



Istebna

*W numerze:
Puchar Nordic Walking
Brenna str.2 ,Nordic
Walking mini poradnik dla
początkujących str. 3
Relacje z biegów - Gorące
Dźwirzyno str. 4 -Złotoryja
Szlakiem Wygastych
Wulkanów str. 5 i wiele
innych ☺☺*



Opole



Dębowa/Reńska Wieś



Karpacz

PUCHAR NORDIC WALKING

W ramach Pucharu Śląska Nordic Walking 2010 - sponsorowanego przez firmę „Spokey” - w Brennej, 3-go lipca 2010r. miały miejsce drugie z kolei zawody w tej dyscyplinie sportu. Pierwsze odbyły się 12 czerwca w Ornontowicach przy 35-stopniowym upale. Dwie reprezentantki KS „Forma” - A. Marszałkowska i T. Szajder zaprezentowały się tam na dystansie 10,4km. Wypadły znakomicie zajmując I miejsca w K-5 i II miejsce w K-4. W Brennej 3 lipca pogoda również nie rozpieszczała zawodników; z nieba lał się 32-stopniowy żar -duszno, parno... Tuż przed startem była wspólna rozgrzewka, w której wzięli udział razem z nami wspaniali olimpijczycy: L.Blanik i Sz. Kołecki. Na starcie KS „Formę” reprezentowały również te same dwie zawodniczki. Tym razem trasa okazała się znacznie dłuższa i trudniejsza; jedna pętla wynosiła 5,4km; pięła się przez 2,5km w górę do poziomu 640 m.n.p.m. a potem gwałtownie spadała w dół przez około 500m. Pozostała część trasy -choć pagórkowata- nie sprawiała



zawodniczkom trudności. Tę pętlę Teresa Szajder pokonała w czasie 00:53 min zajmując 10 miejsce wśród pań i I-miejsce w K-5. A jeszcze jedną pętlę miała do pokonania Aleksandra Marszałkowska, która zameldowała się na mecie jako 4. wśród pań, co dało jej również I-miejsce w K-4. I wierzcie nam lub nie, ale po takich „rozkoszach” zupełnie inaczej smakuje zimne piwo, niż w fotelu przed telewizorem. Tego samego dnia nasz klubowy kolega z „Formy” -Janusz Magiera startował w cyklu biegów górskich - Mountain Marathon 2010- w Ustroniu w ciężkim biegu anglosaskim na dystansie 17,6km. zajmując VIII miejsce w klasyfikacji generalnej, co dało mu I miejsce w kategorii wiekowej M-40; uzyskał czas 1 godz. 25 minut 46 sek -Czyż to nie wspaniała wiadomość!

Aleksandra Marszałkowska

motoSPORT
ulica Księżnej Konstancji 9
44-300 Wodzisław Śląski
tel/fax.: 32 45 53 778
tel. kom.: 504 129 813
e-mail: biuro@mssklep.com
www.mssklep.com

sport to nasza pasja...

skutery • rowery • quady

SERWIS
SPRZEDAŻ

44-304 Wodzisław Śl.
ul. Jastrzębska 192
tel. 032/ 456 94 97

WWW.KARBOWNIK.pl

POLTENT®
Pump up the Event

POLTENT - reklama pneumatyczna
(balony, bramy startowe, namioty, flagi)
www.poltent.pl | tel. 0-32 720 65 23

BREX
Biuro rachunkowe
Kompleksowa obsługa firm i osób prywatnych
tel. (032) 45 45 802

