

Idziemy na wybory

W najbliższą niedzielę, 10 maja, wybieramy Prezydenta RP. Większość Polaków jest zniechęcona sytuacją w kraju, „głosuje” coraz częściej decydując się na emigrację (a tam w wyborach bierze udział garstka).

Ci, którzy jeszcze pozostali w kraju mogą jeszcze próbować zmienić Polskę, ale muszą zdobyć się na wysiłek spędzenia kilku chwil w lokalu wyborczym, gdzie postawią krzyżyk przy nazwisku swojego kandydata.



nie marudźmy mówiąc, że „oni” i tak nic nie zmieniają, że nie ważne kto głosuje, ważne –

kto liczy. To banały. Jest Ruch Kontroli Wyborów, a w komisjach przedstawiciele wszystkich kandydatów. Idziemy na wybory!

Niech motywacją nie będzie tym razem głosowanie dla możliwości „narzekania”, jak często sugerują tzw. media. Idziemy do urn wyborczych aby zrobić pierwszy krok do uporządkowania Państwa. Dla nas, dla naszych dzieci, dla naszych wnuków! Długopisy do łapki i do boju!

Marek Szpyra

Rada w Złotoryi

Po kilku letniej przerwie istnienia Młodzieżowej Rady Miejskiej w Złotoryi po raz kolejny i mam nadzieje już ostatni chciałbym reaktywować Młodzieżową Radę Miejskiej w Złotoryi – mówi Piotr Płomiński.

- W szkołach ruszam z kampanią informacyjną Młodzieżowej Rady. Spotkam się z dyrektorami szkół oraz samorządami uczniowskimi – podkreśla Płomiński. - Ale zanim ruszę z kampanią

informacyjną to chciałbym poznać opinie wszystkich radnych oraz burmistrza o inicjatywie.

Na facebooku funkcjonuje Fan page akcji reaktywacji. Zachęcamy osoby chętne które chciałyby włączyć się w inicjatywę powstania Młodzieżowej Rady Miejskiej: e mail: plominski.piotr@hotmail.com bądź telefonicznie: 784540031 (T-Mobile) w godzinach 10:00-18:00

(plo)

Straceńcy

Na na torze motocrossowym w Głogowie odbył się V Cross Straceńców – Mistrzostwa Polski.

Sygnal do rozpoczęcia rywalizacji dał oficjalny starter zawodów, którym była w tym roku... Małgorzata Foremniak! Atrakcją, nowością i niewiarygodnym wręcz rozwiązaniem był wybór kolejności pętli, na których rozgrywała się batalia – żółtej, białej i skazującej na „stracenie” czerwonej. Zawodnik sam decydował, które okrążanie pokonuje najpierw. Wszyscy uczestnicy pokonywali wspólnie pierwszy odcinek o długości 555m – tzw rozbiegówkę, po czym na rondzie rozbiegali się na dowolnie wybraną przez siebie pętlę. Obowiązującą zasadą było pokonanie każdej z trzech pętli – w biegu miedziozym raz, w biegu srebrnym dwukrotnie, a w biegu złotym trzy razy. Zatem równoczesna rywalizacja w trzech różnych biegach odbywała się właściwie na trzech różnych arenach, które ostatecznie składały się na ten sam „produkt” finalny!



W imprezie wystartowało ok. 500 uczestników, do mety tego ekstremalnego biegu dobiegło 490. Ogromny sukces odnotowali zawodnicy OLAWS Złotoryja, którzy zajęli czołowe

lokaty a Maciej Dawidziuk zdobył tytuł Wicemistrza Polski.

Piotr Kocyla
Fot. (olaws)

ZAPRASZAMY

Przedsiębiorców i rolników do odbioru kart rabatowych na paliwa w sieci PKN Orlen.

RABAT!!!

Szczegóły pod numerem telefonu:
607 126 195



Łańcuch ludzi

Together we can stand up to the coal lobby! (Razem możemy przeciwstawić się lobby węglowemu!) Pod takim hasłem odbył się kolejny łańcuch ludzi (Human Chain) przeciwko planowanej kopalni odkrywkowej Garzweiler II w Niemczech.

W łańcuchu, po niemieckiej stronie, aktywny udział wzięła m.in. grupa mieszkańców polskich gmin zagrożonych budową odkrywki z regionu legnickiego (gminy: Kunice, Miłkowice, Lubin, Ruja, Prochowice, Ścinawa).

(org)

TANIE pranie dywanów, foteli, kanap, tapicerki aut u klienta, mycie okien, sprzątnięcie mieszkań, biur, posesji, koszenie, żywopłoty, F.vat
Tel. 535-679-346

Bieg Papieski



Podczas obchodzonego w Polsce Narodowego Święta Biegania odbył się w Lubinie II Bieg Papieski, który poświęcony był uczczeniu kanonizacji Papieża Jana Pawła II.

Bieg rozegrany został na dystansie około 5,4 kilometrów. Na linii startu stanęło około 1500 pasjonatów biegania, ale do mety dobiegło 1337 najwytrwalszych uczestników (w tym 544 kobiet i 793 mężczyzn). Najszybciej trasę pokonał Kamil Makoś z Bolesławca, który uzyskał czas 16 minut i 16 sekund. Najszybszą kobietą okazała się Solomiya Maslovska z Ukrainy, która uzyskała czas 19 minut i 8 sekund. W grupie szczęśliwców, którzy dobiegli do mety znalazła się bardzo liczna, bo aż 28 osobowa reprezentacja mieszkańców Złotoryi. Złotoryjanie uzyskali

poniższe wyniki:

Klasyfikacja Kobiet: 34 – Nawrocka Ewa, 59 – Paszkiewicz Anna, 92 – Wilk Ewelina, 22 – Jaśkowska Anna, 133 – Kołodziej Marta, 147 – Ardeli Agnieszka, 180 – Kocyła Teresa, 257 – Kisiel Martyna, 269 – Pawłowska Iwona, 308 – Pitura Joanna, 368 – Michalska Martyna, 403 – Sopińska Iwona.
Klasyfikacja Mężczyzn: 19 – Jokiel Michał, 21 – Kozak Mateusz, 38 – Piędel Szymon, 94 – Wilk Bartosz, 176 – Ostrega Robert, 190 – Ostrega Oskar, 231 – Kuca Szymon, 259 – Goździejewski Piotr, 271 – Zablotny Paweł, 285 – Widziejewicz Mirosław, 331 – Kołodziej Aleksy, 393 – Cukrowski Andrzej, 418 – Kocyła Jakub, 561 – Jurczyk Jan, 582 – Seberger Rafał, 682 Blachura Piotr.

Piotr Kocyła / OLAWS

Burmistrz Przemkowa informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na cele ogrodowe w drodze bezprzetargowej - część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 311/8 o pow. 940 m² położonej przy ul. Karpowej w Przemkowie, część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 365 o pow. 300 m² położonej przy ul. Długiej w Przemkowie, część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 505/6 o pow. 196 m² położonej przy ul. Plac Kościelny w Przemkowie oraz część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 505/6 o pow. 501,6 m² położonej przy ul. Plac Kościelny w Przemkowie stanowiący załącznik do Zarządzenia Burmistrza Przemkowa Nr 48/15 z dnia 17 kwietnia 2015 r.

