

HOT NYSA

ZOBACZ ZDJĘCIA, FILMY I RELACJE Z TURNIEJU
NA NOWYM PORTALU MIEJSKIM
NYSAHOT.PL

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY NR 2 (12) / 2018


BIULETYN ZAPOWIADAJĄCY
 FINAŁ PUCHARU POLSKI W PIŁCE SIATKOWEJ KOBIEC 2018

KOPCIUSZEK WŚRÓD GWIAZD

Od wielu lat mówi się, że rozgrywki o Puchar Polski „rządzą się swoimi prawami”. Obecne są jednak pod tym kątem wyjątkowe, bowiem w ćwierćfinale pierwszoligowe siatkarki z Radomia wyeliminowały mistrzynię z Polic. „Kopciuszek” pokonał drużynę, która w ostatnich latach nie ma sobie równych w Polsce. To chyba największa niespodzianka ostatnich lat w rozgrywkach pucharowych i potwierdzenie, że w jednym meczu, gdy spotykają się nawet drużyny z dwóch różnych klas rozgrywkowych, może stać się niemal wszystko. Czy w Nysie czekają nas kolejne sensacje?

Stawianie na sport

Po raz pierwszy w historii turniej finałowy kobiecej siatkówki zawitał do Nysy. Ta z kolei bardziej kojarzy się kibicom siatkówki z sukcesami drużyny męskiej. Dziś Stal próbuje wrócić do elity, a właśnie w mieście ma największe wsparcie. – Nysa od kilku lat stawia mocno na sport – podkreśla Kordian Kolbiarz, burmistrz Nysy. – W ubiegłym roku oddaliśmy do użytku nowoczesną i niezwykle kameralną halę sportową. Konsekwentnie inwestujemy w obiekty przyszkolne i wspieramy nasze kluby sportowe, które zajmują się głównie propagowaniem sportu wśród najmłodszych. Kluczową

dyscypliną sportu jest siatkówka. To w siatkówce mężczyźni Nysa odnosili swoje największe sukcesy. Dlatego dla mieszkańców Nysy organizacja Pucharu Polski w siatkówce kobiet to wielka radość i zaszczyt – dodaje.

61. edycja pucharu

– Rywalizacja o Puchar Polski Kobiet stanowi istotną część historii naszego sportu – mówi Jacek Kasprzyk, prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej. – To już 61. edycja walki o to prestiżowe trofeum. Jak zawsze, Puchar Polski rządzi się swoimi prawami. W stawce uczestników są drużyny, które wykazały się największą determinacją w rywa-

lizacji o turniej finałowy. Enea PTPS Piła, ŁKS Commercecon Łódź, Grot Budowlani Łódź mają już w swoich kolekcjach to trofeum. Po raz pierwszy o puchar walczyć będzie największa niespodzianka tej edycji krajowego pucharu – I-ligowa E.Leclerc Radomka Radom. Wszystkie drużyny gwarantują satysfakcję naszym znakomitym, niezawodnym kibicom, dla których największą nagrodą i wyrazem szacunku będą widowiska pełne emocji i pasji siatkarów – dodaje prezes PZPS.

Chwała bohaterom

Przy okazji turnieju finałowego Profesjonalna Liga Piłki Siatkowej roz-

poczyna kolejny etap ważnej akcji, związanej z obchodami 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę. PLPS nawiązało współpracę z Programem „Niepodległa”, który łączy różne inicjatywy organizowane z okazji obchodów setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Inspiracją dla wspólnego świętowania są wartości szczególnie ważne dla Polaków: wolność, poszanowanie godności i praw człowieka oraz solidarność. – W Nysie rozpoczniemy kolejny etap naszej akcji „Chwała Bohaterom! – 100 lat odzyskania niepodległości” – opowiada Artur Popko, prezes PLPS.

kontynuacja, strona 2
FINAL4.PRESSPEKT.PL

BIULETYN ZAWSZE POD RĘKĄ. BEZPŁATNIE.

**PRZEGLĄDAJ BIULETYN
WYGODNIE ON-LINE**

 A DO TEGO DZIEL SIĘ WYBRANYMI STRONAMI
NA FACEBOOKU, DZIĘKI LINKOM BEZPOŚREDNIM

KOPCIUSZEK WŚRÓD GWIAZD

KONTYNUACJA ZE STRONY 1

Razem ze wszystkimi klubami PlusLigi i Ligi Siatkówki Kobiet wyszliśmy z inicjatywą wspólnego programu skierowanego do weteranów wszystkich frontów walki o niepodległość i wolność oraz więźniów politycznych. W ramach tego programu PLPS i Kluby, które wezmą w nim udział, udostępnią w swych halach miejsca dla kombatantów i ich opiekunów, zapewnią ich



DIAGRAM ROZGRYWEK



REKLAMA

naależyte uhonorowanie oraz będą promowały obchody odzyskania niepodległości informacją na bandach: „Chwała Bohaterom! – 100 lat odzyskania niepodległości”. Naszym marzeniem i celem jest aktywne włączenie się w obchody 100-lecia odzyskania niepodległości. Jestem głęboko przekonany, że sport jest idealnym nośnikiem wartości, które są najważniejsze dla naszej ojczyzny. Planujemy

kolejne wspólne akcje przez cały czas trwania Programu „Niepodległa”, licząc że Państwo będą brali w nich czynny udział – dodaje prezes PLPS.

