

Kijki w dłoń! Rusza „Ursynowski Nordic Walking”

Już w najbliższą sobotę, 20 stycznia br. rozpoczyna się kolejna edycja cyklu bezpłatnych, cieszących się dużą popularnością zajęć pn. „Ursynowski Nordic Walking”. Zapraszamy wszystkich chętnych do wspólnych weekendowych spacerów

z kijkami po Lesie Kabackim.

W tym roku na prośbę uczestników, którym nie straszna zimowa aura zaczynamy o 1,5 miesiąca wcześniej. Podobnie jak w poprzednich latach, organizatorzy zapewniają sprzęt (kije – po 20 par na grupę) dla uczestników zajęć w każdej z przewidzianych grup. Marsz leśnymi ścieżkami poprowadzi wykwalifikowana i doświadczona instruktorka, która zapozna wszystkich chętnych z zasadami tej aktywności fizycznej oraz będzie doskonalić ich umiejętności.

Odpowiednio prowadzony trening z dobrymi kijami do nordic walking to świetny sposób na poprawę kondycji fizycznej i osiągnięcie korzyści zdrowotnych. Marsz z kijkami jest skuteczniejszy niż zwykły dynamiczny spacer, u osób trenujących nordic walking poprawia się wydolność fizyczna, a także parametry dotyczące funkcjonowania układu oddechowo-kръżeniowego.

Od 20 stycznia 2018 r. do 16 grudnia 2018 r. (oprócz 31 marca i 1 kwietnia – Wielka Sobota i Wielkanoc) według następującego harmonogramu:

- **Grupy sobotnie – nr 1 i 2**
- Grupa nr 1 (grupa średnio zaawansowana – średnie tempo marszu, szlifowanie techniki, lekkie ćwiczenia) – w soboty w godz. 12.00-13.30

- Grupa nr 2 (grupa początkująca – spokojne tempo marszu, nauka techniki od podstaw) w soboty w godz. 13.45-15.15

Uwaga – zajęcia grupy nr 2 nie odbywają się w trakcie wakacji tj. od 1 lipca do 31 sierpnia

- **Grupy niedzielne nr 3 i 4**

- Grupa nr 3 (grupa średnio zaawansowana – średnie tempo marszu, szlifowanie techniki, lekkie ćwiczenia) – w niedziele w godz. 12.00-13.30

Zajęcia grupy nr 3 nie odbywają się w trakcie wakacji tj. w okresie od 1 lipca do 31 sierpnia

- Grupa nr 4 (szybkie tempo marszu, intensywne ćwiczenia, długie dystanse) – w niedziele w godz. 13.45-15.15.

Uwaga – w wakacje tj. od 1 lipca do 31 sierpnia zajęcia tej grupy odbywają się w soboty o godz. 13.45

- **Grupa środowa nr 5 – dla seniorów**

- Grupa nr 5 – przeznaczona specjalnie dla seniorów i dostosowana do ich stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej – w środy w godz. 11.00-12.30

Losowanie Pucharu Polski za nami! Kto z kim w ćwierćfinale?

Turniej finałowy Pucharu Polski koszykarzy ponownie zawita do Warszawy. Osiem czołowych zespołów Energa Basket Ligi od czwartku, 15 lutego do niedzieli, 18 lutego będzie rywalizować o trofeum w hali Arena Ursynów w Warszawie. Znamy już pary

ćwierćfinałowe.

Po meczach 15. kolejki Energa Basket Ligi poznaliśmy wszystkich uczestników warszawskiego turnieju. O trofeum powalczą: Anwil Włocławek, MKS Dąbrowa Górnicza, Stelmet Enea BC Zielona Góra, Polski Cukier Toruń, PGE Turów Zgorzelec, Asseco Gdynia, TBV Start Lublin oraz gospodarz – Legia Warszawa.

Losowanie par ćwierćfinałowych wraz z układem par półfinałowych odbyło się w czwartek 11 stycznia 2018 r. w stołecznym ratuszu.

– Koszykarski Puchar Polski zawitał do Warszawy już w ubiegłym roku i okazał się fantastycznym wydarzeniem sportowym, ciesząc się dużą popularnością. W tym roku kontynuujemy wspólne działania i już wcześniej odpowiednio doposażyliśmy Arenę Ursynów. Jestem przekonana, że to będzie dobra i owocna współpraca i trzymam kciuki z zwycięstwa – mówił Renata Kaznowska, wiceprezydent m.st. Warszawy i dodaje– Tą imprezą zaczynamy sportowy rok dla Warszawy. Ostatnie badania pokazują, że w ciągu 10 lat, poziom zadowolenia mieszkańców ze stołecznego sportu i rekreacji wzrósł z ponad 30% aż do 90%. Cieszy nas to, że warszawiacy bardzo dobrze oceniają to, co dzieje się w tym obszarze w mieście.



– Jesteśmy, jako środowisko koszykarskie, zaszczytzeni, że po raz kolejny możemy zorganizować w Warszawie turniej finałowy Puchar Polski. Myślę, że nasza dyscyplina zasługuje na to, aby grać w stolicy. Podziękowania za to, że Arena Ursynów dzisiaj wygląda pięknie i jest przygotowana do koszykówki. Cieszy też to, że warszawscy fani koszykówki będą mogli kibicować swojej drużynie – Legii Warszawa. Jest wiele mocnych drużyn, więc sportowych emocji z pewnością nie zabraknie – mówi Grzegorz Bachański, prezes Polskiego Związku Koszykówki.

Podczas turnieju finałowego Pucharu Polski w Warszawie zagrają ze sobą:

–

Czwartek, 15 lutego

Ćwierćfinał 1, godz. 18.00: MKS Dąbrowa Górnicza – PGE Turów Zgorzelec

Ćwierćfinał 2, godz. 20.30: Anwil Włocławek – Asseco Gdynia

Piątek, 16 lutego

Ćwierćfinał 3, godz. 18.00: Polski Cukier Toruń – TBV Start Lublin

Ćwierćfinał 4, godz. 20.30: Stelmet Enea BC Zielona Góra – Legia Warszawa

–

Sobota, 17 lutego

Półfinał 1, godz. 14.15: MKS Dąbrowa Górnicza/PGE Turów Zgorzelec – Polski Cukier Toruń/TBV Start Lublin

Półfinał 2, godz. 17.45: Anwil Włocławek/Asseco Gdynia – Stelmet Enea BC Zielona Góra/Legia Warszawa

Niedziela, 18 lutego

Finał, godz. 17.45

Na kibiców czeka dodatkowa niespodzianka. Pomiędzy sobotnimi półfinałami zostanie rozegrany konkurs wsadów, w którym wezmą udział również zawodnicy z drużyn, które nie biorą udziału w turnieju finałowym Pucharu Polski. Więcej szczegółów na ten temat wkrótce.

Bilety będą dostępne na stronie www.ticketik.pl. W fazie ćwierćfinałów będą kosztowały 25 zł (ulgowy) i 35 zł (normalny) za jeden dzień meczowy, a w półfinałach i finale 35 zł (ulgowy) i 45 zł (normalny). Będą również dostępne karnety (w cenie 90 i 120 zł) oraz specjalne bilety dla klubów kibica.

Turniej już po raz czwarty zostanie rozegrany w formule Final Eight, a drugi rok z rzędu zagości w Arenie Ursynów.

Miastem Gospodarzem turnieju finałowego Pucharu Polski jest m.st. Warszawa.

„Żonglujemy – zdrowo żyjemy” – 4 spotkania w ursynowskich szkołach podstawowych!

We wtorek, 12 grudnia, w Szkole Podstawowej nr 384 przy ul. Kajakowej 10 odbył się pierwszy z serii pikników w ramach akcji „Żonglujemy – zdrowo żyjemy”. W wydarzeniu, którego organizatorem był Urząd Dzielnicy Ursynów wzięło udział ponad 130 uczniów. Dziś w Szkole Podstawowej nr 323 przy ul. Hirszfelda odbył się kolejny piknik, pozostałe w ramach cyklu zaplanowano: w czwartek (14 grudnia) w godzinach 11.00 – 12.30 (po zakończeniu Mikołajkowego Turnieju Sprawnościowego dla dzieci z klas I-IV) w Szkole Podstawowej nr 340 przy Lokajskiego oraz w piątek (15 grudnia) w godz. 9.00 – 10.30 w Szkole Podstawowej nr 303 przy Koncertowej.

