

# AKTYWNI

SWIM BIKE RUN ISSN 2451-1579

## WALCZYĆ BĘDĄ O WYSOKIE CELE

Zadaliśmy trzy pytania polskim triathlonistkom i triathlonistom. Ocelena ten rok, o to jak pracowała zimą i czego sobie życzą w 2018 roku. Niektóre odpowiedzi zaskakują.

Ewa Bugdoł będzie walczyła o klasyfikację na Hawaje. Nadzieję na wspólny wyjazd ma Mikołaj Luft. Małgorzata Szczerbińska - Wąsik chce się jak najlepiej pokazać podczas Mistrzostw Polski. Podobne plany mają inni. Sebastian Najmowicz ambitnie podchodzi do sezonu. Pobicie rekordu Polski na pełnym dystansie mówi już samo za siebie. Jego brat Paweł chce wdrzeć się podczas Mistrzostw Europy do pierwszej dziesiątki. Bartosz Banach mierzy wyżej. Interesuje go TOP 5 w zawodach Ironman 70.3. Marta Łagownik będzie walczyła o punkty w rankingu olimpijskim. Daniel Formela wierzy, że w końcu nie będzie miał problemów ze zdrowiem. Kacper Adam chce wygrać w Gdyni. Michał Podsiadłowski mówi, że na dystansie 1/2 brakuje mu tylko brązowego medalu Mistrzostw Polski. Marcin Konieczny po zdobyciu Mistrzostwa Świata twierdzi, że sezon 2018 „odpuszcza”. Czy faktycznie?

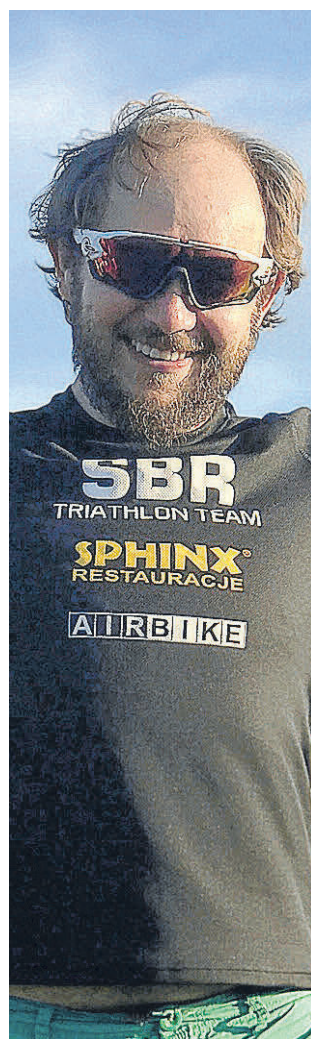
MARCIN DYBUK  
Więcej na stronach 4-9



Marcin Konieczny



Ewa Bugdoł



Michał Podsiadłowski

Niepełnosprawna triathlonistka. Paulinka potrzebuje pomocy. STR. 12



Marcin Konieczny przygotował kilka cennych podpowiedzi. STR. 10



Wierzą w siłę marzeń. - Rozpal iskrę, która zmieni życie - mówią. STR. 16



Tysiące uśmiechów. Dzięki Wam chce się nam dużo więcej. STR. 14-15



REKLAMA

Q801469834A



DUATHLON ENERGY



TRIAATHLON ENERGY

CYKL IMPREZ TRIATHLONOWYCH

zapisy:

[timerecords.pl](http://timerecords.pl)

USTKA 19/09/2018  
GNIEWINO 30/09/2018  
Mistrzostwa Polski na dystansie standard  
[www.DuathlonEnergy.pl](http://www.DuathlonEnergy.pl)

GNIEWINO 27/05/2018 BEŁCHATÓW 22/07/2018  
STAROGARD GD. 16/06/2018 CHEŁMŻA 19/08/2018  
LIDZBARK WELSKI 01/07/2018 MRĄGOWO 02/09/2018  
[www.TriathlonEnergy.pl](http://www.TriathlonEnergy.pl)

## POWITANIE

**DOBRA,  
ŻE JESTEŚCIE**

Podczas redagowania gazety dużo dowiedziałem się o sobie. Ktoś zapytał, co takiego? A, że nie jest ze mną najgorzej skoro po ubiegłym sezonie, podczas którego zadebiutowałem na dystansie 70.3 Ironmana i przygotowałem się na jesień do mocnego maratonu byłem wypruty. Zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Na początku myślałem, że coś ze mną nie tak. Okazało się inaczej. Potwierdzenie znalazłem w wypowiedziach m.in. Małgorzaty Szczęsnej, Marcina Koniecznego czy Michała

Podsiadłowski do naszej sondy (str. 4-9). Oczywiście mam świadomość, że jesteśmy na różnych poziomach sportowych, ale zarówno Oni jak i ja daliśmy z siebie tyle, ile mogliśmy. Tak więc Was także zapraszam do lektury. Kto czyta nie błądzi. A, że interesujących informacji w wypowiedziach prawie 30 triathlonistek i triathlonistów znajdziecie dużo więcej. Zresztą nie tylko ten tekst warto przeczytać.

A jakie Wy macie sportowe plany na 2018 rok? My zaczynamy w Gniewinie, następnie jedziemy do Starogardu Gd., Lidzbarka i Bełchatowa. Kolejna będzie

Chełmża. To nowość na mapie Lotto Triathlon Energy. Piękna miejscowość, tuż przy autostradzie A1, w pobliżu Torunia. Już tam nie możemy się doczekać debiutu triathlonu. Sezon zakończymy w Mrągowie 2 września 2018 roku. Sześć imprez najszybciej rozwijającego się cyklu imprez triathlonowych. Warto także podkreślić, że w tym roku w czterech miejscowościach odbędą się biegi dla dzieci, czyli Möller's Energy Kidsrun. W Gniewinie, Lidzbarku, Chełmży i Mrągowie. Najmłodszy będą rywalizować w trzech kategoriach wiekowych, na trzech dystansach: 200 m (1-6 lat), 500 m (7-11

lat), 1000 m (12-15 lat). Pamiętajcie jednak, że sezon z Energy Events nie kończy się w Mrągowie. Wystartowaliśmy w 2018 roku z Lotto Duathlon Energy. Już w kwietniu zaprosiliśmy Was do Ustki. Ponownie chcemy się z Wami spotkać w tej nadmorskiej miejscowości 16 września.

To będzie świetne przetarcie przed Mistrzostwami Polski w duathlonie, dystans standard, które odbędą się 30 września w... Gniewinie. Tak więc wszystko się zaczyna i kończy w Gniewinie.

**Marcin Dybuk**  
redaktor naczelny

**Nie bądź dzieciak,  
nie draftuj!**



*nie bądź dzieciak, nie draftuj!*

REKLAMA

Q801469849A

Już wkrótce

**triathlonlife.pl**  
styl życia

Dla wielu z nas uprawianie triathlonu to coś więcej niż tylko sport. To styl życia. I o tym będzie portal TriathlonLife.pl. Sprawdzimy co dzieje się na naszym triathlonowym podwórku, ale także u najlepszych zawodników na świecie. Będziemy podpatrywać zawodników na treningu, ale także w domu. Dowiemy się czy jest coś czym się jeszcze interesują. Wiadomości, wywiady, fotoreportaż czyli to wszystko, czego nie powinno zabraknąć w szanującym się portalu. Bo triathlon to styl życia. Zajrzyj na [www.triathlonlife.pl](http://www.triathlonlife.pl)

**Redaktor naczelny:** Marcin Dybuk,  
[marcin@trienergy.pl](mailto:marcin@trienergy.pl)

**Wydawca:** Energy Evenst Sp. z o.o. Sp.k.,  
ul. Kaszubska 53, 80-297 Miszewko  
Kontakt i reklama: [biuro@TriathlonEnergy.pl](mailto:biuro@TriathlonEnergy.pl)  
[Facebook.com/TriathlonEnergy](https://www.facebook.com/TriathlonEnergy)

**Grafika i skład:**  
Polska Press Sp. z o.o.

**Druk:**

Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmiany tytułów, opracowania redakcyjnego tekstów oraz graficznej korekty zdjęć. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Opinie zawarte w artykułach są osobistymi przekonaniami ich autorów.

**TRAINING  
CZYNI  
MISTRZA**



**MÖLLER'S**  
SUPLEMENT DIETY

Tran Möller's pozyskujemy z wątroby dorsza Skrei, bogatego w cenne kwasy omega-3 i witaminę D<sub>3</sub>.  
To naturalna i zdrowa dawka mocy dla ciała i mózgu\*.  
Tran nazywa się Möller's. Pij go codziennie.

