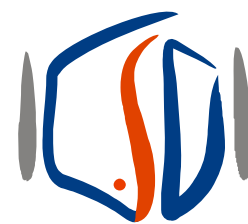


ZOBACZ
JAK PLANUJEMY
WSPÓLNĄ
ZABAWĘ
CZWARTEK
17⁰⁰ - 19⁰⁰

BIULETYN



Wodzisław Śląski

Południowa Brama Polski

NR 29 STYCZEŃ 2008 www.formabiegi.j.net.pl

BIEGANIE TO ŚWIETNY
SPOSÓB NA TO, BY
ZNÓW ZMIĘŚCIĆ SIĘ W
SUKIENKĘ (KOBIETA)
LUB DZINSY
(MĘŻCZYZNA)
Z CZASÓW
SZKOLNYCH



LUBISZ
SIATKÓWKĘ???

W KAŻDY
PONIEDZIAŁEK
O 20.30 SPOTYKAMY
SIĘ
NA SALI
GIMNASTYCZNEJ
SZKOŁY
PODSTAWOWEJ NR 8

23 LUTEGO 2008
STOWARZYSZENIE
„FORMA” WSPÓLNIE Z
URZĘDEM MIASTA
I MOSiR CENTRUM
ORGANIZUJE
III EDYCJĘ
MIĘDZYNARODOWEGO
BIEGU TWARDZIELA
!!! ZAPRASZAMY !!!

14 LUTEGO 2008
„FORMA” SERDECZNIE
ZAPRASZA NA
BIEG ROMANTYCZNY.
ZRÓB SWOJEJ WYBRANCE
NIEZWYKŁY PREZENT
WALENTYNKOWY
I ZAPROŚ NA WSPÓLNY
BIEG !!!

JAK "FORMA" WITAŁA NOWY ROK 2008



31 XII 2007 odbyła się II edycja Biegu Sylwestrowego na 6 km

Stało się to już dobrą tradycją

A wieczorem..... 😊😊😊



Tańce, hulanki ...



Noworoczne życzenia – oby nigdy nie zabrakło formy !!!!! 😊😊😊



I ZABAWA DO BIAŁEGO RANA.....

Setny start "FORMY"

2 grudnia 2007 r. w Rybniku odbył się III Barbórkowy. Zawody zgromadziły 240 zawodników, którzy walczyli na trasie 10



km. biegu. Dla biegaczy z Wodzisławskiej "FORMY" był to już setny start w tym roku i wystartowali w silnym 21 osobowym składzie: Skiba Krzysztof, Magiera Janusz, Nosal Bogusław, Marszałkowski Zbigniew, Szkatuła Henryk, Gerlich Mirosław, Koloska Adam, Sznajder Zenon, Tur Robert, Żal Jan, Pośpiech Karol, Samolak Ireneusz, tyka Edward, Spandel Janusz, Płowaś Zbigniew, Wrona Karolina (jedyna kobieta), Kot Adam, Klich Piotr, Mroziński Krzysztof, Luszczyk Tadeusz, Łopatka Kazimierz. Najlepsza piątka z "FORMY" to Skiba Krzysztof 12 miejsce, (3 w kategorii), Magiera Janusz 54, Nosal Bogusław 59, Marszałkowski Zbigniew 61 i Szkatuła Henryk 74.

Chociaż rok 2007 jeszcze się nie skończył, już możemy go zaliczyć do bardzo udanych. Startowaliśmy we wszystkich liczących się zawodach amatorskich w Polsce i za granicą: Czechy, Słowacja, Niemcy, Szwajcaria, Belgia, Węgry. Startowaliśmy również w najtrudniejszych biegach jak: "Bieg Rzeźnika" i "Bieg Katorżnika" zajmując czołowe miejsca.

Należy jeszcze nadmienić że Bieg Barbórkowy honoruje górników, a w stowarzyszeniu "FORMA" biega aż 20 górników, ale to jeszcze nie koniec naszych startów, do końca roku jeszcze trochę dni, więc na pewno zawodnicy "FORMY" wystartują jeszcze w niejednych zawodach.