– Pikniki które organizujemy w ursynowskich szkołach są dowodem na to, że nowoczesne technologie mogą być użyte do promocji sportu i szeroko rozumianej aktywności. Z atrakcji, jakie przygotowaliśmy w ramach nowatorskiej akcji „Żonglujemy – zdrowo żyjemy” skorzysta ponad pół tysiąca ursynowskich dzieci – informuje zastępca Burmistrza Antoni Pomianowski.

Pierwszy piknik w Szkole Podstawowej nr 384

Gościem pierwszego pikniku był Mistrz Żonglerki – Adrian Duszak, prezentujący spektakularny pokaz sztuczek piłkarskich oraz trików żonglerki. Następnie rozpoczęły się warsztaty żonglerki z Mistrzem w stroju Mikołaja przy świątecznej muzyce. Udział w nim wzięli uczniowie.

Dla chcących odpocząć od wysiłku fizycznego przygotowano stanowisko wirtualnej rzeczywistości, gdzie można było:

- obejrzeć profesjonalny trening piłkarski z bramkarzem stołecznego klubu,
- obejrzeć mecz piłkarski z perspektywy zawodnika z przyłączoną kamerą GoPro,
- postrzelać rzuty karne za pomocą ruchów głowy w specjalnej aplikacji,
- pojeździć na nartach w górskich krajobrazach,
- porzucać się śnieżkami,
- polatać orłem po niebie i w kosmosie za pomocą ruchów głowy,
- polatać statkiem z gwiazdnych wojen po mieście przyszłości.



Gramy dla Kubutka!

Piłkarski sezon dla amatorów grających na boiskach zewnętrznych dobiega końca, ale to nie musi oznaczać końca rozgrywek. W najbliższy weekend, (9-10 grudnia) amatorzy futbolu w różnym wieku będą mieli jeszcze okazję rywalizować w wyjątkowych zawodach – „Charytatywnym Pucharze Ursynowa w Piłce Nożnej – Gramy dla Kubutka” który zostanie rozegrany w „Arenie Futbolu” nowoczesnym, pokrytym powłoką balonową boisku ze sztuczną trawą przy ul. Koncertowej 4. Turniej organizowany jest ze środków finansowych Dzielnicy Ursynów – udział w turnieju jest bezpłatny.

9 grudnia w godzinach 10.00-18.00 odbędą się rozgrywki w kategorii OPEN (osoby pow. 18 lat – przewidziany udział do 24 drużyn), a dzień później w godzinach 15.00-19.00 odbędą się zmagania drużyn składających się z dzieci urodzonych w latach 2007-2008 r. (przewidziany udział do 12 zespołów).

Dodatkowe informacje i zgłoszenia: info@letsgo.com.pl, tel: 535 356 577, informacje także na stronie – <http://sport.ursynow.pl/content/gramy-dla-kubutka> oraz profilu FB turnieju – <https://www.facebook.com/gramydlakubutka/>

Tegoroczna edycja turnieju będzie wyjątkowa – w jego trakcie odbędzie się zbiórka środków na wsparcie rehabilitacji mieszkańca Ursynowa – 2,5 letniego Kubusia Jeżewskiego.

Ten radosny chłopiec od urodzenia dzielnie zмага się z wieloma schorzeniami są to: kraniosynestozą, nadciśnienie tętnicze, refluks żołądkowo-przełykowy, zaburzenia napięcia mięśniowego, opóźnienie rozwoju psychoruchowego, zaburzenia percepcji słuchowej, napady bólowe o niejasnej etiologii, wada układu moczowego. Wsparcie finansowe pomoże mu w walce o usprawnienie codziennego funkcjonowania.

POMAGAM
KUBIE



Szanowni Państwo,

Mam zaszczyt dzisiaj przedstawić Państwu Pana Jakuba Jeżewskiego vel Kubutka vel Łośka, zgłoszonego przez swoich Rodziców do konkursu w kategorii Bohater Roku.

Reporterka: Pani Jakubie, jest Pan młodym człowiekiem (niespełna 2,5 roku), czym Pan zasłużył na to miano?

Jakub: Och, pewnie moim Rodzicom chodzi o optymizm po tak ciężkim starcie, jaki miałem.

R: Czy może nam Pan zdradzić szczegóły?

J: Jak Pani wie, na skutek przedwczesnego skostnienia szwu czołowego urodziłem się z silnie zdeformowaną twarzoczaszką, (obecny wygląd to efekt dwóch operacji neurochirurgicznych, proszę nie myśleć, że to natura lub geny moich rodziców zagwarantowały mi ten boski look) i 11 paluszkami u rąk (proszę się nie bać, dawno go już ciachnęli). Jak się później okazało to był wierzchołek góry lodowej w zakresie problemów ze zdrowiem. Tak więc, od 1 miesiąca życia przez kolejnych 14 miesięcy przebywałem w różnych szpitalach. Przeważnie moja obecność przerażała lekarzy, ponieważ nikt nie wiedział jak mi pomóc.

R: Co się działo?

J: Pomijając bardzo częste zapalenia oskrzeli, płuc i ucha i zaplanowane operacje, najczęściej trafiałem z nawracającymi wymiotami i stanami przypominającymi śpiączkę. Jednak ku przestrodze powiem Pani, że najbliższej śmierci byłem jak dopadł mnie rota wirus. Ponad 11% odwodnienie, przy nawadnianiu hipernatremia i obrzęk mózgu. Moja mama chrzcila mnie w szpitalu, mocarne przeżycie.

R: Wspomniał Pan, że ten fantastyczny look to skalpel. Może zdradzić Pan coś więcej?

J: To nieciekawa historia. Zrosnięty szew czaszki uciskał mózg oraz nerwy: wzrokowy i słuchowy (groziła mi ślepotą oraz niedosłuch). Oprócz tego mogło dojść do różnych problemów jak ucisk, obrzęk, wylewy). W 3 miesiącu życia neurochirurdzy zdjęli mi twarz, pocieli czaszkę i wstawili sprężynę, która przez kolejnych 10 miesięcy rozszerzała się zapobiegając ponownemu zrosnięciu szwu i dodatkowo przesunęła oczy na swoje miejsce (były skośne i usytuowane zbyt blisko siebie). Wyglądałem jakby koń zostawił kopyto na moim czole, ale po 10 miesiącach usunięto je. Trzecia operacja to antyrefluks i poszerzenie oddzielnika. Oczywiście były względy medyczne, ale wiem jak kobiety uwielbiają blizny, dlatego w przypadku braku powodzenia, będę podciągał koszulkę.

R: Czy są już jakieś diagnozy? Wiadomo co jest przyczyną takiego stanu?

J: Najprawdopodobniej zaszkwankowała genetyka. Jest podejrzenie w kierunku Bohringa-Opitzta, ale cały czas trwają badania. Niestety wszystkie podejrzenia lekarzy są niezbyt optymistyczne.

R: Faktycznie, wiele za Panem. A proszę powiedzieć czym się Pan zajmuje zawodowo?

J: mam tytuł profesora nadgenialnego 15 stopnia specjalizacji z neurochirurgii, neurologii, gastroenterologii, urologii, metaboliki, okulistyki, laryngologii, ortopedii, psychologii, rehabilitacji, neurologopedii i zaczynam się specjalizować w pulmonologii. W zależności od terminów, spotykamy się z kolegami po fachu i zastanawiamy się co można u mnie jeszcze naprawić.

R: Niesamowity dorobek jak na niespełna 3 latka.

J: Mam dobra asystentkę i sztab ludzi, którzy mi pomagają.

R: Czy ma Pan jakieś hobby?

J: Tak, sztuki walki

R: Czy jakaś konkretna?

J: Walka o zdrowie, o życie, o samodzielność, o sprawność.

R: Czy korzysta Pan z rehabilitacji na NFZ?

J: Korzystam w miarę możliwości, czyli wolnych terminów, ale generalnie rehabilitanci rozkładają nade mną ręce i mówią, że nic się nie da zrobić z takim dzieckiem, jak ja. Moi rodzice nie odpuszczają mi i wierzą, że chociaż nigdy nie będę samodzielny, to jednak chcą mnie jak najlepiej przygotować do życia w społeczeństwie.