Przygoda życia

W półfinałach zmierzą się ŁKS Commercecon z Enea PTPS oraz rewelacja rozgrywek E. Leclerc Radomka z Grot Budowlanymi. Dla siatkarek z Radomia, prowadzo-

nych przez trenera Jacka Skroka już sam awans i wyeliminowanie Chemika Police, są przygodą życia. Ale jak doskonale wiemy, w tej rywalizacji jesteś tak dobry, jak twój ostatni mecz. W nowej Hali Nysa przekonamy się, które z ekip okażą się najsilniejsze pod względem sportowym i które najlepiej zniosą presję. Każda z tych ekip jest tylko o dwa zwycięstwa od zdobycia trofeum.

INFORMACJE BILETOWE

Ceny biletów

BILETY na mecze turnieju finałowego Pucharu Polski w piłce siatkowej kobiet 2018 dostępne są w hali Nysa od piątku w godzinach 10-17 oraz w sobotę i niedzielę od godziny 12.00

MIĘSCIE SPOTKAŃ

Hala, ul. Sudecka 23, Nysa

CENY BILETÓW:

20zł | 30zł | 40zł

Bilety również dostępne przez portal ebilet.pl

WIOSENNY DETOKS NA ZMĘCZENIE I PROBLEMY ZE SNEM

CZUJESZ CIĄGŁE ZMĘCZENIE, MASZ PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, WIECZOREM TRUDNO CI ZASNAĆ, A RANO NIE MOŻESZ WSTAĆ Z ŁÓŻKA? JEDYNE, CO CHCESZ ROBIĆ TO „NIC”?

Sądziś, że dopadła Cię depresja? Zanim udasz się do psychologa lub psychiatry spróbuj oczyścić organizm odpowiednią dietą!

Dla kogo dieta oczyszczająca?

Dieta oczyszczająca może przejść każda osoba dorosła, której lekarz rodzinny nie widzi przeciwwskazań ze względu na wiek i stan zdrowia. Jest szczególnie zalecana, kiedy zauważysz u siebie objawy wymienione na początku. Kolejnymi sygnałami „za” są: nadmierne wypadanie włosów, zwiększona łamliwość paznokci, problemy z cerą, częste dolegliwości trawienne, podatność na przeziębienia/infekcje. Zastanawiasz się dlaczego Twój organizm zaserwował Ci takie „atrakcje”? To jego wołanie o pomoc w walce z trującymi go toksynami.

Toksyny i Ty

Toksyny to substancje chemiczne mające właściwości trujące dla organizmu. Otoczenie bombarduje nas toksynami, a ich zupełne wyeliminowanie jest niemożliwe, ponieważ wdychasz je, przyjmujesz razem z posiłkami, wchłaniasz przez skórę. Im więcej toksyn, tym większe obciążenie narządów zaangażowanych w oczyszczanie organizmu (m.in. wątroby, nerek, skóry, układu tra-



wienego). To może prowadzić do wielu chorób i zaburzeń przemiany materii, a w konsekwencji do nadwagi i otyłości, które stają się przyczyną kolejnych chorób. Jednak, nie wszyscy są narażeni na taką samą ilość toksyn. Twój tryb życia ma znaczenie.

Kiedy jesteś w grupie „zwiększonego ryzyka”

Mieszkasz w mieście i rzadko przebywasz na łonie natury, masz siedzący tryb pracy, nie masz usystematyzowanego planu dnia, nie lubisz uprawiać sportu, sięgasz po kosmetyki bez sprawdzania ich składu, często zażywasz leki, pijesz alkohol, palisz papierosy, nie dbasz o picie odpowiedniej ilości wody, lubisz czerwone mięso, twoja dieta to bardziej dzieło przypadku, niż przemyślane odżywianie?

Jeśli możesz zaznaczyć „TAK” przy połowie lub większej ilości punktów – pora na dietę oczyszczającą. Przełom zimy i wiosny to doskonały moment na zastosowanie kuracji. Podstawą będzie: zmiana planu żywieniowego, naturalna suplementacja i aktywność fizyczna.

Nowy plan żywieniowy

Zmiana nawyków żywieniowych to pierwszy krok do oczyszczenia organizmu. Co to oznacza w praktyce? Na początek wyeliminuj ze swojego jadłospisu produkty wysoko przetworzone, wzbogacane chemicznymi substancjami smakowymi i konserwującymi, sztucznymi barwnikami i aromatami. Wykreśl z menu słodkie, słone przekąski (chipsy/chrupki), napoje gazowane i dosładzane soki. Na ich miejsce wpisz świeże lub mrożone warzywa i owoce.

Jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez słodzenia, zastąp cukier stewią lub ksylitem. Ogranicz kawę i herbatę na rzecz niegazowanej wody. Zrezygnuj z soli, która zatrzymuje wodę w tkankach. Ale nawyki żywieniowe to nie tylko kwestia tego, co jesz. Pamiętaj o trzech głównych posiłkach i dwóch mniejszych pomiędzy nimi. Najzdrowszy jest trzygodzinny odstęp między posiłkami i zachowanie tej samej przerwy między ostatnim posiłkiem a snem.

Zmiana nawyków może zająć nawet kilka tygodni. Pamiętaj, że oczyszczanie to nie głodówka. Bardzo popularne są ostatnio oczyszczające diety owocowo-warzywne. Jednak, taka niskokaloryczna dieta powoduje spowolnienie metabolizmu i odczuwanie głodu. Włączając kalorie nieumiejętnie i zbyt szybko, będziemy po niej przybierać na wadze.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak oczyścić organizm, zapisz się na konsultację z dietetykiem Naturhouse, który pomoże Ci dobrać odpowiednią dietę, dopasowaną specjalnie do Ciebie.

Czas na ruch

Wiosna to czas, gdy oprócz poprawy kondycji organizmu chcemy zrzucić

także zbędne kilogramy. Zdrowe i racjonalne odżywianie to 75% sukcesu. Często, aby podkręcić nasz metabolizm warto dołączyć do diety dodatkową aktywność fizyczną. Dlatego podejmując walkę ze zbędnymi kilogramami powinno się zmienić zarówno swój jadłospis, jak i aktywność w ciągu tygodnia.

Kluczem do sukcesu w kuracji odchudzającej jest stworzenie sytuacji, w której naszemu organizmowi nieznacznie brakuje kalorii. Efekt taki uzyskamy zmniejszając liczbę kalorii spożywanych z posiłkami i zwiększając ilość zużytej energii - włączając dodatkowy ruch. Wtedy nasz organizm potrzebne mu kalorie uzupełni, spalając zbędną tkankę tłuszczową.

Skutek może być zadziwiający – lepsza kondycja i wydolność organizmu, znacznie mniej centymetrów w talii, szczuplejsze biodra i poczucie odprężenia. Należy jednak pamiętać, że ruch powinien być dopasowany do możliwości

organizmu oraz uwzględniać ewentualne schorzenia.

Oczyszczająca suplementacja

Podjęcie diety oczyszczającej to wyzwanie, które może budzić pewne obawy. Ale z Naturhouse masz wsparcie dietetyka, który przedstawi Ci dokładny plan diety i wskaże, które suplementy umożliwią Ci kompleksowy detoks bez przeciążania organizmu – bo przecież chodzi właśnie o to, żeby było mu łatwiej.

Pamiętaj, że nowe nawyki żywieniowe powinny z Tobą pozostać już na zawsze. Potraktuj dietę oczyszczającą jako pierwszy krok do powitania wiosny.

Przyjdź na konsultację do Naturhouse i zobacz, jak w bezpieczny i skuteczny sposób odzyskać zdrowie, energię i piękny wygląd, a co za tym idzie – wspaniałe samopoczucie.

Zadzwoń lub przyjdź do naszego Centrum Dietetycznego Naturhouse w Nysie, ul. Celna 15.



Tel 501 397 866, (77) 436 70 02, nysa.celna@naturhouse-polska.com

poniedziałek
8:00-16:00

wtorek, środa
8:00-18:00

czwartek
8:00-15:00

piątek
8:00-13:00



BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

100
ML

POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie.

ŁÓDZKA STOLICA KLUBOWEJ SIATKÓWKI

TO, CO STAŁO SIĘ W ŁODZI W TYM SEZONIE LIGI SIATKÓWKI KOBIET PRZESZŁO CHYBA NAJŚMIELSZE OCZEKIWANIA. CECON ŁÓDŹ. ZESPÓŁ SPISUJE SIĘ FANTASTYCZNIE I MA SZANSĘ NA ZDOBYCIE TROFEÓW

Na razie wszystko układa się jak w bajce – ŁKS jest już w czwórce najlepszych ekip Pucharu Polski, poza tym znakomicie gra w Lidze Siatkówki Kobiet, której prze wiele kolejek liderował. Do tego w Łodzi udało się przyciągnąć na trybuny bardzo liczną widownię – w pierwszej rundzie dwukrotnie udało się zebrać w Atlas Arenie ponad 4-tysięczną widownię, na starciach z Grot Budowlanymi oraz Chemikiem Police.

– Pierwsza runda sezonu zasadniczego pokazała, że jest szczególna chemia na linii kibice-klub i ona wzajemnie napędza jednych i drugich. Siatkarki swoimi wynikami tworzą doskonały klimat dla coraz

większego zainteresowania widzów, a kibice jedynym takim dopingiem w Polsce motywują zawodniczki do świetnej gry. Jesteśmy szczęśliwi widząc, że siatkówka żeńska może być niezwykle widowiskiem, a doping i oprawy na ŁKS-ie są w tej chwili moim zdaniem najlepszą reklamą tej dyscypliny – podkreśla kierownik drużyny ŁKS Marcin Sawoniuk.

