



VI BIEG WODZISŁAWSKI 26.06.2010r. Szczegółowe informacje strona nr 2



OGÓLNOPOLSKI FINAŁ KONKURSU AKTYWNA GMINA Radlin



Bardzo duża impreza sportowo rekreacyjna odbyła się w Radlinie 25 Maja. Cała zabawa sportowa zaczęła się od I Śląskiego Maratonu Rowerowego. Program był naprawdę bogaty bo między innymi dobyły się: Turniej siatkówki plażowej, Tenisa Stołowego, Zawody Pływackie, Turniej Gimnastyczny, Pokazy Siermierce, Gimnastyczne, Wschodnich Sztuk Walki i wiele innych. O godzinie 15:00 w Parku Leśnym na Obszarach otwarta została ścieżka do Nordic Walking (Chód z kijami) połączona z zajęciami z instruktorem. Nie zabrakło tam udziału naszych pań (Klubowiczek). Przepiękna trasa wśród drzew, przy śpiewie ptaków, a nawet biegających wiewiórek zrobiła ogromne wrażenie na wszystkich

uczestnikach. W ogromnej mierze przeważały panie, bo w tym wypadku panowie byli przysłowiowymi „rodzynekami”.

Zbigniew Marszałkowski



VI BIEG WODZISŁAWSKIEJ „FORMY” ZGROMADZIŁ NA TERENIE OŚRODKA SPORTOWO- REKREACYJNEGO „GOSŁAW” NIEPRZEBRANE TŁUMY...

W sobotę- dnia 26 czerwca- na terenie obiektu „Gosław” w dzielnicy Wodzisławia Śląskiego- Jedłownik gościli tłumy amatorów biegowego szaleństwa w towarzystwie swoich rodzin, znajomych, przyjaciół, a wszystko po to, by wziąć udział w organizowanej- przez Klub Sportowy „FORMA”- szóstej edycji FESTIWALU BIEGOWEGO. Współorganizatorami imprezy byli: Urząd Miasta w Wodzisławiu Śląskim i Klub Sportowy „Gosław Jedłownik”. W imprezie uczestniczyli zawodnicy z całej południowej Polski, między innymi z Brzegu, Krakowa, Opoczna, Nysy, Bielska- Białej, Katowic, Rudy Śląskiej,Nie zabrakło też sąsiadów zza między- Słowaków. W imprezie mogli wziąć udział dosłownie wszyscy parający się bieganiem na co dzień i od święta; mali i duzi, bowiem stopień zaawansowania nie odgrywał tu znaczącej roli. Chodziło o upowszechnienie tej dyscypliny sportu, o oderwanie dzieci i dorosłych od szklanego ekranu oraz o propagowanie zdrowego stylu życia. Nie zapomniano o najmłodszych zawodnikach startujących w biegu KRASNAŁA, czyli w kategorii od 2- 6 lat oraz o



juniorach startujących w kategorii wiekowej od 7- 10 lat. To właśnie Milusińscy zainaugurowali VI edycję FESTIWALU BIEGOWEGO. I tak w kategorii KRASNAŁE pierwsi na metę przybiegli: Jakub Szczęch, Wiktor Gałuszka i Oskar Nowakowski. Natomiast w kategorii juniorów zwycięzcami zostali: Rafał Nowakowski, Tomasz Mazurek i jedyna dziewczynka wśród najmłodszych na podium - Julia Lisiecka. Po tych dwóch bardzo ekscytujących biegach najmłodszych zawodników przyszła pora na bieg MILA SKARBNIKA „FORMY”, czyli bieg na 1609 m. Zwycięzcą biegu został Szymon Jęczmionka z MKS „VICTORIA