R: Jak możemy Panu pomóc?

J: Do procesu usprawniania mojego ciała i pobudzania umysłu jest zatrudniony sztab najlepszych specjalistów, którzy ciężko pracują ze mną. Moja rehabilitacja pochłania niespełna roczne dochody mojej mamy (które utraciła, ponieważ musiała zrezygnować z pracy zawodowej, aby móc mi asystować). 1% podatku jest dla mnie szansa na kontynuację rehabilitacji, a co za tym idzie szansa na usprawnienie.

I jeszcze ważna informacja dla tych, którzy co miesiąc mnie wspierają - **ZMIENIŁ SIĘ NUMER KONTA**, stary będzie do końca roku. Poniżej podaje nowy.

Fundacja Dzieciom "Zdążyć z Pomocą"

Alior Bank S.A.

42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

Tytułem:

29828 Jeżewski Jakub darowizna na pomoc i ochronę zdrowia



Dziękuję za uwagę oraz determinację tych, którzy zdołali dobrać do końca wywiadu.

Pomoc dla Kubie Jeżewskiego 

Udział w turnieju jest bezpłatny, natomiast gorąco namawiamy zgłaszające się do udziału drużyny do przekazywania darowizn na subkonto Kubusia utworzone przez Fundację Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Dzielnicowe zawody „Od Zabawy do Sportu”

28 listopada w hali sportowej „Hawajska” przy ul. Dereniowej 48 w godzinach 10.00-14.00 odbędą się zawody podsumowujące program „Od Zabawy do Sportu”. Drużyny reprezentujące ursynowskie szkoły podstawowe, składające się z dziewczynek i chłopców z klas 2-4, rywalizować będą w kilkunastu różnorodnych konkurencjach sprawnościowych. Zwycięski zespół zakwalifikuje się do półfinału, w którym stawi czoła drużynom z siedmiu stołecznych dzielnic. Organizatorami imprezy są: Dzielnicza Ursynów oraz Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji.



Program „Od zabawy do sportu” obejmuje prowadzenie

dodatkowych, finansowanych przez Dzielnicę Ursynów, zajęć ruchowych mających na celu podniesienie sprawności fizycznej dzieci z najmłodszych klas szkolnych. Jego celem jest przygotowanie dzieci do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, aktywnego uczestnictwa w sporcie oraz do odbioru widowiska sportowego. Z uwagi na wiek i związany z tym etap rozwoju psychofizycznego dzieci, program opracowany oraz koordynowany przez Zakład Gier i Zabaw Akademii Wychowania Fizycznego, opiera się o zabawy i gry ruchowe.

Integralną częścią programu jest system rozgrywek rekreacyjno – sportowych, w których uczestniczy ok. 160 szkół podstawowych z terenu m. st. Warszawy, w tym 16 z Ursynowa.

źródło: materiały prasowe urzędu dzielnicy Ursynów

Warszawska Olimpiada Młodzieży – podsumowanie

Warszawska Olimpiada Młodzieży w roku szkolnym 2016/2017 już za nami, jednak oficjalne podziękowania i indywidualne wyróżnienia zostały na sportowy deser. Było się z czego cieszyć, bo Ursynów zwyciężył w klasyfikacji podstawówek i gimnazjów. W Multikinie Ursynów odbyło się spotkanie tych, którzy przyczynili się do sukcesu naszej dzielnicy. Przyznano ponad 90 wyróżnień i nagród.

50. Warszawska Olimpiada Młodzieży dała ursynowskim szkołom powody do dumy i uzasadnionego zadowolenia. Wystarczy spojrzeć na klasyfikację medalową. Wśród wszystkich dzielnic zajęliśmy drugie miejsce, zdobywając 10 złotych, 7 srebrnych i 6 brązowych medali.

Burmistrz Robert Kempa wraz z wiceburmistrzem Antonim Pomianowskim i zasłużonymi dla sportu gośćmi, wręczał pamiątkowe statuetki nauczycielom, dyrektorom oraz osobom, dzięki którym kultura fizyczna na Ursynowie rozwija się prężnie, a młodzi sportowcy są „głodni” wyników.

Nagradzanych oklaskiwali uczniowie ursynowskich oddziałów gimnazjalnych i liceów oraz znani sportowcy – mieszkańiec naszej dzielnicy i słynny kulomiot Tomasz Majewski, a także utytułowany biegacz średnio i długodystansowy Bogusław Mamiński.

Po części oficjalnej odbyła się projekcja filmu pt. „Najlepszy” w reżyserii Łukasza Palkowskiego. Zaproszeni goście obejrzelili fascynującą, pełną morderczego wysiłku, spektakularnych upadków i niezwykłej siły, historię inspirowaną życiem Jerzego Górskiego, który ukończył bieg śmierci oraz ustanowił rekord świata w triathlonowych mistrzostwach świata, zdobywając tytuł mistrza na dystansie Double Ironman. Przed rozpoczęciem filmu czekała wyjątkowa niespodzianka – zgromadzonym gościom o swoich zmaganiach opowiedział sam bohater tego filmu.

Lista nagrodzonych oraz zdjęcia z wydarzenia dostępne [TU](#)

Informacja prasowa : Urząd Dzielnicy Ursynów

**Ursynów na podium w 50.
Warszawskiej Olimpiadzie**

Młodzieży

Dobiegła końca sportowa rywalizacja w 50. Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży. Dzisiaj młodzi sportowcy zostali udekorowani medalami. Ursynów zwyciężył w klasyfikacji dzielnic na poziomie szkół podstawowych i gimnazjalnych. Wśród szkół ponadgimnazjalnych zwyciężyło LXX Liceum Ogólnokształcące im. A. Kamińskiego. W punktowej klasyfikacji łącznej, a także klasyfikacji medalowej nasza dzielnica uplasowała się na drugim miejscu.

Zawody 50. Warszawskiej Olimpiady Młodzieży rozegrano w trzech kategoriach wiekowych:

- szkoły podstawowe (13 lat i młodsi),
- gimnazja (16 lat i młodsi),
- szkoły ponadgimnazjalne (bez ograniczeń wiekowych).

Łącznie w zawodach eliminacyjnych (dzielnicowych) i finałowych 50. Warszawskiej Olimpiady Młodzieży uczestniczyło ok. 64 600 uczestników.

W tym roku najbardziej aktywną dzielnicą okazało się Śródmieście, którego reprezentanci wywalczyli aż 28 medali. Ursynów w punktowej klasyfikacji łącznej, a także klasyfikacji medalowej uplasował się na drugim miejscu.

Ursynów zwyciężył również w klasyfikacji dzielnic na poziomie szkół podstawowych. Wyprzedził Śródmieście i Żoliborz.

Triumfátorem rywalizacji na szczeblu gimnazjów był ubiegłoroczny zwycięzca WOM, czyli sportowe Gimnazjum nr 35 im. gen. W. Andersa z ulicy Konwiktorskiej. Na drugim miejscu podium znalazło się Gimnazjum nr 92 im. J. U. Niemcewicza z Ursynowa, a na trzecim Gimnazjum nr 48 z Woli.

Wśród szkół ponadgimnazjalnych zwyciężyło LXX Liceum Ogólnokształcące im. A. Kamińskiego z Ursynowa. W dalszej kolejności rywalizację zakończyło LXII Liceum Ogólnokształcące

im. W. Andersa ze Śródmieścia i LI Liceum Ogólnokształcące im. T. Kościuszki z Rembertowa – ubiegłoroczny triumfator.



