

W niedzielę zmierzą się z królewskim dystansem

Już w niedzielę, 24 września, tysiące śmiałków podejmie rywalizację z królewskim dystansem podczas 39. PZU Maratonu Warszawskiego. Oprócz maratończyków na trasę wybiegną również uczestnicy „Biegu na piątkę”, a także dzieci uczestniczące w zawodach „Mini maratonu”.

Jak przyznają sami organizatorzy w tegorocznej edycji PZU Maratonu Warszawskiego brak jest jednoznacznych faworytów, a zwycięzcą może zostać każdy. Do pokonania jest rekord imprezy (2:08:17) oraz zwycięski wynik sprzed roku (2:08:55). Zawodnicy do ponad 42-kilometrowych zmagania wystartują o godz. 9.00 z pl. Trzech Krzyży. Biegacze pobiegą trasą zbliżoną do ubiegłorocznej edycji wydarzenia. Pierwsze kilometry pokonają kierując się do Wilanowa, przez Mokotów i Ursynów. Następnie zawrócą by przez Śródmieście wrócić przez Łazienki Królewskie, a następnie mostem Świętokrzyskim dotrzeć na Pragę-Północ. Biegając przez centrum prawobrzeżnej dzielnicy, obok zoo, dobiegną do mostu Gdańskiego. Przeprawiwszy się na lewy brzeg zawodnicy pobiegą w stronę Żoliborza by po dobiegnięciu do placu Wilsona skierować się w stronę Wisłostrady i mety, która zlokalizowana jest w pobliżu Multimedialnego Parku Fontann. O tym jak urozmaicona będzie trasa biegu można przekonać się oglądając **film prezentujący całą trasę zmagania**.

Na całej trasie sportowców do walki zagrzewać będą kibice. Na trasie przygotowano ponad 30 specjalnych punktów, które organizowane będą m.in.: przez różnego rodzaju fundacje i stowarzyszenia, a także dzielnice **Ursynów** i Bielany.

Biegowi maratońskiemu towarzyszyć będzie szereg innych wydarzeń sportowych. Największym z nich będzie bez wątpienia „Bieg na piątkę”, do którego sportowcy przystąpią o godz. 9.00

na ul. Konwiktorskiej. Zawodnicy pobiegną ulicami Muranowską, Andersa, Mickiewicza, pl. Wilsona, Krasińskiego i Wisłostradą do mety położonej przy Multimedialnym Parku Fontann.

Atrakcje przygotowano również dla najmłodszych. W sobotę, 23 września, w parku Agrykoła zorganizowane zostanie miasteczko sportowe, gdzie wspólnie z rodzicami dzieci będą mogły spróbować swoich sił w zadaniach charakterystycznych dla takich dyscyplin sportu jak koszykówka, piłka nożna, skok o tyczce, tenis czy kolarstwo. Zabawa potrwa od godz. 10.00 do 19.00. W tym samym dniu na bieżni ośrodka Agrkoła rozegrany zostanie „Mini Maraton #BeActive”. Na bieżni lekkoatletycznej pojawią się dzieci z roczników 2001-2016 – w zależności od wieku do pokonania będzie od 100 do 1500 metrów.

Przez cały weekend, 23-24 września, odbywać się będą również towarzyszące imprezie Targi Sport & Fitness (Towar, ul. Łazienkowska 6a).

Warto pamiętać, że w czasie 39. PZU Maratonu Warszawskiego oraz „Biegu na piątkę” z ruchu samochodowego wyłączonych będzie kilkanaście ulic, a także wprowadzone zostaną zmiany w kursowaniu komunikacji miejskiej.

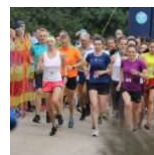
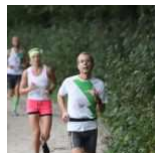
39. PZU Maraton Warszawski jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawy.

źródło: materiały prasowe m. st. Warszawy

VI GP bieg za nami

Wbrew prognozom, aura sprzyjała kolejnej odsłonie Grand Prix Ursynowa w bieganiu. Na starcie zjawiło się stu osiemdziesięciu biegaczy, którzy po raz kolejny w tym sezonie

przebiegli blisko dziesięć kilometrów malowniczymi ścieżkami Lasu Kabackiego.



Na starcie nie zabrakło Wiceburmistrza **Rafała Miastowskiego**, który przebiegł trasę razem ze wszystkimi. Dziś miał miejsce drobny incydent, kiedy to sześćset metrów przed metą jeden z panów stracił równowagę na nierównej nawierzchni. Biegacze to jednak jednak wielka rodzina. Szybko pomogła mu wstać koleżanka, która wolała pomóc zamiast walczyć o jak najlepszy wynik.

Skończyło się drobnym zadrapaniem biegacza i kosmetykach dla biegaczki.

Następny bieg już siódmego października. Informacja o zapisach już niedługo na naszej stronie i na www.biegi.waw.pl.

Zapraszamy!

źródło: Sportowy Ursynów

IX Triathlon Warszawski

Dla stu osiemdziesięciu osób ostatnia sobota zaczęła się dość wcześnie. Trzeba było wstać z rana, zjeść i dojechać do pływalni Aqua Relax, aby wystarstować w VIII Triathlonie Warszawskim. Mimo początkowych problemów z wentylacją obiektu organizatorom udało się szybko przeprowadzić część pływacką.

Po jej zakończeniu uczestnicy zawodów przenieśli się do Powsina. Przerwa pomiędzy pływaniem a wyścigiem rowerowym i

biegowym jest wyróżnikiem imprezy organizowanej przez Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji. Jest ona przewidziana dla amatorów a nawet całych rodzin, więc taka formuła sprawdza się dobrze.

Dystanse też są dostosowane do możliwości osób, które ruszają się, ale nie poddają się codziennym katorżniczym treningom mającym na celu przygotować choćby do Ironman Trathlonu. Czterystametrów do przepłynięcia, dziesięć kilometrów do przejechania i trzy do przebiegnięcia, to nie jest bardzo dużo.



Jednak takie dystanse też potrafią dać w kość. Trasa rowerowa i biegowa prowadziła terenami leśnymi i wąwozami Parku Kultury w Powsinie, partnera imprezy. Krótsze dystanse powodowały, że cały czas na plecach czuć było oddech konkurencji. Nie pomagało też prażące słońce, które mocno dawało się we znaki.

Gdy zawodnicy wpadali na metę nie interesowali się pamiątkowym medalem, tylko szybko sięgali po wodę. Dopiero potem przychodziło odprężenie i uśmiech na zmęczonej twarzy.

Nagrody najlepszym w poszczególnych kategoriach wręczali **Grzegorz Górski** – Dyrektor Parku Kultury w Powsinie, **Anita Nasierowska** – Dyrektor Ursynowskiego Centrum Sportu i Rekreacji, **Rafał Miastowski** – Wiceburmistrz Ursynowa wraz z Naczelnikiem Wydziału Sportu i Rekreacji Dzielnicy Ursynów **Zenonem Dagięm** oraz **Dariusz Czerwiński** Prezesem G-8 Bielany.

