

„HITOTSU” OSTRZESZÓW W ROKU 2017



Nasi mastersi

Miniony rok był dla naszego klubu bardzo udany.

Karatocy startowali w 23 zawodach w 23 kategoriach i między innymi zdobyli 93 medale: 34 złote, 22 srebrne i 37 brązowych, w tym medale mistrzostw Polski.

Adrian Mituła wywalczył w Pleszewie tytuł **Mistrza Polski** w Kumite juniorów, na Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych, Juniorów i Młodzieżowców w Karate WKF. Tuż za podium znalazła się Oliwia Irena Szczepaniak.

Tytuł **Mistrza Polski w Kumite**, na **V Mistrzostwach Polski Masters w Karate WKF** w Pleszewie wywalczył **Zdzisław Mituła**, był także bezkonkurencyjny na Mistrzostwach Polski Nowoczesnych Sztuk Walki w Radlinie oraz na Polish Open - Bielsko-Biała.

Jan Zieliński zdobył **brązowy medal** na **V Mistrzostwach Polski Masters Karate WKF** w Pleszewie w kata masters +56 lat.

Adrian Mituła reprezentował Polskę na **44. Mistrzostwach Europy Karate WKF Kadetów, Juniorów i Młodzieżowców** w Sofii. Wywalczył złoty medal w kumite juniorów na Polish Open - XI International Karate Grand Prix Bielsko-Biała.

Jestem dumny, że nasi zawodnicy 93 razy wchodzili na podium. Ubiegłoroczny sukces możemy zawdzięczać ciężkiej i systematycznej pracy zawodników, trenerów, poświęceniu rodziców. Za to chciałbym wszystkim bardzo podziękować - powiedział sensei Jan Zieliński

Tabele z dorobkiem medalowym

Imię i nazwisko	Medale		
	złoto	sreb.	brąz
Adrian Mituła	6	2	1
Oliwia Irena Szczepaniak	5	2	4
Maciej Kozownicki	4	4	1
Tamara Kępska	3	1	6
Krzysztof Mituła	1	1	4
Szymon Wabnic	1	-	2

Kacper Świtoń	1	-	-
Izabela Ciężka	-	1	2
Patryk Świtoń	-	1	1
Arkadiusz Mituła	-	1	-
Gabriela Karwik	-	-	3
Wiktoria Ngo Van	-	-	1
Katarzyna Kaleta	-	-	1

A tak przedstawia się dorobek medalowy naszych seniorów starszych (powyżej 35 roku życia).

Imię i nazwisko	Medale		
	złoto	sreb.	brąz
Zdzisław Mituła	13	6	4
Jan Zieliński	-	1	2
Grażyna Radek-Rogozińska	-	1	-
Krzysztof Kępski	-	1	-
Grzegorz Nowicki	-	1	-
Ryszard Daszczyk	-	-	2
Robert Szadkowski	-	-	1
Karol Brej	-	-	1
Krzysztof Mielcarek	-	-	1



Trenner Zdzisław z Oliwką i Adrianem

„Hitotsu” - w następnym numerze „CZO”.



BARIBALE W AKCJI

28 stycznia odbyły się II Gwardyjskie Mistrzostwa Kettlebell GROM Ziemi Lubuskiej w Gorzowie Wielkopolskim.

Ostrzeszowski klub CSW „Baribal” reprezentowali: trenerka Ola Pierzwikowa oraz jej podopieczny Robert Krawczyk. Był to debiutancki występ „Baribali” na zawodach z odważnikami kettlebell.

Robert wystąpił jako pierwszy w kategorii +85kg (konkurencja rwanie/snatch rekrut) - 12 minut pracy, bez przerywania, z 16-kilogramowym odważnikiem.

Robert nie dał szansy rywalom, zakończył konkurencję

z wynikiem 254 powtórzeń, zdobywając pierwsze miejsce.

Ola, która startowała w kategorii -65kg, (konkurencja rwanie/snatch rekrut) - 12 minut pracy bez przerywania z 12-kilogramowym odważnikiem, zrobiła 223 powtórzenia, zdobywając tym samym drugie miejsce w swojej kategorii.

Był to ważny sprawdzian dla Oli jako zawodniczki i trenerki oraz Roberta jako zawodnika, oboje świetnie reprezentowali Ostrzeszów.

Już w marcu na kaliskich zawodach kolejne starty ostrzeszowskich „Niedźwiedzi”.

Ferie na Oceaniku



- od 12. do 16.02.2018

godz. 7:30 - 15:30 - **Półkolonie z Oceanikiem** - Cena 349zł

- od 12. do 16.02.2018

godz. 11:00 - 12:00 i 17:30 do 18:30 **"Godziny skoków"**

- będzie udostępniony tor na wykonywanie skoków do wody

- od 12. do 16.02. 2018 oraz od 19. do 23.02.2018

godz. 16:00 - 16:45 i 16:45 - 17:30 - **Nauka pływania** - Cena 100zł

- od 17. do 25.02.2018

godz. 9:00 - 21:00 - **Wodny Tor Przeszkód** - bezpłatnie

- **Karnet "2 za 1"*** - Kup karnet na 5 wejść, a zamiast 1h będziesz miał 2h

- karnet można wykorzystać od poniedziałku do piątku przez cały okres ferii w godz. 6:00 - 14:00 - Cena 50zł

*Z karnetu może korzystać tylko jedna osoba (karnet imienny) dla dzieci i młodzieży do 26 lat za okazaniem (każdorazowo przy wejściu) ważnej legitymacji szkolnej lub studenckiej

Szczegóły na www.basen-ostrzeszow.pl