Puchary dla najlepszych młodych sportowców fot. UM

– *Warszawska Olimpiada Młodzieży, to nie tylko system sportowy, to także system wychowania młodzieży, przeciwdziałanie agresji, profilaktyka zdrowotna i społeczna. Dziękuję wszystkim nauczycielom i dyrektorom szkół, którzy swoim zaangażowaniem krzewią wśród naszych młodych zawodników ideę aktywności fizycznej, ale też walki fair play, bo nie zwycięstwa są tutaj najważniejsze, ale współpraca i dzielenie wspólnej pasji do sportu – mówił podczas uroczystego zakończenia WOM Janusz Samel, dyrektor Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.*

Warszawska Olimpiada Młodzieży jest corocznym wydarzeniem sportowym z wieloletnią tradycją, którego celem jest upowszechnianie sportu w stolicy. Dzięki niemu Warszawa zajmuje pierwsze miejsca we współzawodnictwie wojewódzkim i

ogólnopolskim. Zawody organizowane są na poziomie szkolnym, dzielnicowym oraz stołecznym, a młodzi sportowcy rywalizują ze sobą w takich konkurencjach jak koszykówka, biegi przełajowe, tenis stołowy, piłka nożna czy unihokej. Zwycięzcy poszczególnych konkurencji reprezentują stolicę w Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej.

Na Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży rozpoczęły się wielkie kariery tak wybitnych sportowców jak m.in. Ireny Szewińskiej, Jacka Wszoly, Kajetana Broniewskiego czy Zofii Klepackiej-Noceti.

Pełne wyniki 50. Warszawskiej Olimpiady Młodzieży można znaleźć [tutaj](#).

Najlepsi sportowcy czekają na zgłoszenia

Do środy, 15 listopada, stowarzyszenia kultury fizycznej oraz kluby sportowe działające w Warszawie mogą nadsyłać kandydatury sportowców do udziału w XVIII Plebiscycie na Najlepszych Sportowców Warszawy. Zgłoszenia powinny dotyczyć zawodników z mistrzowskimi wynikami osiągniętymi w 2017 roku.

Zgłoszeń kandydatów mogą dokonywać właściwe polskie lub okręgowe związki sportowe, kluby sportowe z siedzibą w Warszawie oraz organizacje prowadzące działalność w zakresie sportu osób niepełnosprawnych. Pretendenci do tytułów „Najlepszy Sportowiec Roku” oraz „Najlepszy Sportowiec Niepełnosprawny Roku” w mijającym roku musieli osiągnąć sukces na zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, mistrzostw Europy lub pucharów świata.

Stowarzyszenia mogą zgłaszać aplikacje również w kategoriach: „Trener Roku” – którego podopieczni w 2017 r. osiągnęli sukcesy podczas ww. wydarzeń sportowych, „Sportowa Impreza Roku” – imprezy sportowe i rekreacyjne organizowane w 2017 r. na terenie m.st. Warszawy oraz „Sportowa Osobowość Roku” – kandydat, którego postawa sportowa zasługuje na szczególne wyróżnienie zarówno za jednorazową postawę w danym roku kalendarzowym oraz za całokształt działalności na rzecz warszawskiego sportu. Dodatkowo, we współpracy z firmą Veolia, której podopieczni biorą udział w programie „Sportowa Akademia Veolii”, przyznawany jest tytuł „**Nadziei Olimpijskiej**”.

Laureaci w kategoriach „Najpopularniejszy Sportowiec Roku” oraz „Sportowa Impreza Roku” zostaną wyłonieni w powszechnym głosowaniu internautów, które odbędzie się w dniach **10 – 23 stycznia 2018 r.** Wyboru zwycięzców w pozostałych kategoriach dokona Kapituła Plebiscytu, której przewodniczy Irena Szewińska, a zasiadają w niej również Dorota Idzi, Teresa Sukniewicz-Kleiber, Tomasz Majewski, Ryszard Szurkowski oraz Andrzej Supron.

Zgłoszeń kandydatów do poszczególnych kategorii Plebiscytu można dokonywać w formie elektronicznej na adres plebiscyt@um.warszawa.pl lub papierowej na adres Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy (pl. Defilad 1, 00-901 Warszawa). Aplikacje powinny być nadesłane na właściwych formularzach (zgodnie z zarządzeniem Prezydent m.st. Warszawy) do środy, 15 listopada. Stowarzyszenia proszone są również o dołączenie oświadczenia o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku zawodnika/trenera lub zdjęcia z imprezy, które będzie wykorzystane do celów promocyjnych związanych z organizacją XVIII Plebiscytu na Najlepszych Sportowców Warszawy 2017 r.

Bal Mistrzów Sportu

Uroczyste ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród XVIII Plebiscytu na Najlepszych Sportowców Warszawy 2017 roku

odbędzie się 2 lutego 2018 r., podczas Balu Mistrzów Sportu Warszawy w hali widowiskowo-sportowej „Arena Ursynów”. To wydarzenie, które organizowane jest w stolicy od siedemnastu lat, z pewnością jest wyjątkową okazją do spędzenia karnawałowego wieczoru w gronie gwiazd warszawskiego sportu.

Rezerwacja i sprzedaż zaproszeń na Bal Mistrzów Sportu Warszawy rozpocznie się w grudniu.

Organizatorami Plebiscytu są Miasto Stołeczne Warszawa, Stołeczna Estrada oraz Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji.

źródło: materiały prasowe m.st. Warszawy

Niepodległościowy Turniej Piłki Nożnej

Na rozpoczęcie obchodów 100- lecia odzyskania niepodległości przez Polskę odbędzie się Turniej Charytatywny. Dochód przeznaczony zostanie na opiekę nad grobami poległych żołnierzy „Zośki” i pomnikami nagrobnymi na wileńskim cmentarzu Na Rossie.

–Zagramy w piłkę nożną w Arenie Ursynów systemem 4 i bramkarz. Podczas turnieju odbędzie się również zbiórka pieniędzy na wsparcie „Społecznego Komitetu Opieki Nad Grobami Poległych Żołnierzy Batalionu „Zośka” i „Społecznego Komitetu Opieki Nad Starą Rossą”. Każda drużyna dołoży cegiełkę na ten szczytny cel- mówi Dariusz Domagalski ze Stowarzyszenia Iskra.

Nagrodą będzie darmowy udział w rozgrywkach SportLiga.PL- Warszawskiej Ligi Futbolu. To największa weekendowa liga skupiająca amatorskie drużyny o charakterze przyjacielskim

,studenckim i firmowe z Warszawy oraz okolic. Prowadzone rozgrywki podzielone są na ligi o zróżnicowany poziomie.

Podczas turnieju swoją obecność potwierdzili wstępnie burmistrzowie, dyrekcje szkół oraz kombatanci. Organizatorem wydarzenia, pod Honorowym Patronatem Burmistrza Dzielnicy Ursynów, jest Stowarzyszenie Iskra i Szkoła Podstawowa nr 336 im. Janka Bytnara „Rudego”.

Turniej rozegrany zostanie 5 listopada br. w godz.10-19 w Arenie Ursynów przy ul. Pileckiego 122. Zapraszamy do udziału w wydarzeniu.

Siatkarze Metra powalczą o kolejne zwycięstwo

Po zwycięstwie na Woli, przed seniorami Metra kolejna trudna potyczka ligowa. Tym razem na Ursynów przyjeżdża drużyna NET Ostrołęka – jeden z głównych kandydatów do awansu do I ligi. Goście w ostatnim meczu, dość pewnie pokonali zespół Legii Warszawa, co pokazuje, że wcześniejsza porażka z AZS II UWM Olsztyn była jedynie wypadkiem przy pracy. Jednak siatkarze Metra tanio skóry nie sprzedadzą, będą walczyć o każdą piłkę, aby odnieść kolejne ligowe zwycięstwo. Serdecznie zapraszamy na Dereniową 48 w sobotnie popołudnie. Pierwszy gwizdek o godzinie 17.00.

W sobotnim spotkaniu II ligi piłki siatkowej mężczyzn

siatkarze Metra Warszawa pokonali na wyjeździe UMKS MOS Wola Warszawa 3-2, chociaż pierwsze dwie partie spotkania zakończyły się zwycięstwem gospodarzy. Wyniki poszczególnych setów: 25-20, 25-20, 20-25, 19-25, 11-15.

Metro zagrało w składzie: B.Giza, T.Walendzik (kpt.), P. Mikołajczak, B. Stępień, M. Janikowski, Sz. Dziekański, M.Juszt (libero) oraz J.Kopyść.

Po zwycięstwie na Woli oraz jednoczesnej porażce AZS II UWM Olsztyn w BASem Białystok zawodnicy z Ursynowa awansowali na pierwsze miejsce w tabeli.

Wojciech Szczucki

DSF Kickboxing Challenge 11: Wspaniałe pożegnanie Doroty Godziny, wielkie zwycięstwo Polaków nad Francuzami i udany debiut Kasperskiego!