\*witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.  
Kwas omega-3 DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.



[www.mollers.pl](http://www.mollers.pl)

# WYSTARTUJ W



**TRIATHLON ENERGY**

CYKL IMPREZ TRIATHLONOWYCH

[www.TriathlonEnergy.pl](http://www.TriathlonEnergy.pl)

**GNIEWINO**  
27.05.2018 / niedziela  
**STAROGARD GD.**  
16.06.2018 / sobota  
**LIDZBARK WELSKI**  
01.07.2018 / niedziela  
**BEŁCHATÓW**  
22.07.2018 / niedziela  
**CHEŁMŹA**  
19.08.2018 / niedziela  
**MRĄGOWO**  
02.09.2018 / niedziela

**USTKA**  
16 / 09 / 2018  
**GNIEWINO**  
30 / 09 / 2018  
**Mistrzostwa Polski**  
na dystansie standard:  
10 km - 40 km - 5 km



**DUATHLON ENERGY**

[www.DuathlonEnergy.pl](http://www.DuathlonEnergy.pl)



[www.AquaDecathlon.pl](http://www.AquaDecathlon.pl)

**REWA**  
25 / 08 / 2018

#maszMOC #ZYJzPASJA #CZASnaCIEBIE



# ZDROWIA, A O RESZTĘ POWALCZĄ SAMI

Ambitne cele polskich triathlonistów. Będą walczyć o wyjazd na Hawaje i na mistrzostwa świata

**Po raz kolejny poprosiliśmy znane i lubiane polskie triathlonistki i triathlonistów o odpowiedź na trzy pytania.**

#### Pytania

1. Jakie stawiasz sobie cele sportowe w 2018 roku?
2. Jak oceniasz przepracowaną zimę i na co postawiłeś największy nacisk?
3. Czego sobie byś życzył w najbliższym sezonie triathlonowym?

#### Pojechać na Hawaje

**Ewa Bugdoł**

1. Głównym celem w tym roku jest zdobycie kwalifikacji na Mistrzostwa Świata na Hawaje. Pierwszy start w tym roku będzie 5 maja 2018 roku - ST George North American Pro Championship. Potem zmierzę się z dystansem długim, w trakcie Mistrzostwa Europy Ironman Frankfurt.

2. W zeszłym roku zakończyłam bardzo późno sezon startem 3 grudnia Ironman Argentyna, więc okres przed za-



**Ewa Bugdoł**

wodami był bardzo dobrze przepracowany. Tym razem z trenerem położyliśmy większy nacisk na trening siłowy i na dynamikę podczas treningów.

3. Życzyłabym sobie dużo zdrowia i radości ze startów oraz dużo szczęścia podczas zawodów.

#### Przekraczanie granic

**Paweł Miziarski**

1. Mój cel sportowy to ciągły rozwój, praca nad słabymi punktami oraz przekraczanie kolejnych granic możliwości własnego organizmu. W tym sezonie najważniejsze są dla

mnie starty w cyklu Ironman 70.3.

2. Zimą wprowadziłem wiele zmian w treningu. Największy nacisk położyłem na poprawę pływania oraz biegania.

3. Przede wszystkim zdrowia oraz wielkiej satysfakcji na co dzień z uprawiania tak wspaniałego sportu.

#### Przed wszystkim mistrzostwa Polski

**Małgorzata Szczerbińska - Wąsik**

1. Cele sportowe to przede wszystkim pościgać się z draftem i tu pokazać się jak



**Paweł Miziarski**



**Małgorzata Wąsik**

najlepiej. Główne imprezy to Mistrzostwa Polski Sprint, Olimpijka i Dauthlon.

2. Trochę zmieniłam z trenerem przygotowania w tym sezonie z uwagi na zdrowie. Zmniejszyliśmy objętość na rzecz krótszych, ale niezwykle intensywnych i obciążających treningów.

3. W najbliższym sezonie życzyłabym sobie pełnego i dobrego zdrowia oraz spokoju głowy.

#### Dużo radości ze startów

**Marek NEGU Pałyca**

1. Rok 2018 jest dla mnie pierwszym krokiem (i mam

nadzieję nie ostatnim) na Mistrzostwach Świata IM 70.3. Celem jest wystąpić tam godnie, czyli tak, abym po wyścigu nie mógł zarzucić sobie, że nie walczyłem i się poddałem. A poza tym mam w głowie w tym roku dobry występ na Mistrzostwach Polski w sprincie w Suszu co dziwi mnie samego, bo koncentrowałem się od jakiegoś czasu na dystansie średnim, a złapałem „zajawkę” w tym roku na ten właśnie wyścig.

2. Od września pracuję z Jakubem Czają i jestem zadowolony z kilku rzeczy: uzy-



**Marek NEGU Pałyca**

skaałem systematyczność w treningach. To daje może nie spektakularny, ale jednak stały powolny postęp. Dzięki temu też - tak mi się wydaje - unikam większych kontuzji (odpukać). Drobne urazy są standardową wręcz częścią życia, ale póki co nie wydarzyło się nic dramatycznego ze zdrowiem. Zaskoczeniem pozytywnym jest mocny progres w wodzie, którego nie zakładałem, ale mam nadzieję, że jeszcze kilka osób uda mi się w nadchodzącym sezonie zaskoczyć.

3. Życzyłbym sobie i wszystkim dookoła, aby triathlon dawał nam wszystkim dużo radości i spełnienia. Żeby imprezy na które jeździmy coraz bardziej tłumnie, pozostały zawodami z uśmiechem, gdzie dominują dobre emocje, dzieje się dużo pozytywnych rzeczy i nie widać negatywnego i agresywnego wyładowywania emocji spowodowanych jakimiś frustracjami czy innymi kłopotami.

**Ciąg dalszy na str. 5**

REKLAMA

O801469873A

# PROSTE HISTORIE

DZIELMY SIĘ NIMI PRZY WSPÓLNYM STOLE

PROSTEHISTORIE.COM.PL

**IGLOTEX**



# MISTRZ ŚWIATA CZEKA NA TRI GŁÓD

To była pracowita zima. Zawodnicy skoncentrowali się na najsłabszych dyscyplinach. Jest poprawa

## Pytania

1. Jakie stawiasz sobie cele sportowe w 2018 roku?
2. Jak oceniasz przepracowaną zimę i na co postawiłeś największy nacisk?
3. Czego sobie byś życzył w najbliższym sezonie triathlonowym?

Ciąg dalszy zestr. 4

## Walka o tytuł mistrza

Mateusz Petelski

1. Najważniejszym celem sportowym na rok 2018 jest zdobycie tytułu Mistrza Polski w kategorii M30 podczas debiutu na dystansie pełnego Ironmana. W nadchodzącym sezonie planuję małą liczbę startów, ale każdy wyścig będzie miał dla mnie szczególne znaczenie.

2. Od sierpnia do listopada zrobiłem sobie długie roztrenowanie. Dzięki temu z bardzo dużym zapalem rozpocząłem przygotowania do chyba najważniejszego sezonu odkąd trenuję triathlon. Jak zwykle słuchałem trenera Zbyszka Gucwy, który doskonale potrafił przygotować mnie do sezonu, pomimo bardzo długiej przerwy od treningów.

3. Życzę sobie zdrowia oraz tego, aby mieć z kim dzielić się sukcesami. Jak do tej pory wszystko to mam i niech tak pozostanie.

## Prześcąc gonić rywalki

Joanna Skutkiewicz

1. Przede wszystkim chcę dobrze wystartować w Mistrzostwach Polski na dystansach sprinterskim i olimpijskim. Do tej pory moim atutem była mocna jazda na rowerze, ale chciałabym wreszcie prześcąć korzystać z niej głównie po to, żeby gonić peleton. Nowością w moim planie startów są imprezy na dystansie „połówki”. Bardzo jestem ciekawa zachowania organizmu i swoich możliwości na dłuższych zawodach.

2. W porównaniu do zeszłorocznej zimy, tę oceniam tak sobie. Złożyło się na to kilka czynników na które nie do końca miałam wpływ. Nie tracę jednak pozytywnego nastawienia na nadchodzący sezon, zwłaszcza że poprzednią zimę przepracowałam nawet zbyt dobrze. Forma przyszła za szybko i trudno mi było utrzymać ją do ostatniego startu. W tym roku, podobnie jak w latach poprzednich, największy nacisk kładę na pływanie, bo w tym mam największe zaległości, a na „mo-

ich” dystansach (sprint i olimpijski) bez szybkiego wyjścia z wody trudno liczyć na wysoką lokatę.