NORDIC WALKING ma wielką przewagę nad zwykłym marszem i jest o 40% bardziej efektywny, ponieważ angażuje aż 90% mięśni ciała i lepiej dotlenia organizm. To wszystko niezwykle pozytywnie wpływa na zdrowie. Zanim jednak wyruszymy w trasę, należy sprawdzić, czy długość naszych kijków jest prawidłowa. Stojąc prosto wbijamy kijki tuż przy piętach. Rękę trzymamy blisko ciała, a łokcie zginamy pod kątem około 90 stopni. W ten sposób wyregulujemy długość kijków. Idąc pamiętajmy o zsynchronizowaniu ruchu, gdy prawa ręka jest wysunięta najbardziej do przodu, lewa noga musi być z tyłu. A kijki powinny być ustawione pod kątem około 60 stopni do podłoża. Przed marszem zalecana jest krótka rozgrzewka wystarczy 5-10 minut. Kilka skłonów, skrętów, przysiadów i możemy ruszać w trasę. Idziemy miarowym, równym krokiem, pamiętając o wyżej wymienionych zaleceniach. Kijki służą nam do odpychania się od podłoża. Staramy się przyspieszać, by tętno wzrosło przynajmniej do 120 uderzeń na minutę, a trening nie powinien być krótszy niż 30 minut. Ważną rzeczą przy uprawianiu tego sportu jest gibkość ciała. Rozciągajmy się więc. Ćwiczenia rozciągające można wykonywać nawet siedząc na dywanie przed telewizorem. Ale najważniejszym czynnikiem tego sportu, jak i każdego innego to systematyczność. Bez niej nie ma efektów. A efekty to:



- podwyższona odporność i sprawność organizmu,
- poprawa sylwetki i koordynacji ruchu, spalanie tłuszczu,
- redukcja napięcia mięśni barku i karku,
- obniżenie ciśnienia tętniczego, zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób wieńcowych,
- poprawa samopoczucia, redukcja poziomu stresu,
- pomoc w rehabilitacji osób z osteoporozą, zwyrodnieniami stawów,
- obniżenie poziomu złego cholesterolu,
- profilaktyka antyrakowa, piersi u kobiet i prostaty u mężczyzn,
- bezpieczna forma ruchu dla kobiet w ciąży, osób starszych oraz osób z problemami kardiologicznymi,



Aleksandra Marszałkowska

**Wszystkich zainteresowanych biegaczy wspólnym treningiem ZAPRASZAMY w każdą niedzielę-
zbiórka o godzinie 11:00 przy basenie na oś 1 Maja oraz osoby korzystające z pływalni na godzinę 12:45,
AEROBIK – wtorek i czwartek godz. 18:00,
GRUPA KIJKARZY – środa na godz. 19:00, niedziela godz. 11:00.
CZEKAMY NA WAS!!!**

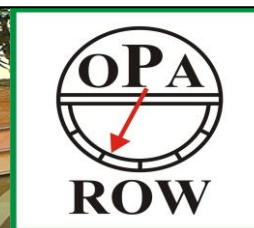
P.P.H.U. WDWJ S.C. & P.H.U. DREWRAJ

Turza Śląska
ul. Bogumińska 21
tel/fax (032) 451-41-29

sprzedaż:
 :: parkiety i mozaiki
 :: ECO parkiet
 :: FINISH parkiet
 :: kleje
 :: podłogi drewniane
 :: listwy przypodłogowe
 tel. kom. 0501-448-629

producent:
 :: domów drewnianych
 :: domków letniskowych
 :: handlowych
 :: altan
 tel. kom. 0502-452-347

www.wdwj.com.pl



SŁONECZNE DŹWIRZYNO



31 lipca odbył się XV Ogólnopolski Bieg Ku Słońcu o Puchar Wójta Gminy Kołobrzeg. Przy słonecznej pogodzie na dystansie 10 kilometrów rywalizowało 95 zawodników i zawodniczek. Biegacze biegli 4 km plażą, następnie 2 km duktem leśnym, a ostatnie 4 km do mety pokonali po płytach i drodze asfaltowej. W w/w biegu nie mogło zabraknąć również naszych reprezentantów. W kategorii M1 Dawid Kuczok zajął 3 miejsce.

