją specjalnością było wyciąganie przegranych wyników. Kiedy wyrównałam na 7:7 zobaczyłam strach w oczach przeciwniczki. A trener mówi, że to ja boję się wygrywać – opowiada Karolina Pęk, złota medalistka Igrzysk Paraolimpijskich w Paryżu, zawodniczka ATS Atakana AZS UMCS Lublin.

Dlaczego rakieta do tenisa stołowego ma dwa kolory?

(śmiej) Czarny i czerwony, ale ostatnio wódarze tenisa stołowego wprowadzili nowe. Zamiast okładziny czerwonej można mieć też zieloną, różową i chyba niebieską.

No dobrze, a czym się te strony różnią?

Kolorem (śmiej). Czerwona okładzina lepiej rotuje piłkę. Jedna profesjonalna może kosztować nawet kilka tysięcy złotych. Nigdy nie próbowałam grać różową, ale słyszałam, że nowe są jakościowo gorsze niż czerwone i czarne.

Aktórą stroną grasz częściej?

Pół na pół, bo czarną zazwyczaj serwuję. Częściej też odbieram zagrania przeciwniczek. A jeśli chodzi o top spiny, forehand czy backhand, to używam czerwonej strony. Ale w swojej technice szukam bardziej zagrania backhandowego, czyli wolę czerwona...

Którą okładziną wygrałaś złoto olimpijskie?

Czarną i czerwona... (śmiej).

Ok, ale ten ostatni najważniejszy punkt....

Czarną...

...z premedytacją, czy instynktownie?

Instynktownie. Po moim serwisie dostałam piłkę na zagranie forehandowe, więc automatycznie odbiłam czarną. A po tym zagranu przeciwniczka trafiła w aut i wygrałam mecz.

Czyli złoto jest trochę czarne..

...nie, złote. Na pewno złote (śmiej).

To nie był łatwy mecz... Można powiedzieć, że był nawet do przegrania...

No tak (śmiej). Ćwierćfinał i półfinał dobrze zagrałam, a miałam ciężkie przeciwniczki. W meczu z Chinką o finał, w drugim secie przegrywałam już 6:1 i wyciągnęłam seta na 11:9

Ale finałowy set też przegrywałaś dużą różnicą punktów...

Jak się okazało, w Paryżu moją specjalnością było wyciąganie przegranych wyników. W finale pierwszy set bardzo dobrze zagrałam i wygrałam. Kolejne dwa położyłam. Grałam to co potrafiłam, a przeciwniczka jeszcze lepiej. Przyznam, że trochę mnie zszokowała swoją dyspozycją.

Chinka nie jest już najmłodszą zawodniczką.

Ma 48 lat. Gra dłużej niż ja żyję na świecie. Tenis stołowy to sport dla długowiecznych (śmiej). Ale ja w jej wieku na pewno nie będę już grać, bo mój styl gry wymaga wysiłku. Dużo biegam, gram mocniej. Ona gra zupełnie inaczej. Niewiele osób tak potrafi. Rakiętę trzyma starym, piórkowym sposobem. Ma jedną okładzinę z czopem do lepszej rotacji piłki, a drugą normalną. Błyskawicznie je zmienia i nigdy nie wiadomo czym zagra. Ma bardzo dobry serwis. Dlatego wygrywa, bo wielu zawodników zazwyczajnie nie potrafi z nią grać. Ja mam z nią bilans pół na pół.

Dlatego czwarty set w finale wygrałaś na przewagi....

... i rzeczywiście mogłam też przegrać cały mecz 3:1. Szczerze, to do dziś

nie wiem jak udało mi się w piątym secie wyprowadzić wynik. Przegrywałam już 3 do 7. Oglądałam powtórki meczu i chyba po prostu zaczęłam lepiej grać (śmiej), a przeciwniczka trochę słabiej. Kiedy wyrównałam na 7:7 zobaczyłam w jej oczach, że się boi. Strach nie jest dobrym doradcą w tenisie stołowym.

Co było kluczem do sukcesu?

Spokojna głowa i ważne by nie odpuszczać. Zdobyłam pięć punktów w minutę.

Na tym poziomie, takie czary?

Powtarzałam sobie w głowie, żeby grać o każdą piłkę. Miałam też olbrzymią chęć zwycięstwa. W sporcie wszystko się może zmienić w chwilę. Trzeba cisnąć. Ja w ogóle wolę gonić wynik niż prowadzić, bo jest łatwiej. Trener zawsze na mnie krzyczy, że boję się wygrywać.

A co jest kluczem do sukcesu w tenisie stołowym? W każdej szkole stoi stół, każdy się o niego otarł, a w sumie niewielu zna tę dyscyplinę.

Wiele rzeczy składa się na sukces. Trenuję dwa razy dziennie na stole. Sam talent do gry nie wystarczy, trzeba włożyć dużo ciężkiej pracy. Ćwiczyć refleks, być dobrze przygotowanym fizycznie, ponieważ dużo się biega, dlatego dodatkowo mam zajęcia na siłowni. Do tego dochodzi silny charakter i strona mentalna. Jeśli wszystko jest dobrze spięte, to da się wygrać.

Czy kiedykolwiek marzyłaś o złotym medalu olimpijskim indywidualnie?

To moje marzenie od 14 roku życia. Byłam wtedy na pierwszych igrzyskach w Londynie i postawiłam sobie cel, że chcę zdobyć złoto w singlu. Trochę musiałam poczekać (śmiej). Ale było warto.

Czy jadąc na olimpiadę byłaś pewna sukcesu?

Moim planem było wygranie trzech złotych medali: w singlu, deblu i mikście. Miałam przecucie, że jestem w dobrej dyspozycji, a pierwszy mecz to potwierdził.

Będąc dzieckiem chciałaś być piłkarką nożną. W czym tenis stołowy jest fajniejszy?

W wieku 10 lat grałam jeszcze w piłkę nożną i do dziś lubię oglądać mecze. Jest w niej dużo więcej emocji niż w tenisie stołowym, bo my musimy zachować pełną koncentrację. Ale w klubie nie było sekcji dla dziewczynek i trener nie pozwolił mi grać. Kiedyś w czasie spaceru z psem, mama zaprowadziła mnie na trening tenisa stołowego. Sama nie była sportowcem, ale zawsze nas mobilizowała i chciała żebyśmy z rodzeństwem uprawiali sport. W klubie IKS Tarnobrzeg była sekcja dla osób z niepełnosprawnościami. Szef sekcji długo zapraszał, a ja nie chciałam, bo uważałam, że tenis jest nudny. A mama chciała, żebym trochę czasu spędzała z osobami z niepełnosprawnościami, bo do szkoły chodziłam z pełnosprawnymi dziećmi.

Jednak często mówisz, że nie czujesz się osobą niepełnosprawną...

... Jestem osobą niepełnosprawną. Przecież to widać i czuję to za każdym razem, kiedy np. nie mogę sobie sama związać włosów i muszę prosić o pomoc.

...a kiedy stajesz do walki przy stole, grasz w I lidze z zawodniczkami pełnosprawnymi...

... moja niepełnosprawność nie jest tak duża, że nie mogę grać. W czasie meczu nie myślę o tym. Mama chciała chyba pokazać mi, że są ludzie którzy mają gorzej, a też uprawiają sport.

Czytałam, że od lat podkochujesz się w Natalii Partyce, utytułowanej polskiej niepełnosprawnej tenisistce stołowej...

(śmiej) No to chyba jednak za dużo powiedziane. Zdecydowanie na wyrost. Ja użyłabym innego słowa. Natalia jest dla mnie wzorem... (śmiej)



Ale masz w telefonie Wasze wspólne zdjęcie...

(śmiech) tak. Natalia jest dla mnie olbrzymim autorytetem. To długa historia. Spotkałam ją po raz pierwszy w wieku 11 lat. Dopiero zaczynałam. Pamiętam byłam w szkole, kiedy zadzwoniła mama i powiedziała, że Natalia gra mecz, żebyśmy pobiegła do hali. Po meczu zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie, które zostało opublikowane w gazecie i do dziś mam je w telefonie. To dla mnie wielka pamiątka. A później grałyśmy razem z Natalią na olimpiadzie w Londynie. I w końcu wygrałyśmy medale. To fajna historia, bo dziś jesteśmy koleżankami i się przyjaźnimy. Jest super osobą w życiu prywatnym.

A to prawda, że nigdy nie wygrałaś z Natalią, nawet na treningu?

Nigdy. Niedawno byłam blisko wygranej, ale się nie udało. To mój cel, zanim skończy karierę. Wzorowałam się na niej od początku, także pod względem gry. Staram się powtarzać jej ruchy i zagrania. Ostatnio, jak byłyśmy razem na meczu piłki nożnej Polska - Portugalia, to powiedziałam jej, że mam w życiu dwóch idoli: Ronaldo i ją.

I jak mecz?



Karolina Pęk

dwudziestoseściolatka jest złotą medalistką paraolimpijską indywidualnie w Paryżu oraz w drużynie z Rio de Janeiro. Brązowa medalistka paraolimpijska w singlu z Rio de Janeiro, w grze podwójnej i mieszanej w Paryżu oraz w drużynie z Londynu. Mistrzyni Polski 2013 w singlu w klasie C9-10 oraz w grze mieszanej. Reprezentantka Polski w tenisie stołowym osób niepełnosprawnych. Rywalizuje również z osobami pełnosprawnymi. Jest multimedalistką mistrzostw Polski i Europy.

