

ZAWODNIK ORKANA BRĄZOWYM MEDALISTĄ MISTRZOSTW POLSKI!

Mikołaj Jakóbczak został brązowym medalistą Halowych Mistrzostw Polski w Siedmioboju. Zawody rozegrano 31 stycznia i 1 lutego w Centralnym Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale.

Jak podkreśla trener Mikołaja, Dawid Sobieraj, jest to już trzeci medal przyznaniony przez jego podopiecznego z zawodów rangi Mistrzostw Polski. 2013 rok - wicemistrz Polski młodzików w sześcioboju, 2014 r. - wicemistrz Polski juniorów młodszych w dziesięcioboju, i tegoroczny - brązowy medal Halowych Mistrzostw Polski w Siedmioboju.

W skład siedmioboju wchodzi następujące konkurencje: bieg na 60m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, 60m przez płotki, skok o tyczce, 1000m.

Dekoracji zawodników dokonał Henryk Olszewski - trener Tomasza Majewskiego, dwukrotnego mistrza olimpij-



Skok o tyczce.

skiego w pchnięciu kulą.

Mikołaj jest mieszkańcem Mąkoszyc, do wyczynowego sportu namówiła go pierwsza nauczycielka wychowania fizycznego Ewa Sipurzyńska ze Szkoły Podstawowej w Mąkoszycach.

Na ostatnich mistrzostwach Mikołaj poprawił aż 4 rekordy życiowe.

www.powiatostrzeszowski.pl



Z rodzicami i trenerem.

PRZYGODA KARATEKÓW NA SYCYLII

Ostrzeszowscy karatecy nie tylko szukają sportowych wyzwań w turniejach i zawodach sportowych. Ich pasja wykracza daleko poza maty sal gimnastycznych. Prowadzi do miejsc ciekawych i intrygujących. Takich jak Katanina (Sycylia), gdzie w dniach 16 - 18 stycznia odbyło się I Międzynarodowe Seminarium Kata i Krav Magi z shihan Santo Torre i Mo Eliseo Scarcella. W tym niezwykłym spotkaniu wzięło udział ponad 100 osób z Włoch, Malty i dziesięciu przedstawicieli Polski na czele z wiceprezesa PZK Wacławem Antoniakiem. Ostrzeszów i Klub UKS „Hitotsu” godnie reprezentowali sensei Jan Zieliński oraz Jacek Tulisza.

Seminarium było poświęcone przede wszystkim nauce i doskonaleniu kata: Jiin, Wankan i Papuren, oraz specjalnym zajęciom z Krav Magi, które prowadzili komandosi i oficerowie policji na czele z Mo E. Scarcella. Oto krótka relacja uczestnika sycylijskiej wyprawy.

„W Katanii - oprócz intensywnych treningów - czekało na nas wiele atrakcji



Ostrzeszowiaczy z shihanem Torre.



Z Etną w tle.

m.in. wycieczka do krateru Etny, zwiedzanie Taorminy - miasteczka wybudowanego na skałach, zwiedzanie starej Katanii.

Już samo umiejscowienie hotelu - na zboczu Etny, na wysokości 1000m, było dużym zaskoczeniem. Wewnątrz budynku znajduje się wielka kaplica, w której, o dziwo, mieliśmy zajęcia karate - na marmurowej posadzce wyłożono bowiem tatami. Pokoje urządzone w stylu zakonnym cel - surowe, ale przytulne. Jedzenie typowo włoskie: spaghetti, owoce morza, oliwa z oliwek i, dla dorosłych, słabe wino.

Patronem hotelu był św. Jan Bosco, który w Ostrzeszowie uśmiecha się do wiernych ze ściany klasztoru. Czuli-

śmy się więc swojsko i bezpiecznie.

Długo będziemy wspominać piękną Sycylię, gdzie pomarańcze rosną na wyciągnięcie ręki, a temperatura w styczniu wynosi ponad 20°C nad brzegiem morza, a parę kilometrów dalej, na dymiącej Etnie, leży całkiem sporo śniegu”.

Do Ostrzeszowa przywieźliśmy wiele wiadomości i umiejętności, które jako trener będę starał się wykorzystać w pracy z naszymi zawodnikami. Pasja wiedzie nas do miejsc niezwykłych, szukajmy więc okazji, aby zdobywać wiedzę i ciągle się doskonalić.

Jan Zieliński 5 Dan
karate Shotokan/WKF



Mistrzowie karate i Krav Magi.

FERIE

Z



ZIMOWA NAUKA PŁYWANIA

Zajęcia będą odbywały się codziennie

16-20.02.2015r.

w godzinach 14:00, 15:00, 16:00, 17:00

cena- 95 zł

Zapisy w kasie lub pod nr 607-846-078

15% TANIEJ
w okresie ferii
dla uczniów z ważną legitymacją

KARNET ZIMOWY

Kup karnet za 40 zł na 5 godzin
(basen lub sauna)

* karnet ważny w okresie ferii z wyłączeniem weekendów

** promocje obowiązują od 16-27.02.2015r.

*** promocje nie łączą się

ZIMA Z OCEANIKIEM

Zimowa Półkolonia



23 - 27 lutego 2015r.

godz. 07:30 - 15:30

Cena zawiera:

Cena: 299 zł

- wyżywienie: śniadanie i obiad
- nauka/doskonalenie pływania
- konkursy: plastyczny, śnieżna budowla itp.
- gry i zabawy
- zajęcia na hali sportowej
- „Poznaj swoje miasto”- wizyta w Straży Pożarnej, zwiedzanie muzeum
- seans w kinie
- ubezpieczenie NW

zapisy w kasie Krytej Pływalni
liczba miejsc ograniczona
wpisowe 100 zł