

# Triathlon Enea IRONMAN 5150 Warsaw przenosi się nad Wisłę!

W piątek, 11 maja, został uruchomiony zegar, który będzie odliczał dni do zawodów Enea IRONMAN 5150 Warsaw. To już trzecia edycja tej imprezy odbywająca się w stolicy. W tym roku, 10 czerwca, uczestnicy pobiegą nową trasą biegową, która poprowadzona została po obu stronach Wisły.

Za miesiąc, 10 czerwca, odbędzie się trzecia już edycja zawodów Enea IRONMAN 5150 Warsaw, która zgromadzi w stolicy miłośników triathlonu z kilkudziesięciu krajów. Na liście startowej zawodów zapisanych jest już 1300 uczestników. Do pokonania będą mieli dystans olimpijski, na który składa się 1,5 km pływania, 40 km jazdy na rowerze i 10 km biegu. W tym roku na zawodników czeka nowa trasa biegowa i przepięknie zlokalizowana meta na bulwarach wiślanych.

*– Nowe bulwary stały się miejscem nie tylko spacerów i odpoczynku, ale również aktywnego spędzania czasu, rowerowych wycieczek czy biegania w pięknej scenerii królowej polskich rzek. Warszawiacy kochają Wisłę! Cieszy mnie, że organizatorzy Enea IRONMAN 5150 Warsaw również zauważyli ten fakt, czego dowodem jest przeniesienie na bulwary trasy biegowej i mety zawodów – mówi Renata Kaznowska, wiceprezydent m.st. Warszawy.*

*– W tym roku dla uczestników przygotowaliśmy nową trasę biegową i niesamowitą metę na bulwarach wiślanych. Chcemy pokazać piękno Warszawy i jej różnorodność. Etap biegowy liczący 10 kilometrów poprowadzony został przez most Świętokrzyski, okolice Centrum Nauki Kopernik i Warszawskiej Syrenki – popularnych miejsc wśród mieszkańców i turystów – mówi Michał Drelich, dyrektor zawodów.*

Nowa trasa biegowa poprowadzona została po obu stronach

Wisły. Strefa zmian T2, gdzie zakończy się etap rowerowy, zlokalizowana będzie na Wybrzeżu Kościuszkowskim, pomiędzy Biblioteką Uniwersytetu Warszawskiego a Centrum Nauki Kopernik. Stamtąd zawodnicy pobiegą mostem Świętokrzyskim, obok Syrenki Warszawskiej, w kierunku Pragi i Stadionu Narodowego. W tym miejscu na uczestników zmagania czeka zielona ścieżka biegowa nad Wisłą. Wrócą mostem Świętokrzyskim i pobiegą dalej po nowych bulwarach. Do pokonania będą mieli dwie 5-kilometrowe pętle na trasie biegowej, a meta zlokalizowana będzie na bulwarze gen. George'a Smitha Pattona, przy Centrum Nauki Kopernik. W tej okolicy znajdować się będą także targi triathlonowe, strefa finishera, atrakcje dla kibiców i rodzin zawodników.

Trasa etapu rowerowego, który wynosi 40 kilometrów, ulegnie niewielkiej modyfikacji. W porównaniu z rokiem ubiegłym zawodnicy nie będą wjeżdżać w głąb miasta. Po zjeździe z mostu Marii Skłodowskiej-Curie przejadą Wisłostradą obok Cytadeli i Starówki, wprost do strefy zmian T2 na Wybrzeżu Kościuszkowskim.

Etap pływacki (1,5 kilometra), tak jak w latach ubiegłych, rozegrany zostanie nad Zalewem Zegrzyńskim, w Białoobrzegach.

**Poza zawodnikami startującymi indywidualnie ponownie na starcie staną do rywalizacji również sztafety triathlonowe. Trzyosobowe drużyny będą miały do pokonania dystans olimpijski. Wspólny start to doskonała okazja do rozpoczęcia przygody z triathlonem, świetnej zabawy oraz rozgrzewki przed podjęciem wyzwania na dłuższym dystansie.**

**Trwa rejestracja** chętnych do wzięcia udziału i sprawdzenia swoich sił w zawodach Enea 5150IRONMAN Warsaw. Formularz rejestracyjny dostępny jest [tutaj](#).

### **Testerzy trasy biegowej**

Nową trasę biegową wcześniej testować będą najmłodszy zawodnicy. W sobotę, 9 czerwca, rozegrane zostaną zawody KIDS

Run Warsaw, w których mogą wziąć udział dzieci w wieku od 3 do 15 lat. W zależności od roku urodzenia będą mieli do pokonania od 200 do 1800 metrów.

Więcej informacji o triathlonie Enea IRONMAN Warsaw [tutaj](#) oraz na [Facebook'u](#) wydarzenia.

Miasto stołeczne Warszawa jest partnerem strategicznym zawodów.

---

## Ruszają zapisy do 12. Biegu Ursynowa

W poniedziałek, 7 maja br., rozpoczynają się zapisy do 12. edycji Biegu Ursynowa, który w tym roku odbędzie się 16 czerwca. Podczas tegorocznego Biegu Ursynowa nie zabraknie emocji stricte sportowych – zostaną rozegrane Mistrzostwa Polski kobiet i mężczyzn w biegu ulicznym na 5 km, Mistrzostwa Polski Masters w biegu ulicznym na 5 km, imprezie będzie towarzyszył również wielobój sprawnościowy dla dzieci. Dla biegaczy chcących zmierzyć się z płaską i niezwykle szybką 5 km trasą przygotowaliśmy 3000 pakietów startowych. Zapraszamy na stronę [www.biegursynowa.com](http://www.biegursynowa.com)

Trasa, biegnąca Al. KEN – główną arterią Ursynowa, z małą ilością zakrętów daje zawodnikom możliwość poprawienia rekordów życiowych, a osobom pragnącym rozpocząć przygodę z bieganiem świetną okazję do sprawdzenia swoich możliwości. W osiągnięciu wymarzonego celu pomogą pacemakerzy, którzy będą prowadzić uczestników na czasy od 18 do 30 minut (co minutę). Limit czasu na pokonanie trasy to aż 45 minut, więc każdy uczestnik powinien dać radę w myśl hasła biegu: „**Yes I KEN**”.

Podczas 12. Biegu Ursynowa nie zabraknie emocji stricte sportowych – zostaną rozegrane Mistrzostwa Polski kobiet i mężczyzn w biegu ulicznym na 5 km, Mistrzostwa Polski Masters w biegu ulicznym na 5 km, imprezie będzie towarzyszył również wielobój sprawnościowy dla dzieci.

Koszt pakietu startowego (w skład którego wchodzi również koszulka techniczna) to 40 złotych, osoby w wieku 65+ (urodzone w roku 1953 lub wcześniej) oraz z orzeczeniem o niepełnosprawności są zwolnione z opłaty startowej. Uwaga – w biegu mogą brać udział osoby od 12 roku życia.

Zapisy, informacje i regulamin biegu dostępne są na oficjalnej stronie biegu [www.biegursynowa.com](http://www.biegursynowa.com)

---

## **Bieg Konstytucji coraz bliżej!**

To już 28. odsłona Biegu Konstytucji 3 Maja, z którym zmierzy się 6000 biegaczy. Startującym będą towarzyszyć zawodnicy *nordic walking* oraz dzieci w 700-metrowym „Biegu z Maskotką”. Rejestracja powoli dobiega końca. Na nieco ponad tydzień przed biegiem została pula niespełna 100 pakietów startowych.