Od tego sezonu Karolina Pęk reprezentuje lubelski zespół ATS Akanza AZS UMCS. Dziewczyny grają w pierwszej lidze południowej tenisa stołowego. Ich cel to awans do ekstraklasy. Mecze można oglądać w Centrum Kultury Fizycznej przy ul. Langiewicza, a terminarz znaleźć m.in. na stronie internetowej klubu.

Gdzie można pograć w Lublinie

Salkę do tenisa stołowego można znaleźć w podziemiach Hali im. Zdzisława Niedzieli zarządzanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie przy Al. Zygmunta 4. Amatorzy sportu mają do dyspozycji 5 stołów z siatkami (bez dodatkowego wyposażenia). Rakiety i piłeczki trzeba mieć własne. Sala sportowa jest dostępna zgodnie z prowadzonym harmonogramem, który można znaleźć na stronie www.mosir.lublin.pl w zakładce obiektu (Hala Niedzieli). Cena za wynajem stołu: bilet normalny 24 zł na 60 min.; bilet ulgowy 16 zł na 60 min. Można je kupić na miejscu, ale wcześniej warto sprawdzić czy są dostępne stoły. Więcej informacji pod telefonem 81 466 51 31, lub e-mail: halaniedzieli@mosir.lublin.pl.

Chyba nie powinnam się wypowiadać (śmiech). Cały mecz patrzyłam jak gra Ronaldo.

Dlaczego Ronaldo, a nie Lewandowski czy Messi?

(śmiech)... w 2008 roku zaczęłam kibicować Realowi Madryt, bo mieli znakomitych zawodników. Do Realu dołączył Ronaldo. Bardzo go cenię.

Od tego sezonu grasz w ATS Akanza AZS Lublin w I lidze południowej tenisa stołowego. Jak oceniasz Wasze szanse na awans do ekstraklasy?

Będzie bardzo ciężko, bo związek zmienił zasady i awansuje tylko jedna drużyna, a kolejne zespoły mają baraże. Grupa południowa jest mocniejsza niż północna. Wiem, że klub chciałby awansować w tym sezonie, ale zobaczymy jak nam będzie szło. Jak nie w tym, to na pewno w następnym roku się uda.

Askąd decyzja o transferze z Olsztyna do Lublina?

W ubiegłym sezonie zrobiliśmy awans do ekstraklasy. Do Lublina przyszedł, bo grają tu koleżanki: Marta Smętek i Zhao Xia, żona mojego trenera. One mnie poleciły, a sam klub też ma dobre opinie.

Tenis stołowy, a ping-pong

Tenis stołowy nie jest tą samą dyscypliną co ping-pong, który nie jest sportem olimpijskim. Rakiety do gry w ping-ponga obłożone są drobnym papierem ściernym, a nie specjalną gumą. Podobny jest stół i siatka, ale piłeczki do ping-ponga mają kolor pomarańczowy. Raz w meczu można zmienić kolor piłki na biały co w slangu nazywa się double point ball. W tenisie gra się seta do 11 punktów, a w ping-pongu do 15. W tenisie gra się do 4 wygranych setów, a ping-pong kończy się po 2-3.

Znałaś Lublin wcześniej? Urodziłaś się w sumie niedaleko, w Tarnobrzegu...

Do Lublina jeździłam jak miałam operację ręki (śmiech) i to są wspomnienia głównie szpitalne. Ale w końcu udało mi się już trochę zwiedzić miasto i bardzo mi się podoba. Teraz będę częściej. Zapraszam na nasze mecze.

Może zostaniesz na dłużej?

Jeśli chodzi o grę, to może tak? Ale wszystko zależy też od klubu i prezesa.

Tenis stołowy wymyślili Anglicy, a i tak zawsze wygrywają Chińczycy. Wytłumacz to...

Pokonałam przecież Chinę w finale (śmiech). Potęga Chin to efekt metod szkolenia. Mają najlepszy na świecie system. W dodatku tenis stołowy to dla nich sport narodowy. Genetyka też trochę pomaga, bo są mniejsi i zwinniejsi. W każdym województwie mają główny ośrodek treningowy i wiele małych. Widziałam 4 hale, a w każdej po 100 stołów, w 100 procentach zajętych przez zawodników od dzieci po seniorów.

Wyzaczyłaś sobie nowe cele po złocie olimpijskim?

Nie mam jeszcze złotego medalu Mistrzostw Świata. Kolejne będą za dwa lata...

Rozmawiał Czesław Pogonowski

Figura szachowa

- Kiedy zamkniesz się w grze, patrzysz na szachownicę i planujesz kolejne ruchy, to się całkowicie odcinasz od świata zewnętrznego. Szachy uczą logiki, ale przede wszystkim koncentracji. Szczególnie dzieci - mówi Lublinianin Michał Rywacki, właściciel firmy Sunrise Chess & Games, jednego z trzech największych producentów i dystrybutorów szachów na świecie.

Szachy to jedna z najstarszych gier, która przeżywa renesans. Moda wybuchła na początku pandemii. Gra pomagała przetrwać ludziom zamkniętym w domach z powodu wirusa.

Wtedy też pojawił się serial Netflixa - Gambit Królowej. Michał Rywacki mówi, że zainteresowanie szachami było wręcz niezdrowe, bo lubelska firma nie nadążała z produkcją i dystrybucją, a magazyny świeciły pustkami. Teraz zainteresowanie trochę spadło.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski uznaje szachy za dyscyplinę sportową. W dodatku szachiści mają własną olimpiadę - drużynowy turniej organizowany co dwa lata przez Międzynarodową Federację Szachową (FIDE). Uczestniczą w nim reprezentacje narodowe, nominowane przez związki szachowe. Na ostatniej, w Budapeszcie, Polki otarły się o trzecie miejsce. Według szacunków portalu Chess.com, w szachy gra około 600 milionów osób na świecie. Wielu z nich kupuje szachy.... w Lublinie.

- W różnych częściach gór, są różne tradycje. Gdzieś robili niciarki (skrzyneczki drewniane), gdzie indziej kufle drewniane, albo kasetki - opowiada. - Na przykład w Jerzmanowicach obok Krakowa tworzyli szachy. Niestety, nie trzymały jakości i można je było kupić właściwie tylko w sukienicach. Szachy robili też w Beskidzie Żywieckim. Polubiłem się z jednym z miejscowych chałupników.

Dziś Rywacki mówi, że zajął się szachami właściwie z pragmatyzmu, bo szachy dużo łatwiej przewieźć niż np. wiklinowy fotel: - Szachy są uniwersalne i były idealne: trudne w produkcji, ale nie tłukły się. I klienci są wyjątkowi. A ja chciałem mieć spokojny biznes - opowiada. I dodaje, że szachami i tenisem zaraził go jeszcze w szkole podstawowej młody nauczyciel języka polskiego w Szkole Podstawowej nr 13, Włodzimierz Spasiewicz: - Założył kółko szachowe - opowiada. - I te szachy tak przy mnie trwają do dziś. Rywacki lubi grać, ale przyznaje że nigdy nie był profesjonalistą i mistrzem: - Trzeba mieć do tego pewne umiejętności. Gra na absolutnie wysokim poziomie wymaga specyficznie zbudowanego umysłu - mówi.

W szachach liczy się rozpoznawanie schematów. Jeśli znasz ich wystarczająco dużo i jeśli masz plastyczny mózg, który szybko reaguje na ich rozpoznawanie - to wygrywasz.

- Dlatego Norweg Magnus Carlsen, chyba najlepszy obecnie szachista na świecie, arcy, arcy mistrz jest tak dobry - mówi Rywacki. - On widzi, nie tylko kilka ruchów do przodu. Potrafi stworzyć i przewidzieć sytuację w grze. Ale to nie jasnowidzenie, a taktyka. I dodaje, że zna wielu znakomitych szachistów i wie, że nie da się w tym sporcie być dobrym, jeśli nie ma się predyspozycji w tym kierunku.



Joanna i Michał Rywacki



Lubelska firma współpracuje z Rayem Enigma, wyjątkową postacią w świecie szachów, tak jak Banksy w popkulturze. Nikt nie wie jak arcy mistrz Enigma wygląda, bo publicznie nie pokazuje się bez maski i używa moderatora głosu. Na YouTube ma ponad 2 mln obserwujących i wiadomo tylko, że jest Hiszpanem. W tym roku był w Polsce na turnieju Rapid&Blitz w Warszawie, w którym bierze udział 10 arcymistrzów. W przyszłym roku może przyjedzie do Lublina, żeby na Placu Litewskim zagrać z mieszkańcami symultanę. Zaproszenie już ma.

Nasze miasto jest ważne na szachowej mapie Polski i świata. W Lublinie mieszka Dawid Czerw, trener i jeden z najbardziej popularnych youtuberów szachowych. Założył klub - Stowarzyszenie Szachistów Cebularz Lublin - i chce w ciekawy sposób popularyzować królową gier. Ostatnio zrobił w Lublinie turniej szachowy na 1000 osób. W Sunrise pracuje Magdalena Butkiewicz, Mistrzyni Polski do lat 18-tu.

