

„HITOTSU” OSTRZESZÓW W ROKU 2018

Rok 2018 możemy zaliczyć do udanych, nasi zawodnicy wystartowali w 23 turniejach rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej. Ogółem wywalczyli 71 medali: 22 złote, 25 srebrne i 24 brązowe, wśród nich znalazły się krążki z Mistrzostw Polski.

Oto tylko część osiągnięć zawodników naszego klubu:

Adrian Miłtuła:

- Mistrz Polski w kumite mężczyzn U21 na Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych, Juniorów i Młodzieżowców w Karate WKF w Suchym Lesie;
- złoty medal w Pucharze Polski w Karate Olimpijskim - Legnica, w kumite seniorów, oraz srebrny medal w konkurencji kumite open;
- złoty medal na II Mistrzostwach Szkół Woj. Wielkopolskiego SZS w Karate Olimpijskim - Kleszczewo;
- piąte miejsce na Mistrzostwach Polski Seniorów Karate WKF w Łęborku.



III Seminarium Karate - Grabów nad Prosną

- brązowy medal w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w Karate WKF - Krotoszyn;
- srebrny i brązowy medal w XII Pucharze Wielkopolski w Karate WKF.

Katarzyna Kaleta:

- złoty medal na Drakon Cup - Środa Wlkp.;
- srebrny i brązowy medal na XII Pucharze Wielkopolski w Karate WKF - Śrem.

Izabela Ciężka:

- złoty medal w XII Zawodach Karate Dzieci i Młodzieży o Puchar Burmistrza Kościana.

- Zdzisław Miłtuła - złote medale na: Zuniifikowanych Mistrzostwach Europy PFKB w Świdnicy i Zuniifikowanych MP w Suszu;
- Karate Grand Prix Ostrava 2018;
- Lotto Dynamic Cup - Mosina;
- XII Mazovia Cup Internationale - Tarczyn.

Krzysztof Kępski:

- srebrne medale na Lotto Dynamic Cup oraz Arashi Cup;
- brązowe medale na XVII Central Europe Open i Central Poland Open Grand Prix Karate WKF.

Jan Zieliński:

- srebrne medale na XVII Central Europe Open i Arashi Cup;
- brązowe medale na Berlin Open i Central Poland Open Grand Prix Karate WKF.

Ryszard Daszczyk:

- srebrny medal na Lotto Dynamic Cup i brązowy medal na XVII Central Europe Open.

Dla naszych młodych zawodniczek, Gabrysi Karwik i Nikoli Cichosz, rok 2018 był mniej łaskawy, bo mimo bardzo dobrej postawy na macie zajmowały miejsca tuż za podium.

Rok 2018 to nie tylko medale i sukcesy, to przede wszystkim ciężka praca na treningach. To również dwa

egzamin na stopnie uczniowskie, egzamin na stopnie mistrzowskie - Dan - przeprowadzone przez wiceprezesa PZK - szehana Waclawa Antonia, udział w dwóch seminarach z shihan Santo Torre - 8 Dan, Swarzędz i Głubczyce, dwa specjalistyczne treningi kumite we Wrocławiu z shihan Antonio Seba - 8 Dan, i z Denisem Morozowem, sześcioro zawodników na seminarium wielkopolskiej kadry w Kleszczewie, cztery pokazy uczestniczący imprezy: w Torzeńcu, Grabowie, Rojowie i Bukownicy, zorganizowanie w Grabowie Otwartego Seminarium Karate - Kata z shihan Santo Torre - 8 Dan.

Do sukcesu zawodników przyczynili się trenerzy: sensei Jan Zieliński i Zdzisław Miłtuła.

Nie sposób nie podziękować w tym miejscu panom: Krzysztofowi Kępskiemu, Piotrowi Szczepaniakowi, Przemysławowi Ciężkiemu

i Michałowi Kalecie, którzy poświęcali swój czas i towarzyszyli naszym zawodnikom na turniejach.

Zawodnikom, trenerom i rodzicom bardzo dziękujemy. Życzymy, aby rok 2019 był równie udany.

„Hitotsu” Ostrzeszów

Tabele z dorobkiem medalowym. Zdobyte medale zostały przeliczone na punkty, gdzie: złoto = 3 punkty, srebro = 2 punkty, brąz = 1 punkt.