– *Sezon ulicznych biegów oficjalnie zaczynamy od 28. Biegu Konstytucji 3 Maja, w którym wystartuje blisko 7000 uczestników, aby wspólnie uczcić ważne historyczne wydarzenie, jakim było uchwalenie pierwszej w Europie ustawy zasadniczej. Bieg Konstytucji to także pierwsza w tym roku impreza z cyklu Warszawskiej Triady Biegowej „Zabiegaj o pamięć”, która wyjątkowo uświetni warszawskie obchody 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości – mówi Renata Kaznowska, wiceprezydent m.st. Warszawy.*

## **Zostało już tylko 100 pakietów startowych!**

W poniedziałek, 23 kwietnia, zapisanych było już ponad 5900 zawodników. Limit biegaczy wynosi 6000. By znaleźć się na liście startowej wystarczy wypełnić formularz rejestracyjny dostępny na stronie [www.aktywnawarszawa.pl](http://www.aktywnawarszawa.pl). Wszyscy rejestrujący się w ten sposób uczestnicy zobowiązani są do wniesienia opłaty startowej w ciągu trzech dni. Po przekroczeniu tego terminu zgłoszenie zostanie usunięte z bazy danych.

Opłacony pakiet można odebrać w biurze zawodów zlokalizowanym w siedzibie Stołecznego Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA (ul. Rozbrat 26, pokój 109). Harmonogram funkcjonowania biura zawodów znajduje się [tutaj](#).

W dniu biegu, 3 maja, o ile nie zostanie wyczerpany limit zapisów, będą przyjmowane tylko zgłoszenia od osób spoza Warszawy. Tego dnia biuro zawodów i punkt wydawania pakietów startowych zostaną przeniesione pod trybunę główną stadionu miejskiego im. Marszałka Józefa Piłsudskiego (ul. Łazienkowska 3). Zapisy i odbiór pakietów będą możliwe w godzinach 8.00-9.30.

W pakiecie uczestnicy znajdą numer startowy i pamiątkową koszulkę.

### **Trasa biegu**

W tym roku z pięciokilometrową trasą, która wiedzie przez miejsca związane z osobą i dziełem króla Stanisława Augusta Poniatowskiego – inspiratora prac nad Ustawą Rządową z 1791 r., zmierzy się aż 6000 biegaczy. Biegowi głównemu towarzyszyć będą zawodnicy *nordic walking* oraz dzieci w 700-metrowym „7. Oshee Biegu z Maskotką”.

Zawodnicy wystartują w czwartek, 3 maja, o godz. 11.00 z al. Hopfera (park Agrykoła). Trasa biegu prowadzić będzie ulicami: Łazienkowską, Czerniakowską, Szwoleżerów, Agrykoła, Al.

Ujazdowskimi, Górnośląską, Hoene-Wrońskiego, aż do mety na ulicy Rozbrat. Trasa jest atestowana przez PZLA. Limit czasu dla biegu głównego wynosi 60 minut.

Po przekroczeniu linii mety każdy zawodnik otrzyma pamiątkowy medal, a także napój i posiłek regeneracyjny.

Organizatorzy przygotowali również atrakcje dla najmłodszych biegaczy. Po raz siódmy wystartuje Oshee Bieg z Maskotką. W odpowiedzi na duże zainteresowanie przygotowano 1000 pakietów startowych, w skład których wejdzie numer startowy, pamiątkowy medal oraz koszulka. Rywalizacja odbędzie się na dystansie 700 metrów. Warunkiem uczestnictwa w tym biegu jest start ze swoją ulubioną maskotką. Dzieci rozpoczną zmagania o godz. 10.30, bezpośrednio przed biegiem głównym. Młodzi zawodnicy zostaną podzieleni na dwie kategorie wiekowe: roczniki 2007 – 2009, 2010 i młodsi.

### **Zostań wolontariuszem 28. Biegu Konstytucji**

Trwa nabór chętnych, którzy podczas 28. Biegu Konstytucji 3 Maja będą wspierać organizatorów i uczestników wyścigu. Wolontariat to szansa na udział w przygotowaniach jednej z większych patriotycznych imprez biegowych w Polsce i zdobycie nowych, ciekawych doświadczeń.

Do zadań wolontariuszy będzie należało:

- praca w punktach informacyjnych,
- wsparcie biura zawodów,
- wsparcie biura prasowego,
- obsługa mediów i gości VIP,
- pomoc przy przygotowaniu oprawy i dekoracji imprezy,
- wręczanie medali,
- wręczanie wody na półmetku i w strefie mety,
- wydawanie posiłków regeneracyjnych,
- obsługa szatni i depozytów,
- zarządzanie parkingami i miejscami do parkowania.

Zgłoszenia można przesyłać do poniedziałku, 30 kwietnia, na adres: [PMiazgowska@aktywnawarszawa.waw.pl](mailto:PMiazgowska@aktywnawarszawa.waw.pl)

---

# Orlen Warsaw Marathon: Kenijczyk Omullo zwycięzcą, Shegumo mistrzem Polski

Kenijczyk Ezekiel Omullo wynikiem 2:11.17 zwyciężył w szóstej edycji Orlen Warsaw Marathon. Mistrzem Polski po raz drugi w karierze został pochodzący z Etiopii Yared Shegumo (AZS AWF Warszawa) – 2:13.53, który na mecie przy PGE Narodowym był generalnie szósty.

Wśród kobiet triumfowała Białorusinka Nastazja Iwanowa – 2:28.03, przed Etiopką Azmerą Abrehą – 2:28.07. Na trzeciej pozycji finiszowała wielokrotna medalistka mistrzostw Polski na różnych dystansach Izabela Trzaskalska (AZS UMCS Lublin) – 2:32.26.

Na trasę maratonu, przy słonecznej pogodzie, wystartowało blisko pięć tysięcy osób.

Wyniki: Orlen Warsaw Marathon (42 km 195 m):

mężczyźni

1. Ezekiel Omullo (Kenia) 2:11.17
2. Felix Kimutai (Kenia) 2:11.41
3. Herpasa Negasa Kitesa (Etiopia) 2:11.46

medaliści 88. mistrzostw Polski mężczyzn (w nawiasie miejsce w klasyfikacji generalnej)

1. Yared Shegumo (AZS AWF Warszawa) 2:13.53 (6.)
2. Mariusz Giżyński (WKS Grunwald Poznań) 2:15.17 (8.)
3. Arkadiusz Gardzielewski (WKS Śląsk Wrocław) 2:15.57 (9.)

kobiety

1. Nastazja Iwanowa (Białoruś) 2:28.03
  2. Azmera Abreha (Etiopia) 2:28.07
  3. Izabela Trzaskalska (AZS UMCS Lublin) 2:32.26
- 

## **Poczta Polska wydaje znaczek z Kamilem Stochem**

**Waler filatelistyczny z najlepszym polskim skoczkiem narciarskim trafi do obiegu 14 kwietnia br. Znaczek w milionowym nakładzie będzie dostępny we wszystkich placówkach pocztowych.**

Znaczek obiegowy prezentuje zdjęcie i grafikę przedstawiające Kamila Stocha. To artystyczne połączenie portretu i mistrzowskiej sylwetki trzykrotnego mistrza olimpijskiego w locie. Autorem grafiki wykorzystanej na znaczku jest Ewa Bilan-Stoch, prywatnie żona, fotograf i menadżer naszego wybitnego sportowca.