Każdy się o szachy otarł, ale nikt za bardzo ich nie zna, bo szachy nie są medialnym sportem. Ale gracze robią co mogą by zainteresować publiczność. Jeden z najlepszych polskich szachistów - Jan Krzysztof Duda - grał kiedyś w szachy.... bez szachownicy. Próbowano już szachów podwodnych, gdzie na ruch jest tyle czasu ile wystarcza powietrza. Są tacy, którzy łączą szachy z boksem. Dyscyplina nazywa się szachoboks i jest popularna min. w Wielkiej Brytanii, Niemczech i Rosji. W pojedynku szachowego boksu zawodnicy rozgrywają 11 rund: 6 grając w szachy, zaś 5 boksując.

Lubelska firma szachowo.pl jest jednym z trzech największych dostawców i producentów szachów na świecie. W Lublinie mieści się główna siedziba i nowoczesne magazyny sklepu internetowego, z którego towar trafia na cały świat. Jest również wyłącznym dystrybutorem dwóch największych wydawnictw książkowych specjalizujących się w tematyce szachowej: Quality Chess i New in Chess. Piszą dla nich najlepsi szachiści na świecie.

Przy produkcji szachów pracuje około stu osób i każda robi co innego. Jedni palą kasetki, inni rzeźbią figury, jeszcze inni przygotowują szachownicę. W dużym uproszczeniu produkt zanim trafi do sprzedaży przechodzi przez wiele rąk.

- Co ciekawe identycznie działa to w Indiach. Ta specjalizacja producentów jest tak duża, że przykładowo jedni robią tylko konie, bo w tym są najlepsi, inni królowi i królowe - bo na tym się najlepiej znają i tak mają ustawione maszyny.

Dla lubelskiej firmy szachy produkują również Hindusi: - Dwa lata

szukaliśmy wiarygodnych dostawców, bo rynek jest naprawdę trudny - dodaje Rywacki.

Polska i Indie to najwięksi producenci szachów na świecie. W naszym kraju powstaje rocznie około 30 tysięcy zestawów. Najczęściej z drewna liściastego: twarde z grabu, miękkie z lipy. Lubelska firma ma w swoim katalogu ponad 3 tysiące pozycji produktowych, nie licząc książek. Samych rodzajów szachów jest kilkadziesiąt. Są w wielu wariantach. Różnią się rozmiarem, kolorami i materiałami. Hitem i nowością, szczególnie w USA, są szachy które można zrobić sobie samemu i dostosować do własnych preferencji. Klient dostaje do pomalowania surowe drewniane figury i szachownicę.

- Gra w szachy zaczyna się od malowania - żartuje Rywacki.

Co jakiś czas pojawiają się nowości, choć ilość dostępnych na rynku szachów prawie w zupełności zaspokaja gusta większości miłośników dyscypliny. Są figury kieszonkowe, albo takie o wielkości 30 centymetrów. W ofercie są szachy premium. Lubelska firma jako jedyna w Polsce importuje z Indii bardzo sofistykowane drewno różane i bukszpan. To szachowy mercedes, a komplet szachów kosztuje 500-1000 funtów. Wszystko rzeźbione narzędziami dentystycznymi. Całkowicie robione ręcznie, niepowtarzalne, różniące się najczęściej detalami.

- W świecie szachów staramy się by nie było masowej produkcji, mimo że pionki, czy prostsze figury są robione na półautomatach i podrzeźbiane. Ale ostatecznie każdy egzemplarz jest niepowtarzalny i ma duszę. Jeśli ktoś to docenia - dodaje Rywacki.

W Lublinie produkuje się również szachy dla trzech osób - wynalezione i opatentowane w Polsce. Dwóch może grać na jednego: syn z ojcem przeciwko dziadkowi. Sprzedają się w głównie w USA.

Szachy to trudny biznes, bo każde społeczeństwo lubi różne kolory. We Francji nie da się sprzedać niczego co jest czarne i bez połysku. Niemcy za to bardzo lubią czarne rzeczy. W USA najlepiej sprzedają się szachy klasyczne „Ambasador”, takie jak w teledysku rapera Mezo. Wzór funkcjonuje w branży od lat 80. tych. Skandynawskie muszą mieć proste wzornictwo i jasne kolory: - Tam sprzedają się deski szachowe z białymi obrzeżami - mówi Rywacki.

Włosi lubią szachy luksusowe. A Polacy?: - Nie lubimy kolorów, najczęściej kupujemy klasyczne: mahoniowe, orzechowe.

W Pakistanie produkuje się szachy z kamienia, we Włoszech szachy ze złota i srebra oraz innych metali szlachetnych, za wielkie pieniądze. Komplet kosztuje od 10 tys. euro wwyż.

W Lublinie w szachy zaopatrują się wszystkie kluby, szkoły i związki szachowe. Od kilku lat firma jest partnerem programu „Szachy w szkole”. Stałymi i dobrymi klientami są zakłady karne, a najbardziej gorący okres w sprzedaży to jesień i zima. Firmy i instytucje kupują szachy na gadżety.

Rywacki przekonuje, że szachy nigdy się nie zestarzeją i będą długo w kanonach mody: - Kiedyś to był sport dla nerdów. Dziś okazuje się, że dla każdego. Grają piękne dziewczyny, przystojni panowie, dzieci w szkole i seniorzy w Central Parku na Manhattanie. I mówi, że w grze jest coś magicznego: - Kiedy zaczniesz grać w Internecie i masz na pojedynek 5 minut, to poziom emocji skacze jak na meczu piłkarskim. Czasami jak przegram nie mogę spać - śmieje się. - W szachach kombinacji jest miliardy. Na rynku są miliony gier planszowych, ale to szachy nigdy nie wyszły z mody. Wręcz bym powiedział, że jest odwrotnie - dodaje.

Czesław Pogonowski

Kolebka

Za kolebkę szachów uznawane są Indie. Gra ta była już znana w Persji co najmniej od VI wieku naszej ery. Najlepsi obecnie szachiści żyją z gry w klubach i turniejach oraz ze sponsoringu. Norweg Magnus Carlsen, nazywany Mozartem Szachów jest milionerem, a arcymistrzem został wieku 13 lat. 50 najlepszych szachistów na świecie zarabia ponad 100 tys. dol. rocznie. Najwięcej w historii wygrał Fischer w 1972 roku - 3,5 mln dol.



Biegacz z Kryształowym Sercem

Henryk Kowalski – człowiek, który od lat inspiruje innych swoją energią, determinacją i sercem do działania. Jego historia pokazuje, że sport może być nie tylko źródłem zdrowia i radości, ale również drogą do budowania wspólnoty, pomagania potrzebującym i łamania barier, które wydają się nie do pokonania.

Od młodzieńczych meczów piłkarskich na stadionie Lublinianki, po prowadzenie własnych grup biegowych, Henryk krok po kroku tworzy inspirującą opowieść o determinacji, sile charakteru i ogromnym sercu.

Historia biegacza zaczyna się, jak wiele innych – od młodzieńczej fascynacji sportem. Miał zaledwie 16 lat, gdy wziął udział w młodzieżowym piłkarskim Turnieju Dzikich Drużyn, rozgrywając mecze na stadionie Lublinianki. Z czasem stał się liderem i nieoficjalnym trenerem drużyny „Tornado”, która zdobyła mistrzostwo Lublina w zawodach amatorskich. Czy to był początek sportowej kariery? Niekoniecznie. Życie zawodowe i rodzinne wzięły górę, a sport zszedł na długie lata, na dalszy plan. Do aktywności fizycznej wrócił dopiero w wieku 54 lat. Zaczął od morsowania.

Przełomowy okazał się rok 2006. Przypadkowa lektura o Biegu Jezior zainspirowała go, by spróbować swoich sił. Na przygotowanie miał tydzień, ale to wystarczyło, by bieganie stało się jego życiową pasją. Początkowo Henryk trenował z niesamowitą intensywnością – nawet siedem razy w tygodniu, pokonując 300 kilometrów miesięcznie. Dziś biega cztery–pięć razy w tygodniu, ale nie skupia się już wyłącznie na sobie. Prowadzi dwie grupy biegowe: początkującą i zaawansowaną. Co ciekawe, jego treningi nie odbywają się na stadionach ani w halach sportowych. Trenuje w naturalnych warunkach – na Górkach Czechowskich, które dzięki swojemu ukształtowaniu są doskonałym miejscem do biegania, oraz na ścieżkach rowerowych przy Muzeum Wsi Lubelskiej i w rejonach Dąbrowicy. To właśnie tam można spotkać jego podopiecznych, którzy wspólnie pokonują kolejne kilometry.

Pomysł na stworzenie grup biegowych narodził się przypadkiem. Na treningach organizowanych przez Lubelskie Stowarzyszenie Biegowe Henryk zawsze zamykał stawkę, pomagając tym, którzy mieli trudności z utrzymaniem tempa. To właśnie jedna z uczestniczek, Gosia, zauważyła, że wyjątkowo interesuje się osobami, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Bardzo chciał pomóc. Wkrótce zaczęli się regularnie spotykać i powstał załóżek HeńTeam-u. Dziś grupa tworzy społeczność, w której każdy znajdzie swoje miejsce – bez względu na wiek, umiejętności czy kondycję. Nie ma tu barier ani opłat, wystarczą wygodne buty, sportowy strój i motywacja.