Burmistrz Przemkowa informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej dla najemcy – lokal mieszkalny położony w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 8/1, stanowiący załącznik do Zarządzenia Nr 55/15 Burmistrza Przemkowa z dnia 23 kwietnia 2015 r.

Burmistrz Przemkowa informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej – działka nr 555/5 położona w obrębie miasta Przemków stanowiący załącznik do Zarządzenia Burmistrza Przemkowa Nr 57/15 z dnia 27 kwietnia 2015 r.



Milkowice świętują

Dzień Bibliotekarzy i Bibliotek będzie świętowany w Milkowicach, gdzie trwa projekt „Kolej Na Książkę 2.0”, realizowany przez Fundację Sztuka dla Ludzi w partnerstwie z biblioteką gminną.

W najbliższy piątek na terenie GOKiSu, gdzie ma swą

siedzibę biblioteka, uczniowie z klas 1-3 obejrzą m.in. teatralne inscenizacje literatury w wykonaniu legnickich aktorek – Joanny Gonschorek i Katarzyny Kaźmierczak.

Justyna Teodorczyk

Wyciskali



W V Mistrzostwach Polski Nauczycieli w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc i 3 miejsce dla OLAWS Złotoryja.

We Wrocławiu odbyły się jubileuszowe V Mistrzostwa Polski Nauczycieli w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc. Zawody zostały rozegrane w trzech kategoriach: Open Mężczyzn (ciężar sztangi 50 kg), Open Kobiet (ciężar sztangi 25 kg) i Drużynowej. Konkurencja polega na tym, że zawodnik (zawodniczka) przyjmuje pozycję w leżeniu tyłem na ławeczce płaskiej z uniesionymi i ugiętymi nogami w stawach kolanowych, na sygnał sędziego opuszcza sztangę

do klatki piersiowej (kontakt sztangi z ciałem zawodnika) i wykonuje uniesienie sztangi do pełnego wyprostów rąk w stawach łokciowych. Sędzia zalicza ruch, gdy sztanga znieruchomieje na wyprostowanych ramionach. Czynność tę zawodnik wykonuje do momentu, gdy zatrzyma sztangę na klatce piersiowej i nie będzie miał siły jej podnieść lub nastąpi kontakt jednej lub obu stóp z podłożem lub ławeczką. Do zawodów przystąpiło wielu przedstawicieli oświaty z całej Polski, także nauczyciele z naszego klubu i regionu a dokładnie pracownicy Zakładu Poprawczego w Jerzmanicach Zdroju, którzy to bronili tytułu trzeciej drużyny w kraju. Po zwyciężnych zmaganiach wyłoniono

Medalowo

Pięć medali z Grand Prix Polski Seniorów 2015 przywieźli zawodnicy Legnickiego Klubu Taekwon-do. Turniej rozegrany w Pruszczu Gdańskim był drugą i zarazem ostatnią kwalifikacją do tegorocznych Mistrzostw Polski Seniorów.

Najlepiej z zawodników LKT Legnica spisał się Maciek Żuk (na zdjęciu), który wywalczył dwa medale. Złoty w konkurencji układów i srebrny w walkach do 70 kg. Maciek z dwoma medalami okazał się najlepszym zawodnikiem Grand Prix Polski. Złoty medal wywalczyła także Wioletta Miśkiewicz w walkach pow. 75 kg seniorek. Z bardzo dobrej strony w zawodach zaprezentował się również Karol Forgiel, który z Pruszcza wrócił z dwoma brązowymi medalami w układach i w walkach do 70 kg.

(lkt)

zwycięzców w kategoriach kobiet i mężczyzn oraz drużynowo. Miłym zaskoczeniem okazał się fakt, że spośród 14 sklasyfikowanych zespołów, drużyna OLAWS Złotoryja-Zakład Poprawczy Jerzmanice Zdrój obroniła się i zdobyła medalowe trzecie miejsce w tych Mistrzostwach Polski. W składzie mistrzowskiego temu znaleźli się: Piotr Kocyła, Jerzy Cibor i Adam Janas, wszyscy trzej to zawodnicy naszego klubu OLAWS Złotoryja. Na uwagę zasługuje fakt, że od samego początku rozgrywania tych mistrzostw (od 2011 r.) drużyna z OLAWS-Zakład Poprawczy sklasyfikowana jest w pierwszej trójce najlepszych placówek oświatowych w Polsce (2011 – 1 miejsce, 2012 i 2013 – 2 miejsce, 2014 i 2015 – 3 miejsce).

1 – Szkoła Podstawowa nr 91 Wrocław, 2 – Emerycy Wrocław, 3 – OLAWS Złotoryja - Zakład Poprawczy Jerzmanice Zdrój.

Dodatkowo podczas Mistrzostw rozegrane zostały zawody Pompy2015. Impreza przeznaczona była dla dzieci ze szkół podstawowych, które rywalizowały w 2 kategoriach wiekowych: klasy 1-3 i klasy 4-6. Zadaniem młodych zawodniczek i zawodników było wykonanie jak największej liczby pompek w czasie 1 minuty. Złotoryję reprezentował młody zawodnik OLAWS Złotoryja, Jakub Kocyła, który w kategorii klas 4-6 zajął 3 miejsce.

(pk)

Brudno?

W wyniku przeprowadzenia ponownych badań laboratoryjnych próbek wody pobranych tym razem w dniu 29 kwietnia z wodociągu sieciowego na terenie gminy Legnickie Pole w obrębie Bartoszowa (ujęcie przy ul. Sudeckiej) stwierdzono nieznaczne zanieczyszczenie wody bakteriami *Clostridium perfringens*.

- Wyniki badań wykazują tendencję spadkową (z 3 jtk do 1 jtk w 100 ml.). Natomiast próbki wody pobrane w samej miejscowości Bartoszów (okolicie Szkoły Podstawowej) spełniają już właściwe parametry - wyjaśnia Krzysztof Duszkiewicz, zastępcą wójta. - Niemniej jednak mając

na uwadze zdrowie naszych mieszkańców, w dalszym ciągu zalecamy spożycie wody wyłącznie po jej przegotowaniu. Radzimy także mieszkańcom Bartoszowa, Koskowic i Kłębanowic (te miejscowości zasiedlane są z sieci wodociągowej LPWiK z ul. Sudeckiej) przegotowywanie wody w celu przygotowywania potraw, mycia zębów, płukania warzyw i owoców oraz mycia naczyń - dodaje Duszkiewicz.

Badania w kierunku obecności bakterii grupy coli i *Escherichia coli* nie wykazały zanieczyszczenia wody w tym zakresie.

Wspólnie z LPWiK podjęto działania mające na celu zapewnienie właściwej jakości wody w wodociągu sieciowym na terenie Gminy. W chwili obecnej sieć zarówno w miejscowości Bartoszów jak i w Legnicy jest płukana (zrzuty wody z sieci). Zlecono również wykonanie kolejnych badań kontrolnych.

(legpole)

Kasztany zakwitły

Egzaminem z języka polskiego i matematyki (we wtorek) w szkołach ponadgimnazjalnych rozpoczęły się matury, które potrwać do 29 maja.

- Do egzaminu dojrzałości przystępuję bez stresu - mówi Patryk Szuszkiewicz z I Liceum Ogólnokształcącego w Legnicy. - Dużo pamiętam z trzech lat nauki. Jedyne, czego się obawiam, to żeby mój długopis nie przestał pisać - śmieje się.