Imię i nazwisko	Medale			Razem	
	Złote	srebrne	brązowe	medale	pkt.
Adrian Miłtuła	7	4	4	15	33
Oliwia Irena Szczepaniak	3	3	3	9	18
Tamara Kępska	1	4	5	10	16
Krzysztof Kępski	2	2	1	5	11
Katarzyna Kaleta	1	3	3	7	10
Izabela Ciężka	1	-	-	1	3

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

Imię i nazwisko	Medale			Razem	
	złote	srebrne	brązowe	medale	pkt.
Zdzisław Miłtuła	7	4	3	14	32
Krzysztof Kępski	-	2	2	4	6
Jan Zieliński	-	2	2	4	6
Ryszard Daszczyk	-	1	1	2	3



Adrian Mistrzem Polski

Oliwia Irena Szczepaniak:

- dwa złote medale w Pucharze Polski w Karate Olimpijskim - Legnica, w konkurencji kumite junierek i kumite junierek open;
- złoty medal na Lotto Dynamic Cup - Mosina;
- brązowy medal na Aravaza Cup - Halle (Niemcy).

Tamara Kępska

- złoty medal w Pucharze Polski w Karate Olimpijskim - Legnica;

- złoty medal w XII Zawodach Karate Dzieci i Młodzieży o Puchar Burmistrza Kościana.

- Zdzisław Miłtuła - złote medale na: Zuniifikowanych Mistrzostwach Europy PFKB w Świdnicy i Zuniifikowanych MP w Suszu;
- Karate Grand Prix Ostrava 2018;
- Lotto Dynamic Cup - Mosina;
- XII Mazovia Cup Internationale - Tarczyn.

ŚLĘŻA ZDOBYTA PRZEZ MARATOŃCZYKÓW



Pięć osób z grupy „AKTYWNY OSTRZESZÓW” wzięło udział w czwartej edycji Górskiego Zimowego Maratonu Ślęzańskiego. Odbył się on 12 stycznia na nieco dłuższym (jak na maratony) dystansie - 43 km. Start nastąpił o godz. 9.00 spod Domu Turysty pod Wieżycą w Sobótce. Zawodnicy mieli do przebiegnięcia dwa okrążenia - pierwsze o długości 24 km, drugie - 19 km. Warunki atmosferyczne bardzo ciężkie - górna część trasy to aura typowo zimowa, z dużą ilością mokrego śniegu, natomiast dolne partie gór pokrywało błoto pośniegowe,

woda i bardzo śliskie kamienie. Na biegaczy czekały dwa ciężkie podejścia - na szczyt Ślęży oraz pod Wieżycę.

Impreza, jak co roku, stała na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym - trasa dobrze oznaczona, co jest niezwykle ważne w tego rodzaju biegach, a dodatkowo w kilku miejscach usytuowano bufet, gdzie można było napić się czegoś ciepłego i zjeść, by doładować kalorie szybko ubywające przy tak ekstremalnym wysiłku.

Maraton ukończyło 242 biegaczy. W tym gronie biegacze ostrzeszowscy, którzy zajęli następujące miejsca: 115. Andrzej Lamek - 4:53,42 godz., 116. Krzysztof Machaj - 4:53,44 godz., 141. Jarosław Zawierta - 5:08,32 godz., 197. Marcin Grzesiak - 5:35,55 godz., 221. Agnieszka Połomska - 5:55,51 godz.

Jarosław Zawierta

POBIEGLI Z WOŚP

W niedzielę, 13 stycznia, w Ostrowie Wielkopolskim odbył się bieg pod hasłem „Pobiegnij z WOŚP” - impreza charytatywna, będąca częścią finału Orkiestry. Wzięli w niej udział również biegacze z grupy „Aktywny Ostrzeszów”: Beata Skrobacz, Angelika Zawierta, Grzegorz Szmaj, Paweł Ławecki. Całość opłaty startowej i datki do puszek zostały przekazane właśnie na konto WOŚP.

Bieg rozegrany został przy zalewie „Piaski-Szczygliczka” na dystansie 6 km - były to dwa okrążenia wokół dużego stawu. Start i metę usytuowano przy restauracji „Plaźowa”.

Celem biegaczy nie było podium ani najlepszy wynik (nie prowadzono oficjalnego pomiaru



czasu), lecz aktywne i radosne spędzenie niedzielnej popołudnia, aby pokazać, że biegać można również zimą, a przy tym pomagać w szczytnym celu.

J. Zawierta

FERIE 2019 Z OSIREM

15 stycznia	-kulig na terenie OSiRu	-bezpłatnie
17 stycznia	-wujazd na lodowisko	-23,00
19 stycznia	-wujazd na narty (Czarna Góra)	-58,00
22 stycznia	-zawody piłkarskie na sztucznym boisku	-bezpłatnie
24 stycznia	-zjazdy saneczkowe z Balczyzny i kulig	-bezpłatnie
26 stycznia	-wujazd na narty (Zieleniec)	-58,00

Zapraszamy dzieci, młodzież i osoby dorosłe.

Dokładne informacje pod nr tel 728 454 709,
lub osiostrozeszow@wp.pl.