*– Poczta Polska poprzez emisję znaczka po raz kolejny honoruje polskiego mistrza. Tym razem przedstawiamy Kamila Stocha jako wielkiego sportowca, wzór do naśladowania dla młodych pokoleń Polaków. Jesteśmy dumni, że dzięki współpracy z PKOl możemy raz jeszcze oddać uznanie dla osiągnięć naszego skoczka –*



powiedział Przemysław Sypniewski, prezes Poczty Polskiej.

Tradycją Poczty Polskiej jest wyróżnianie na znaczkach pocztowych wielkich Polaków. W 2014 roku Kamil Stoch został uhonorowany znaczkiem w emisji „Polscy złoci medaliści”. W listopadzie ubiegłego roku wydano znaczek pocztowy, poświęcony polskim skoczkom narciarskim. W ten symboliczny sposób uhonorowano złotych medalistów drużynowych skoków narciarskich ubiegłego sezonu: Kamila Stocha, Piotra Żyłę, Macieja Kota i Dawida Kubackiego. W lutym br., dzięki współpracy z PKOl, wprowadzono do obiegu znaczki, których tematami były XXII Zimowe Igrzyska Olimpijskie oraz XII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie PyeongChang 2018.

Kamil Stoch to polski skoczek narciarski z małej, geograficznie najwyższej położonej w Polsce wsi Ząb. Ambicja i upór w dążeniu do doskonałości doprowadziły Kamila na same szczyty. Jako 9-letni chłopiec rozpoczął treningi w narciarskim klubie sportowym LKS Ząb. Już jako 12-latek marzył o złocie olimpijskim – i to marzenie spełniło się po wielokroć. Sukcesy zapewniły mu miejsce w gronie największych legend polskiego i światowego sportu. Te najważniejsze to: wielokrotny mistrz Polski, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, indywidualny i drużynowy mistrz świata, dwukrotny zdobywca Pucharu Świata, dwukrotny zwycięzca Turnieju Czterech Skoczni. Zwycięstwo Stocha w TCS (2018 r.) było spektakularne gdyż Kamil zwyciężył we wszystkich czterech konkursach



Filozofia Kamila brzmi: „Najpierw jest skok, a potem ewentualny sukces, a nie odwrotnie”. Niezwykła skromność i mądrość sprawiają, że jest autorytetem i wzorem do naśladowania dla wielu młodych ludzi, którzy poszukują wartości i ideałów. Kamil Stoch został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (2014), Medalem Holmenkollen (2015), Złotą Odznaką Honorową województwa Małopolskiego – Krzyż Małopolski (2017). Na Igrzyskach Olimpijskich w Soczi skoczek ozdobił swój kask białą czerwoną szachownicą. Za ten gest zarząd Aeroklubu Polskiego przyznał mu honorowy tytuł Ambasadora Lotnictwa Polskiego. Jesienią 2014 roku wspólnie z żoną Ewą Bilan-Stoch założył klub narciarski KS Eve-nement – Zakopane, w którym trenują młode talenty skoków narciarskich. W przyszłości Kamil chciałby przekazywać w Klubie swoje sportowe doświadczenie jako trener.

autor projektu: Studio Konart, Ewa Bilan-Stoch

liczba znaczków: 1

wartość: 3,70 zł

nakład: 1 000 000 szt.

technika druku: rotograwiura

format znaczka: 31,25 x 25,5 mm

papier: fluorescencyjny

arkusz sprzedażny: 100 znaczków

data wprowadzenia do obiegu: 14 kwietnia 2018 r.

---

## **Rowerowy plac zabaw, czyli PUMPTRUCK w okolicy tzw. „Górki Kazurki”**

**Na Ursynowie w okolicy tzw. „Górki Kazurki” powstanie rowerowy plac zabaw – umowa z wykonawcą została zawarta 11.04.2018 r. Przedmiotem umowy jest budowa rowerowego placu zabaw w okolicy tzw. „Górki Kazurki” (Trzech Szczytów) – Pumptrack Warszawa Ursynów, w ramach realizacji zadania z budżetu partycypacyjnego. Wartość umowy wynosi 405 900,00 zł, a planowany termin zakończenia prac to 31.07.2018 r.**

*– To bardzo potrzebna inwestycja, wpisująca się w sportowy wizerunek naszej dzielnicy. Plac będzie uzupełnieniem kilkunastu obiektów sportowych, w tym m.in. kilku wybudowanych w obecnej kadencji siłowni plenerowych, z których to obiektów korzystają aktywni mieszkańcy. Sam tor stwarza możliwości obycia z rowerem oraz rozwija koordynację ruchową, a korzystanie z niego to prosty i przyjemny sposób na aktywność sportową, bez względu na wiek – podkreśla Burmistrz Ursynowa Robert Kempa.*

Budowa obejmuje tereny we wschodniej części Parku Trzech Szczytów (Park im. Cichociemnych Spadochroniarzy AK) przy ul. Belgradzkiej. Inwestycja jest realizowana w ramach realizacji

zadania z budżetu partycypacyjnego pn.: „*Rowerowy plac zabaw w okolicy górki Kazury (Trzech Szczytów) – Pumptrack Warszawa Ursynów*„. Celem projektu jest udostępnienie terenu różnym grupom użytkowników – spacerowiczom, rowerzystom „tradycyjnym” i jazdy grawitacyjnej, rolkarzom. Podpisana umowa przewiduje budowę toru pumptrack dla początkujących i zaawansowanych (FLOW TRACK) wraz z infrastrukturą towarzyszącą, taką jak plac do wypoczynku, podjazd startowy, obiekty małej architektury oraz zagospodarowanie terenów zieleni.

### **Parametry toru pumptrack:**

- powierzchnia toru: 1294,00 m<sup>2</sup>,
- powierzchnia asfaltowa w rzucie: 470,00 m<sup>2</sup>,
- długość toru w rzucie: 255,00 m,
- szerokość warstwy jezdnej toru: min. 170 cm,
- wysokość zakrętów (band) – nasyp/asfalt: 125/85 cm,
- grubość warstwy asfaltu: 5-7 cm.

Asfaltowy, tor rowerowy – PUMPTRACK składa się z garbów, zakrętów profilowanych oraz małych „hopek” ułożonych w takiej kolejności, by możliwe było rozpędzanie się i utrzymywanie prędkości bez pedałowania. Przeszkody toru wraz z zakrętami tworzą zamkniętą pętlę, po której można jeździć w obu kierunkach. Dla maksymalnego wykorzystania terenu zaprojektowano liczne odnogi i alternatywne linie przejazdu.

Jest to ostatnia w tym miejscu inwestycja, przed planowanym zagospodarowaniem tego terenu. Teren parku jest bowiem objęty programem unijnym pn. „*Utworzenie terenów zieleni o symbolice historycznej na obszarze m.st. Warszawy*„.