Henryk jest maratończykiem. Pierwszy długi bieg pokonał w wieku 63 lat i od tamtej pory wziął udział w trzynastu potyczkach, w tym w maratonie warszawskim i lubelskim. Najlepszy wynik osiągnął w 2014 roku podczas Maratonu Warszawskiego, pokonując trasę w czasie 4:00:46. Jednak z czasem priorytety się zmieniły, bo coraz więcej osób zwracało się do niego z prośbą o pomoc w przygotowaniach do biegów, a Henryk odkrył, że czerpie więcej radości z pracy z ludźmi niż z własnych wyników. Dziś już nie startuje w maratonach, bo chce biegać jak najdłużej i unikać kontuzji. Bieganie stało się dla niego sposobem na relaks i wspieranie innych w osiąganiu ich celów.

Patrząc na swoich podopiecznych, którzy zaczynali od amatorskich biegów, a teraz kończą maratony z dobrymi wynikami, Henryk nie kryje dumy. Trenuje wspólnie z ze swoimi podopiecznymi, motywując ich do osiągania kolejnych celów biegowych. Jego największą satysfakcją jest patrzeć, jak ludzie przełamują swoje bariery. Twierdzi, że kluczem do sukcesu jest nie tylko trening, ale przede wszystkim wiara w siebie. Przykładem są kobiety z grupy początkującej, które po zaledwie dwóch miesiącach treningów ukończyły półmaraton. Trudniej jest po 50. tce, ale jednej z jego podopiecznych wystarczyło pół roku ćwiczeń, by pobiec w biegu długodystansowym. Henryk podkreśla, że bieganie to proces budowania charakteru, w którym wiek czy doświadczenie nie mają znaczenia.

Henryk jest również aktywnym propagatorem morsowania, które – jak sam mówi – buduje charakter, hartuje organizm i zbliża ludzi. Jako Honorowy Członek Lubelskiego Klubu Morsów wprowadza w ten świat nowych śmiazków, podkreślając, że najważniejsze to działać w grupie i nie myśleć zbyt długo przed wejściem do lodowatej wody.

Sport to jednak tylko jedna strona jego działalności. Henryk przez wiele lat był Honorowym Dawcą Krwi. Za swoje zaangażowanie w propagowanie honorowego krwiodawstwa otrzymał wyróżnienie, które ceni najbardziej – Kryształowe Serce, przyznawane za wybitne zasługi w rozwoju Ruchu Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża. To właśnie ta nagroda napawa go największą dumą. Pierwszy raz oddał krew w 1968 roku i kontynuował to aż do osiągnięcia wieku, w którym oddawanie krwi jest już niemożliwe.

Nie zrezygnował jednak z pomocy innym. Od ponad dekady organizuje akcję „Podziel się zdrowiem”, której celem jest wsparcie oddziału ortopedii przy Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Lublinie. Dzięki zebranym funduszom Henryk i jego grupa zakupili już wiele potrzebnych sprzętów, takich jak materace, wózki dla osób z niepełnosprawnością czy parawany. Na wiosnę planują kolejny zakup – rolety okienne. Co ważne, wszystkie środki pochodzą ze składek członków grupy.

Historia Henryka pokazuje, że w wieku 74 lat można osiągnąć dużo, a nawet więcej. Zawsze aktywny, pełen energii i gotowy na kolejne wyzwania, planuje już przygotowanie swoich podopiecznych do Biegu Rzeźnika, górskiego maratonu po bieszczadzkich bezdrożach. Bo dla Henryka sport to nie tylko ruch – to sposób na życie, który inspiruje innych i daje motywację, by wciążyć się rozwijać. Jak sam mówi: „Każdy, kto przebiegł maraton, jest bohaterem”.

Beata Łoboda



fot. Andrzeja Jakóbczyk

Henryk Kowalski – urodzony 15 października 1950 roku w Lublinie. Przez 40 lat związany zawodowo z Fabryką Samochodów Osobowych, obecnie emeryt. Biegacz-amator, wieloletni Honorowy Dawca Krwi, nagrodzony Kryształowym Sercem za wybitne zasługi w rozwoju Ruchu Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża. Organizator akcji charytatywnych wspierających m.in. oddział ortopedii dziecięcej w Lublinie. Prowadzi dwie grupy biegowe działające pod nazwą HeńTeam, inspirując ludzi w każdym wieku do aktywności fizycznej i wiary w swoje możliwości.



Lodowisko dla całych rodzin



Nauka jazdy pod okiem instruktorki



Impreza urodzinowa



Jazda freestyleowa

W krainie lodu

Żeby zamrozić taflę lubelskiego lodowiska, dostawca prądu musi zwiększyć moc. Jednorazowo może się ślizgać 300 osób, a dla pracowników Icemanii zawsze najważniejsze jest ich bezpieczeństwo, bo łyżwiarstwo to dość kontuzyjny sport.

Zarządzana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie „Iceman”, to jedyne w mieście i regionie kryte lodowisko z pełnowymiarową taflą o wymiarach 30x60m. Funkcjonuje w sezonie jesienno-zimowym. Ale dla ekipy lubelskiego lodowiska sezon rozpoczyna się na długo przed momentem, kiedy pierwsi klienci mogą wjechać na taflę. Bez lania wody można napisać, że gdy w hali lodowej widać jeszcze betonową płytę, do lubelskiego dystrybutora prądu wpływa wniosek o zwiększenie poboru mocy, o ekstra 230 kW. Większe zasilanie potrzebne jest w procesie nagrzewania oleju w sprężarkach, żeby mógł ruszyć agregat wody lodowej. Agregat pracuje ok. dwóch dni, aby w pierwszej kolejności schłodzić betonową płytę znajdującą się bezpośrednio pod taflą. Gdy powierzchnia ma odpowiednio niską temperaturę można odkręcić hydrant. Przez kolejne pięć dni naprzemiennie wylwane są kolejne warstwy wody, z przerwami na jej zamrożenie. Praca jest systemowa i systematyczna. Jednorazowo - po każdym wylaniu wody - grubość tafli zwiększa się ok. 1-2 mm. Pozwala to stworzyć solidny i trwałe fundament pod lodową taflę. Gdy grubość lodu osiągnie minimum 2 cm, do akcji wkracza ekipa hokeistów, która liniuje taflę, a w odpowiednim momencie w kolejne warstwy zostają wklejone linie wykorzystywane podczas meczów hokeja.

Ale to nie koniec produkcji lodu na Icemanii, bo proces stopniowego lania wody trwa nieprzerwanie przez ok. siedem dni i 24 godziny na dobę. Woda jest wylwana do momentu, aż grubość tafli osiągnie 4 cm. Wtedy po raz pierwszy w sezonie na lód wyjeżdża rolba.

Rolba to maszyna wygładzająca i uzupełniająca taflę. Ciekawe jest, że wlewa się do niej ciepłą wodę o temperaturze około 50 stopni Celsjusza, a jej pojemność to aż 950 litrów. Rolba jest pojazdem w pełni napędzanym elektrycznie, a opony urządzenia wyposażone są w specjalne kolce uniemożliwiające ślizganie się po lodzie. Maksymalna prędkość jaką może osiągnąć to 25 km/h, ale jeszcze nikt nie testował tej

prędkości na lubelskiej tafli. Efekt całego procesu lania wody i pracy rolby to 1800 m² powierzchni lodowiska o grubości do 5 cm.

Przez cały sezon taflę trzeba chłodzić, żeby miała temperaturę na poziomie od -7°C do -5°C. Ciekawe jest, że im niższa temperatura, tym lód jest twardszy. Podczas meczy hokejowych temperatura tafli jest obniżana do -7°C, bo zawodnicy oczekują twardszego lodu. A na zawody jazdy figurowej zostaje podniesiona do -5°C – wtedy lód jest bardziej miękki i elastyczny. Rekreacyjnie temperatura tafli utrzymywana jest na średnim poziomie i mają na nią wpływ także warunki atmosferyczne na zewnątrz. Im cieplej na dworze, tym trudniej schłodzić taflę. Grubość lodu musi być stale utrzymana na poziomie 4-5 cm.

W czasie sezonu tafla codziennie jest regenerowana przez rolbę, która podczas każdego gładzenia lodu wylewa na nią ok. 500 l ciepłej wody, równocześnie zbierając „śnieg”. Jednorazowy przejazd maszyny w czasie konserwacji zajmuje ok. 8 - 10 min, a wylana woda zamarza w ciągu 20 min. Dodatkowo raz na 3 dni frezowany jest ręcznie skraj tafli znajdujący się bezpośrednio przy bandzie, gdyż przejazd rolbą odbywa się na minimalnej odległości od band czyli jedynie ok. 2 cm. Zebrany z tafli śnieg trafia do tzw. topielnika – specjalnej wgłębionej przestrzeni na zapleczu, gdzie może się stopić.