W I LO do matury przystąpiło 163 abiturientów, czyli wszyscy uczniowie ostatnich klas.

- Odczucia są różne, w zależności od profilu klas - dodaje Halina Tamiola, dyrektor szkoły. Humanisci mogą tro-

chę obawiać się matematyki i odwrotnie. Dobre nastroje są wśród zdających języki obce.

W Legnicy młodzieżowe szkoły ponadgimnazjalne ukończyło 1.231 uczniów: 831 licealistów, w tym 59 absolwentów niepublicznych liceów ogólnokształcących, oraz 400 uczniów techników.

W tym roku funkcjonują obok siebie dwa systemy egzaminów maturalnych. Stary, oparty na wymaganiach zawartych w standardach egzaminacyjnych - dla uczniów technikum oraz nowy, sprawdzający poziom opanowania wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego - dla uczniów liceów ogólnokształcących. W przyszłym roku nowym systemem egzaminacyjnym zostaną objęci już wszyscy zdający maturę po raz pierwszy.

W nowej formule absolwent obowiązkowo przystępuje do dwóch egzaminów w części ustnej oraz czterech w części pisemnej. Zmieniła się np. formuła egzaminu ustnego z języka polskiego. Zadaniem zdającego jest stworzenie wypowiedzi na określony temat, inspirowanej wylosowanym tekstem kultury oraz udział w rozmowie z egzaminatorem na temat związany z wypowiedzią. Na przygotowanie się do tego zadania zdający ma 15 minut.

Egzamin maturalny zastępuje egzamin wstępny do szkół wyższych, które wykorzystują wyniki matury - przede wszystkim na poziomie rozszerzonym - jako kryteria w procesie rekrutacji.

(uml)

Braun prezydentem!

Rozmowa z Grzegorzem Braunem, kandydatem na Prezydenta.

Więcej na stronie internetowej www.grzegorzbraun2015.pl

- Kim powinien być Prezydent Polski?

- Nie po to żeby był paprotką, nie po to żeby był kwiatkiem do kożucha, tylko po to aby działał. Działał na rzecz przede wszystkim ocalenia, zabezpieczenia państwa polskiego. To dzisiaj kiedy to mówimy już po roku z górą, od kiedy trwa wojna ukraińska, to już nie jest tak oczywiste dla wszystkich. Samo istnienie państwa polskiego nie jest niestety niczym gwarantowane i dlatego trzeba spojrzeć tej prawdzie prosto w oczy i zabrać się za ratowanie państwa. W kontekście tej wojny, ratunek upatrywałbym przede wszystkim w pilnym zadeklarowaniu neutralności Polski w tej wojnie. Polska jest wpychana w tę wojnę, nie mając sił wewnętrznych po temu, żeby własną suwerenność zabezpieczyć. Państwo polskie istnieje tylko problematycznie. To nie moja opinia subiektywna, to są zdania wypowiedziane przez ministrów konstytucyjnych. Oczywiście poniekąd poufnie, w sytuacjach kiedy sobie wypiją i zakąszą tak to sobie mówią: Państwo polskie nie istnieje, kamień i kupa... Otóż to jest groźne. To jest śmiertelnie niebezpieczne. Na kijowskim Majdanie ludzie się modlili do Najświętszej Marii Panny Fatimskiej. Wierzę, że te wezwania nie pozostały niewysłuchane, dlatego nie podciągamy tutaj wszystkiego pod wspólny mianownik, ale trzeba baczenie i rozważnie i kierunkowo zwracać nasze sentymenty w stronę Ukrainy.

- Jak pomóc polskiej rodzinie?

- Przede wszystkim nie niszcząc, pomóc nie atakując. Polska rodzina jest w tej chwili obiektem napaści ze strony tej władzy warszawskiej. Rodzinie jak pomóc? Przede wszystkim uwolnić Polaków od wyzysku fiskalnego. Z każdego Polaka, z każdego polskiego przedsiębiorcy można zrobić przestępcę. Polacy szukają bezpieczeństwa, także socjalnego, po prostu emigrując, uciekają stąd miliony. Władza warszawska kłamie także na ten temat. Mówią Państwu w statystykach, że to może dwa miliony emigrantów. Nie, pewna niemiecka gazeta napisała jakiś czas temu, o tym że to może i osiem milionów Polaków w ciągu ostatnich kilkunastu lat szukało pracy za granicą. To jest katastrofa. Wolność gospodarcza jest odpowiedzią na te problemy. Wolność gospodarcza, dlatego że Polacy świetnie potrafią z niej korzystać, właśnie jeśli znajdują się w normalnym świecie. Nie jestem zwolennikiem podatku od dochodów osobistych, w ogóle, ale jeśli nawet nie można było by go znieść od zaraz ponieważ uważam, że jest to penalizacja zaradności i przedsiębiorczości. Zacząłbym od tego, żeby maksymalnie obniżyć podatek, którym są obciążone przedsiębiorstwa.

- Dziękuję za rozmowę.

GRZEGORZ
BRAUN
WIARA
RODZINA
WŁASNOŚĆ
KANDYDAT
NUMER JEDEN
NA PREZYDENTA RP
2015

BRZMIENIE

MIASTA
 www.brzmieniemiasta.pl

PORTAL-GAZETA-IMPRESARIAT-DOLNY ŚLĄSK

MUZYKA
WYSTAWY
FOTOGRAFIA
FILM
KSIAŻKA
TEATR
PO PROSTU

BRZMIENIE MIASTA

BIURO REKLAMY:
 mail: brzmieniemiasta@gmail.com
 tel. 531 642 792

**NAJTANIEJ
 W REGIONIE**

- gazetki firmowe
- siatki mesh
- banery
- wizytówki
- ulotki
- foldery
- itp. itd....

**SPRAWDŹ
 NAS!
 WYŚLIJ
 ZAPYTANIE
 O CENĘ**

Mediama Wrocław zaprasza.
 Tel. kom. 531 642 792
 E-mail: mediama@vp.pl

Futurama
 FUNDACJA

Znam swoje prawa
 Legnica przeciw dyskryminacji kobiet

Jeżeli jesteś ofiarą dyskryminacji lub przemocy, nie tylko fizycznej, ale także psychicznej, ekonomicznej i seksualnej, zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym zgłoś się!

Fundacja Futurama zaprasza osoby potrzebujące wsparcia do skorzystania z bezpłatnego, anonimowego doradztwa prowadzonego przez doświadczoną adwokatka w zakresie:

- udzielenia informacji o możliwych rozwiązaniach trudnej sytuacji;
- ustalenia potrzeb prawnych;
- przygotowania pisma do prokuratury, sądu lub urzędu;
- przygotowania zawiadomienia do prokuratury o popełnionym przestępstwie;
- przygotowania pozwu o rozwód, alimenty, o stwierdzenie mobbingu, wymeldowanie sprawy przemocy lub innego stosownego pisma;

Adwokat może również uczestniczyć w rozprawie, czy przesłuchaniu świadków. Doradztwo będzie obejmowało bezpłatne prowadzenie konkretnej sprawy stosownie do potrzeb, zakres czynności zostanie każdorazowo ustalony w trakcie rozmowy.