RACIBÓRZ”; uzyskał on rewelacyjny czas- 5 minut, 22 sekundy. Dla porównania ostatni zawodnik pokonujący ów dystans dobił do mety w czasie 17 minut, 54 sekund. Na krótko przed kulminacyjnym punktem imprezy, czyli BIEGIEM PREZESA „FORMY” wystartowali zwolennicy NORDIC WALKING, którzy mieli do pokonania odcinek o długości 6,3 km. Pierwszy na metę w tej dyscyplinie zawitał Ireneusz Samolak z czasem 48 minut i 32 sekund, natomiast ostatni amator chodu z kijkami potrzebował na przejście ponad sześciu kilometrów 1 godziny i 11 minut. Gdy nadeszła kulminacyjna chwila tego sportowego happeningu, to wokół bramy startowej zebrał się tłum zawodników i kibiców. W BIEGU PREZESA, czyli w pokonaniu dziesięciokilometrowej trasy w pagórkowatym terenie, uczestniczyła większość spośród 170 uczestników biegu. Ów bieg wzbudzał wiele emocji. Licznie zgromadzeni mieszkańcy Miasta, ich rodziny, znajomi oraz goście z całej południowej Polski kibicowali na trasie biegu swoim faworytom. Zwycięzcą biegu został zawodnik „ZADYSZKI OŚWIĘCIM”- Roman Czaja uzyskując rewelacyjny czas- 36 minut, 40 sekund. Dla porównania ostatni zawodnik na dystansie 10 km przybiegł do mety w ciągu 1 godziny, 6 minut, 3 sekund. Po fantastycznych sportowych bojach - odbywających się pośród cudownej topieli zieleni i w promieniach słońca rozświetlających jeszcze bardziej zadowolone twarze uczestników wspaniałej imprezy- nadszedł czas na zaspokojenie potrzeb żołądka w kolibie na wyspie połączonej z jedłownickim lądem półkolistymi mostkami. W cudownym otoczeniu smakowała tym bardziej serwowana dla wszystkich zawodników kiełbaska z różną. Potem nadeszły kolejne emocje, bowiem na zawodników czekały piękne medale, statuetki i wspaniałe nagrody ufundowane przez sponsorów. Wszyscy zawodnicy marzyli o tym, by tego dnia jeszcze raz wystartować z tego miejsca na pięknym, „wypasionym” skuterze ufundowanym przez FIRME KARBOWNIK . Tak, ta nagroda wzbudzała wiele emocji wśród zawodników. Na koniec okazało się, że szczęśliwcem został kilkunastoletni młody biegacz, który ten dzień z pewnością uzna za szczęśliwy. Tak, szczęśliwcami zostali organizatorzy, którzy dziękują za to ,że mają



wokół siebie przyjaciół śpieszących z pomocą i tą drogą chcą się podzielić swoją radością z daru dawania siebie innym... Zarząd Klubu dziękuje wszystkim bezimiennym, którzy przyczynili się do zorganizowania imprezy i uświetnili ją swoimi darami, pomocą w organizacji tego wielkiego widowiska sportowego. **DZIĘKUJEMY SPONSOROM!!!!** do którym poza wymienionymi powyżej należeli: S.M.MARCEL, Tomasz Siedlaczek, Drukarnia LEGIS, Zbigniew Chrobok, Janusz Kabut, STAROSTWO POWIATOWE Wodzisław Śląski, SKOK KOPERNIK, Kordian Waroński.

Teresa Rybka

WYNIKI VI BIEGU „FORMY”

Miejsce	KATEGORIA OPEN - MILA MĘŻCZYŹNI	KATEGORIA OPEN - MILA KOBIETY
I	Szymon Jęczmionka	Sabina Śpiewak
II	Piotr Błaszczyk	Gabriela Jaguś „FORMA”
III	Adrian Łukowski	Katarzyna Michalska
Miejsce	GIMNAZJUM - CHŁOPCY	GIMNAZJUM - DZIEWCZĘTA
I	Dawid Kuczok „FORMA”	Dominika Bielecka
II	Kamil Karbowski	Angelika Hejna
III	Mateusz Kokoszek	Sonia Fulneczek
Miejsce	SZKOŁA PODSTAWOWA - CHŁOPCY	SZKOŁA PODSTAWOWA - DZIEWCZĘTA
I	Marcin Krzystyniak	Małgorzata Weychert
II	Michał Białajczuk	Martyna Marszałkowska „FORMA”
III	Marcin Szulkowski	Dorota Marszałkowska „FORMA”
Miejsce	NORDIC WALKING - MĘŻCZYŹNI	NORDIC WALKING - KOBIETY
I	Ireneusz Samolak „FORMA”	Patrycja Paloc
II	Zbigniew Płowaś „FORMA”	Izabela Kabut
III	Zdzisław Jankowski „FORMA”	Aleksandra Marszałkowska „FORMA”
Miejsce	BIEG KRASNAŁA	BIEG JUNIORA
I	Szczęch Jakub	Małkowski Rafał
II	Figołuszka Wiktor	Mazurek Tomasz
III	Nowakowski Oskar	Lisiecka Julia