Nissan rozszerza globalną współpracę z UEFA Champions League

Nissan Motor Co., Ltd. potwierdził przedłużenie globalnej współpracy z UEFA Champions League o trzy lata, między innymi w zakresie Superpucharu UEFA. Legendarny zawodnik Gareth Bale uczcił ten komunikat, organizując niespodziankę dla grupy uczniów w Madrycie w Hiszpanii, którym pokazywał, jak odtworzyć jego kultowy zwycięski gol z finałowego meczu przeciwko Atlético Madrid w 2014 roku.

Zgodnie z umową, zawartą jeszcze przed pierwszym meczem sezonu 2017/2018 UEFA Champions League, japoński producent pozostanie oficjalnym partnerem ligi co najmniej do sezonu 2020/2021 włącznie. Współpraca z UEFA Champions League, trwająca od sezonu 2014/2015, pozostaje największą inwestycją Nissana w sponsorowanie sportu.

UEFA Champions League niezmiennie jest najchętniej oglądanym corocznym turniejem sportowym na Ziemi, a każdy sezon gromadzi przed telewizorami ponad 3,6 mld kibiców. Finał UEFA Champions League w 2017 roku, w którym Real Madryt pokonał Juventus i po raz jedenasty wygrał ten turniej, oglądało na całym świecie ponad 160 milionów widzów – to więcej niż w przypadku jakiegokolwiek innej dorocznej imprezy sportowej.



„Ekscytujące innowacje to podstawa wszystkich działań podejmowanych przez Nissana, a nasza współpraca z najbardziej fascynującym turniejem sportowym na świecie, trwająca już od trzech lat, jest kluczowym elementem tego podejścia” – powiedział Roel de Vries, wiceprezes i globalny dyrektor ds. marketingu w firmie Nissan. „Cieszymy się, że przez kolejne trzy sezony będzie ona najważniejszym punktem naszej globalnej strategii marketingowej. Współpraca ta okazała się wielkim sukcesem i przysporzyła nam dodatkowego zainteresowania ze strony klientów”.

Zgodnie z nową umową Nissan zachowuje szerokie prawa związane z meczami UEFA Champions League, a także dostęp do innych wyłącznych praw, takich jak organizacja akcji Center Circle Carrier, w której młodzi fani futbolu wnoszą kultowy emblemat UEFA Champions League na linię środkową boiska przed każdym meczem, oraz pomeczowe akcje „Goal of the Week” realizowane przez Nissana w mediach cyfrowych.

Guy-Laurent Epstein, dyrektor ds. marketingu w UEFA Events SA, tak skomentował zawartą umowę: „Cieszymy się z kontynuacji współpracy z Nissanem po bardzo udanym pierwszym cyklu. Stanowi ona integralny element naszych relacji ze sponsorami i ma nieoceniony wkład w promocję turnieju na poziomie globalnym. Renoma marki UEFA Champions League z roku na rok konsekwentnie się umacnia, a turniej jest okazją dla takich marek, jak Nissan, do nawiązywania więzi z kibicami piłki nożnej na całym świecie oraz ich aktywizacji”.

„Współpraca z UEFA Champions League ma zasadnicze znaczenie dla powodzenia naszej misji zdobycia pozycji najbardziej pożądanej marki azjatyckiej w Europie. Na najbliższe lata przygotowaliśmy ambitne plany dotyczące produktów i przełomowych technologii, a współpraca z najbardziej emocjonującym sportowym wydarzeniem jest dla nas doskonałą platformą do zacieśniania więzi z odbiorcami naszych produktów oraz promowania marki. Jestem zafascynowany innowacyjnością naszych wspólnych przedsięwzięć z UEFA w zakresie dostarczania emocji fanom i kibicom” – powiedział Jean-Pierre Diernaz, wiceprezes ds. marketingu w Nissan Europe.

Współpraca z UEFA Champions League to kolejny przykład zaangażowania firmy Nissan w przedsięwzięcia wzbudzające największe emocje wśród kibiców sportowych. Nissan jest również partnerem Międzynarodowej Rady Krykieta, City Football Group, Kanadyjskiej Ligi Futbolu oraz Heisman Trust i Heisman Trophy.

Film pokazujący, jak Gareth Bale świętuje przedłużenie globalnej współpracy Nissana z UEFA Champions League.

Nissan i sport

Współpraca z UEFA Champions League jest kolejnym przykładem rosnącego zaangażowania Nissana w globalny sport. Japońska marka wspiera między innymi duże międzynarodowe turnieje krykieta, takie jak Puchary Świata Mężczyzn i Kobiet ICC, a

także Kanadyjską Ligę Futbolu, Heisman Trust i Heisman Trophy, NBA China, Netball Australia oraz City Football Group, do której należą między innymi kluby Manchester City, Melbourne City New York City. Współpraca Nissana z NCAA w Stanach Zjednoczonych jest też najszerzym programem sponsorskim w historii sportu akademickiego – Nissan wspiera 100 college'ów i uniwersytetów, a także wybrane mistrzostwa NCAA w 22 dyscyplinach. Nissana reprezentuje także grupa sportowych ambasadorów, wśród których są piłkarze Gareth Bale, Sergio Agüero i Andrés Iniesta.

VI Wielka Ursynowska

Równo o 10:00 Burmistrz Robert Kempa wystrzelił z pistoletu dając znak trzystu pięćdziesięciu biegaczom by ruszyli na trasę. Pięciokilometrową pętlę najszybsi pokonali w niecałe osiemnaście minut.

Po raz kolejny wiele osób skorzystało z możliwości pobiegnięcia boso. Trasa na to pozwalała. Mięka, zielona trawa lekko zroszona poranną rosą zachęciła wielu do zdjęcia butów.

– Pierwszy raz biegłem po takiej nawierzchni – relacjonuje Tomek – Fantastyczne doznanie.

Większość osób traktowało nasz bieg jako możliwość aktywnego spędzenia niedzielnego przedpołudnia. To nie był dla nich wyścig, a możliwość podwyższenia poziomu endorfin w organizmie.

Biegli ojcowie pchający wózek, osoby w masce konia, rodzice z nastoletnimi pociechami – między innymi Wiceburmistrz Ursynowa **Rafał Miastowski** z synem.

Nie zabrakło oczywiście tych, dla których celem było jak najszybsze pokonanie trasy. W tej grupie znalazł się sam **Robert Korzeniowski**.

– Od kilku miesięcy jestem mieszkańcem Ursynowa i biorąc udział w tym biegu chciałem „przedstawić się” sąsiadom – ze śmiechem mówił multimedalista olimpijski.

Ostatecznie mistrz zajął czwarte miejsce. Zwycięzca biegu, **Piotr Tokarski**, stwierdził krótko.

– Pokonanie Roberta Korzeniowskiego, to wielka satysfakcja i zaszczyt, że mogło się z nim pobiec.