3. Tylko i aż zdrowia, bo jak ono będzie, to wszystko inne się poukłada. No i może jeszcze mojego ulubionego źródła tegoż - słońca!

## Nabrać tri głodu

Marcin MKON Konieczny

1. Cele sportowe mam dwa. Złamać 2:30 w maratonie oraz zakwalifikować się na Mistrzostwa Świata 70.3 w Nicei, które odbędą się w 2019 r. Start biegowy na jesień, bo wiosenny nie wyszedł z powodu kontuzji. Start kwalifikacyjny w Gdyni. Co do pozostałych startów triathlonowych na razie muszę nabrać głodu tri, bo po mistrzostwie świata miałem lekki spadek tri-motywacji. Ale na szczęście on powoli wraca.

2. Z uwagi na pomysł wystartowania na początku kwietnia w maratonie cała zima poświęcona była bieganiu. Przypomniałem sobie jak to jest biegać odcinki dwukilometrowe po 3:15/km i bardzo mi to zaczęło „smakować”. Niestety, z uwagi na połączenie pogody i ambicji przegapiłem początek kontuzji i zamiast przerwać na chwilę próbowałem ją zabiegać zwalając brak komfortu mięśniowego odczuciami związanymi z niskimi temperaturami. To był błąd. Po tygodniowej przerwie i diagnostyce wskoczyłem na rower i do basenu. Ciągłe nie mogę biegać, (kwiecień 2018 - dop. red.) ale dwie pozostałe dyscypliny już powoli wdrażam. Jednak z bieganiem poczekam, aż wszystko się zaleczy. 2017 był ciężkim rokiem, a ja młodszy się nie robię.

3. Mimo ambitnych planów biegowych (sub 2:30 to moje marzenie chyba większe niż sub 9 w ironmanie) triathlonowo ma być to rok odpoczynkowy. Może nie koniecznie chcę startować w formie wakacyjnej, ale na pewno chciałbym odpocząć od intensywności treningu do pełnego dystansu. A odpowiadając na pytanie wprost: zdrowia sobie życzę. Na resztę zapracuję.

## W grupie siła i motywacja

Maria Cześniak

1. Ten rok w przeciwieństwie do ostatniego gdzie ścigałam się w połówkach z serii Ironman zaczęłam od startów w ITU. Nie wiem co z tego wyjdzie, ale postanowiłam pościgać się jeszcze na krótszych dystansach w znacznie



Mateusz Petelski



Marcin Konieczny



Sebastian Najmowicz



Maciej Kosmala



Joanna Skutkiewicz



Maria Cześniak



Mikołaj Luft



Daniel Formela

liczniej i silniej obsadzonych zawodach niż te z serii Ironmana. Czy uda się wrócić do ścigania na przyzwoitym poziomie? Zobaczymy. Na początku 4 miejsce w Pucharze Europy pokazuje, że jakieś szanse są. Na dłuższych dystansach chciałabym wystartować w Gdyni i na 70.3 World Championships. Liczba punktów, które zdobyłam w zeszłym roku powinna wystarczyć do zakwalifikowania się. Być może oprócz tego treningowo jeszcze jedna połówka pojawi się w moim kalendarzu. Zobaczymy.

2. Przygotowania oceniam dobrze. W teamie pojawili się nowi zawodnicy. Dzięki temu na zgrupowaniach obok Tomka Szali trenowałam z Ola Rudzińską i Maćkiem Bruździakiem. A wiadomo, że grupa pomaga i motywuje. Musiałam przypomnieć sobie trochę o wyższych prędkościach i dołożyć kilometrów w pływaniu, które w zeszłym roku mogłam zaniedbać gdyż poziom, a przede wszystkim znaczenie pływania na dłuższych dystansach jest mniejsze.

3. Przede wszystkim braku kontuzji i wysokiego komfortu przygotowań. Resztę wypracuję sama.

## Ambitne cele

Sebastian Najmowicz

1. Być lepszym zawodnikiem w każdej konkurencji. Próba kwalifikacji na Hawaje w kategorii PRO, rekord Polski na dystansie Ironman.

2. Najlepiej przepracowany okres w karierze. Największy nacisk położyliśmy na rower i bieg. Najwięcej dał mi 5 tygodniowy obóz na Fuerteventurze na którym byłam od 13 lutego do 20 marca.

3. Najważniejsze, aby było zdrowie, bo bez niego ciężko o systematyczny i jakościowy trening, lekkich i szybkich nóg oraz gorącego dopingu na trasach.

## Pogodzić sport z rodziną

Mikołaj Luft

1. Cel główny to kwalifikacja na Mistrzostwa Świata IRONMAN na Hawajach. Będę walczył o punkty do rankingu kwalifikacyjnego na IRONMAN Texas 28 kwietnia oraz IRONMAN Lanzarote 26 maja. Oprócz tego chcę walczyć o medal Mistrzostw Polski w Gdyni.

2. W tym roku podjąłem współpracę w Jakubem Czają, znanym specjalistą od biegania w triathlonie. Skupiliśmy

się zimą na sile biegowej i szybkości. Mam za sobą też trzy obozy, między innymi na Lanzarote i czuję, że forma rośnie. Najważniejsze, że dzięki zespołowi z kliniki Ortopedika, jedyny ślad po zeszłorocznym poważnym złamaniu obojczyka to tylko blizna na barku.

3. Największe wyzwanie na ten sezon to pogodzenie życia rodzinnego ze sportem. Dwojka małych dzieci potrafi być wymagająca, dlatego proszę o życzenia dużo siły i cierpliwości dla mnie, ale przede wszystkim mojej żony Izy. Bez wsparcia rodziny żaden z moich planów się nie powiedzie.

## Powalczyc o słota

Maciej Kosmala

1. W tym roku postawiłem sobie dwa cele: pierwszy to Mistrzostwa Europy w Dании w czerwcu na dystansie 1/2 IM. Chciałbym powalczyć o jak najlepsze miejsce. Gdzieś po głowie chodzi nawet myśl o zdobyciu medalu w kategorii wiekowej oczywiście. Drugi cel to start na Mistrzostwach Polski na 1/2 IM w Gdyni. Tam też chciałbym powalczyć o medal w kategorii wiekowej i przede wszystkim zdobyć słota na MŚ w 2019 roku w Nicei.

2. Na początku z trenerem postawiliśmy spory nacisk na bieganie. Zresztą jak sam twierdzi - tu mam największy zapas. Jednak później doszło więcej rowerowi i pływaniu i w zasadzie pracowałem już równo nad wszystkimi dyscyplinami. Niestety, pod koniec zimy wrócił problem okostnej i musiałem odpuścić trochę biegania, ale za to doszło więcej rowerowi. Były też choroby przez które wypadło mi trochę treningów, ale tak to już bywa. Zimą ogólnie oceniam jako dosyć dobrze przepracowaną. Mam porównanie do poprzedniego roku i zdecydowanie mocniej trenowałem w tym roku.

3. Przede wszystkim spełnienia założonych celów lub chociaż części z nich. No i zdrowia, braku kontuzji, bo to najgorsze co się przytrafia i nie pozwala regularnie się rozwijać.

## Czas na prawdziwe ściganie

Daniel Formela

1. Najważniejszym zadaniem w sezonie 2018 są dla mnie połówki Ironmana. Wierzę, że czas nauki (głównie pływania) już się zakończył i w tym sezonie wejdę na drogę prawdziwego ścigania i rywalizacji na tym dystansie.

Ciąg dalszy na str. 6

# MEDALE MISTRZOSTW I REKORDY

Kochają to co robią i są szczęśliwi. Każdy tak może. Wystarczy tylko chcieć

Ciąg dalszy ze str. 5

## Pytania

1. Jakie stawiasz sobie cele sportowe w 2018 roku?
2. Jak oceniasz przepracowaną zimę i na co postawiłeś największy nacisk?
3. Czego sobie byś życzył w najbliższym sezonie triathlonowym?

