

SUKCESY OSTRZESZOWIANEK W PIĘCIOBOJU KETTLEBELL



7 września odbyły się w Gorzowie Wlkp. I Mistrzostwa Polski w Pięcioboju Kettlebell (1st Polish Pentathlon Kettlebell). Ostrzeszowskie Centrum Sztuk Walk „Baribal” reprezentowały: **Maria Hytka** (kategoria kobiet open weteran) oraz **Angelika Zawierta** (kategoria kobiet open). Ich trenerem jest Ola Mierzwicka, która czuwała podczas przygotowań i startów swoich podopiecznych.

Pięciobój kettlebell polega na wykonaniu pięciu konkurencji, trwających po 6 minut, z 5 minutową przerwą między nimi. Podczas konkurencji nie można odłożyć na ziemię odważnika kulowego zwanego giri.

W mistrzostwach świetnie spisały się obie reprezentantki Ostrzeszowa. Po intensywnej i udanej rywalizacji z Angelią, zdobyła 729 punktów, zajmując tym samym II miejsce w kategorii kobiet open. Z kolei Maria, po ukończeniu pięcioboju z łączną sumą 738 punktów, zajęła III miejsce w kategorii kobiet open weteran.

Duma trenerki i zadowolenie podopiecznych to bezcenne uczucie. Może za przykładem naszych pań również inni zechcą spróbować swych sił w tym oryginalnym sporcie.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Ola Mierzwicka

SPOTYKAMY SIĘ Z MISTRZEM

Od 6 do 8 września w Głubczycach odbywało się Międzynarodowe Seminarium Kata z shihan Santo Torre - 8 Dan (Włochy).

W szkoleniu wzięło udział ok. 100 zawodników oraz trenerów z Włoch, Węgier i Polski, w tym zawodnicy kadry Polski kata.

UKS „Hitotsu” Ostrzeszów był reprezentowany przez senseja Jana Zielińskiego i Michała Kaletę.

W Głubczycach spotkaliśmy także naszego byłego zawodnika, Maksymiliana Szczypkowskiego, obecnie trenującego w klubie Budokan Wrocław - zawodnika kadry Polski.

Zajęcia prowadzone przez mistrza Torre były intensywne, trening trwał nawet 3 godziny, a materiał do nauki i analizy był bardzo bogaty.

Uczestnicy seminarium uczyli się od podstaw kata sando (ziemia-niebo), szczegółowej analizie poddano kata unsu i gankaku.

W sobotę, 7 września, na zajęciach odbył się, z ramienia Polskiej Unii Karate, egzamin na stopnie mistrzowskie (czarny pas). Przewodniczącym komisji egzaminacyjnej był shihan Santo Torre.

Wśród 8 zdających znalazł się nasz klubowicz, Michał Kaleta, mając kolejny czarny pas - brawo, Michał.

Następne spotkanie z mistrzem Santo Torre odbędzie się już niebawem w Poznaniu, mam nadzieję, że reprezentacja Klubu „Hitotsu” weźmie w nim udział.

J.Z.



UKS „HITOTSU” Ostrzeszów

serdecznie zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych na ZAPISY do sekcji **KARATE SHOTOKAN/WKF**, które odbędą się w ZS nr 2 w Ostrzeszowie (dawna szkoła rolnicza) w dniu **17 IX i 20 IX, godz. 16.30 - 17.30** ewentualnie przed zajęciami w każdy wtorek i piątek, godz. 17.30

Chcesz być najlepszy - ćwicz z najlepszymi!



FINAŁ ZAWODÓW O PUCHAR ZAPRZYJAŻNIONYCH KÓŁ

W niedzielę, 15 września, na starorzeczku Proсны koło Grabowa odbyła się czwarta i zarazem ostatnia edycja zawodów wędkarskich kół zaprzyjaźnionych. Podobnie jak w poprzednich, brało w nich udział pięć drużyn, po pięciu zawodników w każdej.

Choć wyniki nie były tu najważniejsze, to, jak zawsze, ambicji wędkarom nie brakowało.

Po zważeniu ryb okazało się, że czwarta runda zakończyła się zwycięstwem zespołu ze Skalmierzy - 15285 punktów.

W ogólnej klasyfikacji - po czterech rundach - zwyciężyła drużyna z Dolińska: Sylwester Kawalec, Roman Worucho, Łukasz Woliński, Ryszard Wronka, Paweł Jędrzejewski; drugie miejsce zajęli wędkarze ze Skalmierzy, a trzecie - z Grabowa; na czwartej



Sylwester Kawalec - najlepszy wędkarz



pozycji uplasowała się drużyna z Sieroszewic.

Najlepszym wędkarzem został Sylwester Kawalec.

Gratulujemy!

Podczas uroczystego zakończenia wręczono puchary i statuetki, wszyscy otrzymali też upominki.

Zawody odbywały się przy naprawdę ładnej pogodzie wśród pól kukurydzy, w malowniczym miejscu przy Prośnie. Zaprzyjaźnione koła znów mogły się spotkać, zawodnicy zrelaksować, porozmawiać przy grillu. Było rodzinnie i sympatycznie. (sm)

Festiwalowe bieganie w Krynicy

W tym samym czasie co Forum Ekonomiczne, w Krynicy odbywa się Festiwal Biegowy. W tym roku obchodził on jubileusz 10-lecia. Przez trzy dni dla sympatyków biegania zorganizowano ponad 30 biegów. Niektóre to tylko zabawa (np. bieg w krawacie, bieg przebiegaczy), ale były też zawody dla prawdziwych twardzieli, jak choćby Bieg 7. Dolin - dystans od 34 do 117 km. Były też biegi na 10, 21 i 42 km. Właśnie do rywalizacji na tych dystansach stanęło dwoje reprezentantów naszego powiatu: **Teresa Okoń i Włodzimierz**

Juszczak. Mieszkanca Torzeńca w sobotę, 7 września, wystartowała na 10 km, zajmując w stawce 1500 biegaczy 459. miejsce, z czasem 46,48 min, a następnego dnia biegła już półmaraton. Na metę wpadła na 165. miejscu, pokonując 21 km w czasie 1:53,54 godz. W tym samym dniu W. Juszczak ukończył bieg maratoński, zajmując w gronie 157 uczestników 36. miejsce (3:43,19 godz.).

W.J.