Lodowa tafla jest najważniejszym elementem Icemanii, ale równocześnie przygotowywana jest cała przestrzeń obiektu. Testom i sprawdzeniu poddawany jest system kasowy oraz szafkowy. W wypożyczalni weryfikowany i uzupełniany jest sprzęt, a wszystkie dostępne łyżwy są czyszczone i ostrzone. Równocześnie tworzony jest harmonogram lodowiska tak, aby bezpiecznie i w komfortowych warunkach z tafli mogli korzystać łyżwiarze, rodziny, grupy czy kluby sportowe.

Lodowisko to przestrzeń rekreacyjna, ale także sportowa. Icemanii jest miejscem treningów i rozgrywania zawodów łyżwiarstwa figurowego, hokeja, czy freestyleowej jazdy na łyżwach. W każdym sezonie podczas zawodów lubelską halę wypełniają sportowe emocje. Nie brakuje także zimowych wydarzeń specjalnych. Cyklicznie gości na Icemanii „Zimowy PGE Narodowy w Trasie”, a w minionym sezonie lodowisko odwiedził turniej znanego polskiego hokeisty Czerkawski Cup. Każdy sezon to także kultowe i niezmiennie cieszące się dużym zainteresowaniem Laser Party – czyli dyskoteka na lodzie, w blasku świateł i w rytm puszczanej przez DJ muzyki. W listopadzie „Icemanii” obchodziła swoje 10 lecie.

Paulina Mróz

Najważniejsze bezpieczeństwo

Łyżwy to dość kontuzyjny sport. Dlatego zawsze dyżuruje ratownik medyczny – mówi Izabela Czernicka – Białowaś, kierownik lubelskiego lodowiska „Icemanii”.

Ile miałas lat gdy pierwszy raz założyłaś łyżwy?

Myślę, że ok. 8 lat. Uczyłam się jeździć na lodowisku, na boisku szkolnym we Włodawie, gdzie się wychowałam. Szkoła miała wypożyczalnię z łyżwami. Jeździć uczył mnie tata.

Czy pamiętasz otwarcie Icemanii?

Nawet bardzo dobrze. To był czas, kiedy hala lodowa miała zostać otwarta, a sąsiednie Aqua Lublin jeszcze było w budowie. Mieszkańcy czekali na nowe lodowisko, zarówno osoby, które dotychczas nie jeździły na łyżwach, jak i stali bywalcy, którzy przychodzili na lodowisko pod namiotem.

Od ilu lat kierujesz lubelską taflą?

Od 12, licząc czas kiedy lodowisko funkcjonowało pod namiotem oraz okres przejściowy (między Icemanią namiotową, a znaną nam dzisiaj w hali). Wtedy lodowisko było pod chmurką na Stadionie Startu (Stadion Lekkoatletyczny przed remontem), by nie pozbawiać mieszkańców możliwości jeżdżenia na łyżwach. Pogoda dopisała i Icemanii na świeżym powietrzu funkcjonowała całkiem długo.

Czy jest jakaś sytuacja, którą zapamiętałaś w szczególny sposób?

Dla mnie zawsze najważniejsze jest bezpieczeństwo osób korzystających z lodowiska. Jeden z naszych klientów, który sam kiedyś potrzebował pomocy w trakcie zawodu, zakwalifikował Icemanie do programu, w ramach którego lodowisko otrzymało urządzenie AED do szybkiej reanimacji. To był bardzo wzruszający moment, ponieważ zrobił to z potrzeby serca. Sam regularnie korzysta od lat z lodowiska. Pamiętam też, jak rozpoczęliśmy organizację półkolonii zimowych na lodowisku. Dzieci, które założyły pierwszy raz łyżwy na nogi, już drugiego dnia zaczęły samodzielnie jeździć. To pokazuje, jaki naturalny głód ruchu mają najmłodszy, jak również potrzebę aktywności i łatwość uczenia się.

Co czujesz, kiedy rozpoczyna się proces budowy tafli?

Ekscytację. Przygotowanie sezonu zaczyna się wcześniej, można powiedzieć „na sucho”. Planujemy, jak będzie wyglądał, dobieramy obsadę, ustalamy zasady organizacji. Natomiast każde pierwsze wylanie wody to jest radość, bo czujemy, że właśnie zaczynamy nowy sezon. Cieszymy się całą ekipą.

Ile osób potrzebnych jest do funkcjonowania lodowiska?

W sezonie, na lodowisku pracuje kilkadziesiąt osób, które w trybie zmianowym dbają o ciągłość i sprawność funkcjonowania Icemanii. Głównym zadaniem 5 konserwatorów-rolbiarzy jest utrzymanie i regenerowanie tafli lodu oraz ostrzenie łyżew i dokonywanie napraw. Mamy punkt obsługi klienta i wypożyczalnię. Każde z tych miejsc to kolejne 4-5 osób, które nasi klienci spotykają przychodząc na lodowisko. Dodatkowo przez cały czas funkcjonowania lodowiska dla klientów indywidualnych i grupowych do dyspozycji jest koordynator, który służy pomocą w nietypowych sytuacjach, koordynuje działanie lodowiska, reaguje na wszelkie sytuacje kryzysowe. Ważną pracą wykonuje także nasza ekipa porządkowa, która dba o czystość lodowiska. Stale obecny jest także ratownik medyczny na wypadek wystąpienia sytuacji urazowych.

Masz jakieś marzenia związane z rozwojem lodowiska?

Moim marzeniem, już od kilku lat, jest to, abyśmy zmodernizowali lodowisko tak, by można było wydłużyć czas jego funkcjonowania. Wymaga to dużych nakładów finansowych, jak również zbudowania świadomości mieszkańców Lublina i regionu, że lodowisko jest otwarte dłużej niż tylko w miesiącach zimowych. Szczególnie, że w tej części kraju nie ma całorocznego lodowiska. Na razie zapraszamy wszystkich w sezonie jesienno-zimowym, by spróbowali przyjemności jazdy na łyżwach.



Izabela Czernicka – Białowaś

Wybierz drogę do zdrowia i relaksu

Chłodne dni jesieni i zimy to idealny czas, by zadbać o samopoczucie i zdrowie. Jedni wybierają ciepło sauny, inni wskazują do lodowatej wody. Obie aktywności mają swoje zalety – ale która jest odpowiednia dla Ciebie? Saunowanie to doskonały sposób na relaks, regenerację i poprawę odporności. Regularne korzystanie z sauny stymuluje produkcję przeciwciał, co pomaga organizmowi lepiej radzić sobie z infekcjami.

Saunowanie

Saunowanie to doskonały sposób na poprawę samopoczucia. Ciepło poprawia krążenie, rozszerza naczynia krwionośne i pomaga organizmowi pozbywać się toksyn poprzez intensywne pocenie. Sauna przynosi korzyści także dla układu sercowo-naczyniowego. Badania wskazują, że osoby regularnie korzystające z sauny rzadziej chorują na nadciśnienie i choroby serca, a ich naczynia krwionośne są bardziej elastyczne.

Relaksacja mięśni i regeneracja po wysiłku

Ciepło w saunie działa relaksująco na mięśnie, co pomaga zmniejszyć napięcie i zapobiega bólowi mięśniowemu po intensywnym wysiłku. Dla osób aktywnych fizycznie sauna to niezastąpione narzędzie regeneracyjne. Po treningu ciepło wspomaga rozluźnienie mięśni, zmniejsza sztywność stawów i przyspiesza regenerację. Wysoka temperatura stymuluje również produkcję białek szoku cieplnego (HSP), które tworzą się m.in. w wyniku wzrostu ciepła i wspierają naprawę tkanek oraz chronią komórki przed uszkodzeniem.

Korzyści dla umysłu

Sauna to miejsce, które sprzyja wyciszeniu i redukcji stresu. Ciepło pomaga obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu – co przekłada się na lepsze samopoczucie i głębszy sen. Regularne saunowanie pomaga również wspierać walkę z depresją, poprawiając nastrój i zwiększając poziom endorfin.

Jak zacząć korzystać z sauny

Aby zacząć, wystarczy 2-3 sesje tygodniowo, każda trwająca od 10 do 15 minut. Pomiędzy sesjami warto schłodzić ciało zimnym prysznicem lub w basenie z chłodną wodą, aby pobudzić układ krążenia. Możesz wybrać saunę suchą, w której panuje wysoka temperatura i niska wilgotność, lub saunę parową, działającą łagodniej dzięki wyższej wilgotności.

Ostrożność i przeciwwskazania

Saunowanie nie jest odpowiednie dla każdego. Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego, wadami serca, nadciśnieniem, cukrzycą, kobiety w ciąży oraz cierpiące na ostre stany reumatyczne powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z sauny.

Jeśli jesteś zdrowy, sauna to doskonały sposób na profilaktykę i relaks. Regularne sesje saunowe mogą pomóc utrzymać organizm w świetnej kondycji przez cały rok, zwłaszcza w chłodniejszych miesiącach, gdy nasze ciała potrzebują dodatkowego wsparcia. Pamiętaj, aby słuchać swojego organizmu i korzystać z sauny w sposób umiarkowany. W ten sposób ciepło stanie się Twoim sprzymierzeńcem w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie. (BŁ)

Konsultacja Piotr Krysiak, koordynator saunarium Aqua Lublin



Z kolei morsowanie to skuteczna metoda hartowania ciała i ducha w ekstremalnych warunkach. Kontakt z zimną wodą stymuluje układ odpornościowy, zwiększa liczbę białych krwinek i przygotowuje organizm na sezon przeziębień.