Zbigniew Marszałkowski

HELUKABEL - jeden z najbardziej znaczących na rynku niemieckim producentem kabli i przewodów.

HELUKABEL konstruuje, produkuje i dostarcza kable, przewody oraz osprzęt kablowy dla wszystkich branż i wszelkich zastosowań. Proces produkcji kontrolowany jest wg DIN ISO 9001.

Biegacze z "FORMY" nie odpuszczają.

Pytając biegaczy ze Stowarzyszenia "FORMA" o sezon biegowy odpowiadają że zaczynają 1 stycznia, a kończą 31 grudnia. 22 grudnia 6 biegaczy z "FORMY" wystartowało w XVIII Biegu Strzeleckim. Bieg ten przyciąga biegaczy z całej Polski i z zagranicy. W tej edycji wystartowało prawie 400 zawodników, którzy walczyli na 15 km. trasie. Zwyciężył Jaroszewski Marek z czasem 46 min. 1 sek.. Nie mogło w tej imprezie zabraknąć biegaczy z Wodzisławskiej "FORMY". Bardzo dobrze pobiegł Skiba Krzysztof zajmując 14 miejsce (4 w kategorii) z czasem 52 min. 10 sek., Zbigniew Marszałkowski zajął 69 miejsce (w kategorii 9) z czasem 57 min. 57 sek., trzeci z "FORMY" to Zenon Sznajder 1 godz. 2 min. 42 sek. i zajął 130 miejsce. Pozostałe miejsca biegaczy z "FORMY" to 172 Maras Ladislaw Słowak biegający w barwach "FORMY", 217 Samolak Ireneusz, 242 Zbigniew Płowaś.

To oczywiście nie ostatni start w tym roku, 30 grudnia wystartujemy w Sylwestrowym Biegu Przelajowym w Blachowni koło Częstochowy, a 31 grudnia spotykamy się na II Biegu Sylwestrowym w Wodzisławiu Śl..

Biegacze z "FORMY" mają już plany na pierwsze dni stycznia: 6 stycznia startują w Katowicach w Mistrzostwach Polski w Biegach po Schodach i w Zimowym Biegu Kobierzycim w Czechach



"FORMA" - pierwsze starty już za nami.

Mimo iż dopiero początek roku stowarzyszenie "FORMA" wystartowało już w trzech imprezach biegowych. 5



stycznia Andrzej Brańczyk wystartował w Ostrawie - Czechy w zimowej edycji Biegów na orientację na dystansie 4,6 km.. Zajął 4 miejsce w kat., wiekowej. w niedzielę 6 stycznia w Katowicach odbyły się Mistrzostwa Polski w Biegach po Schodach, gdzie wystartowało 2 zawodników z "FORMY". Zawody polegały na pokonaniu biegiem 27 piętér. Wygrał je Tomasz Klisz z czasem 2 min. 38 sek.. Adam Koloska z "FORMY" zajął 35 miejsce i 5 w kategorii wiekowej z czasem 3 min. 25 sek., a Ireneusz Samolak był 74 z czasem 4 min. 19 sek.. Bieg ukończyło 90 zawodników. Tego

samego dnia Zbigniew Marszałkowski wystartował w Koberzycach - Czechy w 19 Zimowym Biegu Koberzyckim na dystansie 9,4 km., zajął 2 miejsce w kategorii wiekowej. Jak widać zima w pełni a biegacze nie mają zimowego odpoczynku, starty odbywają się na okrągło, chociaż należy przyznać, że zima jest najczęściej sezonem przygotowawczym do biegów letnich, ale cóż nie przygotowuje lepiej do sezonu niż starty w zimową porą.