DSF Kickboxing Challenge 11: Wspaniałe pożegnanie Doroty Godziny, wielkie zwycięstwo Polaków nad Francuzami i udany debiut Kasperskiego!

Wielka gala DSF Kickboxing Challenge 11 przeszła do historii, a wraz z nią dobiegła końca piękna zawodowa kariera polskiej królowej kickboxingu. W Arenie Ursynów z ringiem pożegnała się żyjąca legenda tego sportu – Dorota Godzina. W emocjonującym ostatnim występie wspaniała mistrzyni pokonała Sylwię Kaliś, broniąc tytułu mistrzyni DSF Kickboxing Challenge. Wcześniej w meczu międzynarodowym Polacy nie dali żadnych szans

reprezentacji Francji, zwyciężając w wielkim stylu 5:0. W walce wieczoru nie zawiódł tegoroczny mistrz The World Games we Wrocławiu – Dawid Kasperski, który po świetnej walce rozbił mocnego Marokańczyka Boubakera El Bakouriego.

– Posmakowałem DSF Kickboxing Challenge od środka. Oprawa robi niesamowite wrażenie. To jest to! – mówił podekscytowany **Dawid Kasperski**, który porwał warszawską publiczność ostrym atakiem od pierwszych sekund. – Wszystko co powiedziałem jest szczere, nie mogę się doczekać powrotu na kolejnej gali.

W narożniku Polaka stał światowy dominator w kategorii do 77 kg – **Nieky Holzken**. Holender nie ma wątpliwości, że wkrótce Kasperski zostanie czempionem najlepszej polskiej federacji.

– Pierwsza walka dla Golden Glory Team Holzken i pierwsza wygrana. Czekać na kolejne walki Dawida, to będzie ogień! Pas mistrzowski już na niego czeka – gorąco zapewnił 7-krotny mistrz świata, w tym 5-krotny mistrz GLORY. Być może już wkrótce na gali DSF Kickboxing Challenge zobaczymy mecz Polska-Holandia?

Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć z:

[**DSF Kickboxing Challenge 11: Galeria zdjęć \(cz. 1\) >>>**](#)

– Jestem wam wszystkim wdzięczna za ten piękny moment. Odczułam dużo ciepła. Zapamiętam te wspaniałe chwile – powiedziała wzruszona **Dorota Godzina** po ostatniej zawodowej wygranej w karierze. – Przede mną amatorskie mistrzostwa świata, na których będę broniła tytułu z 2015 roku. Potem żegnam się całkowicie z ringiem. Pozostanę przy sporcie, mam własną sekcję kickbokserską i będę mogła bardziej zaangażować się w trenowanie i promocję żeńskiego kickboxingu – zakończyła żyjąca legenda.

Do największych sukcesów Godziny należą trzykrotne amatorskie mistrzostwo świata, dwukrotne mistrzostwo Europy, 12 wygranych Pucharów Świata i ponad 30 tytułów mistrzyni Polski w

kickboxingu. W karierze zawodowej Dorota została mistrzynią świata WAKO PRO oraz zdobyła pas DSF Kickboxing Challenge w kategorii do 56 kilogramów. Tego ostatniego trofeum broniła w ostatniej walce.

Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć z:

[DSF Kickboxing Challenge 11: Galera zdjęć \(cz. 2\) >>>](#)

Na szczególne wyróżnienie po gali zasługuje poziom sportowy pojedynku Rajewski vs Kalicki, który zakończył się zwycięstwem tego pierwszego po dodatkowej rundzie. Każdy chciałby zobaczyć jak najszybciej rewanż. Efektowne nokauty w zwycięskim dla biało-czerwonych meczu międzynarodowym Polska – Francja zanotowali Michał Turyński (latające kolano), Łukasz Wichowski oraz Maksymilian Bratkowicz. Kapitałną formę na tydzień przed wylotem na mistrzostwa świata zaprezentował też doświadczony Michał „Matrix” Królik. Poniżej prezentujemy wyniki wszystkich 11 walk (dziewięć w K-1, po jednej w Muay Thai oraz formule Full-Contact), jakie odbyły się 27 października na DSF Kickboxing Challenge 11 w Arenie Ursynów w Warszawie.

Karta wstępna:

K-1 (-71 kg): **Tomasz Brotoń** pokonał Nikolaia Kozeleckiego decyzją sędziów (3-0)

M-T (-73 kg): **Cezary Zugaj** pokonał Kamila Piątkiewicza decyzją sędziów (3-0) *

Mecz międzynarodowy Polska-Francja (5-0):

K-1 (-75 kg): **Marcin Mazurkiewicz** pokonał Mimouna Zahafi decyzją sędziów (3-0)

F-C (-81 kg): **Łukasz Wichowski** pokonał Ibrahima Fettara przez KO w 2. rundzie **

K-1 (-86 kg): **Maksymilian Bratkowicz** pokonał Henry'ego Floriana przez TKO w 1. rundzie

K-1 (+95 kg): **Tomasz Klimiuk** pokonał Tomy'ego Blanco decyzją sędziów dwa do remisu

K-1 (+95 kg): **Michał Turyński** pokonał Kevina Minounmana przez KO w 1. rundzie

Walki rankingowe PRO:

K-1 (-65 kg): **Michał Królik** pokonał Pavla Douhi decyzją sędziów (3-0)

K-1 (-65 kg): **Mateusz Rajewski** pokonał Aleksandra Kalickiego decyzją sędziów (po dogrywce)

Co-Main Event o pas DSF Kickboxing Challenge:

K-1 (-56 kg): **Dorota Godzina** pokonała Sylwię Kaliś decyzją sędziów (3-0)

Walka wieczoru – debiut mistrza World Games 2017 w DSF KC:

K-1 (-86 kg): **Dawid Kasperski** pokonał Boubakera El Bakouri decyzją sędziów (3-0)

* *Walka w formule Muay Thai*

** *Walka w formule Full-Contact*

Wszystkich kibiców i dziennikarzy zapraszamy dziś do obejrzenia programu **Fighters**, który w całości będzie poświęcony kickboxingowi. Gośćmi Mariusza Serafina i Ewy Brodnickiej w Restauracji Champions Sports Bar będą **Dorota Godzina**, **Sławomir Duba**, prezes DSF Kickboxing Challenge oraz **Piotr Siegoczyński**, prezes PZKB. Początek programu o godzinie 20:30.

Najlepszy kickboxing w Polsce powróci już w sobotę **9 grudnia**. **Gala DSF Kickboxing Challenge 12** zapowiada się **bardzo interesująco z wielu powodów**. W Restauracji Champions Sports Bar zadebiutuje wracający do kickboxingu weteran UFC **Daniel Omiełańczuk**. Do pierwszej obrony mistrzowskich tytułów w kategorii do 81 kg DSFKCH i PZKB przystąpi efektownie walczący **Kamil Jenel**. Do bardzo ciekawej potyczki dojdzie pomiędzy znanym warszawskim raperem i zawodnikiem K-1 **Jerzym „Jursem”**

Wroński oraz zwycięzcą turnieju DSF Eliminator – **Piotrem Sokołem**. W pierwszym starciu, na DSF Kickboxing Challenge 10 w Nowym Sączu, zwyciężył nieznacznie Wroński.

Wyjątkowość gali, połączona będzie z benefisem największych legend polskiego kickboxingu. Gośćmi specjalnymi na DSF Kickboxing Challenge 12 będą przedstawiciele złotego pokolenia m.in. Marek Piotrowski, Piotr Siegoczyński, Przemysław Saleta, Agnieszka Rylik, Iwona Guzowska, Marcin Różalski czy Robert Złotkowski. Takiej gali jeszcze w Polsce nie było!

Informacja prasowa

DSF KICKBOXING CHALLENGE 11: Karta walk pełna hitowych zestawień!

11 pasjonujących walk na 11. numerowaną odsłone DSF Kickboxing Challenge! Wyczekiwany debiut tegorocznego mistrza World Games Dawida Kasperskiego, pożegnanie legendarnej Doroty Godziny i hitowy mecz międzynarodowy Polska-Francja – to wszystko kibice sportów walki zobaczą już jutro na gali DSF Kickboxing Challenge w Arenie Ursynów w Warszawie. Nie chcecie tego przegapić!