*źródło: Urząd Dzielnicy Ursynów*

---

# Mateusz Janikowski nowym zawodnikiem ONICO Warszawa

Informujemy, że do drużyny ONICO Warszawa, której trenerem jest Stephane Antiga, a dyrektorem sportowym Paweł Zagumny, od sezonu 2018/2019 dołączy wychowanek ONICO – Mateusz Janikowski.

Mateusz w trwającym sezonie pod wodzą trenera Jacka Jankowskiego broni barw Metra w rozgrywkach juniorskich, natomiast w drużynie Wojciecha Szczuckiego występuje na parkietach drugiej ligi – i w obydwu drużynach jest podstawowym zawodnikiem.

Już w najbliższą środę rozpocznie wraz z juniorską drużyną KS Metro Warszawa walkę o medale na Finale Mistrzostw Polski juniorów w Kętrzynie.

Mateusz Janikowski nominalnie występuje na pozycji przyjmującego, a swoją przygodę z siatkówką zaczął w wieku 11 lat pod okiem trenera KS Metro Warszawa – Adama Bigosa. W sezonach 2014/2015 i 2015/2016 bronił barw AZS Politechniki Warszawskiej (obecnie: ONICO Warszawa) w rozgrywkach Młodej Ligi.

Wraz z Reprezentacją Polski Kadetów zajął pierwsze miejsce na Turnieju EEVZA w 2015 roku oraz Trofeo Internazionale Businello we włoskiej Modenie w 2016, gdzie nagradzany był statuetkami dla najlepszego zawodnika turnieju. Również w 2016 roku z Reprezentacją Polski Kadetów walczył na turniejach Olympic Hopes w Czechach, EEVZA 2016. W 2017 roku natomiast, awansował na Mistrzostwa Europy Kadetów.

W tym sezonie Mateusz również został powołany do Reprezentacji Polski juniorów, której celem jest awans na Mistrzostwa Europy

juniorów.

– *Bardzo się cieszę, że od nowego sezonu będę mógł dalej rozwijać się siatkarsko, broniąc barw ONICO Warszawa. Jako Warszawiak, jestem tym bardziej dumny, że moim pierwszym klubem po skończeniu wieku juniora będzie właśnie stołeczna drużyna budowana przez Stephane Antigę oraz Pawła Zagumnego. Przejrzysta perspektywa przyszłości pozwala mi ze spokojną głową, zacząć w środę walkę na Mistrzostwach Polski juniorów. Chciałbym z całą drużyną KS Metro skończyć wiek juniora z medalem Mistrzostw Polski i swoją dobrą postawę przełożyć później na Reprezentację Polski oraz grę w ONICO Warszawa – mówi Mateusz Janikowski.*

źródło: ONICO Warszawa

---

## **Zajęcia pilates i zdrowe plecy**

**Dzielnica Ursynów oraz Fundacja Trzy Kroki zapraszają dojrzałych mieszkańców Ursynowa na bezpłatne zajęcia pilates i zdrowe plecy.**

Zaproszenie kierujemy do mieszkańców Ursynowa, szczególnie po 55. roku życia, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, o różnej sprawności fizycznej, w tym dla osób nieaktywnych ruchowo, mających problemy z utrzymaniem właściwej wagi, pragnących poprawić i utrzymać kondycję oraz dobre samopoczucie oraz ćwiczyć pod okiem certyfikowanego instruktora.

Proponujemy interesujący program zajęć pilates i zdrowe plecy, podczas których instruktorka bardzo starannie pokazuje i koryguje wykonywanie ćwiczeń.

Jeśli chcą Państwo przeciwdziałać utracie masy mięśniowej, wzmocnić kręgosłup, podnieść kondycję i po prostu poczuć się lepiej w swoim ciele oraz nawiązać nowe znajomości i przyjaźnie, zapraszamy na zajęcia do Domu Kultury Stokłosa, ul. Lachmana 5.

**UWAGA!** Pierwsze zajęcia, na których odbędą się zapisy do grup, odbędą się 10 kwietnia br. (wtorek). Proszę o przybycie na preferowaną przez Państwa godzinę i zapisanie się do grupy na tę godzinę. Uprzedzamy o tym, że na zajęciach jest ograniczona liczba miejsc.

**ZAJĘCIA PILATES I ZDROWE PLECY W DOMU KULTURY „STOKŁOSA”, ul. LACHMANA 5**

I GRUPA – ZAJĘCIA ZDROWE PLECY – WTOREK, GODZ. 10.00-11.00

II GRUPA – ZAJĘCIA PILATES – WTOREK, GODZ. 11.00-12.00

III GRUPA – ZAJĘCIA ZDROWE PLECY – WTOREK, GODZ. 12.00-13.00

IV GRUPA – ZAJĘCIA PILATES – WTOREK, GODZ. 13.00-14.00

W razie wątpliwości prosimy o wcześniejszy kontakt: [mariola.bedkowska@trzykroki.org](mailto:mariola.bedkowska@trzykroki.org)

---

# **Marek Kamiński wyruszy Nissanem LEAF na wyprawę z Polski do Japonii**

Cele motoryzacyjnych ekspedycji bywają bardzo różne. Do mety można dotrzeć jak najszybciej, jak najoszczędniej lub najbardziej ekstremalną drogą. Można też – jak słynny

**podróżnik Marek Kamiński – pokonać całą trasę nie pozostawiając po sobie żadnego szkodliwego śladu w środowisku. Pierwszy w historii zdobywca dwóch biegunów Ziemi w ciągu jednego roku rozpoczyna nową przygodę. Tym razem zamierza dotrzeć elektrycznym Nissanem LEAF do Japonii, by m.in. promować ekologiczne wartości.**

Idea „NoTrace” narodziła się podczas wypraw na ziemskie bieguny, podczas których Marek Kamiński zobowiązał się nie pozostawiać za sobą żadnych odpadków. Wszystkie śmieci „podróżowały” zatem razem z nim od początku do końca ekspedycji. Podróżnik podkreśla, że podobną zasadę stosował od tej pory przy okazji każdej kolejnej inicjatywy. Wyprawa do Japonii o nazwie #NoTraceExpedition ma się skupić właśnie na ekologicznym aspekcie podróżowania. Dlatego Marek Kamiński wybierze się na nią zeroemisyjnym Nissanem LEAF.

*„„NoTrace” oznacza dosłownie „bez śladu”. W tym przypadku to określenie ma nawet podwójne znaczenie. Po pierwsze chciałbym, by prócz nieszkodliwych odcisków opon w przyrodzie nie został żaden ślad po mojej podróży. To możliwe dzięki temu, że elektryczne auta są zeroemisyjne. Z drugiej strony, to jest też w pewnym sensie pionierska wyprawa, więc ja też nie podążam śladem, który ktoś wcześniej zostawił po sobie” – mówi Marek Kamiński.*

Podróżnik zamierza przebyć drogę z Zakopanego do Tokio, jadąc m.in. przez Warszawę, Kaliningrad, Wilno, Mińsk, Moskwę, Krasnojarsk, Irkuck, Ułan Bator, Erenhot, Pekin, Tianjin, Busan, Fukuokę czy Hiroshimę. Podczas ekspedycji Marek Kamiński zamierza popularyzować elektromobilność i odpowiedzialny styl podróżowania, a dzięki temu – dotrzeć do świadomości ludzi z ideą „NoTrace”.