Najlepsi w poszczególnych kategoriach byli nagradzani przez liczne grono oficjeli, prócz Wiceburmistrza **Łukasza Ciołko**, cała reszta wymienionych sama też brała udział w biegu. A byli to: Wiceburmistrz **Rafał Miatowski**, **Włodzimierz Bąkowski** Dyrektor Toru Wyścigów Konnych, **Andrzej Mastalerz** Rektor warszawskiego AWF-u oraz dwaj wybitni polscy sportowcy **Robert Korzeniowski** oraz **Bogusław Mamiński**.

Bieg należy uznać za udany. Dopisała pogoda, frekwencja nieco mniej, ale nigdy nie jest idealnie. Tempo narzucone przez czołówkę też było dobre i pozwalało chętnym na próby bicia „życiówek”.

Za rok kolejna Wielka Ursynowa, która już na stałe wpisała się w ursynowski kalendarz sportowy. Zapraszamy już dziś!

Wielka Ursynowska

W niedzielę 10 września o 10:00 wystrzał pistoletu da sygnał do startu. Już tradycyjnie wśród biegaczy znajdzie się niemała grupa osób biegnących na bosą. Wielka Ursynowska jest jednym z niewielu biegów, które ma warunki do takiej rywalizacji.

Wpisowe wynosi ledwie 10 złotych. Chcemy w ten sposób zachęcić, by jeszcze jakąś kwotę przekazać na Hospicjum św. Krzysztofa działające przy Centrum Onkologii.

Osoby obawiające się o pogodę uspakajamy. Prognozy przewidują w weekend temperaturę powyżej 20 stopni Celsjusza.

Zapisać się można poprzez [stronę imprezy](#) oraz w Biurze Zawodów, które w sobotę 9 września będzie czynne w ursynowskim ratuszu (I p. sala 136) w godzinach 9:00-16:00. W niedzielę biuro będzie się znajdować na Torze Wyścigów Konnych (parter Trybuny Honorowej), gdzie będzie można się zapisać od 7:30 do 9:30.

Przy okazji biegu odbędzie się również piknik a na całość imprezy dowozić nas będzie [specjalna linia autobusowa 300](#). Autobus będzie kursował od 7:30 rano by biegacze zdążyli spokojnie na start.

Atrakcje ruszą, jak bieg, o godzinie 10:00 w strefie w Parku Angielskim przy fontannie. Rodziny będą mogły korzystać z kącika malowania twarzy, stoisk z watą cukrową i popcornem, fotobudki, elektrycznej kolejki z wagonikami, toru przeszkód dla najmłodszych, trzech kucy do przejażdżek.

Na pewno oblegany będzie namiot sferyczny z playstation Fundacji Lotto – gdzie dodatkowo będą rozdawane dla dzieci gadzety. Spragnieni będą mogli korzystać z ofert foodtrucków z napojami oraz przekąskami. Tor Służewiec wystawi stoisko z gadżetami, gdzie będą też wydawane opaski upoważniające do wejścia do strefy B podczas gonitw!

Dzielnica wystawi stanowiska do bicia okolicznościowych monet związanych z 40-leciem Ursynowa. Będzie też czynne stoisko Fundacji Hospicjum Onkologicznego św. Krzysztofa – zapraszamy raz jeszcze do wsparcia tej instytucji, bo bawiąc się nie powinniśmy zapominać o tych, którzy nas potrzebują.

Powyższe atrakcje będą dostępne do godziny 13:30.

Dodatkową atrakcją będzie strefa Lotto Bydgoscia pomiędzy Trybuna Honorową i Trybuną II. Znajdą się tam:

- mistrzynie olimpijskie [Magdalena Fularczyk-Kozłowska](#) i [Natalia Madaj](#) będą udzielać autografów na przygotowanych zdjęciach,
- w strefie LOTTO-Bydgoszcz będzie można potrenować na ergometrze wioślarskim pod nadzorem mistrzyń olimpijskich,
- na telebimie będą prezentowane przemiennie dwa filmy:
 - a) „Droga do Rio...”,
 - b) „LOTTO z Bydgoszczą razem do Tokio”

Osoby zainteresowane uczestnictwem w dniu wyścigowych będą się mogły udać, po pobraniu ze stoiska Toru Służewiec opaski, do strefy B. Gonitwy zaczną się o 14:00 a najważniejsza z nich – Gonitwa Ursynowska o puchar Burmistrza Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy – zaplanowana została na godzinę 15:00. Po niej nastąpią dekoracje.

Serdecznie zapraszamy!

[Ursynowianin na Mistrzostwach Europy w Darta – Słowenia](#)

2017

Jacek Krupka, ursynowianin, reprezentuje nasz kraj na Mistrzostwach Europy w Darta, w słoweńskim kurorcie Terme Olimia – Słowenia 2017. Jacekowi życzymy samych potrójnych dwudziestek! Kibicujcie razem z nami!

Wojciech Szczucki za sterami KS Metro Warszawa

Zmiany przed sezonem 2017/2018 nie ominęły stołecznego KS Metro Warszawa, który od 2015 roku walczy na parkietach drugiej ligi. W drużynie szykują się spore roszady, między innymi za sprawą trenera Wojciecha Szczuckiego.

Trener Mistrzów Świata z 2014 roku: Piotra Nowakowskiego, Karola Kłosa oraz Andrzeja Wrony. To u niego siatkarskie szlify zbierali: Zbigniew Bartman, Maciej Olenderek, Paweł Halaba, Bartłomiej Lipiński, Paweł Mikołajczak, Bartosz Gawryszewski, Mariusz Marcyniak, Jakub Radomski, Jan Król czy Bartłomiej Lemański i wielu innych, którzy do dziś wspominać mogą ciężkie treningi i obozy w KS Metro Warszawa.

Trener Szczucki zapewnia, że KS Metro Warszawa, w tym sezonie będzie starała się namieszać w grupie – *W stosunku do poprzedniego sezonu czekają nas spore zmiany, wiązało się to, m.in. z decyzją naszych podstawowych zawodników o zmianie barw Klubowych, jak i decyzji niektórych o zakończeniu przygody z siatkówką*– komentuje trener Szczucki – *Rozumiem ich decyzję, i dziękuję im za to co zrobili dla naszego Klubu*– dodaje.

Po decyzji trenera Szczuckiego o objęciu sterów drużyny,

odezwało się do Klubu wielu zawodników, którzy chętni są do gry pod jego okiem.

Powstała wizja, wedle której drużyna w dużej mierze składać będzie się ze swoich wychowanków – *To będzie mieszanka doświadczenia z młodością. Udało nam się pozyskać paru zawodników, którzy swoje doświadczenie zbierali również w Plus Lidze, wracają do Nas po kilku latach przerwy zawodnicy, którzy zaczynali u nas swoją przygodę, dołączają do nas juniorzy, którzy swoją pracą na obozach udowodnią, że są gotowi na grę a co najważniejsze zostają z nami niektórzy zawodnicy z bieglego sezonu, co świadczy o tym, że projekt który staramy się stworzyć jest dla nich przekonywujący*– mówi Trener Szczucki.