Miroslaw Kuczok

W dniu 14.08.2010 w Wodzisławiu Śląskim przy ulicy Cisowej 6 (KS.GOSŁAW) odbędzie się Impreza Sportowa pod hasłem „JA i MARATON” na którą serdecznie zapraszamy wszystkich biegaczy i kibiców. Zarząd Formy

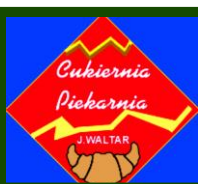


ODDECH=ZDROWIE

Twoje zdrowie i samopoczucie zależą od tego jak oddychasz. Większość z nas z powodu siedzącego trybu życia, stresu i nadwagi oddycha zbyt płytko, dostarczając organizmowi za mało tlenu. Nieprawidłowe oddychanie prowadzi do niedotlenienia mózgu co może skutkować bólami głowy, pogarsza naszą koncentrację i negatywnie wpływa na nasz nastrój. Zbyt płytkie oddechy zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, zaburzenia hormonalne, oraz problemy trawienne. Dlatego prawidłowe oddychanie ma bardzo duży wpływ na stan naszego zdrowia. Coraz częściej ćwiczenia oddechowe są stosowane przez psychologów, terapeutów i lekarzy. Ćwiczenia oddechowe należą do bardzo łatwych i z zerowym nakładem finansowym. Spróbuj od najprostszego ćwiczenia, a mianowicie usiądź wygodnie i wyprostuj się, następnie wciągnij powietrze przez nos powoli do wypełnienia całych płuc, wstrzymaj oddech i po chwili wypuść je ustami powoli do wydmuchnięcia całego powietrza. Powtarzaj to ćwiczenie 9 razy przez kilka dni.



Zbigniew Marszałkowski



Wodzisław Śl. ul. Kwiatowa 4a
ul. 1 Maja 14a,
Os. XXX lecia 17
www.waltar@kpk.com.pl

HELUKABEL Jeden z najbardziej znaczących na rynku niemieckim producentów 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

“Columb EU” sp. z o.o.
Oś Dąbrówki 1A
44-286 Wodzisław Śl.
Tel/fax 32 455 42 82
kom 609 608 309, 601 504 502, e-mail: Kolumb@columb.eu



F.H. "AGNIESZKA"
Chrobok
SKLEP CAŁODOBOWY

Drukarnia

LEGIS

Grzegorz Lisiecki
właściciel

Wodzisław Śląski
ul. Jastrzębska 157

Tel. 32 455 11 66
Tel. kom: 601 955 055
e-mail: legis@interia.pl



KOMANDOR

Szafy, garderoby, zabudowy wnęk

Rydułtowy ul. Bema 3
Wodzisław Śląski, ul. Średnia 3

Tel. 32 457 1273, 32 455 54 67



Moja przygoda ze sportem



Przygodę ze sportem rozpoczęłam w szkole podstawowej (tak jak wszyscy). Od 4-tej do 8-ej klasy reprezentowałam szkołę w międzyszkolnych rozgrywkach piłki ręcznej, w biegach na 60 m, w skoku w dal, w biegach przełajowych i w tenisie stołowym. W dyscyplinach indywidualnych zawsze zajmowałam pierwsze lub drugie miejsce i w związku z tym moja nauczycielka od w-f skierowała mnie do klubu KS ROW RYBNIK. Po rozmowie z trenerem- Tadeuszem Jarneckim – rozpoczęłam treningi przygotowujące do biegów sprinterskich. Treningi były męczące (dziennie po 2 godziny, w soboty lub niedzielę- zawody), wyniki średnie (punkty dla Klubu... były). Najlepszym osiągnięciem było pierwsze miejsce w Powiatowych Biegach Przełajowych w Rybniku , na dystansie 3000 m .W Klubie poznałam mojego męża –Zenka. Od 1974 roku sport zszedł na drugi plan, priorytetem była Rodzina i praca. Ponieważ uczyłam (między innymi) w-f , to do prowadzenia lekcji była potrzebna kondycja.Zaczęły się treningi , bieganie z uczniami , aerobik , gry zespołowe. Sport traktowałam rekreacyjnie, biorąc udział w biegach ulicznych – ze słabymi wynikami. Kilka lat temu byłam kierownikiem sztafety biegowej z Wadowic do Rybnika , po wodę święconą (też biegłam). Kiedy poznałam ; parę lat temu; Zbyszka Marszałkowskiego, zaczęłam startować w barwach FORMY WODZISŁAW ŚLĄSKI, w zawodach nordic walking i to z dobrymi rezultatami. Obecnie startuję w Pucharze Śląska NW. W swojej kategorii K-5 jestem na pierwszym miejscu (po 3 z 6 edycji) i myślę ,że tak zostanie do końca... uważam, że spokojnie, zawsze do przodu, a będzie dobrze. Życzę, aby każdy zrealizował swoje marzenia i zamiary w różnych dyscyplinach, a lekarstwem na zdrowie był SPORT... .