*„Mottem wyprawy jest zdanie „Troska o lepszy świat wymaga odwagi”. Bo to właśnie odwaga jest potrzebna, by wejść w swoim życiu na ekologiczną ścieżkę, czyli np. zainwestować w ekologiczne rozwiązania i technologie, takie jak elektryczny*



*samochód” – dodaje polarnik.*

Wybrany przez Marka Kamińskiego pojazdem jest nowy Nissan LEAF, który dopiero w marcu tego roku trafił do polskich salonów. To druga generacja najpopularniejszego na świecie elektrycznego samochodu dla masowego odbiorcy, która oferuje m.in. znacznie wydłużony zasięg od poprzedniczki. Obecnie na jednym ładowaniu można przejechać w cyklu mieszanym blisko 270 kilometrów, a w miejskim nawet do 415, co pozwala na spokojne planowanie podróży międzymiastowych.

*„Samochody elektryczne są zwiastunem nowego oblicza motoryzacji. Jesteśmy nie tylko światowym liderem w tym segmencie rynku, ale również pionierem w rozwoju pojazdów zeroemisyjnych przeznaczonych dla masowego odbiorcy. Z radością wspieramy więc projekty przełamujące kolejne bariery oraz promujące ekologiczne wartości. Dokładnie takich jak wyprawa #NoTraceExpedition. Tym bardziej cieszymy się, że Marek Kamiński wybierze się w swoją wyprawę Nissanem LEAF i wspólnie obalą kolejne stereotypy związane z samochodami elektrycznymi” – podkreśla Dorota Pajączkowska, PR Manager marki Nissan w Polsce.*

W organizacji wyprawy podróżnikowi pomagają członkowie założonej przez niego fundacji Marka Kamińskiego. Dzięki nim, jak przyznaje sam zainteresowany, jest możliwa realizacja kolejnych podróżniczych wyzwań i zmienianie społecznej wrażliwości.

*„Dla mnie podróże są tak naprawdę sensem życia. Nie chodzi przecież o to, by po prostu dotrzeć do celu, ale o to, by nasza wyprawa miała jakiś głębszy sens, zmieniła coś w nas samych lub w świadomości innych ludzi. Za każdym razem mam zatem określone postanowienie, które towarzyszy mi w podróży. Być może dzięki temu uważam, że to nie cel jest najważniejszy, a droga, którą do niego dążymy” – mówi Marek Kamiński.*

Polarnik, oprócz wyboru elektrycznego auta, przygotował wraz z

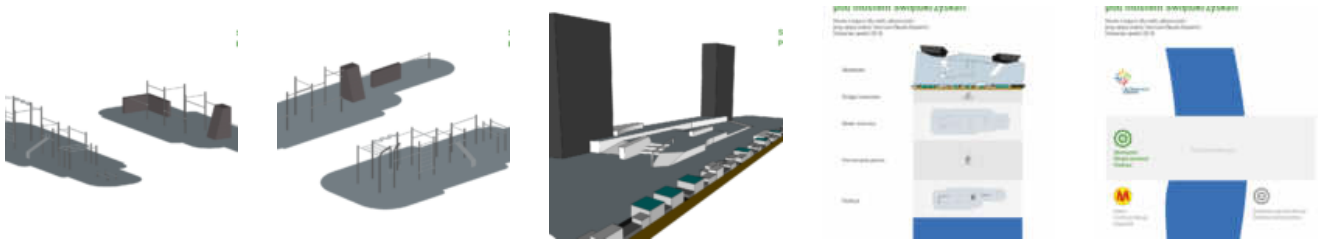
członkami swojej fundacji szereg ekologicznych rozwiązań, które pomogą mu w tym, by podróż nie zostawiła za sobą żadnego śladu. To m.in. filtry, które pomogą oczyszczać wodę w trakcie drogi, biodegradowalne opakowania, nanoubrania czy ekologiczny sprzęt do eksploracji. Podobnie jak w poprzednich wyprawach, podróżnik zamierza zabierać ze sobą wszystkie powstałe podczas wyprawy odpadki. Wyprawa #NoTraceExpedition rozpocznie się w połowie maja i ma potrwać dwa miesiące.

---

## **Sporty miejskie będą królować pod mostem Świętokrzyskim**

Już jesienią warszawiacy będą mogli korzystać z nowego miejsca do aktywnej rekreacji w samym sercu stolicy. W ramach przebudowy kolejnego fragmentu bulwaru, pod mostem Świętokrzyskim, powstaje skatepark oraz siłownia plenerowa do treningu kalistenicznego i parkour.

*– Z powodzeniem wprowadziliśmy wraz ze Stołecznym Centrum Sportu Aktywna Warszawa funkcje rekreacyjne pod mostem Poniatowskiego, przy plaży Poniatówka – przypomina Michał Olszewski, wiceprezydent m.st. Warszawy i dodaje – Realizując nasze inwestycje staramy się poprawić dostępność terenów zieleni nawet w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych. Tak będzie m.in. w przypadku sąsiedniego Skweru Kahla, gdzie zostanie zbudowany [wielkoskalowy miejski dach](#).*



Atrakcje rekreacyjne powstaną pod bezpośrednio pod jezdniami mostu Świętokrzyskiego. Dzięki temu będą dostępne dla zainteresowanych, przez większą część roku, niezależnie od pogody.

*– Zwiększanie dostępności przestrzeni publicznych dla warszawiaków jest jednym z najważniejszych celów realizowanych przez Zarząd Zieleni – podkreśla Marek Piwowarski, dyrektor Zarządu Zieleni m.st. Warszawy. – Wciąż szukamy nowych inspiracji i staramy się wsłuchać w głos mieszkańców – dodaje.*

Nowa przestrzeń sportów miejskich będzie łatwo dostępna dla warszawiaków dzięki dobremu skomunikowaniu z resztą stolicy. Tuż obok znajduje się stacja metra Centrum Nauki Kopernik, a na pobliskich przystankach autobusowych zatrzymują się autobusy kilku linii. Dzięki temu nowa infrastruktura ma szansę przyciągnąć mieszkańców wielu dzielnic Warszawy. Aby zagwarantować wysoką jakość i zaspokojenie potrzeb entuzjastów aktywności fizycznej, Zarząd Zieleni m.st. Warszawy z powodzeniem zaangażował w projekt partnerów merytorycznych reprezentujących lokalne grupy aktywistów dyscyplin rekreacyjnych w postaci stowarzyszeń Parkour United oraz Szaber Bowl. Inwestycja została przygotowana w ramach partnerstwa dla rozwoju zróżnicowanych aktywności na terenach zieleni zawartego przez Zarząd Zieleni z fundacją Skwer Sportów Miejskich. Generalnym wykonawcą [kolejnego odcinka nadwiślańskiej promenady – na odcinku od wysokości ul. Tamka do mostu Świętokrzyskiego](#) – jest firma Skanska. Za projekt przestrzeni odpowiada pracownia RS Architektura Krajobrazu. Strefy specjalistyczne wykonują firmy MPG oraz lMove, a za ich projekt odpowiadają stowarzyszenia Parkour United

(kalistenika/parkour) i Szaber Bowl (deskorołka).

---

## **W II biegu Grand Prix Warszawy – Ursynów 2018 królowały kobiety**

Pogoda nie dopisała ale biegaczom to nie przeszkadzało. Podczas biegu było mroźno, padał deszcz i gęsty śnieg. To kolejny bieg na 10 km w Lesie Kabackim w ramach cyklu sportowego Grand Prix Warszawy – Ursynów 2018.