Jedenaście kolejnych wygranych od startu sezonu LSK (w dwunastej kolejce passę ŁKS-u przerwały mistrzyni Polski z Polic, które zwyciężyły po świetnym meczu 3:2). – Ja wcale nie jestem zaskoczona ich świetną postawą – przyznawała rozgrywająca Chemika Izabela



Belcik. – Zespół z Łodzi utrzymał trzon z poprzedniego sezonu. Do tego dołożył kilka wartościowych transferów. Drużyna poszła krok do przodu i jak na razie bardzo efektywnie ze sobą współpracuje – dodała.

Te wspomniane udane transfery to z pewnością jedna z gwiazd obecnego sezonu Regiane Bidias oraz środkowa Zuzanna Efimienko-Młotkowska. Doświadczona środkowa podkreśla, że kluczem do sukcesu ŁKS-u jest doskonała atmosf-

ra wewnątrz drużyny: – Miałam szczęście, bo tak naprawdę znałam dość dobrze pięć dziewczyn, więc zostałam przyjęta bardzo dobrze. Myślę, że dość szybko weszłam w atmosferę naszego zespołu. Panuje tu bardzo fajna atmosfera i tak na-

KADRA ŁKS COMMERCECON

NR	WIEK	WZROST
ROZGRYWAJĄCE		
11.	Lucie Muhlesteinova (Czechy)	33 lata 180 cm
7.	Dominika Mras	21 lat 181 cm
PRZYJMUJĄCE		
5.	Regiane Bidias (Brazylia)	31 lat 193 cm
6.	Julita Rafałko	18 lat 176 cm
9.	Katarzyna Sielicka	36 lat 181 cm
10.	Deja McClendon (USA)	25 lat 186 cm
ATAKUJĄCE		

I trener – Michał Mašek (Słowacja)

SUKCESY KLUBU
Mistrzostwa Polski (1): 11983.

prawdę z każdą z dziewczyn mam bardzo dobry kontakt, co wbrew pozorom nie zdarza się często. Na chwilę obecną wiem to, że lepiej chyba nie mogłam wybrać. Wyniki mówią same za siebie. Poza tym uważam, że atmosfera, która

W POGONI ZA CZOŁÓWKĄ

ENEA PTPS PIŁA ZBUDOWAŁA W TYM SEZONIE CIEKAWY ZESPÓŁ, KTÓRY IM DALEJ TRWAJĄ ROZGRYWKI, TYM ZA-

REKLAMA

ORGANIZUJEMY IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

W PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI KARAOKE

W PIĄTKI I SOBOTY IMPREZY Z DJ-EM

CODZIENNE ZESTAWY OBIADOWE W CENIE 12,50ZŁ

PIWIARNIA WARKA, UL. PRUDNICKA 12, NYSA
TEL.: 77 433 21 70, 661 889 299

W półfinale Pucharu Polski czeka ŁKS Commercecon, który przegrał do tej pory w LSK tylko dwa mecze – z Chemikiem Police i... PTPS.

Dla klubu z Piły w ostatnim czasie najważniejszym wydarzeniem było przedłużenie umowy ze strategicznym sponsorem. Enea już drugi rok z rzędu wspiera piłskie siatkarki w walce o sukcesy. Firma od ubiegłego roku jest sponsorem tytularnym drużyny walczącej w najwyższej klasie ligowych rozgrywek żeńskiej siatkówki w Polsce. – Klub jest jedną z najsilniejszych sportowo marek w północnej Wielkopolsce. Drużyna, także dzięki energii od Enei odnosi sukcesy na parkiecie. Nasze wsparcie dla piłskich siatekarek pozwala budować siłę polskiej siatkówki. Mocno trzymamy kciuki za kolejne zwycięstwa – powiedziała Magdalena Hilszer, kierownik Biura Komunikacji Enei. – Wsparcie utytułowanych i ambitnych sportowców, szczególnie w obszarze naszej działalności, jest istotnym elementem zaangażowania społecznego Enei – dodała Hilszer. – Z takim sponsorem jak Enea jest nam łatwiej



walczyć o sukcesy i piąć się w górę tabeli. Cieszymy się, że możemy kontynuować współpracę, która od samego początku układała się bardzo dobrze. Doceniamy to, że Enea jest z nami i wspólnie tworzymy siatkówkę na najwyższym poziomie – powiedział Radosław Ciemięga, prezes PTPS. To także dzięki przedłużeniu tej współpracy udało się w Piłe zatrzymać kilka doświadczonych siatekarek i sprowadzić ciekawe siatkarki z zagranicy. Na uwagę zasługuje z pewnością młoda serbska atakująca Dajana Bošković. 23-latką poprzedni sezon spędziła w zespole University of Texas at San Antonio. Bošković

do Piły przeszła z ligi uniwersyteckiej USA, gdzie grała w barwach University of Texas at San Antonio. Dajana jest starszą siostrą reprezentantki Serbii, Tajany, sama zaś mimo serbskiego obywatelstwa, reprezentowała barwy Bośni i Hercegowiny podczas eliminacji do igrzysk w 2012 roku. Być może jej początki w Lidze Siatkówki Kobiet nie wyglądały jakoś bardzo imponująco, ostatnio jednak widać efekty pracy z trenerem Jackiem Pasińskim – Bošković okrzyła, a dzięki olbrzymiej wrodzonej sile, sama potrafi decydować o losach meczów. Zobaczymy, jak spisze się w półfinale Pucharu Polski, gdy



teksty: PLPS
dtp: Leszek Wali-góra / Presspekt

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Na zlecenie:



Profesjonalna Liga Piłki Siatkowej S.A.
ul. Bagno 2, 00-112 Warszawa
www.plps.pl

Wydawca:

Wydawnictwo PRESSPEKT,
Bytom, ul. Reptowska 53a,
tel.: 32 720-97-07
www.presspekt.pl,
kontakt@final4.presspekt.pl

SIATKÓWKI

ANIA KIBICÓW, SZEFOW I SYMPATYKÓW ŁKS-U COMMER-

ON ŁÓDŹ

NR		WIEK	WZROST
8.	Agata Wawrzyńczyk	26 lat	173 cm
12.	Izabela Kowalińska	33 lata	189 cm
ŚRODKOWE			
2.	Ewa Kwiatkowska	31 lat	181 cm
3.	Małgorzata Skorupa	33 lata	181 cm
16.	Zuzanna Efimienko-Mhotkowska	28 lat	196 cm
LIBERO			
1.	Izabela Szyja	22 lata	175 cm
13.	Krystyna Strasz	30 lat	165 cm

II trener – Bartłomiej Bartodziejski

Wicemistrzostwo Polski (2): 1982, 1986.
Puchar Polski (3): 1976, 1982, 1986.

mamy w drużynie pomaga nam i będzie pomagać nawet w trudnych momentach. Liga jest długa i nieprzewidywalna. Przed sezonem chyba niekoniecznie stawiano na to, że ŁKS będzie tak wysoko, ale cieszę się, że teraz potrafimy i stara-

my się na każdym kroku udowadniać jak wartościowym zespołem jesteśmy – dodaje środkowa, która chwali także oddanych łódzkich kibiców: – Są naprawdę wyjątkowi. Atmosfera jaką tworzą w hali jest rewelacyjna. To jest naprawdę fajne uczucie, gdy zdobywasz punkt i cieszysz się, ale radość i okrzyki, które słyszysz z trybun dodają ci tej radości jeszcze 200 procent więcej. Wtedy myślę, że każda z nas jeszcze bardziej się nakręca pozytywnie do jak najlepszej gry. Poza tym oprawy, które tworzą są rewelacyjne. Nigdy się nie spotkałam z czymś takim na meczach siatkówki, zwłaszcza w takiej skali. Na pewno kosztuje to nasz klub kibica dużo pracy i poświęcenia, żeby tak się przygotować, ale efekt jest piorunujący. Ta-

kiego dopingu w Polsce nie ma nikt inny. Cieszę się również, że przychodzi sporo kibiców z dziećmi.

ŁKS do turnieju finałowego Pucharu Polski awansował po bardzo zaciętym meczu z Developresem SkyRes Rzeszów. – Myślę, że był to dla obu drużyn bardzo ciężki mecz zarówno fizycznie, jak i psychicznie – mówiła po wygranej 3:1 Krystyna Strasz, libero ŁKS Commercecon. – Nic dziwnego, skoro stawka była tak ogromna. O być albo nie być. Mecz obfitował w wiele zaciętych i długich akcji. Myślę, że kibicom dostarczyłyśmy z boiska wiele emocji. Na parkiecie zostawiłyśmy dużo serca i walki. A teraz możemy się cieszyć, że ŁKS wystąpi w turnieju finałowym Pucharu Polski.

ACZYNA SIĘ SPISYWAĆ CORAZ LEPIEJ



pojawia się presja i oczekiwania kibiców.

Bosković to zupełnie nowa siatkarka w LSK, jednak w ekipie Enei PTPS jest wiele bardzo doświadczonych, doskonale znanych kibicom z występów nie tylko w polskiej lidze. O sile zespołu trenera Paśńskiego stanowią m.in. Karolina Różycka. 31-letnia była reprezentantka Polski, grająca na pozycji przyjmującej, wróciła na boisko po rocznym urlopie macierzyńskim. Wcześniej grała m.in. w klubach z Dąbrowy Górniczej,

KADRA ENEA PTPS PIŁA

NR		WIEK	WZROST
ROZGRYWAJĄCE			
14.	Emilia Szubert	26 lat	180 cm
16.	Dorota Wilk	29 lat	178 cm
PRZYJMĄCE			
2.	Żaneta Baran	28 lat	188 cm
3.	Karolina Różycka	32 lata	183 cm
11.	Agata Babicz	31 lat	171 cm
17.	Oliwia Urban	21 lat	183 cm
ATAKUJĄCE			

I trener – Jacek Paśński, II trener – Marcin Widera	
SUKCESY KLUBU	Puchar Polski (4): 1999, 2001, 2002, 2007.
Mistrzostwo Polski (4):	1998, 1999, 2000, 2001.