Oto porównanie korzyści płynących z saunowania i morsowania, które pomoże Ci podjąć decyzję.

Morsowanie

Regularne kąpiele w zimnej wodzie przynoszą wiele korzyści, zarówno dla ciała, jak i umysłu. Lubelskie mory najczęściej zanurzają się zimą w lodowatych wodach Zalewu Zemborzyckiego.

Wzmocnienie odporności

Kontakt z zimną wodą stymuluje układ odpornościowy, zwiększając produkcję białych krwinek, które wspierają organizm w walce z infekcjami. Morsowanie to doskonały sposób na hartowanie ciała i przygotowanie go na sezon przeziębień. Zanurzenie w zimnej wodzie, powoduje naprzemienne zwężanie i rozszerzanie naczyń krwionośnych, co poprawia przepływ krwi i zwiększa dotlenienie organizmu.

Lepsza regeneracja

Zimna woda pomaga zmniejszyć stany zapalne i łagodzi ból mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym. Morsowanie to prawdziwy zastrzyk endorfin i adrenaliny. Osoby regularnie morsujące deklarują poprawę samopoczucia oraz większą tolerancję na sytuacje stresowe. To także dobry sposób na adaptację do trudnych warunków. Dzięki temu stajesz się bardziej odporny na chłód i zmieniające się warunki atmosferyczne.

Korzyści dla metabolizmu

Zimna woda aktywuje brunatną tkankę tłuszczową odpowiedzialną za proces termogenezy, pomagając utrzymać stałą temperaturę ciała. W efekcie przyspiesza to spalanie kalorii i wspomaga metabolizm. Kąpiele w zimnej wodzie poprawiają ukrwienie skóry, co może przyczynić się do jej jędrności i zdrowego wyglądu.

Jak zacząć swoją przygodę z morsowaniem?

- Po dziesięciu latach morsowania radzę, aby na początek skontaktować się z najbliższym klubem i odbyć pierwszą kąpiel pod okiem doświadczonych morsów. Wejście w grupie jest łatwiejsze i bezpieczniejsze. Na początek wystarczy nawet 20 sekund - ważne, by przełamać blokady i wyjść ze strefy komfortu – radzi Paweł Drozd, prezes Lubelskiego Klubu Morsów.

Stopniowe przygotowanie

Zanim wskoczysz do lodowatej wody, możesz zacząć od zimnych pryszniców w domu. Do zimna można także przyzwyczaić się, spacerując boso po śniegu lub nacierając ciało śniegiem. Nie morsuj sam! Dołączenie do lokalnej grupy morsów to świetny pomysł – zyskasz nie tylko wsparcie i motywację, ale także zapewnisz sobie bezpieczeństwo w razie nieprzewidzianych sytuacji czy reakcji organizmu.

Rozgrzewka, strój i kąpiel

Na początku przygody z morsowaniem warto przed wejściem do wody wykonać dynamiczne ćwiczenia, takie jak pajacyki czy przysiady, aby rozgrzać ciało. Z czasem można zrezygnować z rozgrzewki. Najlepszy do morsowania jest "strój Adama", jednak na publicznych kąpieliskach warto założyć kąpielówkę. Czapki i rękawiczki zakładają się po kąpieli, a buty plażowe, szczególnie na kamienistych plażach, ochronią stopy i umożliwią kontakt z zimnem. Na początek wystarczy kilkanaście sekund lub minuta w wodzie. Nie trzeba na siłę przekraczać swoich granic – po kilku kąpielach organizm będzie domagał się dłuższego zanurzenia.

Kto nie powinien morsować?

Morsowanie ma wiele korzyści, ale nie jest odpowiednie dla wszystkich. Osoby z problemami kardiologicznymi, wysokim ciśnieniem krwi lub przewlekłymi chorobami powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem przygody z zimowymi kąpielami. (BŁ)

Konsultacja merytoryczna Paweł Drozd, Prezes Lubelskiego Klubu Morsów

Gramy do jednej bramki

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie zorganizował niezwykle Charytatywny Turniej Futsal „Gramy do jednej bramki”, który połączył sportowe emocje ze szczytną ideą pomocy. Cel wydarzenia był wyjątkowy – zebranie funduszy i darów na odbudowę zniszczonej w pożarze części Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Pogodny Dom”.

Od samego rana Hala im. Z. Niedzieli tętniła życiem. Do rywalizacji stanęły drużyny reprezentujące znane lokalne firmy i instytucje m.in. Aliplast, MOSiR, Motor Lublin (drużyna złożona ze sztabu szkoleniowego klubu), PGE, Capital Nieruchomości, LWA, LPEC oraz kabaret Smile. Licznie zgromadzeni kibice aktywnie włączyli się w akcję charytatywną, przynosząc dary takie jak pościel, koce, poduszki czy gry planszowe.

Rozgrywki rozpoczęły się punktualnie o godzinie 9:00, a na boisku nie zabrakło widowiskowych akcji i niesamowitej walki o każdą piłkę. Po zaciętych meczach grupowych do półfinałów zakwalifikowały się drużyny Motoru Lublin, Aliplastu, LWA oraz LPEC.

Wielki finał dostarczył kibicom prawdziwych emocji. Drużyna Motoru Lublin po zaciętym pojedynku pokonała LPEC, zdobywając tytuł zwycięzców turnieju. Trzecie miejsce przypadło drużynie LWA, która w meczu o podium pokonała Aliplast. Za najlepszego zawodnika turnieju uznano Wiktora Adamczuka, reprezentującego Motor Lublin.

Turniej był nie tylko świętem sportu, ale też dowodem na siłę jedności lokalnej społeczności. Zebrane dary zostały przekazane dzieciom z „Pogodnego Domu”. Dodatkowo udało się zgromadzić fundusze, które przybliżają placówkę do odbudowy zniszczonej części budynku. Emocje i satysfakcja pozostaną z uczestnikami na długo. Turniej „Gramy do jednej



Przyjaźń na boisku



Rywalizowało kilka drużyn m.in. kabaret Smile



Pojedynki były bardzo zacięte



Wszyscy zostali nagrodzeni

MOSiR „Bystrzyca” bierze udział w ogólnopolskiej akcji

mosir Lublin

POMÓŻ DZIECIOM PRZETRWAĆ ZIMĘ

Beneficjentem akcji jest Zespół Szkół Specjalnych przy Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Lublinie

NUMER SZTABU **34**

Pomagamy dzieciom

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie zaangażował się w pomoc dzieciom.

W ramach ogólnopolskiej akcji „Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimą” MOSiR utworzył swój sztab (nr 34) i zorganizował zbiórkę darów rzeczowych dla dzieci z Zespołu Szkół Specjalnych przy Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Lublinie.

- Po raz kolejny udowadniamy, że sport to nie tylko rywalizacja i zdrowy styl życia, ale także wsparcie dla potrzebujących. Każdy gest, ma ogromne znaczenie. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu możemy nie tylko zaspokoić podstawowe potrzeby dzieci, ale także sprawić, że poczują się wyjątkowo i kochane – mówi Anna Belcik Koordynator ds. programów i projektów społecznych MOSiR „Bystrzyca” w Lublinie.

Dary zbierano do 14 grudnia, a organizatorzy wyznaczyli kilka dogodnych miejsc zbiórki m.in. w Arenie Lublin przy ul. Stadionowej, Aqua Lublin przy Al. Zygmunta 4 oraz w CSR „Łabędzia” przy ul. Łabędziej 4. Każda pomoc ma znaczenie, dlatego lista potrzebnych rzeczy obejmuje szeroki wachlarz przedmiotów, które mogą wesprzeć codzienne potrzeby dzieci. Udało się zebrać artykuły szkolne, gry planszowe - by zapewnić dzieciom odrobinę radości i zabawy, a także środki higieniczne i odzież. (ŁJ)



Akademickie zawody pływackie

fot. Bartek Wójtowicz

Lubelski obiekt przyciągnął zawodników, trenerów i kibiców z całego kraju, udowadniając, że Lublin to miejsce o szczególnym znaczeniu na mapie polskiego sportu. W ciągu kilku ostatnich miesięcy na pływalni Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie odbyło się aż 16 prestiżowych wydarzeń. Do historii przejdą zawody PGE Grand Prix Polski w pływaniu, podczas których ponad pół tysiąca zawodników z całej Polski rywalizowało o najwyższe laury oraz minimum kwalifikacyjne na Mistrzostwa Świata w Budapeszcie. Wydarzeniem była Liga Akademicka AZS w pływaniu, gdzie rywalizowali czołowi polscy pływacy, w tym reprezentanci ostatnich igrzysk olimpijskich.

Dużym zainteresowaniem publiczności cieszyły się zawody Otylia Swim Cup 2024, czyli wyjątkowa impreza pływacka promująca pływanie wśród dzieci i młodzieży z całej Polski.