Start odbył się punktualnie o godz. 11:00. Najpierw wystartowały kobiety oraz panowie biegający powyżej 60 min, a pozostali panowie komendę start usłyszeli o godz. 11.10.

Pierwsza pani która dobiegła do mety to Marta Kaźmierczak przed Anną Sawicką oraz Natalią Gałązką. Czwarta na linii mety zameldowała się Sylwia Bondara, piąta Natalia Wielogórska, a szósta Barbara Matusik – w tym dniu nagrodzonych zostało 6 pierwszych kobiet.

Wśród panów jako pierwszy linię mety przekroczył Artur Jabłoński przed Sebastianem Polakiem i Marcinem Stupakiem.

Bieg, jak co roku o tej porze roku, był szczególnie poświęcony Paniom (Dzień Kobiet) dlatego każda pani na mecie otrzymała kwiatek oraz upominek w postaci kosmetyków, które wręczali ratownicy pogotowia ratunkowego. Oprócz tego, każdy zawodnik otrzymał również drobny upominek w postaci zdrowej owsianki.

Nie zabrakło również gorącej zupy i herbaty, wszyscy zawodnicy mogli posilić się i napić do woli.

Pięknymi statuetkami oraz nagrodami zostali obdarowani czołowi zawodnicy – pierwsze trzy miejsca mężczyzn oraz 6 pierwszych pań które wręczał z-ca burmistrza Urzędu Dzielnicy Ursynów, Rafał Miastowski, który również brał czynny udział w zawodach.

Jak na każdej imprezie, nie zabrakło zabezpieczenia technicznego, obsługą biura zawodów, oznakowaniem i nadzorem trasy podczas trwania biegu. Nad zdrowiem zawodników czuwało Pogotowie Ratunkowe które i tym razem nie miało pracy oraz sędziowie którzy pilnowali prawidłowy przebieg zawodów.



Kolejne zawody odbędą się 17 marca r. o godz. 11:00.

źródło: *SportUrsynów*

---

# Memoriał Tomasza Hopffera

W najbliższą sobotę 10 marca odbędzie się Memoriał Tomasza Hopffera. Według tradycji Memoriał zorganizowany został w Parku Kultury w Powsinie ul. Maślaków 1.

W ramach Memoriału Tomasza Hopffera odbędzie się III rzut Ligi Akademickich Mistrzostw Warszawy i Mazowsza w Biegach Przełajowych oraz Otwarte Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w Biegach Przełajowych Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w kategoriach Dzieci, Młodzików, Juniorów Młodszych i Juniorów (dla zawodników reprezentujący kluby warszawskie).

Dlaczego warto wziąć udział w zawodach?

Przede wszystkim dla uczczenia pamięci Tomasza Hopffera, który był reprezentantem Polski w biegach sprinterskich i średniodystansowych oraz dwukrotnym mistrzem Polski w sztafecie 4 x 400 metrów. Ale nie tylko. Przed biegaczami duże wyzwanie podczas którego można sprawdzić swoje możliwości.

W zawodach mogą brać udział zawodnicy zrzeszeni w klubach warszawskich i mazowieckich, posiadający aktualne badania lekarskie, a także osoby nie będące członkami klubów sportowych, którzy zgłoszą się w wymaganym terminie, posiadający aktualne badania lekarskie.

ZGŁOSZENIA: W nieprzekraczalnym terminie do CZWARTKU 08.03.2018 do godziny 24:00 Kluby w tym również uczelniane składają zgłoszenia zawodników w formie elektronicznej przez INTERNETOWY SYSTEM ZGŁOSZEŃ – DOMTEL [www.domtel-sport.pl/zgloszenia/](http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia/) lub przez stronę PZLA. Pozostali uczestnicy niestowarzyszeni oraz dzieci składają zgłoszenia elektronicznie poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie – [www.aklursynow.pl/zgl.php](http://www.aklursynow.pl/zgl.php)

Organizatorami wydarzenia są: Akademicki Klub Lekkoatletyczny „Ursynów”, Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego –

Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie oraz Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki.

Impreza organizowana jest przy wsparciu finansowym Urzędu Dzielnicy Ursynów m. st. Warszawy.

PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW:

10:50 Rozpoczęcie zawodów

11:00 1000m K dzieci (ur. 2005 i młodsi)

11:10 1000m M dzieci (ur. 2005 i młodsi)

11:20 1500m K młodzicy (ur. 2003-2004)

11:35 2000m M młodzicy (ur. 2003-2004)

11:50 2000m K młodzicy (ur. 2003-2004)

12:05 3000m M młodzicy (ur. 2003-2004)

12:20 Dekoracje kat. Dzieci i Młodzicy – AMFITEATR

12:40 1500m K juniorki młodsze ( ur. 2001 – 2002 )

12:50 2000m M juniorzy młodsi ( ur. 2001 – 2002 )

13:05 2000m K Główny Bieg Memoriałowy

13:20 4000m M Główny Bieg Memoriałowy

13:45 Dekoracje zawodników Głównego Biegu Memoriałowego oraz juniorów młodszych – AMFITEATR

14:00 Zakończenie zawodów

*źródło: SportUrsynów*

---

# Znamy zwycięzców WOM w kategorii młodzieży w badmintonie

Warszawska Olimpiada Młodzieży cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem. W środę 21 marca w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 340 spotkała się młodzież ze szkół podstawowych i gimnazjów by rywalizować w badmintonie.

Do zawodów na etapie dzielnicowym, przystąpiła młodzież z klas siódmych podstawówek i klas wygasznych gimnazjów z 14 ursynowskich szkół. Standardowo uczniowie podzieleni zostali w rywalizacji na grupy dziewcząt i chłopców. Obserwując zawody byliśmy pod ogromnym wrażeniem umiejętności uczestników. Niektórzy zawodnicy reprezentowali naprawdę wysoki poziom i co więcej wykazywali ogromną wolę walki dążąc do zwycięstwa. Ostatecznie w grupie dziewcząt wygrały reprezentantki SP 340 co wiąże się z reprezentowaniem dzielnicy w ogólnowarszawskich rozgrywkach. Drugie miejsce zajęły dziewczęta z SP 384, a trzecie z SP 112.

Najbardziej ekscytująca rozgrywka stoczona została pomiędzy SP 303, a SP 323 w grupie chłopców. Rywalizujący ze sobą w finale zawodnicy, wykazali się ogromnymi umiejętnościami dostarczając przy tym kibicom niesamowitych emocji. Walka była tak zacięta, że o zwycięstwie zdecydował dopiero 3 set.

Tym samym w grupie chłopców najlepszą reprezentacją okazała się być młodzież z SP 303. Drugie miejsce zajęli chłopcy z SP 323, a trzecie z SP 336.

Laureaci odebrali z rąk zastępcy burmistrza Antoniego Pomianowskiego puchary, medale i dyplomy. Teraz czekamy na kolejne rozgrywki, tym razem na poziomie warszawskim.