9 pojedynków w K-1 (w tym walka o mistrzostwo DSF) oraz starcia w formułach Muay Thai i Full Contact, gwiazdy polskiego i zagranicznego kickboxingu w jednym ringu. W najtrudniejszym z dotychczasowych meczów międzynarodowych, które towarzyszą każdej numerowanej gali DSF KC, biało-

czerwone barwy reprezentować będą m.in. zawodowy mistrz świata wagi ciężkiej **Michał Turyński**, ponad dwumetrowy kolos **Tomasz Klimiuk** i niepokonany mistrz DSF w formule Full-Contact – **Łukasz Wichowski**.

W arcyciekawym eliminatorze o prawo walki z czempionem kategorii -65 kg Janem Łodzikiem rywalizować będą **Mateusz Rajewski** i **Aleksander Kalicki**, a po ich starciu zostaną już tylko występy najlepszych z najlepszych. Po raz ostatni na zawodowym ringu walczyć będzie królowa polskiego kickboxingu **Dorota Godzina**. Zmierzch jednej legendy może oznaczać narodziny kolejnej – główną atrakcją imprezy będzie debiut **Dawida Kasperskiego**, który w wielkim stylu zdobył w tym roku złoto 10. Światowych Igrzysk Sportowych (The World Games 2017) we Wrocławiu.

OTO PEŁNA KARTA WALK DSF KC 11:

Walka niatelewizyjna (3 x 3 min)

1.K-1 (-71 kg) Tomasz Brotoń vs Nikolay Kozeleckiy

Walka Muay Thai (3 x 3 min)

2.M-T (-71 kg) Kamil Piątkiewicz vs Cezary Zugaj

Międzynarodowy mecz Polska-Francja

3. K-1 (-86 kg) Maksymilian Bratkowicz vs Henry Florian

4. K-1 (-75 kg) Marcin Mazurkiewicz vs Mimoun Zahafi

5. F-C* (-81 kg) Łukasz Wichowski vs Ibrahim Fettar

6. K-1 (+91 kg) Tomasz Klimiuk vs Tomy Blanco

7. K-1 (+91 kg) Michał Turyński vs Mouniman Kevin

Walki rankingowe w K-1

8. K-1 (-65 kg) Michał Królik vs Pavel Douhi

9. K-1 (-65 kg) Mateusz Rajewski vs Aleksander Kalicki

Co-Main Event (walka o mistrzostwo DSF Kickboxing Challenge)

10.K-1 (-56 kg) Dorota Godzina vs Sylwia Kaliś

Main Event – WALKA WIECZORU

11.K-1 (-86 kg) Dawid Kasperski vs Boubaker El Bakouri

* Walka w formule Full Contact zakontraktowana na 4 rundy po 2 minuty. Wszystkie pozostałe walki (K-1 oraz Muay Thai) odbędą się na dystansie 3 rund po 3 minuty

Bilety na DSF Kickboxing Challenge 11 w cenie od 50 PLN są dostępne w serwisie eventim.pl. Otwarcie bram o godzinie 18:00.

Danielem Omielańczuk właśnie ogłosił podpisanie kontraktu z DSF KC.

– Jestem szalenie podekscytowany perspektywą nawiązania dłuższej współpracy z najlepszą federacją kickboxingu w Polsce – wyznaje 35-letni Omielańczuk, do niedawna związany ze światowym gigantem MMA – federacją UFC. – Wywodzę się z kickboxingu, więc to dla mnie powrót do korzeni! Już wkrótce zobaczycie mnie w Polsce na gali DSF. Muszę tylko pamiętać, żeby nie przenosić walki do parteru! – mówi warszawski zawodnik.

Seminarium judo z mistrzem świata 2017 Japończykiem

Soichi Hashimoto.

W minioną sobotę na Ursynowie odbyło się super seminarium judo z mistrzem świata 2017 Japończykiem Soichi Hashimoto. Uczestniczyło w nim 260 judoków

260 judoków w Warszawie i 150 w Bytomiu trenowało z mistrzem świata Soichi Hashimoto. Japończyk przyjechał na weekend do Polski i przeprowadził po dwie sesje treningowe w stolicy i na Śląsku. Treningi zostały podzielone na dwie grupy – młodszych i starszych, tak aby każda grupa miała większy komfort trenowania i mogła więcej skorzystać. Szkolenie trwało od 9.00 rano, do godz. 18.00. Wszyscy uczestnicy mieli chwilę na zdobycie autografów i zrobienie pamiątkowych zdjęć z mistrzem świata. Organizatorem seminarium z Soichi Hashimoto w Warszawie była Judo Legia Warszawa z Krzysztofem Wiłkomirskim na czele. Część w Bytomiu zorganizował Wojciech Wysocki, który na co dzień jest prezesem i trenerem UKS Feniks Bytom. Za kontakt i organizację z Japończykami odpowiadali Patryk Wawrzyczek i Antoni Maciołowski, którzy na co dzień mieszkają i trenują w Japonii. Patronatem honorowym wydarzenie objęła Ambasada Japonii w Warszawie oraz Polski Związek Judo.

– Seminarium wyszło naprawdę fajnie. Zarówno ja, jak i trenerzy nauczyliśmy się bardzo dużo, mimo że skierowane było dla dzieci. To najmłodszy uczestnicy szkolenia zyskali najwięcej. Udział wzięła też niemała grupa ambitnych zawodników i to zarówno ze światowego topu, jak i amatorów trenujących choćby w mojej sekcji Legii Warszawa. Warto tutaj wymienić Anię Borowską, która na seminarium pojawiła się dosłownie trzy godziny po wylądowaniu na Okęciu. Wróciła właśnie z Taszkientu, gdzie zdobyła złoto w Grand Prix. Podobnie Karolina Pieńkowska, Aleksander Beta, Tomasz Adamiec oraz Tomasz Kowalski. To wielkie nazwiska polskiego judo, dla których taka lekcja była ważna jako dla aktualnych zawodników, ale i jako trenerów. Przyjechała także Aneta Szczepańska – jedyna polska medalistka olimpijska w judo, a do niedawna

trenerka kadry żeńskiej. Zjechały się grupy judoków z wielu zakątków kraju. Każdy się czegoś nauczył i o to chodziło – cieszy się Krzysztof Wiłkomirski.

– Takie seminarium to dla mnie potężny zastrzyk energii. Cieszę się z pobytu w Polsce i z możliwości spotkania z polskimi dzieciakami i z tego, że mogę je czegoś nauczyć. Wiele osób pytało mnie o moje treningi. Miałem sześć lat jak zacząłem trenować judo. Równocześnie uprawiałem piłkę nożną, w której byłem chyba nawet lepszy, ale ostatecznie wybrałem judo. Dziś trenuję dwa razy dziennie. Wcześniej również byłem w takim trybie treningowym. W dojo ćwiczyłem zarówno przed i po szkole. Nie było takiej możliwości abym opuścił lekcje. W pewnym momencie wszystko było naprawdę męczące i miałem chwile wątplenia, ale też zawsze chciałem być najlepszy i to mnie pchało do przodu. Dziś za to jestem bardzo szczęśliwym człowiekiem. Cieszę się, że mogę przekazywać swoją wiedzę, dzielić się doświadczeniem. Rzadko pozwalam sobie na takie chwile oderwania od trybu treningowego, ale to ważne dla promocji mojego ukochanego judo, bym pojawiał się na takich seminariach.

W Polsce bardzo mi się podoba. Na pewno tu jeszcze wrócę – deklaruje Soichi Hashimoto.

– Odpowiedź jest bardzo prosta. Słuchałem mamy, taty i trenera i ciężko trenowałem. Zostanie mistrzem świata nie jest łatwe, ale trzeba w to wierzyć. – tak w kilku zdaniach Soichi odpowiedział na pytanie co trzeba zrobić aby odnieść sukces.