- Rozwój sportu wśród dzieci i młodzieży to nasz priorytet, dlatego niezwykle cieszy mnie, że Aqua Lublin tak często staje się areną rywalizacji najlepszych zawodników z całej Polski, a jednocześnie miejscem, które inspiruje młodych adeptów do realizacji swoich sportowych marzeń. Nasz obiekt oferuje światowej klasy warunki, a każde takie wydarzenie jest dowodem na to, że Lublin jest kluczowym punktem na sportowej mapie kraju. Możemy być dumni, że Aqua Lublin jest brane pod uwagę jako gospodarz nadchodzących Mistrzostw Europy w 2025 roku – mówi Mariusz Siembida, Kierownik ds. Sportowych Aqua Lublin.

Na lubelskiej pływalni można było również oglądać m.in. inauguracyjną rundę 14. sezonu cyklu zawodów „Od Młodzika do Olimpijczyka”, podczas której wystartowało ponad 700 zawodników i zawodniczek z 66 klubów z całego kraju oraz kontynuacje zawodów: Laur Lubelskiego Koziołka, Ogólnopolski Sprawdzian Wszechstronności Stylowej, Wojewódzką Ligę Dzieci i Młodzików, a także Lubelską Amatorską Ligę Międzyszkolną. W listopadzie, w rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości, zawodnicy wzięli udział w 9. Pływackiej Sztafecie Niepodległości.

Podczas lubelskich imprez pływackich zawodnikom udało się osiągnąć wiele znakomych wyników, w tym ustanowić kilka nowych rekordów Polski. Szczególną uwagę przykuły występy młodych talentów, które potwierdziły potencjał nowego pokolenia polskiego pływania. W kategorii seniorów wyróżniły się znane nazwiska, w tym Adela Piskorska (AZS UMCS Lublin), która zdobyła złote medale w stylu grzbietowym na 50 m oraz w stylu zmiennym na 100 m, 200 m i 400 m. Dzięki temu wywalczyła 1. miejsce w klasyfikacji generalnej PGE Grand Prix Polski w pływaniu.

Anna Belcik

Pływackie emocje na najwyższym poziomie

Aqua Lublin to jedno z najnowocześniejszych centrów pływackich w Polsce. Jesienią było gospodarzem serii wyjątkowych zawodów, a pływalnia brana jest pod uwagę jako gospodarz nadchodzących Mistrzostw Europy w 2025 roku.

Dbamy o Mamy

Już czterokrotnie lubelskie mamy mogły skorzystać z pomocy specjalistów i zadbać o swoją formę.

Akcję "Dbamy o Mamy" organizuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie. To inicjatywa stworzona z myślą o wszystkich mamach – obecnych i przyszłych. Odbyły się już cztery edycje projektu, a każda z nich przyniosła uczestniczkom niezapomniane wrażenia, cenne umiejętności oraz możliwość zadbania o siebie w inspirującym gronie innych mam.

Jesienne edycje projektu pełne były atrakcji i warsztatów, podczas których mamy mogły zatroszczyć się o swoje zdrowie, relaks i rozwój osobisty. Program wrześniowego wydarzenia obejmował m.in. warsztaty masażu twarzy Kobido up, gdzie uczestniczki mogły doświadczyć tradycyjnej techniki, która nie tylko relaksuje, ale także poprawia kondycję skóry. Podczas warsztatów z pierwszej pomocy mamy zdobyły

podstawowe umiejętności, które mogą uratować życie i zapewnić bezpieczeństwo ich bliskim. Największym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty biżuteryjne. Uczestniczki wykonały na nich przepiękne naszyjniki z kamieni półszlachetnych.

Październikowy program wydarzenia skupił się na rozwoju kompetencji rodzicielskich i pielęgnowaniu relacji z dziećmi. Warsztaty poruszały też tematykę cyberprzestępczości oraz oszustw w sieci, na które szczególnie narażone są dzieci. Lubelska Fundacja Dwa Ognie przypominała mamom stare, domowe zabawy, które nie wymagają użycia drogich i modnych gadżetów, a na koniec uczestniczki poznały tajniki profesjonalnego makijażu.

W trakcie listopadowej edycji mamy mogły ponownie skorzystać z bogatej oferty warsztatów, tym razem skupiających się na relaksie, kreatywności i bezpieczeństwie. W programie były warsztaty makramy, fotografii telefonem oraz samoobrona dla kobiet.

Projekt "Dbamy o Mamy" powstał aby promować zdrowie, relaks i rozwój osobisty mam, jednocześnie oferując im przestrzeń do wypoczynku i integracji w przyjaznej atmosferze. Projekt „Dbamy o Mamy” realizowany jest w ramach programu „MOSiR Lublin – Aktywność na PLUS”.

Natalia Dudek



Do aktywności zachęcała maskotka koziołka

fot. FRLS im. T.Wójtowicza/Bartek Wójtowicz



Rozgrzewka na stadionie

fot. FRLS im. T.Wójtowicza/Bartek Wójtowicz

3xR – Ruch, Radość, Rozrywka

Lublin promuje zdrowy styl życia wśród najmłodszych. „3xR – Ruch, Radość, Rozrywka” to projekt, który skutecznie popularyzuje aktywność wśród najmłodszych.

3xR zainicjowała Fundacja Rozwoju Lubelskiej Siatkówki im. Tomasza Wójtowicza we współpracy z Miastem Lublin oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie. Organizatorzy chcą zachęcić dzieci i młodzież do aktywności, bo brak ruchu w młodym wieku prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak nadwaga, otyłość czy obniżona kondycja fizyczna.

Przemysłana struktura zajęć, zaangażowanie społeczności lokalnej i wyjątkowy format wydarzeń sprawiają, że „3xR” nie tylko inspiruje, ale i realnie zmienia życie dzieci, rodziców oraz nauczycieli. To projekt, który w prosty i przystępny sposób łączy sport, edukację i zabawę. Jego głównym celem jest zachęcenie najmłodszych w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym do regularnego ruchu i budowania zdrowych nawyków.

W ramach projektu organizowane są zawody sportowe i gry zespołowe. Jest tor przeszkód, czyli zadanie wymagające szybkości, zręczności i koordynacji. Bieg w worku to zabawa, która dostarcza dużo śmiechu, a jednocześnie rozwija równowagę. Można się zmierzyć w strzale na bramkę i rzucie do celu, czyli w ćwiczeniach uczących precyzji i podstawowych umiejętności sportowych. Wszyscy chętnie korzystają z aktywności, które są połączeniem ruchu i radości jak zjazd na dmuchanym zamku, czy nauka precyzyjnych ruchów gry w golfa. Każda z konkurencji jest dostosowana do wieku uczestników, co pozwala na udział zarówno przedszkolakom, jak i uczniom szkół podstawowych.

Jednym z uczestników pierwszej edycji „3xR” był 6-letni Jaś. Chłopiec, który unikał zabaw w grupie i był bardzo nieśmiały, odnalazł w sobie



Wyścig w workach

fot. FRLS im. T.Wójtowicza/Bartek Wójtowicz

odwagę dzięki udziałowi w torze przeszkód i biegach zespołowych: - Teraz chodzi na zajęcia piłki nożnej i czeka na każdy trening z niecierpliwością – opowiada jego mama. Historia Jasia pokazuje, jak sport może pomóc dzieciom w przełamywaniu barier i budowaniu pewności siebie.

W aktywności „3xR” udział bierze wiele lubelskich szkół i przedszkoli. Jednym ze stałych uczestników są dzieci z placówki „Słoneczko”, a samo przedszkole zainspirowane wydarzeniami, wprowadziło codzienne „10 minut ruchu”, które stało się stałym elementem dnia maluchów.

- Dzięki tej krótkiej aktywności dzieci są bardziej skoncentrowane na zajęciach i mają więcej energii do zabawy – mówi nauczycielka z przedszkola „Słoneczko”. - Proste zmiany w codziennym planie dnia mogą przynieść długotrwałe korzyści.

Pierwsza edycja „3xR”, która odbyła się w maju 2023 roku na Stadionie Lekkoatletycznym w Lublinie, zgromadziła ponad 200 dzieci z 20 przedszkoli. W 2024 roku liczba uczestników wzrosła do ponad 350 dzieci z 30 placówek. Dodatkowo, według ankiet przeprowadzonych wśród rodziców, aż 70% dzieci deklarowało, że po wydarzeniach, częściej bawi się aktywnie na świeżym powietrzu.

Rodzice chwala projekt za to, że inspiruje dzieci do ruchu i pomaga im oderwać się od urządzeń elektronicznych.

- Mój syn po raz pierwszy miał okazję spróbować swoich sił w piłce nożnej i od razu chciał zapisać się na treningi – mówi mama Filipa.

Nauczyciele z kolei podkreślają, że inicjatywa uczy dzieci współpracy, zdrowej rywalizacji i rozwija ich kompetencje społeczne. Czynnym udziałem w każdej z edycji biorą mistrzowie sportu, tacy jak: Luiza Złotkowska (brązowa medalistka Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Vancouver oraz srebrna medalistka Igrzysk Soczi), Malwina Kopron (medalistka olimpijska z Tokio), Michał Szymba (olimpijczyk, medalista Mistrzostw Świata w piłce ręcznej) czy Mariusz Siembida (uczestnik Igrzysk Olimpijskich w Atlancie i Sydney), którzy inaugurują wydarzenie przeprowadzając rozgrzewkę i opowiadając o początkach swojej kariery. Ci wybitni zawodnicy niejednokrotnie wspominają, że to właśnie tego rodzaju inicjatywy były ich pierwszym sportowym wspomnieniem - pierwszą okazją do otrzymania prawdziwego numeru startowego i medalu.