Klub poinformował niedawno, że w składzie na nadchodzący sezon zostaje **Jakub Skwarek**– dotychczasowy atakujący od nowego sezonu zagra na przyjęciu. Dalej reprezentować barwy Metra będzie również libero **Patryk Toropolski**, przyjmujący **Bartosz Stępień** oraz atakujący **Karol Szczypkowski**.

Już niedługo kibice poznają nowe-stare twarze w zespole, o których przeczytacie na stronie Mazowieckiej Siatkówki, która na bieżąco śledzić będzie transfery w Klubie Metro.

KS Metro Warszawa rywalizację na drugoligowych parkietach rozpocznie prawdopodobnie w niedzielę 1 października, meczem z KS MOSiR Huragan Międzyrzec Podlaski zainauguruje swój kolejny sezon w drugiej lidze.

Drużynę Wojciecha Szczuckiego będzie można oglądać w Ursynowskim Centrum Sportu i Rekreacji przy ulicy Dereniowej 48 (dawniej Hawajska 7).

foto: Anna Klepaczko

źródło: materiały prasowe KS Metro Warszawa

60. międzynarodowy wyścig kolarski „Dookoła Mazowsza” – prolog na Ursynowie

We wtorek, 25 lipca br. o godzinie 15.30 na Torze Wyścigów Konnych Służewiec (dojazd od ul. Poleczki) odbędzie się prezentacja ekip, które zgłosiły się do 60. międzynarodowego wyścigu kolarskiego „Dookoła Mazowsza”. Pięciodniowa impreza rozpocznie się prologiem na Ursynowie (jazda na czas na krótkim, 2,5 kilometrowym odcinku — start o godzinie 16.00), a zakończy 29 lipca w Kozienicach.

Na liście startowej sześćdziesiątej edycji znalazło się dotychczas 13 ekip krajowych i tyleż samo zagranicznych. W gronie startujących są zarówno czołowi polscy kolarze, jak i mocne drużyny zagraniczne z Białorusi, Czech, Danii, Łotwy, Niemiec, Norwegii, Słowacji i Ukrainy. W gronie faworytów wymienia się utytułowanych torowców – mistrza świata Adriana Teklińskiego, Czecha Aloisa Kankovsky’ego, Niemca Lukasa Lissa, Greka Christosa Volikakisa, a także Polaków – Kamila Zielińskiego (Domin Sport), Sylwestra Janiszewskiego i Grzegorza Stępniaaka (obaj z Wibatech 7R Fuji) czy młodego Szymona Krawczyka (Voster Uniwheels).

Organizatorzy zadbali także o atrakcje dla amatorów-miłośników kolarstwa, którzy nie chcą ograniczyć się do biernego obserwowania rywalizacji zawodowców. W dniu prologu kolarze-amatorzy będą mogli wystartować na identycznej trasie, co uczestnicy wyścigu i porównać swoje czasy z rezultatami profesjonalnych zawodników. Drugą okazją do sprawdzenia się będzie ostatni etap w Kozienicach, gdzie na tej samej pętli przeprowadzony zostanie wyścig dla amatorów.

„Dookoła Mazowsza” jest jednym z najstarszych polskich wyścigów, jego historia sięga wręcz lat 20-tych ubiegłego stulecia. W 1925 roku przeprowadzono bowiem pierwszą w Polsce etapową imprezę dla cyklistów i był nią właśnie „Bieg Wokół Województwa Warszawskiego”.

Program 60. kolarskiego wyścigu Dookoła Mazowsza:

25. lipca – prolog (2,5 km na czas) Warszawa, Tor Wyścigów Konnych Służewiec.

26. lipca – 1 etap Teresin- Teresin 168 km

27. lipca – 2 etap Grodzisk Mazowiecki – Grodzisk Mazowiecki 170 km

28. lipca – 3 etap Odrzywół – Odrzywół 168 km

29. lipca – 4 etap Kozienice – Kozienice 165 km

Źródło: Urząd Dzielnicy Ursynów

Co kryją odżywki sportowe? Czy w sporcie rekreacyjnym warto po nie sięgać?

Odżywki sportowe mają zwiększyć wytrzymałość, siłę czy szybkość sportowców; o ile w przypadku zawodowców są nieuniknione, to już amatorzy sportów rekreacyjnych mogą je z powodzeniem zastąpić składnikami dostępnymi w pokarmie – mówi biochemik dr Tomasz Podgórski.

Odżywki sportowe to preparaty przeznaczone dla sportowców, które mają zwiększyć ich wytrzymałość, siłę czy szybkość. Są to produkty o bardzo różnorodnym składzie, zawierające m.in. węglowodany, białka lub witaminy i minerały.

„Odżywki zwiększają lub zmniejszają metabolizm komórkowy w zależności od potrzeb i predyspozycji sportowca, jak również specyfiki danej dyscypliny sportu. Najczęściej zwiększają zasoby energetyczne – sportowcowi przede wszystkim o to chodzi” – opowiada PAP biochemik z AWF w Poznaniu, dr Tomasz Podgórski.

Naukowiec zauważa, że w skład dostępnych w sklepach preparatów dla sportowców wchodzi substancje, które bardzo często znajdują się we wnętrzu komórki, np. adenozyntotrójfosforan, czyli związek będący „nośnikiem energii” w komórce.

„Tym samym preparaty te mają zwiększać po prostu zasoby energetyczne komórek w ciele sportowca” – mówi ekspert.

Według biochemika przyjmowanie przez sportowców wyczynowych odżywek jest nieuniknione. „Nie zawsze jest możliwość dostarczenia takiej ilości tych substancji z pożywieniem. Objętościowo sportowiec nie byłby w stanie ich spożyć wraz z pokarmem. Dlatego od odżywek nie możemy czasem uciec” – stwierdza dr Podgórski.

Natomiast w sporcie rekreacyjnym i życiu codziennym odżywki sportowe można z powodzeniem zastąpić składnikami dostępnymi w pokarmie – uważa naukowiec.

Dr Podgórski zachęca do uważnej lektury składu odżywek przed podjęciem decyzji o ich zakupie.

„Wśród tysięcy substancji obecnych na rynku jedynie pięć uznawanych za działających pozytywnie na wydolność sportową; jednocześnie nie są zakazane przez m.in. Międzynarodowy Komitet Olimpijski. Są to substancje, które bardzo często spotykamy w produktach spożywczych i spożywamy na co dzień. Należy do nich kofeina (obecna w kawie), wodorowęglany – główny składnik wód mineralnych, sok z buraków oraz dwie syntetyczne substancje – kreatyna oraz beta alanina” – wylicza naukowiec.

W jego ocenie dużą część z tych substancji można spożywać wraz z naturalnymi produktami spożywczymi. Jednak zwłaszcza w przypadku kreatyny i beta alaniny na dłuższą metę wyczynowcy są zmuszeni do suplementacji w postaci odżywek.