2. Uważam, że w każdą zimę trenuję równie sumiennie i solidnie, ale nie każdej zimy jestem zdrowy. Także w tym roku trochę pauzowałem z tego powodu, ale mimo wszystko nie tak bardzo długo i dotkliwie jak w poprzednich latach. Od kiedy zacząłem przygodę z triathlonem, staram się zimą jak najczęściej pływać. Mam wrażenie, że w końcu przyniosło to wyraźny efekt, ale na potwierdzenie musimy poczekać aż do pierwszych zawodów.

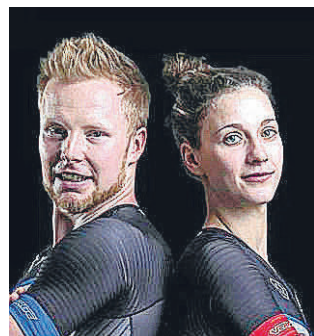
3. Życzyłbym sobie przede wszystkim zdrowia, bo kiedy jestem zdrowy, to potrafię osiągnąć bardzo wysoką

formę. Niestety, w ostatnich latach najczęściej startów odpuściłem z powodu braku zdrowia, ale mocno wierzę, że teraz będzie lepiej. Oczywiście poza wiarą w lepsze zdrowie, staram się jeszcze o nie lepiej dbać.

## Cierpliwości i braku kontuzji

Hania i Mateusz Kaźmierczak

1. Ona: Zakończyć sezon na jak najwyższym miejscu w rankingu ITU. Wywalczyć indywidualny medal podczas Mistrzostw Polski na dystansie olimpijskim i sprinterskim.



Hanna i Mateusz Kaźmierczak



Marek Strzeńniewski

On: Indywidualny medal Mistrzostw Polski, jak najwyższe miejsc w rankingu ITU.

2. Ona: Zimą przede wszystkim stawiałam na systematykę i trening siłowy. Są jednak dalej elementy do dopracowania kolejnej zimy. Nie wszystko na raz. On: Skupiłem się na mocy kolarskiej przygotowująca do draftingowej jazdy oraz sukcesywnie pracowałem nad poprawą prędkości na bieganiu.

3. Ona: Cierpliwości, wiary i zero kontuzji.

On: Braku kontuzji i cierpliwości.

## Poprawić życiówki

Marek Strzeńniewski

1. Poprawić życiówkę na dystansie 1/8, 1/4 i kilka razy stanąć na podium.

2. Dużo mniej czasu i dużo mniejsze objętości, ale tak miało być. Planuje krótsze dystanse. Kraul ciągle do dupy i nie zredukowałem wagi, a chciałem. Niestety, nie wyszło.

3. Zero kontuzji. Spotkamy się pewnie w Lidzbarku i Mrągowie podczas Lotto Triathlon Energy.

## Przebudzenia w wakacje

Monika Smaruj

1. Moje cele w tym roku jak i w kilku poprzednich latach przede wszystkim są związane z satysfakcją moich młodych i tych nieco starszych zawodników oraz ich rozwojem sportowym.

2. Zimą solidnie przepracowana trenersko, wierzę, że efekty wkrótce będą widoczne. Zawodniczo zapadłam w sen zimowy, z którego się obudzę z początkiem wakacji. Wtedy mam więcej

wolnego czasu i zacznę spokojnie trenować do dwóch startów, pierwszy to Mistrzostwa Polski AG w Triathlonie na dystansie Olimpijskim, które rozegrane zostaną w Kraśniku, drugi to Maraton Warszawski. W zeszłym roku zadebiutowałam na tym dystansie i chciałabym bardziej się do tego przygotować i zobaczyć czy wynik oraz samopoczucie z Berlina było tylko szczęściem początkującego.

3. Zdrowia życzę innym i sobie, bo bez tego nie ma całej tej zabawy w triathlon.



Monika Smaruj



Tomasz Spaleniak

Niech każdy robi co kocha, wtedy będziemy mieć do czynienia z przeszczęśliwymi ludźmi.

## Na początek dwa rekordy

Tomasz Spaleniak

1. Ogólne cele mam te same co przed rokiem. Poprawa swoich osiągnięć, doskonalenie i rozwój. A konkretnie celem głównym jest poprawa rekordu życiowego na dystansie halfironman.

Ciąg dalszy na str. 8

REKLAMA

Q801469871A

**NZOZ „RATUJ”**

**OFERUJEMY M. IN.:**

- ZABEZPIECZENIA MEDYCZNE IMPREZ, EVENTÓW
- SZKOLENIA Z PIERWSZEJ POMOCY
- TRANSPORT MEDYCZNY
- SKLEPMEDYCZNY24.NET
- BEZPIECZEŃSTWO MEDYCZNE

**WWW.RATUJ.EU**

**733 003 999**

**SKLEPMEDYCZNY24.NET**



# TRENINGI JUŻ PRZYNIOSŁY EFEKTY

Chcą być najlepsi w tym co robią. Pracowali między innymi nad silną psychiką

Ciąg dalszy zestr. 6

## Pytania

1. Jakie stawiasz sobie cele sportowe w 2018 roku?
2. Jak oceniasz przepracowaną zimę i na co postawiłeś największy nacisk?
3. Czego sobie byś życzył w najbliższym sezonie triathlonowym?

2. Trening w okresie zimowym oceniam bardzo dobrze. Efekt jest taki, że mój organizm zaadaptował się do dotychczas najwyższych obciążeń. A efekty na podstawie liczb to dwa poprawione PB na 10 i 21.1 km biegu oraz wyraźny wzrost progów energetycznych na rowerze. Starałem się o zrównoważony trening, jednak był okres kiedy zastosowałem wysokie obciążenia w treningu kolarskim.

3. Życzę sobie bym zapracował i osiągnął w sezonie 2018 wymarzone osiągnięcia.



Kacper Adam

## Wygrać w Gdyni

Kacper Adam

1. Zamierzam walczyć o zwycięstwo podczas Ironman 70.3 Gdynia.

2. Zimę przepracowałem intensywnie, zarówno od strony sportowej jak i zawodowej. W ostatnich dwóch latach wiele się nauczyłem. Teraz łączę treningi z pracą. Działam z zawodnikami od strony bike fittingu i mechaniki rowerowej. Jako rodzinna firma Olimpius otworzyliśmy nowy punkt we Wrocławiu. Codzienna praca wokół swojej pasji, to spora

dawka inspiracji do poszukiwania najlepszej dyspozycji sportowej.

3. Życzę sobie... Podobno nie mówi się na głos takich rzeczy, to wtedy się spełnia - ha ha ha.

## Trening mentalny też ważny

Paweł Najmowicz

1. Jednym z celów było złamanie 32 minut w biegu na 10 kilometrów na atestowanej trasie. I to już udało się zrealizować. Kolejnym ważnym celem będzie zbliżenie się do wyniku 3h55' na dystansie połówki Ironmana oraz upla-



Paweł Najmowicz

sowanie się w pierwszej dziesiątce na Mistrzostwach Europy IM 70.3, które odbędą się w Danii. Wraz z początkiem 2019 roku chcę spróbować wywalczyć slot w kategorii PRO na Mistrzostwa Świata IM 70.3 Nicea (od nowego sezonu zmienia się system kwalifikacyjny dla profesjonalnych zawodników i odchodzi się od rankingu, którego potem najlepsza 50 zawodników startuje w MŚ na pełnym dystansie i połowce).

2. Myślę, że nie jednemu zawodnikowi zaimponuję w tym roku formą, którą wypracowałem, można powiedzieć w domu. Bez żadnego obozu w ciepłych krajach. Dużo czasu poświęciłem na trening mentalny, który mam nadzieję zaowocuje już w tym sezonie. Silna psychika jest równie ważna jak samo przygotowanie fizyczne. Uważam się za wszechstronnego sportowca i duży nacisk stawiam zawsze na każdą z trzech dyscyplin. Nie mam słabszych, ani mocniejszych stron.

3. Zdrowia.



Emil Wydarty

## Czarna koszulka

Emil Wydarty

1. Zdobyć czarnej koszulki na Norsemanie i miejscu w pierwszej 50. w kategorii wiekowej na Mistrzostwach Świata Ironman 70.3

2. Pomimo braku obozu klimatycznego zimę przepracowałem bardzo dobrze, co pokazał pierwszy wiosenny start sezonu. Nie jestem w stanie wskazać dyscypliny na którą postawiłem największy nacisk, ponieważ nad wszystkimi pracowałem ciężko, ale w sposób zrównoważony. Gdybym miał jednak

wskazać coś, czego było więcej niż w latach ubiegłych, to pracy nad mięśniami głębokimi i ćwiczeń siłowych z odważnikiem kettlebell ukierunkowanych na wzmocnieniu sylwetki w ogóle.