– Nie ma końca uczenia się judo. Jako trener wciąż się uczę tego sportu i jeśli takie szkolenia są organizowane, staram się na nich pojawiać. Wiadomo, że pokazywane są tutaj elementy judo, które często już znam, ale ja też potrzebuję odświeżenia wiedzy dla zwrócenia uwagi elementy techniczne. Soichi świetnie demonstrował swoje techniki, metodycznie poprowadził treningi. Fantastycznie pokazywał techniki, które stosuje, czyli rzuty ręczne. Z takiego seminarium dowiadujemy się naprawdę dużo, choć w grę wchodzi tutaj drobiazgi, często

znane nam szczegóły, lecz pokazane nieco inaczej, pod innym kątem nabierają całkiem nowego znaczenia. Soichi okazał się osobą o znakomitym poczuciu humoru, otwarty i sympatyczny. Zresztą nawet na tatami on zupełnie inaczej reaguje na zwycięstwa niż pozostali Japończycy. Cieszy się po prostu. Robi bardzo dobre wrażenie. Wracając do seminarium, to osoby, które specjalizują się w technikach rzutów ręcznych jak ippon-seoinage czy tai-otoshi mogły skorzystać z porad mistrza świata. Bardzo ucieszyłam się, że zobaczyłam Anię Borowską i Karoliną Pieńkowską na macie, mimo że chwilę wcześniej wróciły z turnieju w Uzbekistanie. Na pewno dużo się dowiedziały – podsumowała Aneta Szczepańska.

Znamy już termin dorocznych zawodów Judo Legia Cup. Tradycyjnie odbędą się wiosną w stołecznej hali OSiR Bemowo przy ul. Obrońców Tobruku 40 w dniach 21-22 kwietnia 2018 r. Zapraszamy!



Królowa kickboxingu żegna się z ringiem na DSF Kickboxing Challenge 11 w Warszawie na Ursynowie

Najlepszy kickboxing w Polsce wraca do stolicy! 27 października w Arenie Ursynów w Warszawie odbędzie się gala DSF Kickboxing Challenge 11. Będzie to szczególna impreza, która zapewni kibicom skrajne emocje. Oprócz międzynarodowego meczu w K-1 (Polska vs Francja) oraz debiutu dla federacji Dawida Kasperskiego, z ringiem pożegna się królowa tej dyscypliny – Dorota Godzina. Występem w obronie mistrzowskiego tytułu legendarna zawodniczka oficjalnie zakończy zawodową karierę.

– Kiedyś trzeba zakończyć karierę, a ja chcę to zrobić na swoich warunkach. Nie każdy to rozumie, ale myślę, że lepsze jest zejście ze sceny z niedosytem, w dobrej formie, ze wspaniałymi wspomnieniami, niż odejście z żalem, że nie daję sobie już rady w ringu – przyznaje 32-letnia Dorota Godzina. – Zdobyłam mistrzowski pas tutaj na Ursynowie. To mój teren, mieszkam tuż obok. Czułam presję, chciałam zrobić widowisko dla przyjaciół. Codziennie widziałam swoją twarz na plakatach. Cieszę się, że wywalczyłam pas właśnie tam. Teraz historia zatoczyła koło i ostatnią walkę toczę również w Arenie Ursynów – dodaje.

Dorota Godzina (rocznik 1985) to wychowanka Piotra Siegoczyńskiego oraz klubu X Fight Piaseczno. W swojej karierze amatorskiej najbardziej utytułowana polska zawodniczka stoczyła ponad 350 pojedynków. Od lat walczy i zwycięża we wszystkich formułach – do jej największych sukcesów należą trzykrotne amatorskie mistrzostwo świata, dwukrotne mistrzostwo Europy, 12 wygranych Pucharów Świata i ponad 30 tytułów mistrzyni Polski w kickboxingu. W karierze zawodowej Dorota została mistrzynią świata WAKO PRO oraz zdobyła pas DSF Kickboxing Challenge w kategorii do 56 kilogramów.

Zobacz trailer gali **DSF Kickboxing Challenge 11**

[DSF KICKBOXING CHALLENGE 11 – 27 PAŹDZIERNIKA, ARENA URSYNÓW](#)

Międzynarodowy mecz Polska vs Francja, pożegnalna walka naszej mistrzyni Dorota Godzina oraz debiut dla DSF Kickboxing Challenge Dawid Kasperski! Hitowa gala już 27 października Arena Ursynów – Warszawa Link do biletów: <https://goo.gl/GGYGtx#symbolowear#realpharm#grupaDSF>

Opublikowany przez [DSF Kickboxing Challenge](#) na 4 października 2017

Arena Ursynów to dla Godziny miejsce symboliczne – to tutaj w kwietniu 2015 roku odbyła się gala DSF Kickboxing Challenge 4, na której zdobyła mistrzowski pas. W wypełnionej po brzegi hali niósł ją doping ponad dwóch tysięcy kibiców sportów walki. Taki sam tłum będzie żegnał Dorotę 27 października.

Na DSF Kickboxing Challenge 11 wystąpią również mistrz świata WAKO PRO **Michał Turyński** (+91 kg), związany również z GLORY oraz debiutujący w najlepszej polskiej federacji kickboxingu **Dawid Kasperski** (-86 kg) – tegoroczny zwycięzca The World Games, zdobywca trzech Pucharów Świata i aż 21-krotny mistrz Polski.

Bilety na DSF Kickboxing Challenge 11 w cenie od 50 PLN są dostępne w serwisie **eventim.pl**.

Mistrzostwa Ursynowa, czyli finał Szybkiego Mózgu

Prezentujemy wszystkie szczegóły finałowego etapu Szybkiego Mózgu 2017, który już w najbliższą środę, czyli 11 października. Zapraszamy do lektury!

Centrum Zawodów

Ostatni etap tradycyjnie odbędzie się na warszawskim Ursynowie – dzięki uprzejmości władz Dzielnicy Centrum Zawodów zostanie zlokalizowane w samym Urzędzie Dzielnicy, tuż przy stacji metra Imielin. Podobnie jak w roku poprzednim w ramach biegu finałowego zostaną rozegrane Mistrzostwa Ursynowa w biegu na orientację. Poniżej najistotniejsze informacje dotyczące biegu:

1. Termin zgłoszeń upływa w najbliższą niedzielę 8 października o północy.
2. Biuro Zawodów pracuje w godzinach 18:00-19:00. **Prosimy wszystkie osoby wypożyczające karty SPORTident o ich odbiór ich do godz. 18:45.** Podobnie w przypadku osób, które zakupiły karty SPORTident.
3. Zapisy na bieg w dniu zawodów możliwe są w Biurze **tylko w godzinach 18:00-18:45.**
4. Osoby, które nie odbiorą swoich kart SPORTident do godziny 18:45 (przez to ich dane nie zdążą być wprowadzone do bazy), będą mogły czytać swoje wyniki po biegu dopiero po przybiegnięciu wszystkich zawodników.

Start masowy

Podczas biegu finałowego odbędzie się start masowy, czyli wszyscy zawodnicy poszczególnych tras startują jednocześnie – **Profesjoniści i Odważni o 19:00**, a **Zuchwali i Początkujący o 19:10**. Zalecamy nieco wcześniejsze przybycie do Centrum Zawodów, bo przed samym startem może być ciężko się ze wszystkim wyrobić. Meta zlokalizowana jest w pobliżu Centrum Zawodów. **UWAGA! Dojście na start wyznakowane za pomocą mapek rozgrzewkowych – odległość 400m.**

Oświetlenie

Przypominamy wszystkim zawodnikom o zabranii oświetlenia na bieg, ponieważ w terenie zawodów jest stosunkowo ciemno.

Dekoracja

Po biegu na godzinę 20:00 zaplanowaliśmy nagrodzenie najszybszych zawodników finału, czyli **Mistrzostw Ursynowa** oraz wręczenie nagród najlepszym zawodnikom **klasyfikacji generalnej Szybkiego Mózgu 2017** w poszczególnych kategoriach wiekowych. Pełne wyniki klasyfikacji znajdziecie [tutaj](#) – przypominamy, że ostatni bieg nie wlicza się już do klasyfikacji, ale i tak warto wystartować, bo szukujemy dla Was specjalne nagrody dzięki wsparciu **Urzędu Dzielnicy Ursynów** i naszych partnerów.

Parametry tras

Długości tras na 5. etap przedstawiają się następująco:

- Początkujący: 1.4km, 10PK
- Odważni: 2.3km, 15PK
- Zuchwali: 3.1km, 26PK
- Profesjoniści: 4.4km, 30PK

UWAGA! Zawodnicy kategorii Profesjoniści w trakcie biegu będą dokonywali zmiany mapy na jednym z punktów kontrolnych.