Muszyny, Łodzi, Bielska-Białej, Białegostoku i Myślenic. W reprezentacji Polski ma na koncie rozegranych ponad 100 spotkań.

Równie ważną rolę odgrywa Anita Kwiatkowska, która znowu została wybrana kapitanem drużyny. Wychowanka pilskiej drużyny, która 2 lata temu wróciła do macierzystego klubu nie kryje zadowolenia z decyzji koleżanek. – Jest to mój trzeci sezon w roli kapitana pilskiej drużyny i cieszę się, że zespół znów powie-

rzył mi tę funkcję. Moim zadaniem jest przede wszystkim dbanie o atmosferę w drużynie, a także zapewnienie dziewczynom wsparcia zarówno na boisku jak i poza nim – mówi atakująca.

– To dziewczyna stąd, z Piły, zna więc wszystkie uwarunkowania klubu. Anita ma bardzo dobry kontakt zarówno z całą drużyną jak i ze sztabem trenerskim, czy zarządem. Jednocześnie to zawodniczka mająca w sobie bardzo dużo pozytywnego entuzjazmu. Uważam, że dzięki tym autorem jest bardzo dobrym kapitanem dla naszej drużyny – mówi trener Paśński, który zawsze może liczyć także na bardzo doświadczone siostry – Dorotę Wilk i Agatę Babicz. Ta mieszkanka rutyny i młodości w tym sezonie już nie raz pokazała, że może się okazać wybuchowa. Czy tak się stanie w półfinałowym starciu z rewelacją z Łodzi?

NOVA
Bań

CENTRUM
CONFERO

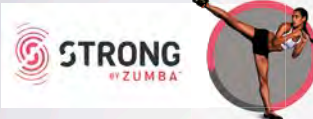


WYNAJEM POWIERZCHNI BIUROWYCH
HOTEL
SALA KONFERENCYJNA
BANKIETY
WESELA

WWW.CENTRUMCONFERO.PL

LADY AEROBIK IZA & AGATA

NOWOŚĆ



GRAFIK ZAJĘĆ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.15		Ladycross - trening obwodowy / Agata		Trampoliny / Strong / Agata	
17.00	Zajęcia 50+ / Iza	Trampoliny / Agata	Zajęcia 50+ / Iza		Trampoliny dzieci / Iza
18.00	Trampoliny / Iza		Ladycross / Agata	Strong / Agata	Zumba / Iza
18.30		Strong / Agata			
19.00	Ćwiczenia z gumami / Iza		Trampoliny / Agata Ćwiczenia z piłkami / Iza	Trampoliny / Agata	Trampoliny / Iza

DWÓR BISKUPI, UL. LOMPY, 48-300 NYSA
TEL.: 513-046-877 , 510-297-727

<https://fb.com/Ladyaerobik-Iza-Agata-227561284044743>

SENSACYJNE WOJOWNICZKI

E.LECLERC RADOMKA RADOM TO NAJWIĘKSZA NIESPODZIANKA TURNIEJU FINAŁOWEGO

Radomianki nie ukrywają, że chcą pokusić się o kolejną sensację i jadą na turniej finałowy powalczyc.

Zespół trenera Jacka Skroka sprawił sensację przed własną publicznością, gdy pokonał 3:2 Chemika Police, aktualne mistrzynie Polski i chyba faworyta rozgrywek o Puchar Polski. Takiego wyniku nikt się chyba w siatkarskiej Polsce nie spodziewał. – Szczegrze mówiąc, po zdobyciu ostatniego punktu w tamtym spotkaniu sama nie mogłam uwierzyć w to, że to już koniec, że wygrałyśmy – wspomina Sonia Kubacka. – Chyba każdy kto był na hali nie wierzył w to co się wydarzyło, łącznie z nami. Potrzebowałam dłużej chwili, żeby uświadomić sobie, czego właśnie dokonaliśmy! Do teraz czuje ogromną radość jak tylko to wspominam! To było dla mnie niesamowite doświadczenie zagrać z tak utytułowaną drużyną. Nie da się opisać tego uczucia – to trzeba przeżyć! Dziękuję wszystkim kibicom, którzy nas dopingowali, bo dzięki nim ta wygrana była możliwa, a my czułyśmy się wyjątkowo.