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

Miejsce	BIEG PREZESA 10 KM OPEN - MĘŻCZYŻNI	BIEG PREZESA 10 KM OPEN- KOBIEITY
I	Roman Czaja	Antonina Behnke
II	Jarosław Prokop	Agata Marek
III	Andrzej Grzesik	Dagmara Banach
Miejsce	BIEG PREZESA 10 KM 16-29 - MĘŻCZYŻNI	BIEG PREZESA 10 KM 16-29 - KOBIEITY
I	Robert Wetoszka Wioleta Szulkowska	Monika Bielińska
II	Franciszek Wyszkoń „FORMA”	Wioleta Szulkowska
III	Rafał Zieliński „FORMA”	Anna Błaszczuk „FORMA”
Miejsce	BIEG PREZESA 10 KM 30-39 - MĘŻCZYŻNI	BIEG PREZESA 10 KM 30-39 - KOBIEITY
I	Piotr Knop	Aleksandra Kokoszek
II	Paweł Drózdzik	--
III	Sebastian Wolny	--
Miejsce	BIEG PREZESA 10 KM 40-39 - MĘŻCZYŻNI	BIEG PREZESA 10 KM 40-39 - KOBIEITY
I	Adam Koloska „FORMA”	Kornelia Węglar
II	Janusz Magiera „FORMA”	Barbara Szymczyk
III	Arkadiusz Kubik „FORMA”	Katarzyna Wernik „FORMA”
Miejsce	BIEG PREZESA 10 KM 50 + - MĘŻCZYŻNI	BIEG PREZESA 10 KM 50 + KOBIEITY
I	Bogdan Kuliński	Zofia Leśkiewicz
II	Andrzej Siwczyk	--
III	Zbigniew Marszałkowski „FORMA”	--

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 kij karzy – środa na godz. 19:00, niedziela godz. 11:00.

CZEKAMY NA WAS!!!



GABINET MEDYDNY PRACY

dr n. med. Waroński Kordian

specjalista medycyny pracy

Badania wstępne, okresowe, kontrolne, końcowe, uczniów, studentów, kierowców,
do książeczek zdrowia, do pozwoleń na broń, narażonych na promieniowanie jonizujące

Adres zakadu:

44-310 Radlin, ul. Orkana 8, tel. 602 104 848

Adres domowy:

44-348 Skrzyszów

ul. Zielona 25

tel. +48 32 472 67 84



Wodzisław Śl
ul. Kwiatowa 4a
ul. 1Maja 14a
Os xxx lecia 17

www.waltar@kpk.com.pl

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

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

LEN ZŁOTO Z POLSKICH PÓL

Źródła historyczne podają, że ludzie wykorzystywali len już 6000 lat temu. Hipokrates stosował jego nasiona do leczenia dolegliwości pokarmowych. A Maria Konopnicka zachwycała się lmem nazywając go złotem ubogich. Len kojarzy się z prostotą, dobrocią i pokorą. Kiedy zalejemy siemię lniane wodą o temperaturze pokojowej, uzyskamy roztwór przypominający rzadki, przejrzysty kisiel. Ma on cenne właściwości osłaniające i powlekające, a to dzięki obecności substancji śluzowych pochodzących z otoczki nasion. Dobroczynny śluz jest od dawna znakomitym środkiem łagodzącym schorzenia dróg oddechowych oraz przewodu pokarmowego. W ten sposób jest też najczęściej wykorzystywany. Olej lniany jest znakomitym środkiem do pielęgnacji skóry. Używano go powszechnie w dermatologii i kosmetyce w postaci kremów, masek i stosowanych doraźnie preparatów zmiękczających. Obecność cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych stawia olej lniany na jednym z pierwszych miejsc wśród olejów roślinnych zarówno do stosowania spożywczego, profilaktycznego, jak i leczniczego. Korzystna wzajemna proporcja kwasów omega-3 i omega-6 sprawia, że olej lniany jest polecany w przypadkach podwyższonego poziomu cholesterolu, w schorzeniach serca i naczyń krwionośnych, chorobie wieńcowej, stanach związanych z zakrzepami i zatorami. Jak również dla wspomagania układu odpornościowego oraz układu nerwowego, szczególnie w stanach depresji czy ADHD. Niektórzy zalecają by stosować go w przewlekłych stanach zapalnych jelit. Mnożą się też zastosowania w reumatyzmie, artretyzmie, chronicznych zaparciach, suchym kaszlu, a nawet cukrzycy. Sądzi się nawet, że siemię lniane jest bardziej bogatym źródłem fitoestrogenów niż soja, stąd naukowcy przypuszczają, że korzystnie wpływa na równowagę organizmu kobiet w okresie menopauzy. Ostatnio prowadzone są też badania mające ustalić czy preparaty z siemienia lnianego mogą hamować rozwój nowotworów. Trwają prace nad modyfikacją genetyczną lnu, która da możliwość uzyskania włókna mocnego, wodoodpornego, nie gniotącego się i posiadającego właściwości bakteriobójcze. Tkaniny z takiego włókna świetnie nadawałyby się na chusty chirurgiczne, kitle lekarskie oraz odzież sportową. Co ważne, owo najnowsze zastosowanie włókna lnianego zawdzięczamy polskim naukowcom. Siemienia lnianego nie należy jeść surowego. Trzeba je najpierw uprażyć. Olej z lnu należy przechowywać z dala od źródeł ciepła, w miejscach ciemnych.