Źródło: Kurier PAP

Mistrzostwa Polski MTB XCO Warszawa-Ursynów

Mistrzostwa Polski MTB XCO 14-16 lipca Warszawa-Ursynów. Kolarstwo górskie w mistrzowskim wydaniu po bardzo długiej przerwie wraca do Warszawy. Mistrzostwa Polski w olimpijskiej formule XC (cross country) w dotychczasowej historii tylko raz – w 1994 roku – gościły w stolicy. Po 23 latach Warszawa znów stanie się gospodarzem najważniejszej, kolarskiej imprezy w Polsce.

14-16 LIPCA. MISTRZOSTWA POLSKI MTB XC W WARSZAWIE

Kolarstwo górskie w mistrzowskim wydaniu po bardzo długiej przerwie wraca do Warszawy. Mistrzostwa Polski w olimpijskiej formule XC (cross country) w dotychczasowej historii tylko raz – w 1994 roku – gościły w stolicy. Po 23 latach Warszawa znów stanie się gospodarzem najważniejszej, kolarskiej imprezy w Polsce.

Organizatorem mistrzostw Polski jest firma Poland Bike z Grzegorzem Wajsem na czele. Poland Bike to pomysłodawca i organizator Kolarskiego Memoriału Stanisława Królaka w Warszawie oraz czołowego w Polsce cyklu wyścigów amatorów na rowerach górskich LOTTO Poland Bike Marathon.

Mistrzostwa Polski w kolarstwie górskim 2017 odbędą się w Warszawie w dniach 14-16 lipca. Areną rywalizacji będzie Góra Kazury, czyli Wzgórze Trzech Szczytów na Ursynowie. Do Warszawy przyjadą najlepsi polscy kolarze górscy z wicemistrzynią olimpijską, mistrzynią świata Mają Włoszczowską na czele. To będą trzy dni pasjonującej rywalizacji. Na wymagającej i technicznej trasie zostaną rozegrane wyścigi o tytuły mistrzów i mistrzyń Polski, także w sztafetach.

Impreza wzbudza olbrzymie zainteresowanie kibiców kolarstwa z całego kraju. Warszawa w połowie lipca przez trzy dni będzie kolarską stolicą Polski. Każdy będzie chciał zobaczyć zmagania najlepszych polskich kolarzy. Dodatkowo każdy będzie mógł sprawdzić się na mistrzowskiej trasie na Ursynowie, bo jedną z imprez towarzyszących będą Mistrzostwa Polski Amatorów MTB w formule XC. Dla miłośników jazdy na rowerach górskich to będzie doskonała okazja, aby w Warszawie spędzić czas aktywnie w gronie rodziny, przyjaciół i znajomych.

Mistrzostwa Polski MTB XC 2017 są organizowane przez Poland Bike przy współpracy z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy, Biurem Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy, Urzędem Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy, Polskim Związkiem Kolarskim, Warszawskim Klubem Kolarskim oraz Fundacją Sport.

PROGRAM ZAWODÓW

14 LIPCA 2017 (Piątek) – I dzień MISTRZOSTW POLSKI XCO 2017

8:30 – 9:30 – rejestracja w Biurze Zawodów

9:30 – odprawa techniczna (Młodzik, Młodziczka, Masters, CykloSPORT)

10:30 – start wyścigu Młodzików o Puchar Prezesa PZKoI

10:32 – start wyścigu Młodziczek o Puchar Prezesa PZKoI

11:30 – start kategorii Masters I, CykloSPORT Kobiety, CykloSPORT Mężczyźni

13:00 – start kategorii Masters II, III, IV i Masters Kobiety

14:30 – dekoracja

14 LIPCA 2017 (Piątek) – MISTRZOSTWA POLSKI XCR 2017

14:30 – 15:30 – przyjmowanie zgłoszeń / oficjalny trening

15:30 – odprawa techniczna (Sztafety)

16:30 – start wyścigu głównego o Mistrzostwo Polski MTB XCR

17:45 – start Młodzieżowych Sztafet Mieszanych (Junior Młodszy/Juniorka Młodsza)

18:30 – dekoracja drużyn

18:45 – konferencja prasowa

15 LIPCA 2017 (Sobota) – MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW MTB XC

8:00 – 10:00 – rejestracja w Biurze Zawodów

10:30 – Mistrzostwa Polski Amatorów MTB XC

– Mężczyźni: rocznik 1999-2002, rocznik 1988-1998, rocznik 1978-1987, rocznik 1968-1977, rocznik 1967 i starsi

– Kobiety Open (rocznik 1999 i starsze)

12:00 – dekoracja

15 LIPCA 2017 (Sobota) – II dzień MISTRZOSTW POLSKI XCO 2017

11:30 – 13:00 – rejestracja w Biurze Zawodów

13:30 – odprawa techniczna

14:30 – start wyścigu Juniorów Młodszych o Puchar Prezesa PZKoI

16:30 – start wyścigu Juniorek Młodszych o Puchar Prezesa PZKoI

18:00 – dekoracja kategorii Junior Młodszy i Juniorka Młodsza

18:30 – konferencja prasowa

16 LIPCA 2017 (Niedziela) – III dzień MISTRZOSTW POLSKI XCO 2017

8:00 – 9:00 – rejestracja w Biurze Zawodów

8:30 – odprawa techniczna

9:30 – start kategorii Juniorka

11:15 – start kategorii Junior

13:30 – start kategorii Kobiety Open (Elita+U23)

15:30 – start kategorii Mężczyźni Open (Elita+U23)

17:45 – dekoracja kategorii Juniorka, Junior, U23, Elita

18:15 – konferencja prasowa

Badanie: co się dzieje we krwi biegacza podczas ekstremalnego wysiłku?

Po ekstremalnym wysiłku – np. godzinnym biegu do wyczerpania – we krwi dramatycznie wzrasta poziom wolnego pozakomórkowego DNA. Jest to marker kojarzony dotychczas m.in. z nowotworami, zapaleniami czy z nekrozą komórek. Nowe światło na to zagadnienie rzucają badania naukowców z Łodzi.

„Wiadomo, że intensywny wysiłek fizyczny powoduje w organizmie reakcje metaboliczne, stresowe. Zdarzało się, że ludzie podczas ciężkiego wysiłku fizycznego schodzili ze świata – przypomina prof. Dariusz Nowak z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. – Ale dopiero niedawno odkryto, że po ciężkim wysiłku fizycznym we krwi znacznie wzrasta ilość tzw. wolnego pozakomórkowego DNA (cfDNA)”.

Badacz tłumaczy, że DNA w organizmie człowieka występuje zwykle wewnątrz komórek – w jądrze (DNA jądrowe) lub w mitochondriach (mtDNA). Może się jednak zdarzyć, że wolne fragmenty DNA pojawiają się i w osoczu krwi. Wzrost stężenia takiego pozakomórkowego DNA zwykle nie świadczy o pozytywnych zjawiskach w organizmie. Jest to czynnik wiązany dotąd m.in. ze zniszczeniem komórek: chorobami nowotworowymi, zapalnymi, autoimmunologicznymi czy powikłaniami podczas ciąży.