3. Brak kontuzji. Resztę się wytrenuje.

## Ciągle groźny dla młodszych

Jakub Ruciński

1. Najwyższe na jakie stać 43 latka. Mam szczęście, że otacza mnie grono świetnych, pracowitych zawodników, z którymi współpracuję. Chcemy być najlepsi w tym co



Jakub Ruciński

Dokończenie na str. 9

REKLAMA

O801470063A



## WSPIERAMY NAJLEPSZYCH!

Sprawdź na:  
[www.europeanquality.eu](http://www.europeanquality.eu)

WSPIERAMY | POMAGAMY | WYRÓŻNIAMY



# TERAZ CZAS NA ODCINANIE KUPONÓW

Pływanie, jazda na rowerze, bieganie, ale także trening mięśni głębokich. Efekty przyjdą w trakcie sezonu



Bożena Jaśkowska



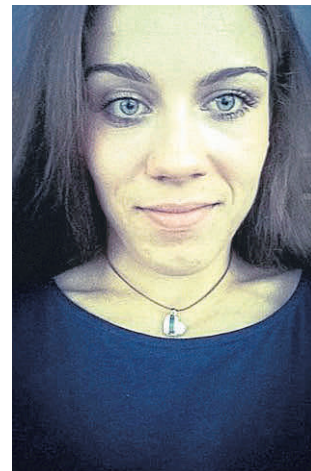
Bartosz Banach



Joanna Sołtysiak



Robert Czysty



Marta Łagownik



Michał Podsiadłowski

Dokończenie ze str. 8

## Pytania

1. Jakiek stawiasz sobie cele sportowe w 2018 roku?
2. Jak oceniasz przepracowaną zimę i na co postawiłeś największy nacisk?
3. Czego sobie byś życzył w najbliższym sezonie triathlonowym?

robimy, a ich cele są również moimi celami. Rywalizowanie z powodzeniem w swojej kategorii w biegach, kolarstwie, triathlonie i duathlonie zupełnie mi się nie nudzi. Daję z siebie wszystko, dlatego mimo upływających lat, ciągle jestem groźny również dla młodszych zawodników.

2. Zima w pełni wykorzystana, forma wysoka, pierwsze sprawdziany na zawodach satysfakcjonujące, z niecierpliwością oczekuję kolejnych startów. Ja zawsze stawiam rower na pierwszym miejscu.

3. Powtórki sezonu 2017, z jeszcze lepszymi wynikami czasowymi.

## Poprawić wynik na pełnym dystansie

Bożena Jaśkowska

1. Cel numer jeden to sierpniowy Ironman w Kalmar. Po ubiegłorocznym debiucie na pełnym dystansie, już mniej więcej wiem jak smakuje ten wielogodzinny wysiłek. Przepysznie! Kręci mnie sam dystans IM, ale również (a może i przede wszystkim?) przygotowania do niego, a więc praca, systematyczność, cierpliwość, upór, siła. Oraz rzecz jasna jedzenie i odpoczynek! Mam nadzieję, że IM Kalmar będzie prawdziwą ucztą i że uda mi się poprawić swój wynik na tym dystansie.

2. Należę do tych osób, które uwielbiają trenować zimą. Teoretycznie aura nie sprzyja, jest zimno, dni krótkie

i słońca jak na lekarstwo, ale to właśnie dzięki temu idealnie można skupić się na treningach oraz wykonać kawał roboty. Zimowe przygotowania oceniam bardzo dobrze. Mimo kilku drobnych awarii zdrowotnych, ale bez żadnych spadków motywacyjnych i cały czas czerpiąc dużą frajdę z treningów, udało mi się poprawić moc na rowerze (oby miało to przełożenie na zewnątrz!), a także troszkę przyspieszyć w wodzie. Sumiennie ćwiczyłam też core i siłę. Mam nadzieję, że w sezonie odetnę kuponów również i od tego. Wciąż najwięcej przede mną do zrobienia w bieganiu, ale wierzę, że systematyczną pracą, również i tu zrobię krok do przodu. A jak nie, to spoko, poczekam do następnej zimy.

3. Przede wszystkim zdrowia, a także podobnego jak do tej pory wsparcia najbliższych. I aby nie opuszczała mnie radość, którą mam z uprawiania triathlonu. Bo choć czasem naprawdę boli i bywa, że mam dość, tak jednak triathlon cały czas dostarcza mi niesamowitych przeżyć i jest źródłem ogromnej frajdy.

## Wedrzeć się do TOP 5

Bartosz Banach

1. Przede wszystkim zależy mi na tym, żeby poprawić wyniki w porównaniu z poprzednim rokiem. Oprócz tego chciałbym zdobyć medal Mistrzostw Polski w połówce oraz wejść w wymarzoną piątkę na zawodach z serii Ironman 70.3.

2. Sztuką jest w zdrowiu przetrwać całą polską zimę, co pozwala na zrealizowanie w 100 procentach planów treningowych. Mi się to udało i po czasach pływackich i biegowych widzę, że jest progres. Właśnie na tych dwóch dyscyplinach mocno się skupiłem. Rower przy tym staram się utrzymać na swoim poziomie.

Pierwsze zawody Ironman 70.3 w Marbelli zweryfikują przepracowaną zimę.

3. Nie ma nic bardziej demotywującego, niż defekt podczas zawodów lub problemy ze zdrowiem, kiedy wiem, że jestem w dobrej formie. Dlatego życzę sobie, żeby takie sytuacje nie miały miejsca.

## Obronić mistrzostwo

Joanna Sołtysiak

1. Głównie dystanse 1/2 Ironmana i starty w kategorii PRO na arenie międzynarodowej. Dodatkowo Mistrzostwa Polski w Gdyni i obrona tytułu Mistrzyni Polski. Pierwszy raz w życiu start na dystansie pełnego Ironmana.

2. Zima przepracowana była bardzo dobrze jednak w połowie lutego nabawiłam się kontuzji, która wyeliminowała mnie na sześć tygodni. Największy nacisk postawiłam na poprawę wyników w pływaniu (starty w kategorii PRO wymagają, że trzeba pływać szybko, aby jak najmniej stracić do czołówki i nadrabiać straty na rowerze). Także dużo uwagi poświęciłam bieganiu, które jest moją najsłabszą dyscypliną.

3. Życzyłabym sobie zdrowia i uniknięcia wszelkich kontuzji, brak wypadków na rowerze i silnej woli.

## Zawsze wysokie cele

Robert Czysty

1. Jak w każdym sezonie stawiam sobie wysokie cele. Chciałbym zdobyć medal Mistrzostw Polski w Suszu - dystans sprinterski - i plasować się na jak najwyższych lokatach w imprezach mistrzowskich oraz komercyjnych. Również chce walczyć na arenie międzynarodowej i ścigać się na najwyższym poziomie. Celem na pewno są zawody z draftingiem, ale również chciałbym pokazać, że potrafię

dobrze jeździć podczas zawodów non-drafting!

2. Zimę przepracowałem bardzo solidnie i sumiennie. Na początku formę szlifowałem w Poznaniu w klubie Cityzen pod okiem mojego trenera Bogumiła Głuszkowskiego. Następnie razem z moją nową grupą KM Sport Pro Team wyjechalismy na zgrupowanie klimatyczne, które odbyło się na Majorce. Na miejscu udało się wykonać bardzo dobrą pracę pod okiem Jakuba Czaji, szczególnie, że większość treningów (kolarstwo/biegowych) realizowałem z utytułowanym duathlonistą Danielem Formelą. W tym sezonie największy nacisk został położony na rower oraz bieg. Oczywiście pływanie również cały czas doskonale, które w konwencji triathlonu z draftingiem, jest bardzo ważnym elementem.

3. Przede wszystkim zdrowia, które każdemu jest potrzebne do osiągania maximum możliwości. W drugiej kolejności zrealizowania celów sportowych oraz drobiny szczęścia, które czasami może okazać się pomocne!

## W poszukiwaniu nowości

Małgorzata Szczesna

1. W tym roku postanowiłam odpocząć. Cztery lata systematycznych treningów i trzy ambitne sezony dały mi niezłe w kość. Starty główne przesuwam na jesień: 1/2 IM Ruegen, gdzie chciałabym powalczyć o slota na MŚ 70.3 w 2019 oraz pobiec maraton z czasem zbliżonym do 3h. Pomiędzy oczywiście starty kontrolne między innymi w cyklu Lotto Triathlon Energy.