Aleksandra Marszałkowska

Producent: - domów drewnianych - domków letniskowych - handlowych - altan tel.kom. 0502-452-347	Sprzedaż: - pakiety i mozaiki - ECO pakiet - FINISH pakiet - kleje - podłogi drewniane - listwy przypodłogowe od kom. 091-448-629	PPRA W/DWJ S.p. z o.o. DREWRAJ www.wdwj.com.pl Turza Śląska ul. Bogumińska 21 tel./fax (032) 451-41-29
--	--	--

	Szafy, garderoby, zabudowy wnęk Rydutowy, ul. Bema 3 Wodzisław Śląski, ul. Średnia 3 tel. (032) 457 12 73, (032) 455 54 67
--	--

"Columb EU" sp. z o.o. Os Dąbrówki 1A 44-286 Wodzisław Śl Tel/Fax 032 455 42 82 kom. 609 608 309, 601 504 502, e-mail: columb@columb.eu	
--	--

PRACOWNIA REKLAMY 44-300 Wodzisław Śl, ul. Cieskawa 16 tel./fax 32 455 35 22 kom. 604 90 83 82 www.reklama.wodzislaw.pl
--

Drukarnia LEGIS Grzegorz Lisiecki właściciel	Wodzisław Śląski ul. Jastrzębska 157 tel. 032-455 11 66 tel.kom.: 601 955 055 e-mail: legis1@interia.pl
---	---

skutery • rowery • quady www.karbownik.pl	SERWIS SPRZEDAŻ 44-304 Wodzisław Śl. ul. Jastrzębska 192 tel. 032/456 94 97
--	---



Moja przygoda ze sportem



Moja przygoda ze sportem zaczęła się praktycznie od podstawówki. Już wtedy zacząłem uczyć się pływać, grać w piłkę nożną czy siatkówkę. Od 4 klasy szkoły podstawowej zacząłem uczestniczyć w szkolnych zawodach pływackich, w których osiągałem liczne sukcesy. Zacząłem także biegać, lecz tutaj trochę się rozpędziłem, ponieważ pierwszy mój bieg był na dość długim dystansie, a ja po prostu nigdy wcześniej na długich dystansach nie biegałem. Z tego powodu musiałem po prostu trochę trasy przejść. Później „zapomniałem” na chwilę o sporcie, lecz wznowiłem go w gimnazjum. Tutaj też uczestniczyłem w wielu zawodach pływackich oraz w bieganiu. Po pewnym czasie postanowiłem biegać z ojcem. Pierwsze nasze wyprawy były na dystansie 1km, lecz co parę dni dystans ten stopniowo zwiększaliśmy. Zapisaliśmy się do KS „Forma” w Wodzisławiu Śląskim, który reprezentowaliśmy na naszym pierwszym wspólnym biegu 23.01.2010r. o Puchar Burmistrza Pszowa, który odbył się w Pszowie-Krzyżkowicach na dystansie 10 km. Byłem dobrze przygotowany więc nie miałem problemów z pokonaniem tej trasy, choć momentami nie było łatwo. Teraz co chwilę zaliczam jakieś zawody, głównie właśnie z moim ojcem. Najcięższym i najdłuższym biegiem w jakim do tej pory brałem udział był bieg górski w Istebnej o „Istebiański Kapelusze”. Mieliśmy do pokonania trasę 12km. Aktualnie staram się pobić mój dotychczasowy rekord, który wybiegałem w Krapkowicach. Od pewnego czasu bieganie stało się dla mnie częścią życia. Kolekcjonuje coraz to nowe medale, poznaje nowych ludzi, nowe miejsca. Polecam wszystkim bieganie jako sposób na spędzanie wolnego czasu.



David Kuczok

W czerwcu „FORMA” uczestniczyła w następujących zawodach:

- 05 czerwiec - Gniezno – 10 km,
- 06 czerwiec – Bukowno - 10 km, Bielsko-Biała - 12 km,
- 12 czerwca – Kietrz-Rohov – 21,097km, Ornontowice – 10,4 km
Chód z kijami,
- 13 czerwca – Kozy – 6,5 km,
- 19 czerwca – Istebna 10,6 km, Cięcina-Mila, Pogórze 12,5 km,
- 20 czerwca – Kraware (Czechy) – 8,0 km,
- 23 czerwca – Ostrawa (Czechy) – 9,0 km,
- 26 czerwca - Reńska Wieś – 4 km, Góra Żar 6,8 km, Wodzisław Śl. –
Mila, 10 km, Chód z kijami 6km,

Zapowiedzi startów w zawodach w miesiącu lipcu:

- 03 Lipiec - Opole – 10 km,
- 10 lipiec – Dębowa 8 km,
- 15 lipiec – Darłowo 12 km,
- 31 lipiec – Pawłowiczki 10,8 km,



I
s
t
e
b
n
a

F.H. „AGNIESZKA”
Chrobok
SKLEP CAŁODOBOWY

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
skład: Mirosław Kuczok, e-mail: mirek.kuczok@gmail.com