Źródło: [sport.ursynow.pl](http://sport.ursynow.pl)



---

# 63. Puchar Świata „0 Szablę Wołodyjowskiego”

Już w piątek, 23 lutego, w rekordowej obsadzie 205 szermierzy z 39 krajów, rozpocznie się jeden z najstarszych turniejów szermierczych na świecie – Puchar Świata „0 Szablę Wołodyjowskiego”. Zmagania czołowych zawodników z całego świata będziemy mogli oglądać w Arenie Ursynów (ul. Pileckiego 122).

Zawody „0 Szablę Wołodyjowskiego” zaliczane są do rankingu Międzynarodowej Federacji Szermierczej (FIE). Dzięki przynależności turnieju do tej prestiżowej kategorii na starcie będziemy mogli zobaczyć najlepszych szablistów z całego świata. W tym roku zapowiada się rekordowa obsada turnieju – zgłosiło się aż 205 zawodników z 39 krajów. Do Warszawy przyjadą reprezentanci m.in. z Chin, Japonii, Korei, Kanady, Rosji, Stanów Zjednoczonych, Niemiec, Francji czy Włoch. W zmaganiach weźmie udział również dwudziestu Polaków, stanowiąc tym samym najliczniejszą reprezentację.

W tegorocznej edycji czekają nas również emocje związane z rywalizacją drużynową. Zawodom towarzyszyć będzie także turniej integracyjny, w którym walczyć będą ze sobą zawodnicy niepełnosprawni i pełnosprawni. Zmagania toczyć się będą według standardów dla osób niepełnosprawnych, a szabliści będą ze sobą rywalizować na wózkach.

**Harmonogram 63. edycji Pucharu Świata „0 Szablę Wołodyjowskiego”**

piątek, 23 lutego (hala Arena Ursynów, ul. Pileckiego 122)

godz. 11.00 – rozpoczęcie eliminacji

sobota, 24 lutego

godz. 10.00 – rywalizacja najlepszych 64 zawodników (hala Arena Ursynów, ul. Pileckiego 122)

godz. 17.00 – gala finałowa (Aula Politechniki Warszawskiej, pl. Politechniki 1)

niedziela, 25 lutego (hala Arena Ursynów, ul. Pileckiego 122)

godz. 10.00 – rozpoczęcie turnieju drużynowego

Główną nagrodą jest pamiątkowa, zdobiona szabla. Dla czołowych zawodników przygotowane są również nagrody rzeczowe.

Wstęp na zawody jest bezpłatny.

Turniej współfinansowany jest ze środków miasta stołecznego Warszawy.

---

## **Bieganie łagodzi wpływ stresu na mózg i pamięć**

Ćwiczenia fizyczne pomagają radzić sobie ze stresem. Najnowsze badania dowodzi, że mogą też – zwłaszcza bieganie – chronić przed szkodliwym wpływem stresu na mózg i pamięć. Pracę na ten temat publikuje pismo “Neurobiology of Learning and Memory”.

Naukowcy z Brigham Young University (stan Utah) wykazali w badaniach na myszach, że bieganie łagodzi negatywny wpływ przewlekłego stresu na hipokamp – strukturę mózgu odpowiedzialną za utrwalanie zapamiętanych informacji i uczenie się.

Jak przypominają w artykule, aby proces tworzenia i utrwalania wspomnień zachodził w hipokampie efektywnie, konieczne jest

wzmocnienie przekazywania sygnałów między neuronami za pośrednictwem synaps. Proces ten jest określany jako długotrwałe wzmocnienie synaptyczne (w skrócie LTP – od long-term potentiation). Jednak przewlekły stres zakłóca LTP, a przez to osłabia zdolność zapamiętywania.

Prof. Jeff Edwards razem z kolegami prowadził doświadczenia na myszach, by sprawdzić, czy aktywność fizyczna może łagodzić ten negatywny wpływ stresu na hipokampa i na pamięć.

Jedna grupa gryzoni miała dostęp do kołowrotka przez cztery tygodnie i dziennie przebiegała na nim ok. 5 km, natomiast druga grupa bez dostępu do urządzenia pozostawała mało aktywna. W każdej grupie połowa osobników była poddawana stresującym sytuacjom, jak np. chodzenie po wysoko umieszczonym podeście czy pływanie w zimnej wodzie.

Badania wykonywane na skrawkach mózgu myszy potwierdziły, że stres znacznie hamuje długotrwałe wzmocnienie synaptyczne, natomiast u gryzoni niepoddawanych stresowi ćwiczenia nasilają ten proces w porównaniu z grupą nieaktywną.

Okazało się też, że u myszy poddawanych stresom i biegających na kołowrotku długotrwałe wzmocnienie synaptyczne było znacznie silniejsze niż u myszy zestresowanych i nieaktywnych. W zasadzie nie różniło się ono od LTP u myszy niebiegających i niepoddawanych stresom.

Ponadto zestresowane myszy ćwiczące na kołowrotku robiły mniej błędów w testach polegających na zapamiętaniu drogi w labiryncie niż myszy, które nie ćwiczyły. Dawały sobie radę równie dobrze co myszy ćwiczące i nie poddawane stresom, i lepiej niż obie grupy myszy nieaktywnych.

Badania wykazały też, że zarówno stres, jak i ćwiczenia powodowały zmiany w produkcji związków ważnych dla funkcjonowania komórek nerwowych i dla komunikacji między nimi.

Zdaniem prof. Edwardsa wyniki te dowodzą, że ćwiczenia mogą łagodzić przynajmniej część negatywnego wpływu, jaki ma przewlekły stres na czynność hipokampa i na procesy pamięciowe. Ważne jest jednak, by były wykonywane wtedy, gdy jesteśmy zestresowani.

“Dla poprawy naszej pamięci i procesów uczenia się idealny byłby brak stresu, a jednocześnie aktywność fizyczna. Oczywiście nie zawsze możemy sprawować kontrolę nad stresem w naszym życiu, ale możemy kontrolować to, ile ćwiczymy” – skomentował badacz. W jego opinii to budujące, że możemy zapobiegać negatywnemu wpływowi stresu na pamięć w tak prosty sposób, jak bieganie. (PAP)

---

## **Rusza FIT 45+!**

**Nasz popularny wśród mieszkanek program Fit 45+ rusza już niebawem. Zapisy odbędą się już w sobotę 24 lutego. Fitness 45+ jest skierowany do kobiet w wieku 45-65 lat. W programie prowadzone są zajęcia fitness na sali. Zajęcia te odbywają się od poniedziałku do piątku zgodnie z harmonogramem w 20 osobowych grupach.**

Już w marcu na uczestniczki programu czeka inauguracyjny event fitness, który uroczystie przywita Panie w programie. W grudniu w ramach Mikołajek, wszystkie uczestniczki Fitness 45+ będą mogły spotkać się i podsumować całoroczną pracę. Podczas imprezy będziemy razem ćwiczyć, brać udział w świątecznych konkursach ruchowych i wspaniale się bawić.

A wszystkie te atrakcje są całkowicie bezpłatne! Wystarczy tylko zadzwonić pod wskazany numer telefonu w sobotę 24 lutego 2018 między godziną 9:00 a 15:00. Uwaga: nagranie się na pocztę głosową czy wysłanie SMS nie jest formą zapisania się!

Liczba miejsc w grupach ograniczona!

Cykl ćwiczeń zimowo wiosennych potrwa od 1 marca do 17 czerwca. Po wakacyjnej przerwie ruszamy 3 września i trenujemy razem do 16 grudnia. Prosimy zapoznać się harmonogramem zajęć. Następnie wybranie grupy i telefon pod właściwy dla niej numer.