Teresa Sznajder

SZLAKIEM WYGASŁYCH WULKANÓW

Już za nami I bieg szlakiem wygasłych wulkanów, odbywający się w tym roku po raz pierwszy w przepięknej Złotorzy. Bieg ten już zyskał sławę jako „rozgrzewka” przed zabójczym biegiem Katorznika odbywanym corocznie we wrześniu, czy wręcz druga co do trudności, tego typu impreza w Polsce. Ja, moi dwaj koledzy oraz mnóstwo spragnionych wrażeń biegaczy przez około dwie godziny brnęliśmy w lodowatej wodzie po pas, czołgaliśmy się w klaustrofobicznie wąskich metalowych rurach, pokonywaliśmy tor przeszkód złożony z wysokich drewnianych poprzeczek, biegliśmy po śliskim błocie, w szlamie i pod tunelami i wdrapywaliśmy się na grząskie wzniesienia, co jak żywo przypominało wszystkie obejrzone filmy o kadetach szkół wojskowych w Ameryce. Lecz było to nie tylko osiem kilometrów „udręki” w błocie i zardzewiałych rurach- to i kilometry biegu obok urokliwych kapliczek, ognisk rozpalanych pachnącym drzewem jałowca, w soczyście zielonym czerwcowym lesie. Około dwustu uczestników i uczestniczek biegu wdrapywało się na górę Wilkołak mając w perspektywie nie tylko pokonanie swoich słabości i fantastyczną sportową rywalizację, lecz także dobrą zabawę po wykonanym trudzie z kompaniami. Aż chciało się biec, kiedy pomyśleliśmy o czekających na nas pachnącym gulaszu z dzika, combrze z sarny, skokach przez duże, rozpalone na środku polany ognisko, zimnym piwie i imprezach towarzyszących; między innymi szukaniu złota (byliśmy wszakże w Złotorzy!). Całe wydarzenie było świetnie zorganizowane, co zasługuje na wielkie brawa uznania, jako że odbyło się po raz pierwszy. Uczestnicy oprócz pamiątkowych medali i upominków przywieźli do domów wspomnienie smaku pysznego jedzenia, jakiego nie powstydziliby się krakowski Wierzynek, trudnego, acz ciekawego i malowniczego szlaku biegu, znajomości z innymi zapaleńcami tego cudownego sportu; słowem- piękne wspomnienie. Wszystko to razem sprawia, że bieg szlakiem wygasłych wulkanów, choć odbył się po raz pierwszy, ma szansę stać się kolejną fantastyczną sportową tradycją w naszym kraju. Choć było trudno, było warto. Bądźcie pewni, spotkamy się tam znów za rok!