2. Zima była dla mnie przełomowa w periodyzacji treningu. Odwróciłam wszystko do góry nogami. Postawiłam na solidne przygotowanie motoryczne. Się i szybkość. Dopiero w nadchodzącym etapie

treningowym (początek maja - dop. Red.) rozpoczynam przygotowanie wytrzymałościowe. Kolejny rok zależy mi najbardziej na poprawie mocy na rowerze, z tego też powodu postanowiłam mocno przepracować zimę na siłowni, aby dorzucić nowy bodziec treningowy.

3. Życzę sobie, aby moje nowe metody treningowe się sprawdziły, tak żebym mogła przenieść je w kolejnym roku na zawodników.

## Walka o punkty

Marta Łagownik

1. Dzięki Polskiemu Związkowi Triathlonu i Ministerstwu Sportu, wraz z kadrą przygotowaliśmy się na zgrupowaniu w Lloret de Mar, a następnie w Tossa de Mar. Dało to nam dużego kopa motywacyjnego. W tym roku w naszym kraju odbywa się, po 8-letniej przerwie, Puchar Europy w Olsztynie, który będzie dużym wydarzeniem w kalendarzu każdego polskiego triathlonisty, któremu zależy na kwalifikacji i zbieraniu punktów do rankingu olimpijskiego. Zarówno Olsztyn jak i inne starty są dla mnie ważne. Wiele będzie zależało od pierwszego startu.

2. Staram się nie robić nagłych zmian, które nie zawsze mają pozytywne skutki. Dalej lubię czekoladę, śpię tyle samo. Złoty środek to mój sposób na dobre przygotowania. Jeśli cały czas robi się to samo, to są małe szanse, że ciągle będą postępować. Nie celuję w miejsca czy TOP. Chciałabym zawsze zbierać cenne doświadczenie i startować na maksa. Mamy w tym roku dobre warunki i warto to wykorzystywać. Wprowadzamy z trenerką zmiany, jednak rezultaty sprawdzimy dopiero na zawodach, także na razie nie mówię.

3. W nadchodzącym sezonie życzyłabym wszystkim zdrowia, radości z tego co robiam,

motywacji i samozaparcia, by w każdym aspekcie życia mogli osiągnąć to o czym marzą i aby uśmiech nie schodził im z buzi.

## Brakuje brązu

Michał Podsiadłowski

1. 2018 jest u mnie sezonem odpoczynkowym, więc nie mam wygórowanych celów i większych ambicji. Jestem zapisany na IM Klagenfurt, ale skorzystam z możliwości przeniesienia startu na przyszły rok. Gdynia nie daje takiej opcji więc trenuje pod nią i ona jest głównym startem. Z racji, że są to Mistrzostwa Polski wypadająby się jako zaprezentowanie w końcu jestem mistrzem z 2016 i vice mistrzem z 2017. Nie obraziłbym się na brakujący kolor do kolekcji, ale wiem, że nie będzie łatwo.

2. Największy nacisk postawiłem na odpoczynek od kiedy umyłem i spakowałem rower na Hawajach i nie robiłem do połowy stycznia niczego. Musiałem odpocząć od sportu. Miniony sezon bardzo dużo mnie kosztował i psychicznie i trochę też fizycznie. Nie zaczął się dobrze, a potem było jeszcze gorzej. Obecnie nacisk jeśli w ogóle można powiedzieć, że kładziemy na coś nacisk z trenerem to powrót. Stopniowo we wszystkich dyscyplinach. Klasycznie na rowerze powrót jest dla mnie mega szybki, pozostałe dyscypliny wymagają trochę więcej czasu.

3. Wytrwałości i odnalezienia na nowo radości z pokonywania barier na treningach i zawodach, by chciało mi się pokonywać ten ból, który każdy z nas dobrze zna. To gdzieś zgubiłem rok temu. Może jeszcze tego, by w nowej pracy (od kwietnia pracuję w KMD - sponsor tytularnym KMD Ironman Copenhagen) też byli wyrozumiali dla mnie tak jak w poprzedniej.

Zebrał Marcin Dybuk



# JAK WZMOCNIĆ SIĘ PO ZAWODACH?

Po bardzo dużym wysiłku fizycznym musimy uzupełnić niedobór energii i pozwolić organizmowi spokojnie wytrwać do pełnego posiłku. Dobrym i szybkim sposobem na odzyskanie wigoru mogą być łatwe do przygotowania i smaczne shake'i białkowe na bazie owoców lub kakao.

**GWARANTUJĄ ONE BOGACTWO WITAMIN  
I MINERAŁÓW, KTÓRE SĄ NIEZBĘDNE DO REGENERACJI  
PO ZAWODACH!**

Shake'i potreningowe w formie proszku do sporządzenia napoju, po których błyskawicznie odzyskacie moc, znajdziecie w sklepie Foods by Ann. Marka Anny Lewandowskiej znana jest ze sprzedaży zdrowej, naturalnej żywności bez sztucznych dodatków.

To doskonała alternatywa dla aktywnych osób, które nie tolerują glutenu oraz białka pochodzenia mlecznego bądź sojowego. Produkty są idealnym wsparciem zbilansowanej diety. Białko roślinne pomoże w zbudowaniu masy mięśniowej, a po wyczerpującym treningu będzie sytym posiłkiem, który doda energii. Dodatkowo maca skutecznie usunie oznaki zmęczenia.

Do wyboru są cztery warianty, każdy bogaty w wartości odżywcze i wyjątkowe walory smakowe: **truskawka, jabłko-cynamon, banan, kakao!**

*Smacznego!*



ANNA LEWANDOWSKA

## TYLKO NATURALNE PRODUKTY



# BOHATEROWIE LICZĄ NA POMOC

Obejrzyj film z 2017 roku



**P**aulinka Byks planuje razem z wujkiem Rafałem wystartować w Lotto Triathlon

Energy w Chełmży. Dziewczynka jest niepełnosprawna, ale to jej nie przeszkadza zmierzyć się z dystansem popularnej ćwiartki. Podobnie jak przed rokiem, kiedy pokonała dystans o połowę krótszy.

Kiedy dziewczyna przekroczyła z wujkiem metę w Starogardzie Gd. towarzyszyły temu wielkie emocje. Zresztą były wyczuwalne od samego początku. Dużo wcześniej niż na starcie 1/8 Ironmana. Dlaczego? Paulinka Byks cierpi na porażenie mózgowo czterokończynowe, spastyczne. Gdyby nie determinacja i poświęcenie rodziców dzisiaj by nie mówiła i nie poruszała kończynami.

- Mam 10 lat. Kiedy się urodziłam lekarz powiedział mamie, że będę warzywem - mówiła z uśmiechem na ustach Paulinka.

## Nie poddali się

Tak się jednak nie stało. Rodzice, Ola i Marcin, rozpoczęli ciężką i żmudną rehabilitację córki. Musieli przebić się przez ścianę braku systemowych rozwiązań, ignorancję. Operacje, kolejne tumusy przynoszą efekty. Ogromnym wsparciem dla Paulinki, ale także rodziców jest siostra bliźniaczka, Karolinka. Doskonale się uzupełniają i rozumieją. To niesamowita rodzina. Uśmiechnięci, otwarci, z ogromnym poczuciem humoru, choć nie ukrywają, że życie ich nie oszczędza.

Przed rokiem wydarzyło się coś jeszcze. Coś co zmieniło myślenie o niepełnosprawności. Szczególnie tych osób, które mogły śledzić na żywo zmagania



Paulinka i Rafał już po pływaniu. Wujek ciągnął dziewczynkę w pontonie. Asekurował ich Piotr Biankowski

Paulinki i jej wujka, Rafała Butnego. Ojciec chrzestny, który od sześciu lat startuje w triathlonie zaproponował chrześniacze wspólny start.

- Kiedy zaliczyłem wszystkie dystanse straciłem motywację - zdradza Rafał. - Postanowiłem odpuścić, odpuścić i wtedy pomyślałem o Paulince. Mimo, że się widzimy i spotykamy, czasu zawsze brakuje. Tym startem i w okresie przygotowania mogą dać coś od siebie, żeby się dobrze bawiła, czuła, że żyje. To mnie zmotywowało! Nigdy nie wiesz, co ciebie spotka.