Grupy oznaczone kolorami. Grupy KS 1 oraz KS 2 w poniedziałki ćwiczą w placówce na ul. Kajakowej 12b a we wtorki w SP nr 96 ul. Sarabandy 16/22.

- Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Puszczyka 6 – 574 290 623
- Szkoła Podstawowa nr 96, ul. Sarabandy 16/22/ Dzielnicowy Dom

Kultury ul. Kajakowa 12b – 574 290 041

- Szkoła Podstawowa nr 330 ul. Mandarynki 1 – 574 290 026
- Przedszkole nr ul. Warchałowskiego 4 – 731 079 829
- Szkoła Podstawowa nr 303, ul. Koncertowa 4 – 574 290 026
- Szkoła Podstawowa nr 343, ul. Kopcińskiego 7 – 574 290 041

Przypominamy: należy się dodzwonić. Tylko taki zapis się liczy!

Na pierwsze zajęcia należy przyjść z dowodem osobistym. Na miejscu uczestniczki wypełnią oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych oraz zapoznają się z regulaminem.

*źródło: Soprtowy Ursynow*

---

# **XI Turniej „FLORET WITOLDA**

# WOYDY”

W 1972 roku, podczas igrzysk w Monachium, Witold Woyda osiągnął największy sukces w historii polskiego floretu – wywalczył dwa złote medale w konkurencji indywidualnej i drużynowej. Od tego czasu indywidualnie krążki we florecie dla biało-czerwonych zdobywały tylko panie. Celem zawodów, które rozegrają się w Arenie Ursynów 10 i 12 lutego, jest pomoc w zmianie tego stanu rzeczy.

Choć Witolda Woydy nie ma już z nami, to jego postać nadal ma szansę inspirować młodych polskich florecistów. Od dziesięciu jedenastu Tomasz Małanowski, prywatnie przyjaciel mistrza, organizuje imprezę w ramach której odbywają się dwa turnieje – indywidualny i drużynowy. Jej celem jest pomoc w rozwoju dyscypliny w naszym kraju oraz zachowanie pamięci o dwukrotnym złotym medaliście igrzysk olimpijskich.

*– Od początku całe przedsięwzięcie było pomyślane jako coś co ma się wpisać na stałe do kalendarza Polskiego Związku Szermierczego. I tak się stało. To impreza międzynarodowa i jedyna okazja w roku, żeby aż sześćdziesięciu czterech Polaków wystąpiło w turnieju takiej rangi. Za granicą naszych chłopaków możemy wystawić maksymalnie dwudziestu. – tłumaczył nam Tomasz Małanowski.*

Zawody potrafiły przyciągać wiele czołowych reprezentacji kadetów z całego świata. W Arenie Ursynów, miejscu od początku związanych z tą imprezą, zjawiali się już Francuzi, Rosjanie czy Japończycy.

Kogo się więc możemy spodziewać? W tym momencie zgłoszonych zostało jedenaście reprezentacji, między innymi Rosji, Włoch, USA, Izraela czy Egiptu.

*– Za wcześnie, żeby zamykać listę, ale w tym momencie mamy już 85 zawodników z 18 krajów i czterech kontynentów! Rekordowa liczba startujących (168 w 2011 roku) nie zostanie zapewne*

*pobita, ale wygląda na to, że po raz pierwszy w historii będziemy gościć florecistów z Argentyny, Monako i Islandii. Oprócz nich przyjazd zapowiadają reprezentacje Belgii, Białorusi, Chorwacji, Cześć, Danii, Irlandii, Włoch, Łotwy, Meksyku, Holandii, Szwecji, Turcji i Stanów Zjednoczonych Ameryki i, rzecz jasna, Polski. A to jeszcze nie koniec zgłoszeń! Być może więc zapowiada się nie najliczniejsze, ale za to najbardziej kosmopolityczne grono w historii naszego turnieju.* – skomentował zapytany o startujących Tomasz Małanowski.

### **10 lutego (sobota) – XI Turniej 0 Floret Witolda Woydy**

Program:

godz. 8:00 – eliminacje grupowe

godz. 12:30 – eliminacje bezpośrednie

godz. 18:00 – Finał (4 zawodników)

godz. 19:30 – ceremonia wręczenia nagród

Zwycięzca turnieju indywidualnego otrzyma replikę złotego medalu olimpijskiego z igrzysk w Monachium (1972) z autografem Witolda Woydy i pamiątkową inskrypcją oraz floret z klingą pokrytą 24-karatowym złotem.

### **11 lutego (niedziela) – IX Turniej o Puchar Złotej Drużyny**

Program:

8.00 – początek turnieju

Na koniec zapytaliśmy Pana Tomasza o to czy już widać ewentualnych następców Woydy, czy któryś z triumfatorów może powtórzyć sukces patrona zawodów.

*– Jest kilku zawodników spośród zdobywców Floretu, którzy już wiele znaczą w młodym pokoleniu florecistów. My, Polacy, najbardziej jesteśmy dumni ze zwycięzcy z 2014 roku **Andrzeja Rządковского**, który jeszcze w tym samym roku został Mistrzem Świata Kadetów oraz złotym medalistą Letnich Igrzysk Olimpijskich Młodzieży rozgrywanych w Chinach. Rok temu był*

*drugi indywidualnie w Mistrzostwach Europy juniorów i trzeci drużynowo.*

Tym goręcej zapraszamy do Areny. Niezależnie czy jesteście miłośnikami floretu czy nie warto przyjść choćby po to, aby przekonać się jak ten sport ogląda się na żywo. Zapewniamy, że szybkość, zwinność i wycucie dystansu szermierzy, to coś co zrobi wrażenie nawet na laiku.

A kto wie, może wśród oklaskiwanych przez nas młodych sportowców jest przyszła gwiazda światowego floretu?

Do zobaczenia w Arenie!

**Wstęp na zawody jest bezpłatny!**

*źródło: Sportowy Ursynów*

---

## **Zaczynamy GP w bieganiu**

**W sobotę 10 lutego o godz. 11:00 w Lesie Kabackim ruszy pierwszy pierwszy z ośmiu biegów zaplanowanych na rok 2018 kolejnej odsłony Grand Prix Ursynowa w bieganiu. Trasa 10 km biegu prowadzi ścieżkami Lasu Kabackiego, który jest rezerwatem krajobrazowym.**

Wszyscy chętni, którzy biorą udział w biegu pierwszy raz, zapisują się na stronie (zakładka **zapisy**), opłata i odbiór numeru startowego w dniu zawodów.

Miejscem startu jest polana na tyłach hipermarketu Tesco na Ursynowie, obok zajezdni Technicznej Metra Warszawskiego. Biuro zawodów czynne będzie od godz 9:30.

Start dla wszystkich Pań oraz zawodników, którzy biegają dystans 10 km ponad 60 minut o godzinie 11:00 (panowie



proszeni są o podanie swojego numeru startowego w punkcie pomiaru czasu na linii startu). Start panów o godzinie 11:10.

Do biegania w Grand Prix Warszawy– Ursynów 2018 w Lesie Kabackim zachęcają, Urząd Dzielnicy Warszawa Ursynów i organizator ActiveSports.



źródło: Sportowy Ursynów