Teraz okazuje się, że nie tylko. Badania prowadzone na UM w Łodzi pokazały, że po godzinnym biegu do wyczerpania poziom wolnego pozakomórkowego jądrowego DNA jest 10-krotnie wyższy,

niż przed biegiem. Podobnie, ale nie aż tak wyraźnie dochodzi do wzrostu wolnego pozakomórkowego mtDNA. „Dopiero będziemy badali, jakie to ma następstwa” – zaznacza prof. Nowak.

W eksperymencie na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi uczestniczyła grupa 11 zdrowych mężczyzn. Badanym oznaczono pułap tlenowy – maksymalne pochłanianie tlenu. A potem zaczynał się – w kontrolowanych warunkach – trening na bieżni. Każdy biegł w tempie dostosowanym do swoich możliwości, przy prędkości bieżni odpowiadającej 70 proc. maksymalnego pochłaniania tlenu. „To był bieg do wyczerpania” – mówi Nowak. I dodaje, że badani biegli tak długo, jak dawali radę – np. do czasu, kiedy nie mogli już utrzymać prędkości, jaką narzucała im bieżnia. „Średnio trwało to godzinę. Jedni padali w takich warunkach np. po 8 km, inni – po 12 km” – opowiada naukowiec. Każdy z badanych przeszedł po trzy takie treningi – oddzielone trzema dniami odpoczynku.

Zarówno przed każdym treningiem, jak i po, biegaczom pobierano krew i sprawdzano m.in. poziom wolnego, pozakomórkowego DNA. Badacze z Łodzi chcieli przede wszystkim sprawdzić, czy organizm przyzwyczaja się do ekstremalnego wysiłku i czy poziom takiego pozakomórkowego DNA przy kolejnych treningach nie staje się coraz niższy. „Zakładaliśmy, że przy kolejnych rundach wysiłku zacznie rozwijać się tolerancja” – opowiada prof. Dariusz Nowak. Z badań jego zespołu wynikło jednak, że nie – we krwi również i po kilku regularnych treningach ciągle było tak samo dużo tego wolnego DNA jądrowego. Wśród badanych nie było wyjątków.

Badania przedstawiono w PLOS One

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0178216>

„Obecność cfDNA we krwi nie świadczy tutaj prawdopodobnie o zniszczeniu komórek w mechanizmie nekrozy lub apoptozy” – opowiada rozmówca PAP. Po śmierci każdej komórki, DNA, które

się w niej znajduje, musi zostać przez organizm zutylizowane – tłumaczy. Ale od uszkodzenia komórki do chwili, kiedy DNA trafi do krwi mija zwykle około pięciu godzin. „A w tym eksperymencie fragmenty DNA pojawiały się we krwi zaraz po zakończeniu biegu, który trwał około godziny. Za szybko!” – Zauważa naukowiec.

I przytacza jedno z możliwych wyjaśnień zgodnie, z którym cfDNA we krwi biegacza może pochodzić z białych krwinek lub płytek krwi. „One z cząsteczek DNA miałyby tworzyć coś w rodzaju siateczki do łapania i zabijania bakterii” – porównuje prof. Nowak. W tym przypadku DNA odgrywałoby więc inną rolę, niż nośnik informacji genetycznej. Ekspert zastrzega jednak, że to wciąż tylko hipoteza.

W kolejnych badaniach naukowcy chcą sprawdzić m.in. czy efekt podwyższonego cfDNA obserwowany jest również u kobiet. Tu badania są trudniejsze, bo zdolność organizmu do ekstremalnego wysiłku zmienia się w ramach cyklu płciowego.

„Będę chciał też sprawdzić długość tzw. telomerów u ludzi, którzy zawodowo uprawiają biegi czy wysiłek” – wyjawia badacz z UM w Łodzi. Skracanie telomerów – fragmentów DNA na końcach chromosomów – świadczyć by mogło o przyspieszonych procesach starzenia.

„Należy się zastanowić, czy na pewno częste uprawianie biegów długodystansowych jest drogą do utrzymania młodości” – komentuje prof. Nowak. Podkreśla, że wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na zdrowie, ale tylko, jeśli jest umiarkowany. „Kiedy wysiłek jest za duży, staje się szkodliwy. Nie jest tak, że można organizm bezkarnie katować” – kończy.

PAP – Nauka w Polsce, Ludwika Tomala

Ostatnie miejsca w 11. Biegu Ursynowa

Już 3 czerwca odbędzie się 11. Bieg Ursynowa. Zawody zostaną rozegrane na dystansie 5 km. Do udziału w biegu zgłosiło się już blisko 2500 biegaczy, a 2000 z nich ma już nadane numery startowe. Tegoroczna edycja zawodów ma rangę Mistrzostw Polski Masters. Nie warto zwlekać z decyzją o udziale w biegu głównym – w 11. Biegu Ursynowa obowiązuje limit 2600 miejsc startowych, a lista coraz szybciej się wypełnia. Opłata startowa wynosi 40 zł – w pakiecie zawodnicy otrzymają koszulkę biegową i pamiątkowy medal.

3 czerwca Ursynów stanie się areną zmagania najlepszych biegaczy długodystansowych w kraju. Swoją obecność zapowiedzieli już min. wicemistrz Europy w maratonie z 2014 – Yared Shegumo oraz aktualny brązowy medalista Mistrzostw Polski na dystansie 5 km – Adam Nowicki. Ale to nie koniec listy zawodników, którzy będą walczyć o zwycięstwo w tej prestiżowej imprezie. W stawce są również utytułowani: Artur Kern, Michał Kaczmarek, Tomasz Szymkowiak, Michał Bernardelli, Tomasz Grycko oraz Łukasz Oskierko.

W gronie faworytek zobaczymy m. in. Ewę Jagielską, która w ubiegłym roku stanęła na drugim stopniu podium tej imprezy. Zagrozić jej mogą m.in. Olga Kalendarova-Ochał, Ukrainka Natalia Batrak, Anna Szyszka oraz Anna Łapińska. W ostatniej chwili do stawki faworytek dołączyła Dominika Stelmach – Mistrzyni Polski w maratonie i globalna zwyciężczyni tegorocznego Wings For Life.

– W tym roku jak zwykle organizujemy pod ursynowskim urzędem moc atrakcji, odbędą się trzy biegi: sztafeta gimnazjów (start o 9.00), biegi dziecięce (start od 10.30) oraz o godz. 10.00 bieg główny na dystansie 5 kilometrów, w ramach którego odbędą się również Mistrzostwa Polski Masters w biegu ulicznym.

Wszystko zaś zwieńczy Wielka Parada 40-lecia Ursynowa, która wyruszy ok. 11.30 z ul. Surowieckiego w kierunku alei KEN 61. Serdecznie zapraszam do wspólnego ścigania – zachęca Zastępca Burmistrza Ursynowa, Rafał Miastowski.