Zadzwoń
606 655 499

Zapewniamy pełną anonimowość!
 www.futurama.org.pl
 www.facebook.com/fundacja.futurama

Projekt „Znam swoje prawa - Legnica przeciw dyskryminacji kobiet” współfinansowany z Funduszy EOG w ramach programu Obywatele dla Demokracji



 **INNOWACYJNA GOSPODARKA**
 NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



PROGRAM OPERACYJNY INNOWACYJNA GOSPODARKA 2007 - 2013
 DZIAŁANIE 8.3 Przeciwdziałanie Wykluczeniu Cyfrowemu eInclusion

**Starosta Złotoryjski informuje o realizacji projektu pn.
 Złota Sieć II - Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w Powiecie Złotoryjskim**

Projekt kierowany jest do mieszkańców Powiatu Złotoryjskiego, którzy ze względu na niepełnosprawność nie są w stanie zapewnić sobie sprzętu i usług niezbędnych do korzystania z zasobów Internetu we własnym zakresie.

Więcej informacji pod numerami
 tel. 76 878 69 30 (wew. 304), 76 878 80 50
 lub na www.zlotasiec2.powiat-zlotoryja.pl

„Dotacje na Innowacje” „Inwestujemy w Waszą przyszłość”
 Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Przejdzie do historii



Na wspólnej scenie w Legnicy zagrały z towarzystwem doskonałych muzyków Jennifer Batten - najlepsza kobieca gitara świata i Patrycja „Pati” Kamola - uznana wokalistka jazzowa w towarzystwie Jacka J. Jagusia – pięciokrotnego zdobywcy tytułu „najlepszego bluesowego gitarzysty Polski”.

Jennifer Batten to nazwisko wśród wielbicieli dobrej muzyki jest doskonale znane, choćby z występów u boku Michaela Jacksona, ale też z współpracy z innymi sławami muzyki m.in. Jeffem Beckiem, Ericiem Claptonem, natomiast „Blues Vocal Night” to nowy projekt muzyczny legniczanki, wokalistki jazzowej - Patrycji Kamola.

Była moc!

Koncert który zgromadził ponad 300 osób stanowił niezwykle multimedialno - muzyczną wyprawę po meandrach muzyki nie tylko bluesowej. Pierwszy akord zagrała Patrycja Kamola wraz z zespołem w składzie: Jacek J.J. Jaguś - gitara i wokół, Łukasz Kłos - trąbka, Jarosław

Dąbrowski - saksofon altowy, Eryk Nowak - piano, Bartłomiej Chojnacki - kontrabas, Mateusz Maniak - perkusja. Podstawą repertuaru zespołu były standardy bluesowo jazzowe oraz własne aranżacje zespołu.

Znakomity gitarzysta...

... bluesowy Jacek Jaguś sprawił, że zadziorne dźwięki jego gitary bardzo dobrze współgrały z wokalem uznanej już na rynku muzycznym jazzmenki - Patrycji Kamola. Zagrany na koncercie repertuar zespołu: Patrycja Kamola Project & Jacek J.J. Jaguś rozgrzał licznie zgromadzoną tego wieczoru na koncercie publiczność, dając jej dużą dawkę rasowego jazz - bluesa. Prawdziwą „wisienką na torcie” okazał się numer z repertuaru zespołu The Doors - Riders on the storm – który z brawurowym solo gi-



tarowym wykonaniem przez znakomitego polskiego gitarzystę – Jacka J.J. Jagusia - porwał publiczność do wspólnej zabawy. Niezwykle doznania muzyczne, Jennifer Batten, zaserwowała publiczności w dwóch odsłonach. Pierwszą była gra do multimedialnych projekcji stworzonych przez artystkę, nawiązujących do starych filmów fantastycznych i do motywów zwierzęcych. Ciekawą prezentacją było nawiązanie do piosenki Britney Spears Upss i did it again, podczas której dźwięki Jennifer pochodzące z utworu były ilustrowane zabawnymi filmami. Był ogień, tu była moc i popisy solowe. To była autentyczna radość muzykowania w wykonaniu sławnej gitarzystki.

Ostra...

... ale czasem też nostalgiczna muzyka obu formacji występujących na wspólnej scenie, oświadczyła tego wieczoru słucha-

czami zebranymi w legnickim Sunny Clubie. Sprawiała ona, że piątkowy koncert w ramach Legnica Blues Day w ocenie wielu, przeszedł do historii jako najlepszy koncert w ramach dotychczasowych festiwali bluesowo - rockowych prezentowanych i odbywających się w ostatnich latach w Legnicy. Stało się to za sprawą zarówno gwiazdy festiwalu znakomitej gitarzystki – Jennifer Batten jak i doskonałej wokalistki jazzowej - Patrycji Pati Kamola, która występując z Jackiem J.J. Jagusiem i towarzyszącymi jej doświadczonymi muzykami, pokazała publiczności klasę godną występów z najlepszymi muzykami świata. Owacja na stojąco na koniec koncertu była w stu procentach uzasadniona.

(jo)

Fot. (arch. jacekkamola)

MISTRZOSTWA NW

IV Otwarte Mistrzostwa Legnicy w Nornic Walking, które zorganizował Ośrodek Sportu i Rekreacji zgromadził w Parku Miejskim ponad 100 zawodników z całego regionu.

W Mistrzostwach wzięła udział grupa osób niepełnosprawnych na dystansie 1500 m

W poszczególnych kategoriach zwyciężyli:

- kat. niepełnosprawni- kobiety:
I m-ce Urszula Szulc-Drabczyk - Pogorzelska

II m-ce Marta Taboła - Legnica
III m-ce Katarzyna Steiborn – Legnickie Pole

- kat. niepełnosprawni mężczyźni:

I m-ce Bartosz Kubiak
II m-ce Marcin Ławnikowicz - Wrocław

III m-ce Marcin Król - Legnica

K 16-29

I m-ce Katarzyna Rak - Oleśnica

II m-ce Marta Siemieńska – Kamienna Góra

III m-ce Izabela Zawitowska - Wrocław

K 30-39

I m-ce Marta Kozłowska – UKS Zryw Góra

II m-ce Agnieszka Konaszczuk – KB Lew Legnica

III m-ce Anna Noga – NW Kruszyzna

K 40-49

I m-ce Marzena Spychała – Wesoły Borsuk Team

II m-ce Maria Drozd – NW Kruszyzna

III m-ce Anna Stawarz - Legnica

K 50-59

I m-ce Lucyna Stępień – KGHM Mertaco

II m-ce Teresa Maria Partyka – NW Kruszyzna

III m-ce Beata Kiedrzyń – Świeradów Zdrój

K 60 +

I m-ce Jolanta Kurzawska – KGHM Metraco

II m-ce Krystyna Horaczewska – Ścinawska Grupa NW

III m-ce Lucyna Lulek – Ścinawska Grupa NW

M 16-29

I m-ce Jakub Kopczyński – NW Kruszyzna

M 30-39

I m-ce Marcin Ślusarczyk – Wesoły Borsuk Team

II m-ce Robert Frankowski – NW Kruszyzna

III m-ce Daniel Zapała – Chodzące Morsy Mirków

M 40-49

I m-ce Ireneusz Lubiatowski – KGHM Metraco

II m-ce Mariusz Kowalczyk-Greek Team Zielona Góra

III m-ce Paweł Wechta –KS Polkowice

M 50-59

I m-ce Roman Woroch - Dopiewo

II m-ce Piotr Siwak – KGHM Metraco

III m-ce Miron Rozymek - Wrocław

M 60 +

I m-ce Bogdan Grygorowicz – KGHM Meraco

II m-ce Bogusław Zmaczyński – KGHM Metraco

III m-ce Krzysztof Kalisz – KGHM Metraco

Najlepsze czasy w kat. open wśród kobiet wywalczyła Marzena Spychała z Klubu Wesoły Borsuk Team w Białej, a wśród mężczyzn Ireneusz Lubiatowski z Gubina w barwach KGHM

Metrach.