Jarek Oslizło



BRAMA - SZÓSTY RAZ

W dniu 24 lipca Bernadka i Janek Żal doczekali się chwili, w której to ich córka zdecydowała się „wyfrunąć” z domu i założyć własną rodzinę. Swoje przyszłe życie postanowiła spędzić z Marcinem Skoczek. Członkowie klubu „FORMA” nie mogli zapomnieć o swoim klubowym koledze i by tradycji stało się zadość postanowili utrudnić nieco Młodej Parze, rodziców oraz gości weselnym przejazd z domu do kościoła. To już szósta brama, a więc można powiedzieć, że z pełnym profesjonalizmem zatrzymaliśmy Młodą Parę i złożyliśmy życzenia szczęścia pomyślności i wszystkiego najlepszego na nowej drodze życia. Następnie Para Młoda przekazała nam „przepustki” pozwalające kontynuować dalszą podróż. W trakcie spotkania staraliśmy się rozładować napięcie, towarzyszące młodym i ich rodzicom w tak ważnym dniu, a sądząc po ich uśmiechach udało nam się to osiągnąć z czego się bardzo cieszymy.

Zbigniew Marszałkowski



W lipcu „FORMA” uczestniczyła w następujących zawodach:

03 Lipiec - Opole – 10 km, 03 lipiec - Brenna Nordic Walking 12 km, 10 lipiec – Dębowa 8 km, 17 lipiec – Karpacz – Śnieżka, 17 lipiec – Dobrodzień 10 km, 24 lipiec – Czechy Porubská godzinówka, 31 lipiec – Dźwirzyno 10 km, 31 lipiec – Pawłowiczki 10,8 km,

Zapowiedzi startów w zawodach w miesiącu sierpniu:

07 Sierpień - Jaworzno 15 km, 08 Sierpień – Pustynia Błędowska 5km, 10km, 21,097km, 14 Sierpień – Wodzisław Śląski 2,1-42,195 km, 28 Sierpień – Ustroń 3,16 km, 21.08.2010- Skarżysko Kamienna 21.097km, 28 Sierpień – Korbielów 10 km, 29.08.2010 Blachownia 8.0 km.i inne.

Ogłoszenie drobne: Sprzedam samochód OPEL VECTRA B rok produkcji 2000, benzyna, 1,6 16 V 100 KM. Przebieg 115 tys. km, klimatyzacja, ABS, 2 poduszki powietrzne, elektryczne szyby z przodu. Aluminiowe felgi z nowymi oponami letnimi, dodatkowo komplet nowych opon zimowych na felgach stalowych. Kontakt Telefon komórkowy: 600 916 127



KW
dr n. med. Kordian Waroński
Specjalista Medycyny Pracy

BADANIA:

- PROFILAKTYCZNE ▪ DO KSIĄŻECZEK ZDROWIA
- KIEROWCÓW ▪ DO POZWOLEŃ NA BRON
- NARAŻONYCH NA PROMIENIOWANIE JONIZUJĄCE

TEL. KOM. 602 10 48 48 / TEL. 032 472 67 84

GABINET MEDYCyny PRACY

Usługi zegarmistrzowskie
SPRZEDAŻ - NAPRAWA

Lamczyk Konrad

- Naprawa i renowacja zegarów antycznych
- Zegarki wodoszczelne: Q&Q, XONIX, CASIO

44-300 Wodzisław Śl., ul. Ks. Konstancji 12
NIP 639-101-89-40, tel. 515 153 764

Dla wszystkich chcących wspomóc działalność “FORMY”
Podajemy nr konta 47 8468 0000 0010 0040 9890 0001
Bank Spółdzielczy w Wodzisławiu Śląski, ul. Merkurego 26
Klub Sportowy “FORMA” Wodzisław Śląski

Miesięcznik “Biuletyn” Klub Sportowy “FORMA”
44-300 Wodzisław Śląski, oś 1 Maja 27,
nakład 200 egz. www.formabiegi.blo.pl
Prezes: Zbigniew Marszałkowski 502 212 592
Redaguje: Mirosław Kuczok,
e-mail: mirek.kuczok@gmail.com