Więcej informacji: www.BiegUrsynowa.com

Mecz o wszystko!

Są mecze, w których nie ma już miejsca na kalkulację. Nikt nie zastanawia się nad następnym starciem, nam kolejnymi etapami przygotowań. Świadcami takiego meczu będziemy w najbliższą środę (24 maja) w hali ZOS „Hawajska” (ul. Dereniowa 48), gdzie od godziny 20.00 na parkiecie walczyć będą koszykarze KK Warszawa i AZS UMCS Lublin. Stawką jest awans do I ligi. Wstęp wolny.

„Czeka nas bardzo ciężki mecz. Postaramy się zagrać podobnie jak w Lublinie, ale każdy wie, że w takich meczach niczego nie można być pewnym. Wszystko może rozstrzygnąć dyspozycja dnia poszczególnych zawodników i całych ekip” – ocenia trener Andrzej Kierlewicz.

Jak potoczą się losy spotkania? Czy KaKa wywalczy awans po wyjątkowo długim i do tej pory udanym sezonie? Czy jeden mecz przekreśli marzenia o zapleczu ekstraklasy? Zobaczymy. Rolą kibiców jest wesprzeć stołeczny zespół i pomóc mu gorącym dopingiem.

Zachęcamy mieszkańców aby licznie przybyli do hali przy Dereniowej 48 i głośno zagrzewali do boju koszykarzy KK Warszawa. Pomóżmy im wejść do pierwszej ligi. Są tak blisko.

Wystarczy już tylko jeden krok!

informacja prasowa

foto:fbkkWarszawa

„Złotka” z SP 336

0 złotych medalach [Warszawskiej Olimpiady Młodzieży](#) piszemy co sezon, w tym rekordowo aż dziesięć razy, ale o zwycięstwie w Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej mamy okazja informować ledwie raz na kilka lat!

Tym razem wspaniały sukces stał się udziałem piłkarek ręcznych z SP 336. [Finały warszawskie](#) zwyciężyły bez trudu, ale ich sukcesu na mistrzostwach Mazowsza nikt się nie spodziewał.

*– Jechaliśmy nic nie wiedząc. Dopiero od dwóch lat prowadzimy wyczynowe szkolenie dziewczyn. Wcześniej to było trenowanie tylko pod rozgrywki szkolne. Nigdy tak wysoko nie zaszłyśmy, więc nie wiedziałyśmy czego się spodziewać – tłumaczyła trener **Monika Curpyjak-Marciniak**.*

Już w rozgrywkach grupowych nasze dziewczyny trafiły na faworyta do mistrzostwa, zespół z Zielonki.

*– Ostrzegali nas, że to będzie prawdziwy sprawdzian. Mówili, że będzie bardzo trudno. A dziewczyny w ogóle się tym nie przejęły – kontynuuje trener **Cupryjak-Marciniak**.*

– Dziewczyny nas kompletnie zaskoczyły. Nie wiedzieliśmy, że jest w nich aż tak duży potencjał. W lidze grały dobrze, ale

czegoś brakowało. Wszystko zmienił międzynarodowy turniej w Norwegii, które dziewczuchy wygrały bez porażki. To im dało takiej pewności siebie, że aż miło patrzeć – tłumaczy trener **Piotr Jędraszka**, który pomaga szkolić dziewczyny a sam zajmuje się chłopcami z SP 336, tegorocznymi brązowymi medalistami WOM. – W meczu grupowym z Zielonką pokonały przeciwniczki pewnością siebie. Grały punkt za punkt i pod koniec, jak atmosfera zaczęła się robić gęsta, ze spokojem odjechały rywalkom na dwa punkty.

Po tym spotkaniu dziewczęta z Ursynowa stały się czarnym koniem rozgrywek. Występowały w finałach mazowieckich po raz pierwszy, więc i one były zaskakiwane co i rusz i same zaskakiwały „starych wyjadaczy” dla których występ w MIMS-ach jest normą.

W finale ponownie rywalem naszych szczypiornistek była Zielonka.

– Tym razem nie było gry „na styk”. Dziewczyny od początku dyktowały warunki i nie pozwoliły rywalkom na wiele. Wygrałyśmy bezdyskusyjnie – z uśmiechem relacjonuje trener Monika.

Po tym wspaniałym sukcesie dziewczyny jadą rywalizować na kolejny, najwyższym szczeblu rozgrywek – ogólnopolskim.

– Będą reprezentacje wszystkich województw. Dla nas to całkowita nowość, nie wiemy kompletnie czego się spodziewać. Jedziemy „na luzie”, osiągnęłyśmy o wiele więcej niż zakładałyśmy przed sezonem. Co ugramy w Głuchołazach, to ugramy – kończy trener Monika Cupryjak-Marciniak.

Już od lat ursynowska reprezentacja nie dotarła tak daleko. Jesteśmy dumni z Was dziewczyny. Liczymy, że będzie się na Dolnym Śląsku świetnie bawić grą w piłę ręczną i że znowu wszystkich zaskoczą!

Gratulujemy naszym piłkarkom olbrzymiego sukcesu, kadrze

trenerskiej dziękujemy za ciężką, codzienną pracę a dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 336 im. Janka Bytnara „Rudego” kłaniamy się w pas za stworzenie warunków w których trenerzy z pasją mogą szkolić zespoły zdolne do osiągnięcia takich sukcesów!

Skład „Złotek”:

Nina Arent, Olga Arent, Maja Bandurow, Dominika Bąk, Natalia Borkowska, Natalia Górksa, Maja Jędrzejczyk, Joanna Krakowska, Zofia Kwiatkowska, Julia Lis, Laura Sosnowska, Julia Sulek, Oliwia Wysocka, Katarzyna Zielińska, Dominika Żarnowska.

Trenerzy: Monika Curpyjak-Marciniak, Piotr Jędraszka

źródło: sport.ursynow.pl

Historyczny sukces piłkarskiej drużyny ministrantów z Ursynowa

XII Mistrzostwa Polski Liturgicznej Służby Ołtarza w Piłce Nożnej Halowej rozegrane w Częstochowie przeszły do historii. Warszawę i Archidiecezję Warszawską reprezentowały drużyny ministrantów z parafii św. Tomasza. W skład jednej weszli uczniowie ze szkół podstawowych: 323, 318 i 310. Drugi zespół to uczniowie gimnazjum nr 92 i nr 93.

Nasza drużyna z kategorii wiekowej podstawówka zajęła 9. miejsce. To historyczny sukces. W 1/32 fazy pucharowej ta ekipa zagrała derby Warszawy z drużyną parafii świętego Jana Kantego z Legionowa. W meczu padł wynik 0:0. W karnych 3:2 nasi ministranci okazali się lepsi! W dalszej części fazy pucharowej trafili na bardzo silnego przeciwnika co skutkowało wynikiem 7:1.

Natomiast drużyna z gimnazjum w grupie miała mocnych rywali, ale pokazali wolę walki i wyszli z grupy w 1/32 fazy pucharowej. Trafili na piłkarzy z Biskupina (ostatecznie zajęli oni 3 miejsce w Polsce). Mecz był wyrównany. Nasi nie odstawali nogi.