Najlepszą legniczanką została Jolanta Gogół, a najlepszym legniczaniec – Jarosław Kuczyk.

W kat. pracowników Orange Polska zwyciężyli:

I m-ce Marcin Romanowski - Legnica

II m-ce Grzegorz Kanior - Jelenia

III m-ce Ewelina Połukoszko – Legnica

IV m-ce Grażyna Kanior – Jelenia Góra

(osir)

**BIURO
OGŁOSZEŃ
GAZETY
PIASTOWSKIEJ**

TEL. 602 49 84 25

reklama@e-piastowska.pl
www.e-piastowska.pl

KOBIETA PIERWOTNA

Specjalnie na prośbę widzów, po niemalże dwuletniej przerwie, na deski polskich teatrów wkroczy spektakularna i jedyna w swoim rodzaju **Kobieta Pierwotna!** Pół godziny autem z Legnicy, tuż przy autostradzie – zaprasza nowy dolnośląski teatr!

Kimże jest rzeczona niewiasta? To prawdziwa kobieta z krwi i kości. Ma swoje słabsze dni, ale nie uważa się nad sobą, gdyż wie, że w dzisiejszych czasach trzeba być twardym.

Kolejne nieudane...

związki szufladkuje gdzieś w podświadomości i wytrwale próbuje znowu.

Z kimś nowym. Inaczej. A potem budzi się rano i po raz nieskończony powtarza swoje ulubione „nigdy więcej”. Nigdy więcej tyle alkoholu, nigdy więcej angażowania się, nigdy więcej seksu z przypadkowo poznanymi mężczyznami, nigdy więcej rozczulania się nad sobą.

„Kobieta Pierwotna” to sztuka wybitnego litewskiego poety i dramaturga, Sigitasa Parulskisa w adaptacji znanego scenarzysty i aktora – Cezarego Harasimowicza.

Reżyserem...

jest znany ze szklanego ekranu Arkadiusz Jakubik. Spektakl porusza szereg kwestii, stanowiących sedno problemów międzyludzkich, które niewątpliwie są ponadczasowym tematem. Zagadnienie braku porozumienia między kobietą, a mężczyzną nie jest nikomu



obce, a jednocześnie wydaje się, że jest to kwestia nie do rozwiązania. Twórcy sztuki podjęli trud ukazania tego problemu w „krzywym zwierciadle” – z dużą dozą humoru i z ogromnym dystansem. Tytułową bohaterką monodramu jest legenda polskiej sceny teatralnej i kabaretowej - Hanna Śleszyńska. Aktorka rewelacyjnie wciela się w postać, wydaje się wręcz, że sztuka została napisana specjalnie dla niej! Wiarygodność artystki podkreślona jest przez jej sceniczny seksapil, frywolność i wrodzone uwodzicielstwo. Tworzy kreację, z którą mogłaby się utożsamiać każda współczesna kobieta. Postać, w którą wciela się Śleszyńska jest w stu procentach świadoma swojej wartości. Flirtując z publicznością, nie boi się poruszać tematów powszechnie uważanych za tabu. Zwierza się widzom ze wszystkich swoich sekretów, przedstawia anegdoty, które rozśmieszają ich do łez. Jej komentarze - jakże błyskotliwe oraz prawdziwe - powodują wy-

buchy salw śmiechu, a jednocześnie prowadzą do wniosku, że ma rację!

Kobieta Pierwotna ma świadomość, że to mężczyźni są jednocześnie jej największym szczęściem i klęską. Wydaje się jakby tylko o nich myślała. Z jednej strony ich kocha, chce się z nimi spotykać, bawić, szaleć, upijać, ale z drugiej ich nienawidzi. Za to, że zawsze okazują się frustratami, nieudacznikami, desperatami, ignorantami, kombinatorami, pracoholikami, seksoholikami i innego rodzaju tytułowymi bohaterami książek do psychologii z rozdziału: uzależnienia, dewiacje i inne zaburzenia.

Ach, gdzie są...

ci porządni, inteligentni, wierni, pracowici, kochający mężczyźni? W dodatku wrażliwi i męscy rodem z powieści Jane Austin? Przecież i takich Bóg stworzył. Chyba jeszcze nie powymierali? Kobieta Pierwotna więc tropi. Rozgląda się, szuka, dąży do odnalezienia choć jednego osobnika tego ginącego gatunku. Cóż, raczej do modelowego bohatera powieści im daleko. No, chyba, że do głównego bohatera marnej jakości farsy...

Sztuka jest doskonałą odskocznią od codziennej rutyny życia. Jest to przedstawienie zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn - w końcu skąd można się dowiedzieć więcej o kobietach niż od nich samych? Serdecznie zapraszamy do ATM Scena na Bielanych! WROCLAW, 23 maja 2015, godz. 19:00
Bilety: www.makroconcert.pl, www.ebilet.pl, www.eventim.pl, salony Empik oraz kasa Teatru.

(mm)

Pogonili Lechię

Świerzawianie kontynuują dobrą passę. „Rycerze wiosny” w walce o utrzymanie pokonali na własnym stadionie faworytów. Tydzień temu po bramkach Wicińskiego i Zajdy pewnie pokonali 2-0 Lubawkę. W kolejnym spotkaniu wysoko wygrali 4-0 z aktualnym wiceliderem jeleniogórskiej A-klasy Lechią Piechowice.

W Świerzawie piękna, słoneczna, majowa pogoda przyciągnęła na stadion wielu kibiców spragnionych kolejnych zwycięstw gospodarzy. Pierwsza połowa meczu rozegrana została koncertowo przez zawodników Pogoni. Już w 15 minucie na prowadzenie gospodarzy wyprowadził Krzysztof Szpecht, który z „zimną krwią” wykorzy-

stał błąd ustawiania obrońców z Piechowic i z bliskiej odległości umieścił piłkę w siatce. Minęło kilka minut a dokładne podanie na skrzydło uruchomiło Szymona Szelię, który mocnym strzałem podwyższył prowadzenie dla Pogoni na 2-0. Do gwizdka gospodarze kontrolowali grę w taki sposób, że goście nie oddali ani jednego celnego strzału na bramkę strzeżoną przez Macina Gajka. Druga odsłona spotkania była wyrównana. Piłkarze z Piechowic za wszelką cenę starali się zdobyć kontaktową bramkę. Jednak dopiero ok. 60 minuty goście oddali pierwszy celny strzał na bramkę Pogoni jednak w sam środek bramki. Lechia nacierała lecz tym samym narażała się na kontry. W 75 minucie znakomite podanie na wolne pole trafiło do rozpędzonego

Damiana Grzechkowskiego, który ze skrzydła podał piłkę w pole karne do niepilnowanego Jarosława Wicińskiego, który ze spokojem wykończył akcję i podwyższył na 3-0. Ten gol podłamał skrzydła gościom, którzy stracili już nadzieję na dobry wynik. Co więcej w 85 minucie gospodarze wyprowadzili kolejną kontrę. Piłka trafiła do Mariusza Sielacha, który uprzedził wychodzącego jak Neuer bramkarza z Piechowic i z dalszej odległości strzelił na 4-0 do pustej bramki. Tym samym Pogoń oddaliła się od strefy spadkowej i z optymizmem patrzy w przyszłość.