## Tak, tak, tak

Tak mówił Rafał przed rokiem. Efekt końcowy wielu z nas widziało podczas Triathlon Energy w Starogardzie Gd. Wielka radość, satysfakcja i łyż wzruszenia. Tak w jednym zdaniu

można opisać to co działo się 18 czerwca 2017 roku. Paulinka zapytana na mecie czy planuje kolejne starty odpowiedziała zdecydowanie: TAK.

Mijały kolejne miesiące, a zapal nie zmieniał się. Paulinka jest nadal zdecydowana. Rafał także. Pierwsza decyzja, która zapadła to dystans. Dwa razy dłuższy niż podczas debiutu. Popularna ćwiartka. Druga, to miejsce.

## Każda złotówka się liczy...

Odbiorca  
Fundacja Siepomaga  
ul. Za Bramką 1  
61-842 Poznań  
Numer w Alior Banku  
65 1060 0076 0000 3380 0013 1425  
IBAN: PL SWIFT: ALBPPLPW  
Tytułem  
9989 Paulina Byks darowizna

- Od początku wiedzieliśmy, że będzie to podczas cyklu Lotto Triathlon Energy - mówi Rafał Butny. - W debiucie otrzymaliśmy tak duże wsparcie, że nie mogło być inaczej.

## W oczekiwani na urodziny i start

Tylko gdzie. Rafał musiał dopasować kalendarz startów z planami rodzinnymi. A te szybko się zmieniały. Ślub z Patrycją, a następnie ciąża

determinowały wybór. Dodatkowo chodziło także, o to, aby warunki na trasie były optymalne dla zawodników, ale i kibiców.

Rodzina Patrycji i Rafała powiększyć się ma na początku lipca (materiał pisany w maju 2018 - dop. Red.). Pierwsze zawody po porodzie w cyklu Lotto Triathlon Energy przypadają na Bełchatów. To jednak za szybko. Kolejny termin to Chełmża, 19 sierpnia 2018 roku.

- Świetny termin - dodaje Rafał. - Patrycja będzie mogła już wychodzić na spacer z Hanią w wózku, a ja będę trenował z Paulinką. Jeszcze przed ciążą żona zdążyła przebiec zawody na pięć kilometrów, tak więc złapała zajawkę. Teraz będziemy biegali razem.

Aby to się udało i Paulinka z Rafałem mogli

przygotować się do startu w Chełmży musi być spełniony jeden warunek.

## Do triathlonu i na wycieczkę do lasu

- Mama mówi, że jest tylko jeden problem - wyjaśnia dziewczynka. - Nie mam dobrego wózka. Ten, na którym jeżdżę codziennie, się nie nadaje. Rok temu na zawodach miałam pożyczony sportowy wózek, ale był dla mnie trochę za mały, a ja cały czas rosnę. Mam już prawie 11 lat. Są w sklepach takie wózki, które byłyby dla mnie dobre. Mogłabym nim jeździć z wujkiem na zawody, ale też z całą rodziną na wycieczkę do lasu albo na narty. Te super wózki są jednak drogie. Wiem, że moja rehabilitacja kosztuje dużo pieniędzy i rodziców nie stać na taki wózek. A tak bardzo chciałabym pobiegać z wujkiem.

Koszt wózka sportowego to 10 tysięcy złotych. I tak jak podkreśla Paulinka nie służy on tylko na zawody, ale także na inne okazje.

- Byłaby wtedy możliwość wystartować także w ulicznych biegach - dodaje Rafał.

## Brakuje niewiele

Może nawet więcej osób z rodziny Byksów i Butnych wystartowałyby z Paulinką. Kto wie? A póki co potrzebna jest nasza pomoc. Do tej pory (połowa maja - dop. Red.) udało się zebrać 5,5 tysiąca złotych. Brakuje niewiele.

- Będziemy wdzięczni za każdą złotówkę - dodaje Marcin Byks, tata. - Mamy świadomość, że potrzeb jest dużo. Przed rokiem spotkaliśmy się podczas triathlonu z wielką życzliwością, dlatego jeszcze raz pozwalamy sobie poprosić o wsparcie.

Marcin Dybuk



Po pływaniu Rafał musiał przenieść Paulinkę do strefy zmian, gdzie posadził w wózku przyczepionego do roweru.



Na mecie na bohaterów czekali licznie zgromadzeni dziennikarze



Od początku do końca zawodów chorą dziewczynkę wspierała rodzina i przyjaciele



Jesteśmy jednym z narodowych czempionów gospodarczych i największym polskim producentem leków. Wpływamy na rozwój polskiej gospodarki w oparciu o wiedzę i innowacyjne technologie. Naszym mottem jest hasło „Ludzie pomagają Ludziom”. Od ponad 80 lat cieszymy się zaufaniem lekarzy, farmaceutów i pacjentów, wytwarzając leki wysokiej jakości, bezpieczne i skuteczne.

## Jesteśmy dumni z naszego rozwoju

- Jesteśmy liderem polskiego rynku farmaceutycznego.
- Dynamicznie rozwijamy się w regionie Europy Środkowo-Wschodniej i Azji Centralnej.
- Zatrudniamy ok. 7500 pracowników w Polsce i za granicą.
- Od 2000 r. zainwestowaliśmy ponad 1,5 mld zł w badania i rozwój – najwięcej w polskiej farmacji.
- Stworzyliśmy jedno z najnowocześniejszych laboratoriów biotechnologicznych w Europie.
- Przeznaczyliśmy ok. 20 mln zł na rozwój polskiej nauki i działalność Naukowej Fundacji Polpharmy.
- Wdrażamy najlepsze praktyki społecznej odpowiedzialności biznesu.

[www.polpharma.pl](http://www.polpharma.pl)

# UŚMIECHNIJ SIĘ! JESTEŚ TRIATHLONISTĄ

Zobaczcie, co z człowiekiem robią endorfiny. Tak się bawiliśmy w 2017 roku. Jesteście wspaniali. Dziękujemy! I prosimy o



REKLAMA

Q801469765A



## Nadleśnictwo Lidzbark

- 140 lat tradycji**
- 140 lat naszej troski i opieki nad lasami**
- 140 ha nowych lasów rocznie**
- 140 km szlaków pieszych, rowerowych i kajakowych**
- 140 tysięcy turystów zakochanych w naszych lasach**



Zapraszam do lasów  
Nadleśnictwa Lidzbark

*Dariusz Szczawiński*  
Dariusz Szczawiński

**Lasy Państwowe**  
zapraszamy

REKLAMA

Q801471820A



woda z jeziora

kranówka

woda z rzeki

OSOBISTA BUTELKA Z FILTREM

## Water-to-Go™

usuwa 99% bakterii i zanieczyszczeń

**RABAT 10% - wpisz kod - MARKON**



dla środowiska



dla wygody



dla oszczędności



**Water-to-Go™**  
water filtration system  
**POLSKA**

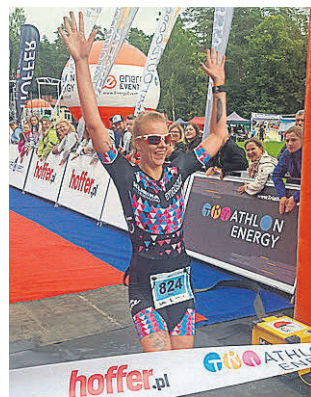
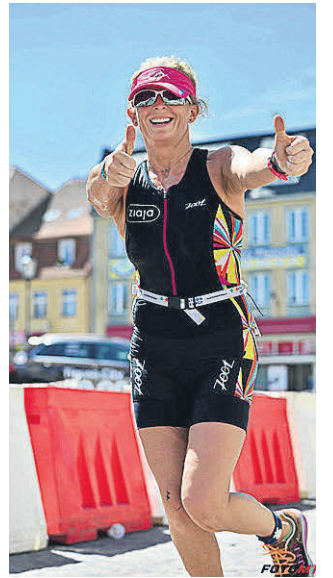
[www.watertogo.pl](http://www.watertogo.pl)

# OLONISTĄ, A NIE DZIECIAKIEM

więcej w tym sezonie



Obejrzyj filmy z 2017 roku



# WIERZĄ W SIŁĘ MARZEŃ

Niczego w życiu nie żałują. O porażce mówią, że jest drugą stroną sukcesu. Ciężko pracują mimo przeciwności. Wychowują wspólnie dzieci. Znajdują czas na treningi oraz pracę. Jeśli im czegoś brakuje, sięgają po to. Wierzą w marzenia i dążą do nich. Kochają pomagać



Ona lubi przełamywać bariery. On lubi pomagać. I tak zrodziła się chęć pomagania innym. Chodzi o rozpalenie w drugim iskrę, która zmieni jego życie - przekonują

**Z ambasadorami Lotto Triathlon Energy 2018: Klaudią Szczęsną-Rzepecką i Dariuszem Rzepeckim rozmawia Magdalena Gintowt-Dziewałtowska**

**Niemożliwe nie istnieje?**

**Klaudia Szczęsna-Rzepecka:** Kiedy związałam się z Darkiem zaczęliśmy tworzyć wszystko od zera. Po rozstaniu z byłym partnerem rozpoczęłam nowe życie. Nie mieliśmy nic materialnego, ale mieliśmy siebie, a ja dodatkowo to co najważniejsze, dzieci. Planowaliśmy i wierzyliśmy, że niemożliwe nie istnieje. Poszliśmy w to i cały czas, od pięciu lat udaje nam odnosić małe sukcesy.