– Trener wiedział jak nas zmotywować. Na boisku walczyliśmy za trzech, lecz różnica wiekowa zrobiła swoje i 2 gole straciliśmy na 3 minuty przed końcem meczu. To podcięło nam skrzydła. Chcemy zwrócić uwagę, że w naszej ekipie był tylko jeden rezerwowy, więc trener nie miał dużego pola manewru. Ale cel osiągnęliśmy. Wyszliśmy z grupy – relacjonowali ministranci z parafii św. Tomasza.



Rozgrywki w ramach Mistrzostw odbywały się w hali sportowej w Kłobucku (kat. gimnazjum) i hali sportowej w Ostrowach nad Okszą(kat. podstawówka)

Grupa J(gimnazjum)

CZE-B1 parafia Stygmatów św. Franciszka z Asyżu w Ostrowach nad Okszą

GLI-B3 parafia św. Wawrzyńca w Zabrze-Mikulczycach

PRZ-B1 parafia św. Mikołaja Bpa w Majdanie Sieniawskim

WAR-B1 parafia św. Tomasza Apostoła w Warszawie

ELB-B1 parafia św. Mikołaja w Elblągu

Grupa I (podstawówka)

KRA-A1 parafia Przemienienia Pańskiego w Paszkówce

POZ-A2 parafia św. Wojciecha w Bninie

WAR-A1 parafia św. Tomasza Apostoła w Warszawie

ELC-A1 parafia Bożego Ciała w Suwałkach.

Dziękuję ministrantom za ducha walki, historyczny sukces i dobrą zabawę.

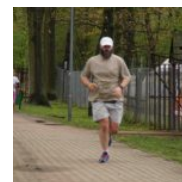
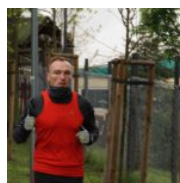
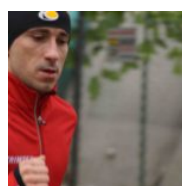
Michał Szostak,

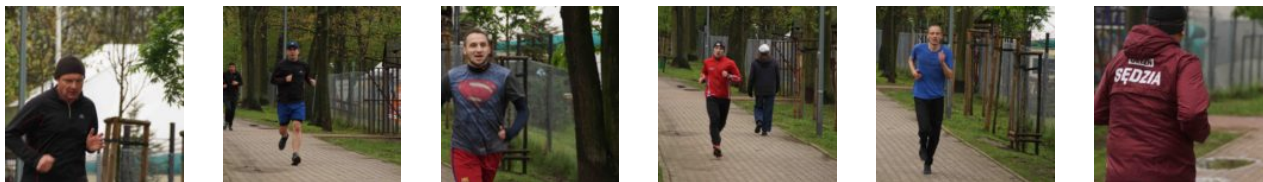
*trener piłkarskiej drużyny ministrantów z parafii św. Tomasza
Apostoła*

Parkrun w parku Przy Bażantarni: bieg dla satysfakcji

W każdą sobotę o 9:00 w parku Przy Bażantarni pojawiają się biegacze. Pokonują dystans 5 kilometrów. Z pomiarem czasu. Udział w biegu nic nie kosztuje ale wymagana jest wcześniejsza rejestracja. Po jednorazowej rejestracji można wziąć udział w dowolnej liczbie biegów w dowolnej lokalizacji w Polsce. Parkrun Warszawa Ursynów w całości organizowany jest przez wolontariuszy. *Wszyscy biegają swoim tempem i dla własnej satysfakcji* – przypominają organizatorzy.

Foto relacja z dzisiejszego biegu.





Kliknij na poniższy link w celu dokonania rejestracji
– [Rejestracja](#)

[Ruszyły zapisy do Turnieju „Gramy o Złotą Piłkę”](#)

Rozpoczęły się zapisy do 57. Turnieju „Gramy o Złotą Piłkę” im. Aleksandra Zaranka. W piłkarskiej rywalizacji o ponad półwiecznej tradycji udział wziąć mogą zarówno chłopcy, jak i dziewczęta. Impreza organizowana jest przez Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa.

Turniej „Gramy o Złotą Piłkę” dla wielu znakomitych piłkarzy był przepustką do wielkiego futbolu. Pierwsza edycja tych zmagañ rozegrana została już w 1961 r. Dzięki temu turniej ten może szczycić się mianem najstarszej imprezy piłkarskiej skierowanej do dziewczynek i chłopców ze szkół podstawowych i gimnazjów – wieku od 10 do 16 lat – w Polsce.

Przez wiele lat rozgrywania turnieju zmieniały się zasady, a same rozgrywki profesjonalizowały. Dziś w zawodach mogą uczestniczyć zespoły szkolne, domy dziecka, domy kultury, drużyny parafialne, a także „podwórkowe”. Każda z nich może składać się od pięciu do dziesięciu zawodników. W bezpośredniej rywalizacji na boisku uczestniczy jednak pięciu zawodników – czterech w polu i bramkarz.

Zawody rozgrywane są w trzech kategoriach wiekowych dziewcząt i chłopców:

- I grupa – roczniki 2001-2003;
- II grupa – roczniki 2004-2005;
- III grupa – 2006 i młodsi.

Zapisy do 57. Turniej „Gramy o Złotą Piłkę” im. Aleksandra Zaranka będą przyjmowane do czwartku, 6 kwietnia. Zgłoszeń można dokonywać elektronicznie, a także osobiście. Więcej informacji o regulaminie zawodów można znaleźć tutaj. Udział w turnieju jest bezpłatny.

Pierwszy mecz zawodów rozegrany zostanie 10 kwietnia. Rywalizacja prowadzona będzie na boiskach VII Ogródka Jordanowskiego (ul. Namysłowska 21), ośrodka „Moczydło” (ul. Górczewska 69/73) oraz ośrodka „Hutnik” (ul. Marymoncka 42). Wielki finał turnieju zostanie rozegrany na stadionie miejskim przy ul. Łazienkowskiej 3.

Turniej „Gramy o Złotą Piłkę” stał się przepustką do kariery m.in. dla braci Żewłakow, Jakuba Wawrzyniaka czy Dariusza Dziekanowskiego. Wszystko za sprawą łowców piłkarskich talentów, którzy przyglądają się prowadzonym rozgrywkom. W ubiegłorocznej edycji turnieju wystartowało 110 drużyn.

Aleksander Zaranek – sędzia piłkarski, główny organizator pierwszego po II wojnie światowej meczu piłkarskiego w wyzwolonej Warszawie. Startował w stołecznych klubach „Lauda”, „Ruch”, „YMCA”, „Orzeł”, „Skoda” i „RKS Okęcie”. Był pomysłodawcą i pierwszym organizatorem turnieju dla dzieci i młodzieży „Gramy o Złotą Piłkę”. Od 2002 r. turniej nosi imię jego twórcy.