KADRA E.LECLERC RADOMKA RADOM

NR		WIEK	WZROST
ROZGRYWAJĄCE			
3.	Aleksandra Przepiórka	28 lat	174 cm
6.	Maja Pelczarska	23 lata	178 cm
PRZYJMUJĄCE			
7.	Julita Molenda	19 lat	178 cm
9.	Gabriela Borawska	26 lat	182 cm
10.	Patrycja Gądek	24 lata	182 cm
13.	Renata Biała	26 lat	177 cm
ATAKUJĄCE			
5.	Oriana Miechowicz	24 lata	183 cm



I trener – Jacek Skrok,
trener statystyk – Piotr Piotrowski,
fizjoterapeuta – Piotr Filipowicz

– Szczegrze mówiąc podejrzewam, że wszyscy byli w lekkim szoku, zarówno my, jak i Chemik Police, a także nasi kibice. Niecodziennie przecież beniaminek 1 Ligi ogrywa wielokrotnego mistrza Polski! Warto też zaznaczyć, że pomimo tego utrzymującego się niedowierzania z wygranej, analiza i statystyka wykazały, że kilka aspektów takich jak na przykład zagrywka były u nas na dużo wyższym procencie, niż w Chemiku – opowiada Gabriela Ponikowska. Ten triumf spowodował, że o Radomce znowu zrobiło się głośno. Choć dziś

nie wszyscy kibice o tym pamiętają, to jednak w Radomiu w latach 80-tych XX wieku stworzono naprawdę mocną sekcję kobiecej siatkówki. Występowały w niej tak znakomite siatkarki, jak: Halina Zielińska, Jadwiga Wojciechowska, swą przygodę z siatkówką zaczynały także Małgorzata i Katarzyna Skorupa. Później klub stopniowo zniknął, aż trzy lata temu grupa zapaleńców zaangażowała się w jego reaktywację. Byli to Krzysztof Strzylak, Artur Altman, Robert Grzanka oraz główny sponsor i jednocześnie



właściciel miejscowego hipermarketu E.Leclerc, a obecnie prezes klubu – Thomas Renard. Klub uzyskał prawo gry w I lidze siatekarek i walczy o powrót do elity. Na co dzień gra w tej samej charakterystycznej hali, w której walczą siatkarki Cerardu Czarnych Radom.

Siatkarkom z Radomia nie udało się start w play-off 1. Ligi (na początek dwie porażki), ale turniej finałowy Pucharu Polski to dla nich niewiarygodna okazja na pokazanie się szerszej publiczności. – To dla nas ogromna szansa,

żeby pokazać wszystkim sympatykom siatkówki, co potrafimy i zarazem zasłużona nagroda za walkę do końca w każdym meczu pucharowym – uważa Kubacka. – Do spotkania z Łodzią podejrzamy, jak do każdego poprzedniego, a więc będzie walka i będą emocje! Sam fakt, że znaleźliśmy się w najlepszej czwórce pokazuje, że nie można nas lekceważyć, a ja mogę zapewnić, że damy z siebie wszystko i mam nadzieję, że sprawimy kolejną niespodziankę! W żadnym z meczów pucharowych nie byliśmy faworytkami i teraz też tak jest,

ale właśnie chyba to dodaje nam pewności siebie. My nie musimy, my możemy!

– Żeńska siatkówka jest pełna niespodzianek – dodaje Ponikowska. – Jednego dnia wygrywamy z liderem LSK, a drugiego przegrywamy mecze z teoretycznie słabszym przeciwnikiem naszej ligi. Jedziemy do Nysy między innymi przeżyć niesamowitą przygodę i spełnić choć trochę marzenie, które ma niejedna siatkarka – uczestniczyć w końcowej fazie Pucharu Polski! Ten turniej będzie dla nas ogromnym doświadczeniem. Stając po przeciwnych stronach siatki z zawodniczkami Grot Budowlanych mogę zapewnić jednak, że nie mamy zamiaru składać broni. Wiem jak waleczne koleżanki mam w zespole i jestem pewna, że postaramy się zagrać najlepiej, jak będziemy umiały.

– W turnieju finałowym są cztery mocne ekipy, a jak widać w żeńskiej siatkówce wszystko może się zdarzyć. Także bez zgadywania powiem, że po Puchar sięgnie najlepsza z nich – podsumowała Maja Pelczarska.

DOBRY POCZĄTEK DOBREGO?

SIATKARKI GROTU BUDOWLANÝCH ŁÓDŹ KAPITAŁNIE ZACZĘŁY SEZON OD ZDOBYCIA SUPERPUCHARU

Później jednak miały kilka wpadek, łącząc walkę na trzech frontach – w LSK, Lidze Mistrzyń i Pucharze Polski. Nadal jednak mają szansę powtórzyć sukces z minionego sezonu. Ta walka na trzech frontach spowodowała, że zespół miał spore wahania formy. Na pewno wielkim wyzwaniem dla klubu i sztabu szkoleniowego okazało się zastąpienie dwóch kluczowych siatekarek, które zakończyły kariery po poprzednich rozgrywkach, w których Budowlane wywalczyły historyczne wicemistrzostwo Polski. Mowa o Heike Beier i Sylwii Pyci, obie te siatkarki bardzo wiele znaczyły dla drużyny nie tylko na boisku, lecz także poza nim.