Pierwsza część trasy kończyła się będzie punktem kontrolnym, a druga rozpoczynała symbolem startu zlokalizowanym w miejscu ostatniego punktu kontrolnego pierwszej części trasy. Numeracja punktów na drugiej części będzie kontynuacją numeracji z części pierwszej. Obydwie mapy zawodnicy będą otrzymywali na starcie włożone dwustronnie do jednej folii.

Zapisy

Zapisujemy się do najbliższej niedzieli 8 października do północy. Zgłoszenia są dostępne na [podstronie zawodów](#).

Zapraszamy!

źródło: UNTS Warszawa

Seminarium judo z mistrzem świata Soichi Hashimoto na Ursynowie

Sekcja Judo Legii Warszawa zaprasza na seminarium z aktualnym mistrzem świata Soichi Hashimoto. Szkolenie odbędzie się w najbliższą sobotę na Ursynowie. Seminarium z Soichi Hashimoto zostało objęte honorowym patronatem Ambasady Japonii oraz Polskiego Związku Judo.

Japończyk obecnie jest najwybitniejszym zawodnikiem na świecie. To nie tylko świeżo upieczony indywidualny i drużynowy mistrz świata, ale także zdecydowany lider światowego rankingu judo IJF, który jako jedyny judoka wszechwag może pochwalić się dorobkiem ponad pięć tysięcy punktów. Soichi w ciągu ostatnich dwóch lat nie przegrał ani jednej walki! Jego pojedynki zazwyczaj kończą się imponującą akcją.

Krzysztof Wiłkomirski – szef Sekcji Judo Legia Warszawa, główny organizator seminarium: – *Seminarium przeznaczone jest dla wszystkich judoków, od siódmego roku życia. Uczestnicy zostaną podzieleni na dwie grupy wiekowe. Bez względu na wiek i poziom zaawansowania osobiste spotkanie z mistrzem tego*

formatu to wielkie przeżycie i dodatkowa motywacja do dalszej ciężkiej pracy. Z własnego doświadczenia wiem, że z każdego takiego treningu można się wiele nauczyć, przyswoić, podpatrzeć. Osoby o takim autorytecie słucha się zupełnie inaczej. Przekazywana przez niego wiedza lepiej wchodzi do głowy i łatwiej jest wdrożyć nowe techniki do swojego judo. Szkolenie przez mistrza tego formatu to wielkie, ekskluzywne wydarzenie, nie tylko sportowe. Hashimoto jest jednym z najwybitniejszych judoków ostatnich lat. Szybko taka okazja się nie powtórzy.

Seminarium odbędzie się 7 października 2017 r. w Warszawie – hala sportowa w Szkole Podstawowej nr 340 ul. Lokajskiego 3 (500 m od Metra Natolin).

Wszelkie informacje nt. zapisów: www.judo.legia.com

Harmonogram Seminarium z Soichi Hashimoto

9.00–10.45 (2005-2011) – Trening I

11.00–13.00 (2004 i starsi, w tym osoby dorosłe) – Trening I

12:00–13:00 – obiad młodsza grupa

13:00–14:00 – zdjęcia i autografy z SH z grupą młodszą

13:15–14:15 – obiad grupa starsza

14.00–15.45 (2005-2011) – Trening II

16.00–18.00 (2004 i starsi, w tym osoby dorosłe) – Trening II

18:00 – zdjęcia i autografy z grupą starszą

Wyniki Hashimoto z ostatnich dwóch lat:

1. World Senior Championship 2017
1. World Senior Championship Teams 2017
1. Ekaterinburg Grand Slam 2017
1. Paris Grand Slam 2017
1. Grand Slam Tokyo 2016
1. Asian Open Taipei 2016
1. Masters Guadalajara 2016

1. Asian Championships Senior 2016



Hungary World Judo Championships

„Bieg z energią dla Sebastianka”

W ramach programu wolontariatu pracowniczego PGE „Pomagamy” organizowana jest akcja „Bieg z energią dla Sebastianka”. Zapraszamy do wzięcia udziału w charytatywnym biegu na dystansie 5 km, który odbędzie się 7 października w Parku przy Bażantarni.

Charytatywny bieg organizowany jest na rzecz 8-letniego

Sebastianka, podopiecznego Fundacji Dzieciom „Zdążyć z pomocą”. Chłopiec choruje na rdzeniowy zanik mięśni (SMA), nieuleczalną chorobę genetyczną, która prowadzi do stopniowego i nieuchronnego zaniku mięśni ruchowych i oddechowych. Lek jest drogi, dostępny tylko na rynku amerykańskim a koszty kuracji wynoszą rocznie kilkaset tysięcy dolarów.

Od naszej pomocy zależy na jak długą terapię starczy leku. Wszyscy, którzy chcą w sobotę pobiec w charytatywnym biegu na rzecz Sebastiana przypominamy o wpłatach na konto Sebastiana: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Alior Bank S.A.

42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

Tytuł przelewu: „13857 SEBASTIAN GÓRNIAK – Pakiet startowy dla (imię i nazwisko uczestnika biegu)”.

Jeśli dokonacie wpłat w czwartek lub piątek koniecznie przynieście ze sobą potwierdzenie przelewu! Koszt pakietu: 25 zł

W ramach wydarzenia przewidziane są liczne atrakcje, m.in.:

- bieg dla dzieci,
- słodkie wypieki,
- malowanie twarzy,
- zajęcia fitness.

Zapraszamy już od godziny 11:30. Biuro zawodów czynne już od godziny 10.00. Start o godz. 12

Partnerami biegu są: organizator Biegu Chomika, Aktywna Warszawa, Fundacja Prometeusz, Biegnij Zwierzem, DataSport oraz Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”.

Zapisy i wpłaty można dokonywać [TU](#)

Harcownik – Ursynów Warsaw Open

Środowiskowy Klub Badmintonowy informuje i zarazem zaprasza na kolejny turniej badmintonu z rocznego – rozpoczynającego się już XXIX – cyklu rozgrywek pn: „Harcownik – Ursynów Warsaw Open”.

Pierwsze zawody odbędą się w najbliższą sobotę – 30 IX, w Szkole Podstawowej nr. 340, przy ul. Lokajskiego. Początek gier o godzinie 10.00, finały wieczorem – nie wcześniej, niż po godzinie 18. W cyklu biorą udział zawodnicy licencjonowani. Rozgrywki toczyć się będą w ramach dwóch kategorii wiekowych: młodzika i juniora. W grach pojedynczych i podwójnych wystartuje ponad setka graczy. Reprezentować będą prawie trzy dziesiątki klubów z terenu całej Polski, m.in. z Wrocławia, Gdańska, z okolic Szczecina, z Kielc, Suchedniowa, Przemyśla, Nowej Dęby, Sarbic k.Uniejowa...

Ponad jedna trzecia grona uczestników stanowią zawodnicy z większości klubów Warszawy i okolic. Wśród nich przynajmniej kilkunastu badmintonistów z ursynowskich z klubów. W tym oczywiście z klubu – organizatora, czyli ŚKBad. „Harcownik”. Ponieważ turniej w kalendarzu Polskiego Związku Badmintonu ma wysoką rangę, toteż udział w nim biorą zawodnicy już nieco bardziej zaawansowani. Wśród startujących zawodników są przedstawiciele czołówki Polski i członkowie kadr narodowych swych kategorii. W tym m.in. aktualny Mistrz Polski Młodzików roku 2017 w grze mieszanej.

Zapraszamy zatem do obejrzenia meczów badmintonowych w wykonaniu wprawdzie zawodników młodych, ale z wysokim poziomem umiejętności.

Podczas turnieju będzie można bezpośrednio zasięgnąć informacji zarówno o samym badmintonie, jak i o zajęciach badmintonowych na Ursynowie dla dzieci lub dorosłych.

Organizacja cyklu 4 turniejów w roku, w tym i tego w dniu 30 IX, jest wspierana i dofinansowywana przez Dzielnicę Warszawa – Ursynów.

Autor: Marek Czapliński
źródło: Sportowy Ursynów