Im lepiej gra Pogoń tym więcej kibiców przychodzi na stadion. I o to właśnie chodzi. Gramy dla siebie i dla kibiców. Cieszymy się ze zwycięstw, które budują pozytywną atmosferę w drużynie - powiedział po meczu szczęśliwy Jakub Jagiełło Prezes Pogoni Świerzawa.

(kj)

Salzburg

W północno-zachodnim austriackim mieście Salzburg odbył się Salzburg Marathon i Sparkasse Salzburg Halbmarathon.

W imprezie tej mieliśmy jednego mieszkańca Złotoryi, reprezentanta OLAWS Złotoryja, Szymona Kuca (na zdjęciu), który ukończył bieg na dystansie półmaratonu zajął 533 miejsce.

Natomiast na terenie Wzgórz Trzebnickich (znanych jako Kocie Góry) i Doliny Baryczy odbył się IX Trzebnicki Maraton Rowerowy „Żądło Szerzenia”. Impreza – już od pierwszej edycji – wliczana jest do cyklu Pucharu Polski w Rowerych Maratonach Szosowych, organizowanych dla kolarzy-amatorów, co gwarantuje bardzo wysoką frekwencję. „Żądło Szerzenia” jest jedną z największych amatorskich imprez kolarskich dla miłośników „szosy” na obszarze Dolnego Śląska i Polski, gdzie kolarze ścigają się na dystansach: 85 km i 150 km.

Na linii startu stanęło około 800 zawodników i zawodniczek z całej Polski. Do mety dojechało już tylko 689 uczestników.



W grupie tych szczęśliwców znalazło się 4 złotoryjskich kolarzy, którzy uzyskali następujące wyniki:

Dystans Mega, 150 km, Rowery Szosowe: 121 – Wyskup Jacek
Dystans Mini 85 km, Rowery Inne: 12 – Parankiewicz Bogusław, 14 – Widziwicz Mirosław, 20 – Seberger Rafał.

**Piotr Kocyla
Fot. (OLAWS)**

Recytowali

Za nami eliminacje rejonowe 60. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego.

W Legnicy jury w składzie Lukasz Duda – reżyser, twórca TEATRU ODNALEZIONEGO z Jeleniej Góry oraz Paweł Wolak i Mateusz Krzyk – aktorzy Teatru Modrzejskiej w Legnicy przyznało nagrody:

- w turnieju recytatorskim:

I miejsce- Patrycja Bartoszewska z Legnicy

II miejsce – nie przyznano

Dwa III miejsca ex equo – Aleksandra Kuchar z Legnicy i Kacper Laszczyński z Lubina

w/w osoby zostają zakwalifikowane do eliminacji wojewódzkich wyróżnienia: Laura Gancarz ze Złotoryi, Nikola Tomków z Legnicy, Kamila Hajdun ze Złotoryi i

Aleksandra Naróg z Lubina

- w turnieju „wywiedzione ze słowa” : nagród nie przyznano

- w turnieju teatrów jednego aktora: wyróżnienie – Kasia Krawiec z Lubina

- w turnieju poezji śpiewanej:

I miejsce- Nikola Warda z Legnicy
II miejsce- Malwina Jańta ze Złotoryi

III miejsce- Agata Soroka z Jawora

w/w osoby zostają zakwalifikowane do eliminacji wojewódzkich oraz wyróżnienie- Mirosława Jujeczka z Legnicy

Eliminacje wojewódzkie odbędą się dnia 9 maja 2015. o godz. 9.00 w Młodzieżowym Domu Kultury-Teatr Stary w Bolesławcu.

(rost)

PISMO REGIONU

Biuro ogłoszeń,
sekretariat:

tel. 602 49 84 25

Prezes, redaktor naczelny

- Marek Szpyra

Dyrektor wydawnictwa

- Jolanta Mensfeld

Dyrektor Marketingu

- Krzysztof Rabenda

Biuro reklam
i ogłoszeń

- tel. 602 49 84 25,

e-mail: jacekpiastowska@gmail.com

e-mail: gazeta.piastowska@gmail.com

Wydawca:

Śląskie Media sp. z o.o.

(ts), (tr) - reklama

Adres korespondencyjny: Wrocław, ul. Grabiszyńska 281 (biurowiec FAT) p. 411

Wilków niewielka miejscowość...

... położona niedaleko Złotoryi. Jedyną cykliczną atrakcją dla mieszkańców są mecze ukochanej Wilkowiarki. I widać, że chętnych do gry w Wilkowie nie brakuje. Obecnie klub występuje w legnickiej A-klasie i stale utrzymuje dobry ligowy poziom.

W klubie dużą wagę przykładają do szkolenia dzieci i młodzieży. Zarząd jest więc świadomy, że tylko dzięki temu można zachować ciągłość istnienia klubu poprzez wprowadzanie do drużyny seniorskiej dobrze przygotowanych i wyszkolonych młodzieżowców. O klubie opowiedział nam Prezes Wilkowiarki Pan Tomasz Maciejski.

- Kto wspiera Państwa klub?

- Jednym z głównych źródeł finansowania klubu jest coroczna dotacja z Gminy Złotoryja. Poza tym, jako otwarci na nowe rozwiązania ludzie, staramy się budować budżet naszego klubu poprzez umowy sponsorskie z lokalnymi przedsiębiorcami, czy dotacje z wszelakich fundacji. W ubiegłym roku pozyskaliśmy środki z Urzędu Marszałkowskiego, dzięki czemu udało nam się zbudować boisko treningowe. Również w ubiegłym roku zaproponowaliśmy naszym dorosłym zawodnikom składki członkowskie, co zasiłowało budżet kwotą kilku tysięcy zł. W tym roku rozszerzyliśmy składki członkowskie na wszystkich członków klubu, dzięki czemu nasz budżet, w tym roku wzrośnie o kolejne kilka tys. zł. Co ciekawe, z opłacaniem składek członkowskich problemów nie mają ani dorośli zawodnicy, ani rodzice dzieci trenujących w naszym klubie. Wszyscy doskonale zdają sobie sprawę, że funkcjonowanie klubu kosztuje sporo i każdy do-

kładając swoją cegiełkę w postaci składki, wspiera jego rozwój.

- Proszę krótko opisać Państwa klub.