- „3xR” to wyjątkowa inicjatywa, za którą należy się wielkie brawa tym, którzy po latach postanowili przywrócić ją mieszkańcom naszego miasta. Szczególne podziękowania kierujemy na ręce Pani Prezydent Beaty Stepaniuk – Kuśmierzak oraz Wydziału Sportu Urzędu Miasta. Miejmy nadzieję, że wśród setek dzieci, rywalizujących w ramach tej imprezy na Stadionie Lekkoatletycznym, Hali im. Zdzisława Niedzieli i Hali Liceum im. Stanisława Staszica znajdują się przyszli następcy naszych wspaniałych sportowców, których dziś podziwiamy na największych arenach zmagania na świecie – mówi Jakub Czaban, wiceprezes Fundacji im. Tomasza Wójtowicza.

Organizatorzy projektu mają ambitne plany na przyszłość. Chcą wprowadzić „3xR” do mniejszych miejscowości w województwie lubelskim oraz zaproponować nowe formy aktywności jak organizacja mini-treningów prowadzonych przez lokalnych sportowców, które mają zachęcać dzieci do treningów w klubach sportowych. Myślą również o edukacji rodziców, planując warsztaty na temat zdrowego stylu życia dla rodzin, aby promować aktywność fizyczną jako wspólne zajęcie.

Paweł Błażewicz, MP

Jest dobrze albo i jeszcze lepiej

Lublin pod koniec 2024 roku jawi się jako sportowa potęga na mapie Polski. Kilka drużyn w grach zespołowych prezentuje się na najwyższym poziomie, miasto może pochwalić się znakomitymi żuźłowcami, coraz lepszymi piłkarzami oraz olimpijskimi medalistami. Śmiało można stwierdzić, że teraz to na nas spoglądają z zazdrością, podczas gdy jeszcze niedawno to my patrzyliśmy w ten sposób na inne regiony Polski. W czym zatem tkwi przepis na sukces? Co sprawiło, że nagle o sportowcach z naszego miasta mówi się tak wiele, a ich postępy i osiągnięcia zyskują coraz większe uznanie? Najłatwiej byłoby pewnie stwierdzić, że zaczynają procentować inwestycje sportowe, zrealizowane w drugiej dekadzie XXI wieku, takie jak Arena czy Aqua Lublin, oraz środki, które trafiły do klubów i utalentowanych sportowców, obiecujących wielkie sukcesy w przyszłości.

Miasto Lublin przeznaczyło w tym roku na sport 62 miliony złotych. To z jednej strony imponująca kwota, a z drugiej solidny fundament dla działalności wielu klubów i stowarzyszeń sportowych. Cieszy fakt, że w większości przypadków decyzje o przyznaniu środków na sport wychodzą z ramienia samorządu, czy też są podejmowane przez większość radnych, czy samorządowych decydentów. Dziś nikt już nie zastanawia



Kibice piłkarskiego Motoru

wcześniej niezainteresowanych sportem. Tak właśnie pisze się historia, do której należy również kapitalny start Julii Szeremety na paryskim ringu, czy potwierdzenie światowej klasy Wilfredo Leona. Mamy się czym pochwalić, a młodzież zyskała wspaniałe wzorce do naśladowania. I oto w końcu chodzi.

Z tysięcy młodych ludzi trenujących w klubach tylko nieliczni osiągną szczyt sportowej kariery i wezmą udział w igrzyskach olimpijskich. Jednakże przykłady takich zawodników jak Mirosław, Szeremeta czy Leon mogą w istotny sposób wspierać proces edukacyjno-wychowawczy, stanowiąc dla młodzieży źródło motywacji do dalszego działania. To także wymierne profity inwestycji w sport. Już wkrótce będziemy mieli sporo powodów do dumy z okazji finału Plebiscytu Przeglądu Sportowego na Najlepszych Sportowców Polski 2024 roku. Medalisci olimpijscy, Bartosz Zmarzlik – a w pierwszej dziesiątce może znaleźć się nawet więcej niż jeden sportowiec z Lublina. A tego jeszcze w historii nie było. Jest dobrze i... niech będzie jeszcze lepiej.



Zwycięzcy żuźłowcy Orlen Oil Motor Lublin

się, czy warto inwestować publiczne pieniądze w sport, lecz raczej, ile z tych środków można przeznaczyć na tę dziedzinę.

Jest w tej sprawie społeczny konsensus, choć są oczywiście i tacy, którym to przeszkadza. Warto dodać, że kluby zawodowe w naszym mieście radzą sobie coraz lepiej, a środki dofinansowania samorządowego nie są przeważającą pozycją w budżecie, lecz raczej tylko uzupełnieniem, potwierdzającym wsparcie i znaczenie sportu dla społeczności miasta.

Aleksandrę Mirosław przed tegorocznymi Igrzyskami Olimpijskimi kojarzyli nieliczni. Złotem zdobytym w Paryżu we wspinaczce sportowej, lublinianka wywalczyła sobie pamięć i uznanie wielu osób, często

Tomasz Jasina
dziennikarz sportowy
i komentator TVP



Reklama i wynajem miejsc reklamowych: Katarzyna Bryda-Mazur, Anita Gil, tel. 724 991 002, e-mail: reklama@mosir.lublin.pl.
Grafika i skład: MOSIR Lublin. Druk: Drukarnia Multipress, ul. Ceramiczna 7b, 20-150 Lublin, www.multipress.com.pl.
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania tekstów nadesłanych.
Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń. Redakcja ma prawo do odmowy publikacji ogłoszeń.

„ARENA” – kwartalnik, magazyn bezpłatny
Wydawca: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji „Bystrzyca” w Lublinie Sp. z o.o., ul. Filaretów 44, 20-609 Lublin, tel. 81 466 51 00, e-mail: sekretariat@mosir.lublin.pl.
Redakcja: Dariusz Kotlarz (redaktor naczelny), Anna Belcik, Paweł Błażewicz, Arkadiusz Brozi, Natalia Dudek, Andrzej Jakóbczyk, Katarzyna Łepeć-Gawęł, Beata Łoboda, Paweł Markiewicz, Paulina Mróz, Łukasz Jaroszewski, Czesław Pogonowski, Aleksandra Romańska, tel.: 81 466 51 00, e-mail: redakcja@mosir.lublin.pl.

KĄCIK LUBELSKIEGO SZARADZYSTY



Znaczenie wyrazów:

- 1) główna ulica lubelskiego Starego Miasta
- 2) koszykarze z Lublina
- 3) Beata - wokalistka Bajmu
- 4) boczna ul. Zamojskiej z obiektami sportowymi
- 5) piłkarze z Lublina
- 6) dzielnica obok dawnej FSC
- 7) Romuald nieżyjący klawiszowiec Budki Suflera
- 8) widok Lublina z Wieży Trynitarńskiej
- 9) Marcin - lubelski kabareciarz

Pozostałe określenia (kolejność przypadkowa):

- odgłos ptasich skrzydeł
- „Przychodzi baba do lekarza...”
- pierwiastek w wyrazie KOSMETYKI
- dwójki
- obok epiki i dramatu
- lana stal
- ptak w zegarze
- nibygwiazdy
- wojenna lub handlowa
- dawniej o karierowiczu (z grą WIST w nazwie)
- ogrom pracy
- dział fabryki włókienniczej
- Pola - zagrała Marusię
- choroba oczu
- auta nazywane dawniej mydelniczkami
- przerażenie
- komitywa (trzymać z kimś...)
- ilość wydrukowanych książek
- drzewo liściaste
- wisząca lampa (z liter słowa: LAMPA)
- jak uszczypnie będzie znak
- nie każde pod gruszą
- „Litwo! Ojczyzno moja!...”
- lut, złącze lub fuga
- miara miarki
- w parze z Kokozem
- ojciec Wandy co nie chciała Niemca

JOLKA NA ŚWIĘTA

Ujawniono pierwsze litery słów związanych z Lublinem. Litery z pól ponumerowanych dodatkowo od 1 do 13 utworzą rozwiązanie. Autorem jolki jest lubelski szaradzysta Józef Piotr Wrona.

ZDROWE, POŻYWNE ŚNIADANIE
OWSIANKA TO DOBRY WYBÓR

SPRÓBUJ TAKŻE

Owsianka na jogurcie Z BANANEM
ŹRÓDŁO BIAŁKA
BŁONNIK Z PEŁTKÓW
OWSIANYCH

Owsianka KLASYCZNA
Owsianka Z JABŁKIEM
Owsianka Z ORZECHAMI



 **DECATHLON** Active



Specjalne oferty
dla Klubowiczów



Zbieraj punkty
odbieraj vouchery



10% rabatu
na pierwsze
zakupy w aplikacji



Dołącz już dziś!