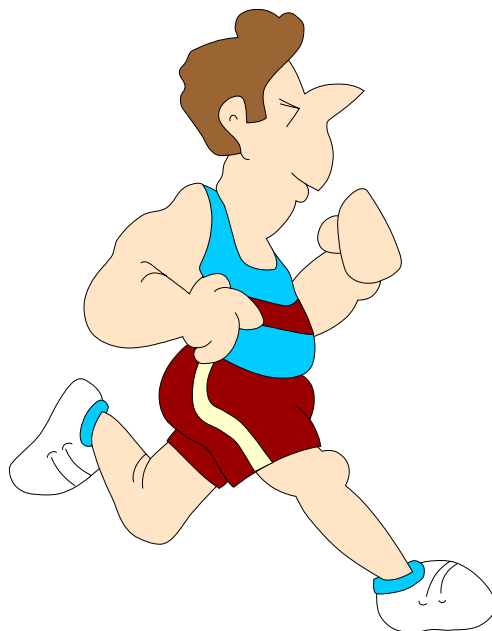
ALUMONT

Producent Stolarki Aluminiowej

TOMASZ SIEDLACZEK

RYBNIK ul. Batorego 4

032/4555467 032/4571273 506037773



„FORMA” w grudniowych startach:

- 1 XII – PUSTEVNA – 6,4 km
- 2 XII – RYBNIK – Bieg Barbórowy 10 km
- 9 XII – FRIDEK MISTEK CZECHY – 7,5 km
- 16 XII – OPAVA CZECHY –
- 22 XII – STRZELCE OPOLSKIE – 15 km
- 30 XII – BLACHOWNIA – 6 km
- 31 XII – TRZEBNICA – 10 km
- 31 XII – WODZISŁAW ŚLĄSKI – Bieg Sylwestrowy

Jest wiele powodów, dla których warto biegać.

Możesz wybrać ten, który chcesz – każdy jest dobry, by zrobić pierwszy krok.

1. **bieganie jest najprostszą formą ruchu**
2. **bieganie jest najtańszym sportem**
3. **bieganie jest dostępne 24 h na dobę**
4. **biegając wyrabiasz swoją sprawność**
5. **biegając zapewniasz sobie szczupłą sylwetkę**
6. **bieganie daje bardzo dobry stan zdrowia**
7. **biegając walczysz ze stresem**
8. **bieganie wyrabia charakter**
9. **bieganie pozytywnie wpływa na seks**
10. **biegając nie stoisz w miejscu – rozwijasz się towarzysko i duchowo**



UNIWAR Stacja paliw wraz z restauracją. Usytuowana w Pawłowicach przy drodze na Wisłę. Polecamy, przystanąć zatankować i przy okazji można dobrze zjeść i napić się dobrej kawy, w międzyczasie również można skorzystać z myjni i już czyściutkim samochodem ruszyć w dalszą trasę.

BEZPIECZNE ODCHUDZANIE

Mądre i bezpieczne odchudzanie to bardzo żmudny i długotrwały proces. Tak naprawdę wymaga zmiany całego trybu życia.

A tego nie da się osiągnąć w ciągu kilkunastu dni.

Lekarze uznają, że bezpieczne dla zdrowia tempo odchudzania to takie, gdy spadek masy ciała w ciągu tygodnia nie jest większy niż 1-2%, w ciągu miesiąca 5%, a w okresie półrocznym 10%.

Dzięki takiemu tempu efekt odchudzania będzie trwały, a Twoje zdrowie na pewno nie ucierpi.

Schudnięcie w nienaturalnie szybkim tempie narusza równowagę organizmu.

Jak chcesz schudnąć – rób to z głową 😊😊😊

GABINET MASAŻU I REHABILITACJI „REIKI”

Ryszard Wujka specjalista terapii manualnych

Dyplomowany masażysta, kręgarz, bioenergoterapeuta
Wodzisław Śląski, ul. Pszowska 58 tel. (32) 4556177

Gabinet wykonuje zabiegi:

- wad postawy
- dyskopatie
- zabiegi rehabilitacyjne
- nastawianie zwichnięć
- oczyszczanie układu laryngologicznego
- lampy lecznicze
- gorące borowiny

**Zebrała i zredagowała
EWA SAMOLAK**