Niemkę miała udanie zastąpić Chorwatka Hana Čutura, która znana jest z występów m.in. w Impelu Wrocław. – Myślę, że nasz zespół jest bardzo dobry – mówiła przed sezonem nowa przyjmująca łódzkiej drużyny. – Chcemy kontynuować zeszłoroczną drogę i stawiamy przed

KADRA GROTU BUDOWLANÝCH ŁÓDŹ

NR		WIEK	WZROST
ROZGRYWAJĄCE			
3.	Ewelina Polak	24 lata	175 cm
18.	Pawla Vincourowa (Czechy)	25 lat	183 cm
PRZYJMUJĄCE			
1.	Hana Čutura (Chorwacja)	29 lat	191 cm
7.	Julia Twardowska	22 lata	187 cm
10.	Adrianna Muszyńska	19 lat	189 cm
12.	Justyna Kędziora	17 lat	176 cm



I trener – Błażej Krzyształowicz, II trener – Tadeusz Krzyształowicz

SUKCESY KLUBU
Wicemistrzostwo Polski

NR		WIEK	WZROST
20.	Martyna Grajber	22 lata	181 cm
ATAKUJĄCE			
15.	Kaja Grobelna (Belgia)	22 lata	188 cm
ŚRODKOWE			
2.	Gabriela Polańska	29 lat	199 cm
5.	Agnieszka Kąkolewska	23 lata	199 cm
6.	Julia Piotrowska	21 lat	192 cm
LIBERO			
13.	Agata Witkowska	28 lat	170 cm

(1): 2017.
Puchar Polski (1): 2010.

sobą wysokie cele. Oczywiście inne zespoły również mają bardzo dobre zawodniczki. Moim zdaniem kluczowe jest teraz to, aby skoncentrować się na sobie samym, na własnym zespole. Każda z nas musi dawać z siebie wszystko, być na sobie skupiona, dopiero wtedy uda nam się stworzyć drużynę. Musimy ciężko pracować by osiągnąć cele. Dlaczego wybrałam Łódź? Bardzo lubię Polskę! Mentalność Polaków, jedzenie. My Chorwaci, i wy Polacy, jesteśmy do siebie podobni. Na ten moment wszystko jest super. Jestem podekscytowana

tym, że znowu zagram w Polsce. Kiedy grałam we Wrocławiu odpowiadało mi wszystko... liga, miasto, ludzie. Gdy pojawiła się oferta z Łodzi pomyślałam: dlaczego nie? OK, to jest inny klub, inne miasto, ale czemu by nie spróbować. Dlatego właśnie jestem tutaj – tłumaczyła siatkarka, która nadal ma jeszcze chyba rezerwy i być może potrzebuje więcej czasu, by zaaklimatyzować się w ekipie Grotu Budowlanych.

Pod nieobecność Pyci, kapitanem zespołu została inna środkowa – Gabriela Polańska. I kapitan



często podkreślała, jak wiele dla jej zespołu znaczą oddani kibice: – Wiemy, że w naszej hali stanie za nami nasz dodatkowy zawodnik, nasi Kibice, dzięki którym w wielu spotkaniach potrafiłyśmy się podnieść z kolan. Jeśli mogę coś dodać, to tylko to, że bardzo proszę, żeby nas wspierali, bo są nam ogromnie potrzebni. Bez nich nie ma nas, są dla nas ważni i bardzo na nich liczymy, tak jak oni liczą na to, że damy w tym meczu z siebie wszystko.

Przed sezonem wiele się mówiło, że z drużyną może pożegnać się

także Kaja Grobelna. Ostatecznie jednak została w Łodzi i stara się nadal rozwijać. – Jeszcze trochę pracy przed nami. Osobiście, czuję się bardzo dobrze. Znam przecież drużynę bardzo dobrze. Jest mi łatwiej dostosować się. No i wiem, że mamy fajną paczkę. Niezłe to wygląda na boisku – podkreśla siatkarka, która w tym sezonie zgarnęła już 3 statuetki dla najlepszej siatkarki meczu. - Co będzie z liczbą MVP? Zobaczymy. Ale nie chodzi mi o MVP, ja idę po medal! Medal jest najważniejszy, tak jak i wygrana w każdym meczu – pod-

kreślała w wywiadzie po jednym z udanych występów w sezonie 2017/18.

Na razie łódzianki spisują się w Lidze Siatkówki Kobiet całkiem przyzwoicie, choć nie uniknęły kilku wpadek. Zajmują obecnie miejsce, które gwarantuje im udział w fazie play-off i walkę o medale mistrzostw Polski. Jeżeli chodzi o przygodę z Ligą Mistrzyń, to Budowlani mieli ogromnego pecha w losowaniu – trafili do prawdziwej „grupy śmierci”. Musiały rywalizować z takimi tuzami kobiecej siatkówki, jak Dynamo Moskwa, Galatasaray Stambuł i VakıfBank Stambuł. Ta rywalizacja zakończyła się bolesną lekcją – polska ekipa przegrała wszystkie sześć meczów.

W Pucharze Polski, w drodze do Nysy, łódzianki najpierw pokonały 3:2 Polski Cukier Muszyniankę, a później 3:0 BKS PROFI CREDIT Bielsko-Biała. I zapewne będą chciały pokonać radomską rewelację rozgrywek i zameldować się w wielkim finale.



KONTUZJE SINIANKI I URAZY

100
ML

**POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.**

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Działa podobnie jak okład schładzający obrzęki.



Coming soon