- Do poznania szerszej historii klubu nie trzeba dużo - zachęcam do odwiedzenia naszej strony klubowej www.wilkowianka.futbolowo.pl. Klubem zarządza zespół złożony z pasjonatów, ludzi, którzy poświęcają dziesiątki godzin w tygodniu, aby wszystko funkcjonowało coraz lepiej i znajdowało poparcie lokalnej społeczności. W klubie trenuje ponad stu zawodników, z czego połowę stanowią dorośli, a drugą grupę młodzieżowe. Jeszcze rok temu, w klubie trenowało w sumie czterdziestu zawodników, więc skok ilościowy jest zauważalny. Żeby w parze z ilością szła jakość, postaraliśmy się o zatrudnienie trzech licencjonowanych trenerów, którzy pracują z czterema grupami. Lada moment grup będzie pięć.

- Jakie mają Państwo cele na przyszłość?

- Jeśli chodzi o cele naszego klubu na ten czy przyszłe lata, to nie są one określone w odniesieniu do tego, w jakiej lidze poszczególne zespoły mają występować. Pierwsza drużyna seniorów, należy do czołówek A-klasy, ale nie mamy parcia na to, żeby koniecznie awansować w tym lub przyszłym roku. Wszyscy w klubie zdajemy sobie sprawę, że potrzeba czasu i ciężkiej pracy, zwłaszcza z młodzieżą, po to, żeby po kilku latach bez obaw wprowadzać drużyny do wyższych lig i promować własnych piłkarzy. Oczywiście, jeśli „przytrafi się” jakiś awans, nie będziemy wyrywać sobie włosów z głów, a postaramy się dostosować i sprostać wyzwaniu.

- Jak wygląda baza sportowa w Wilkowie?



- W ciągu ostatniego roku nasz stadion przeszedł przemianę z prawdziwego zdarzenia. Dzięki ogromnemu wsparciu lokalnych władz, wspomnianego Urzędu Marszałkowskiego oraz piłkarzy, trenerów i kibiców, udało się nam stworzyć skromny, ale piękny w swojej prostocie obiekt. Cały czas systematycznie pchamy klub ku rozwojowi, w zimie siłą zawodników oraz działaczy gruntownie wyremontowaliśmy klubowy budynek. Okres letni planujemy wykorzystać na stworzenie kolejnych dwóch boisk treningowych.

- Przed sezonem utworzyliście zespół rezerw...

- Pomysł z drużyną rezerw narodził się w zeszłym sezonie. Podczas przygotowań do sezonu, każdy z zawodników ma swoje nadzieje i ambicje, żeby grać jak najlepiej i jak najwięcej. Zazwyczaj w treningach brało udział ponad dwudziestu zawodników, którzy wraz z początkiem sezonu musieli liczyć się z tym, że na boisku przebywać może tylko jedenastu. Wielu z nich źle znosiło przebywanie na ławce rezerwowych, przez co podczas sezonu rezygnowało z gry. Dlatego, żeby pomóc im utrzymać rytm meczowy i zdając sobie sprawę z potencjału osobowego postanowiliśmy

spróbować stworzyć drużynę rezerw. Póki co, nasz pomysł zdaje egzamin bardzo dobrze, rotacja w składzie funkcjonuje bez zarzutu, dzięki czemu trener ma do dyspozycji ponad dwudziestu dobrych jak na nasze warunki piłkarzy, a ci którzy nie załapią się do pierwszej drużyny, mogą śmiało rywalizować w rozgrywkach b-klasy. Drugą i chyba najważniejszą korzyścią jest to, że stworzyliśmy młodym ludziom pole do rozwijania samych siebie oraz możliwość przebywania w grupie młodych, kreatywnych ludzi. Nie każdy może być drugim Ronaldo, ale każdy może kilka razy w tygodniu wyrzucić z siebie emocje, rywalizować z przyjaciółmi o miejsce w składzie i przy okazji poznać nowych ludzi, podczas występów ligowych.

- Część z zawodników gra w Złotoryjskiej Lidze Halowej i to z sukcesami...

- Corocznie, kilkunastu zawodników naszego klubu bierze udział w rozgrywkach ZLH, czasem organizujemy się jako Wilkowiarka, a w ostatnim roku występowałyśmy pod nazwą The Blues, głównie dzięki wsparciu jednego ze sponsorów, który opłacił nam wpisowe oraz zakupił stroje. Mimo tego, że co roku

jesteśmy skazywani na pożarcie, to na 3 próby, dwie zakończyły się sukcesem, czyli awansem do fazy play off. Oprócz tego, bardzo miłą niespodzianką sprawił mój brat Michał Maciejski, który został wspólnie z doświadczonym Mirosławem Chojekiem, królem strzelców ligi. Oprócz halówki, staramy się zimą brać udział w biegowym GP Zagłębia Miedziowego, gdzie również spotykamy wielu wspaniałych ludzi, na których niezmiennie patrzymy z podziwem, bo ich pasja do sportu to coś wartego naśladowania.

- Jakie plany na przyszłość związane ze szkoleniem piłkarskiego narybku?

- Wszystko uzależniamy od finansów, a także od wolnego czasu, którym dysponujemy. Aktualnie w klubie działa tylko pięciu ludzi i mimo tego, że jesteśmy mocno wspierani przez zawodników, czy trenerów, to musimy mieć na uwadze swoje obowiązki prywatne jak praca, szkoła, czy prowadzenie własnych firm. Naszym celem jest rozsądne budowanie schematu, dzięki któremu sześciolatek będzie miał wytyczoną drogę przez młodzieżowe drużyny, aż do drużyny seniorskiej. Nie jesteśmy nastawieni jak typowa „fabryka piłkarzy”, jesteśmy świadomi swoich ograniczeń, dlatego wolimy zacząć z niższego pułapu i po prostu organizować dzieciom ich wolny czas. Z biegiem czasu nasze szkolenie będzie stało na coraz wyższym poziomie i z pewnością, o ile starczy nam siły i cierpliwości, będziemy starać się stwarzać jeszcze lepsze warunki do rozwoju dzieciom, a co za tym idzie, „wypuszczać w świat” lepszych piłkarzy.

Jakub Jagiello
(dolnośląskapilka)

Brawo szachiści

Doskonale w finale dolnośląskim Igrzysk Młodzieży Szkolnej w szachach spisała się reprezentacja SP 16 z Legnicy.

Młodzi legnicki szachiści zdobyli złote medale i okazali się najlepsi na Dolnym Śląsku. W zawodach wystartowało 8 drużyn wyłonionych w eliminacjach strefowych którzy rozegrali turniej systemem „każdy z każdym”. Reprezentanci „szesnastki” wygrali 6 meczów a

jeden zremisowali z faworytem rozgrywek SP 91 z Wrocławia. Liderem drużyny okazał się Wiktor Lewandowski (na zdjęciu), który na pierwszej szachownicy zdobył 6 pkt. w 7 partiach. Na 2 „desce” wystąpił Michał Fiedorek gromadząc również 6 pkt. Swoje 5,5 pkt na 3 szachownicy dorzucił Rafał Topoła. Na szachownicy dziewczęcej wystąpiła Weronika Szachniewicz wygrywając 3 partie. Ten

niewątpliwym sukcesem jest kolejnym dowodem na to że szachowych talentów w Legnicy nie brakuje a SP 16 będzie przez rok najlepszą szkołą w szachach w całym województwie dolnośląskim.

1	SP 16 Legnica	13,0 pkt
2	SP 91 Wrocław	12,0
3	SP 3 Bogatynia	8,0
4	SP 71 Wrocław	7,0
5	SP Budzów	5,0
6	SP Chocianów	4,0
7	SP Żarów	4,0
8	SP 11 Jelenia Góra	3,0

(kow)



Na jakim paliwie jedziesz...

W naszej przygodzie ze sportem wciąż wyszukujemy doskonałych rozwiązań i przepisów, które pomogą nam w osiągnięciu coraz to lepszych wyników. Pytanie, które dręczyło mnie kiedy uprawiałem alpinizm czy w momencie kiedy moją pasją stało się bieganie na dłuższych dystansach i które nurtuje napotkanych przeze mnie zawodników. Co należy zjeść aby poprawić swoje możliwości w czasie zawodów, przed treningiem, podczas wysiłku czy bezpośrednio po nim?

Możliwe, że moje odpowiedzi będą jednymi z wielu, oparte na szkolnych wykładach i doświadczeniach zdobytych w czasie wielu lat funkcjonowania w sporcie.

Co i kiedy jeść?

Właściwie jest spożyć posiłek około dwóch- trzech godzin, przed planowanym wysiłkiem. Z tym zgadza się większość specjalistów żywieniowych. W wielu jednak przypadkach są z tym trudności. Kiedy trenujący ma natłok obowiązków (dotyczy to głównie zawodników niższych lig piłkarskich), którzy niejedno-



krotnie bezpośrednio po pracy, gdzie nie zawsze jest możliwość zjedzenia posiłku pojawiają się na treningu. Jeśli czas do treningu jest zbyt krótki, warto pomyśleć choćby o przekąsce np. tost z dżemem, banan, suszone owoce, jogurt, ciasto drożdżowe. Z podobnym problemem, niewielkiej ilości czasu przed treningiem wiąże się również ćwiczenie o poranku. Starajmy się jednak spożyć chociaż trochę rozdrobnionej, papkowatej potrawy lekkiej do strawienia na przykład serek wiejski, jogurt z musli. Zjedzenie po nocy, w czasie której (nawet śpiąc), również zużywamy nasze zasoby energii pozwoli nam na uzupełnienie glikogenu i wydajniejszą pracę. Ćwiczenia

na czczo (o ile nie mamy nadwagi), nie przyniosą nam oczekiwanych efektów. O wiele szybciej tracimy moc i słabniemy więc trening nie jest wydajny. Przy długim okresie takiego funkcjonowania doprowadzimy się do wyjałowienia organizmu jak również urazów.

Jeśli trening mamy o późniejszej godzinie rannej możemy pozwolić sobie na pełno wartościowe śniadanie: kanapki z ciemnego pieczywa, wędliny, warzywa, jogurt, musli.

Popołudniowy

Gdy trening mamy po południu pamiętajmy aby obiad nie był ciężko strawny (unikajmy grochu, fasoli, kapusty) a zastosujmy

łatwiejsze do strawienia produkty (gotowana na parze ryba, grillowany kurczak z sałatą, makaron razowy, kasza jaglana, ryż brązowy), one będą dla nas bardziej odpowiednim paliwem.

Gdy zbliża się czas zawodów jeszcze godzinę przed nimi możemy sobie pozwolić na dawkę energii doskonałym dopalaczem będzie banan zawierający trzy rodzaje węglowodanów z których każdy uwalnia się w innym czasie dzięki czemu nasz organizm napędzany jest fazowo przez długi czas. Badania wykazały również, że spożycie białka przed wysiłkiem np. zjadając jogurt lub serek dwukrotnie lepiej zapobiega uszkodzeniom tkanki mięśniowej niż białko spożywane po wysiłku. Bezpośrednio przed zawodami około dwudziestu-trzydziestu minut możemy napić się zielonej herbaty, która wspomogą nas ułatwiając wykorzystanie naszych tłuszczów, wzmocni również naszą wytrzymałość. Unikajmy picia gazowanej wody z prostej przyczyny wywołania odbijania się treści żołądkowych.

Po treningu i zawodach

Nasz organizm po wysiłku rozpoczyna pracę nad usuwaniem szkód i braków jakie w nim powstały. Celem jest uzupełnienie zapasów energetycznych (glikogenu), oraz regenerację mięśni. Jeśli mamy trening czy zawody w godzinach wieczornych postępujemy podobnie. Mimo euforii z wykonanej pracy nie powinniśmy kłaść się spać na „głodnia-

ka”, gdyż takim postępowaniem opóźnimy naszą regenerację. Wskazane będą do spożycia białka i węglowodany: makaron z sosem pomidorowym, ryż, kasza, ryba, grillowane filety z drobiu. Unikajmy smażonych na tłuszczu mięs, bardzo długo się trawią, zalegając w żołądku i stwarzając problemy ze snem.

Witaminy

Wprowadzenie do naszej diety warzyw jak głównego źródła witamin i minerałów sprawi, że dostarczymy sobie substancji znakomicie nas regenerujących, redukujących powstałe w nas stany zapalne, wzmacniających nasz układ immunologiczny oraz działających jak antyoksydanty – witamina C, E, beta-karoten, selen. Witaminy wpływają na:

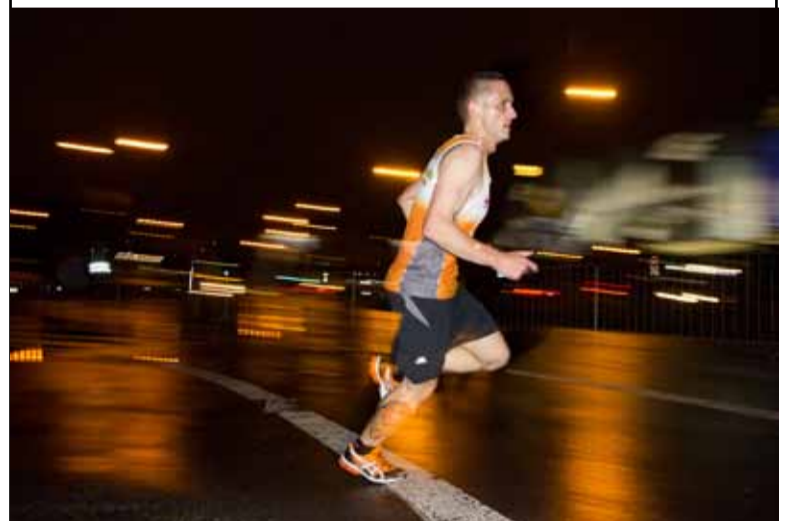
- regulację podstawowych czynności życiowych;
- warunkują podstawowe utrzymanie stanu zdrowia, odpowiedniego wzrostu;
- rozwój organizmu;
- nie są materiałem budulcowym ani energetycznym;
- muszą być dostarczane z pożywieniem;
- nie są syntetyzowane w organizmie.

Organizm ludzki nie magazynuje witamin a nadmiar podobnie jak niedobór może nam bardzo zaszkodzić. To dlatego tak ważna jest zróżnicowana dieta.

Piotr Faltyński

masażysta, trener odnowy biologicznej

Bieg Nocny



Bieg Nocny w Krakowie na dystansie 10 kilometrów pokonało prawie 2 tysiące uczestników. W biegu wziął udział złotoryjanin Maciej Dawidziuk, który uzyskał czas 33

minuty i 44 sekundy, zajmując tym samym 15 miejsce. Maciek w klasyfikacji Strażaków zajął 7 miejsce.

Piotr Kocyla / OLAWS