**Dariusz Rzepecki:** „Niemożliwe nie istnieje”, to jest hasło Klaudii, ale mi się wydaje, że gdzieś tam myślę podobnie. Podświadomie lubię sobie udowodniać, że coś potrafię. Moje powiedzenie to „chcieć to móc”.

**Znacie takie powiedzenie „Uważaj, o czym marzysz, czego sobie życzysz, bosie spełni”?**

**Klaudia:** Wierzymy w siłę marzeń, a to jest nic innego jak cele, do których się dąży, i które się spełniają, pracując nad nimi codziennie. Szkoda byłoby marzyć o czymś i nigdy nie podjąć ryzyka. Samo się nie wydarzy. Jeśli przełamiesz się i zrobisz krok w kierunku, który Ciebie stresuje, którego się boisz, to wszystko rusza do przodu. My też często musieliśmy się

przełamywać. Aby cokolwiek osiągnąć zaczęliśmy z Darkiem wychodzić gdzie się da. Nawet na osiedlowe pikniki wyborcze, gdzie zachęcaliśmy ludzi do aktywności i nawoływaliśmy do zmiany stylu życia na zdrowszy. Teraz mamy takie możliwości, by wychodzić na scenę i mówić o naszym doświadczeniu życiowym oraz sportowym. Wcześniej nie pomyślałabym, że będzie to w ogóle możliwe. A jednak się udało.

**Macie za sobą trudne doświadczenia życiowe. Darek - wiele lat emigracji w Londynie, Klaudia - rozpoczynanie porostaniu, z dziećmi. Czujecie się dziś mocniejsi?**

**Klaudia:** O wiele mocniejsi. Wiem, że już nic mnie nie złamie. Mogłabym teraz wszystko stracić i dam sobie radę. Najważniejsze, że jesteśmy zdrowi.

**Darek:** Jestem osobą, która niczego nie żałuje. Porażka to druga strona sukcesu. Nienawidziłem Anglii, ale też dużo jej zawdzięczam. Moja kariera trenera tam się rozwinęła. Zmieniłem też mentalność, nie czuję się uwiązany z polskim myśleniem. Miałem okazję poznać wiele kultur. Jestem otwarty, to znaczy, że potrafię zmienić nagle swój świat i np. związać się z kobietą z dwójką dzieci. Po prostu stanąłem na wprost tego zadania. Nie ma w moim odczuciu trudniejszych wyzwania jak życie rodzinne.

**Jesteście aktywni sportowo i zawodowo jako trenerzy personalni, wychowujecie trójkę dzieci. Jak to pogodzić?**

**Klaudia:** Gdy miałam dwójkę dzieci, to byłam zorganizowana. Jak urodził się Łuczek, a do tego doszło dużo pracy, szkoleń, to wszystko mocno się popsuło. Jednak nie poddaję się. Pracuję nad tym codziennie i jest coraz lepiej. Co do pogodzenia aktywności naszej i dzieci to żaden problem. Dziewczynki kochają się ruszać i naśladować nas codziennie, mój syn natomiast jako zbuntowanym 14-latką i póki co jest oporny, ale i na niego znalazli-

w naszym życiu, gdy nie mieliśmy nic. Czytaliśmy wtedy dużo o rozwoju osobistym. Przez dwa lata pisaliśmy cele, konkretne z datą. Wiele zostało zrealizowanych.

**Dzieci też widzą Waszą pracę. Czego chcecie ich nauczyć?**

**Klaudia:** Często im mówimy, żeby robili to, co kochają. Pracowali nad tym, aby stało się to ich zajęciem zawodowym. Życie różnie się układa, ale to czego jestem pewna, to to, że będę wspierać dzieci w ich wybojach!

**Darek:** Cokolwiek robimy, żyjemy w przekonaniu, że nic

jeździłem na rowerze, zamiast się z nim bawić. Najstarszy się buntuje, ale odnieśliśmy mały sukces...

**Jaki?**

**Darek:** Syn chciał telefon komórkowy. Powiedziałem mu, że musi sobie na niego zapracować. Mamy umowę, w której rozpisaliśmy jego zadania. Na przykład ma dbać o siebie, raz w tygodniu uprawiać sport, regularnie robić porządki, podchodzić z szacunkiem do siostry itd. Od tej pory nie mamy z nim żadnych problemów, a on się cieszy, że może sobie na ten telefon zapracować. Zaczął także ćwiczyć.

**Na co dzień motywujecie innych, wysyłacie pozytywną energię. Skąd ją czerpicie?**

**Klaudia:** Mąż powie, że jestem niepoprawną optymistką. Twierdzę, że „wszystko będzie dobrze”. Wszyscy są zdrowi, to czym mam się martwić. Za grubym tyłkiem? Nogami? Pracuję nad tym albo nie i nie narzekam. Chciałam wyjść na scenę w fitness sylwetkowym i zrobiłam to. Chciałam wystartować w zawodach crossowych i wystartowałam. Wymyśliłam triathlon i trenuję. Robię to, co sobie wymarzę.

**Darek:** Wszystko robimy po to, żeby wypełnić pustkę, którą każdy z nas ma. Często robimy to nieświadomie. Dla mnie sport jest spełnianiem marzeń małego Darka. Był czas, że nie miałem łatwo w życiu. Mogłem skończyć jak koleczy

z bloku, z alkoholem, narkotykami. Miałem jednak w sobie ambicję i pasję. I chyba to mnie ratowało. Chcę pokazać sobie, ale i innym, że mając nieciekawą sytuację można mieć fajne rzeczy.

**Co jest dla Was największą motywacją?**

**Klaudia:** Lubię przełamywać bariery. Dowiadywać się co jest po drugiej stronie strachu. Jak tego nie zrobię sama, to kto mi powie? To ciekawość życia oraz chęć przeżycia przygody!

**Darek:** Od dziecka chciałem pomagać. Zawsze byłem religijny. Chciałem być księdzem i to takim niezwykłym jak Popiełuszko. Potem przyszło ratownictwo. Następnie szukałem nowych doświadczeń. Zaczęła się przygoda z siłownią, coachingiem. To też się wzięło z chęci pomagania. Chciałem pokazywać ludziom, że mogą robić dużo fajniejszych rzeczy. Chodzi o zapalenie w nich iskry.

**Zostaliście ambasadorami cyklu Lotto Triathlon Energy. Gdzie będzie można się z Wami spotkać?**

**Darek:** Wystartujemy w Gniewinie, Lidzbarku, Bełchatowie i Mrągowie. Jako ciekawostkę dodam, że zostanie ambasadorem było także moim marzeniem. Spełniło się. Do zobaczenia na zawodach.

**JĘŚLI PRZEŁAMIESZ SIĘ I ZROBISZ KROK W KIERUNKU, KTÓRY CIEBIE STRESUJE, KTÓREGO SIĘ BOISZ, TO WSZYSTKO RUSZA DO PRZODU.**

**Klaudia Szczęsna-Rzepecka**

śmy sposób, aby oderwać go od komputera.

**Darek:** Na pewno musimy dziękować Stwórcy. Ale też mam wspianą teściową, która nam pomaga. Bieremy ją teraz na fit wakacje i będziemy mogli z Klaudią trenować. Jesteśmy freelancerami i pracujemy tyle, ile chcemy. Ja głównie trenuję crossfit, Klaudia pracuje online. Mieliśmy „jaja”, żeby sobie wywalczyć tę pracę. Wzięliśmy sprawę w swoje ręce. Każdy może sobie taką sytuację wypracować. Spełniać marzenia. Był taki czas

w życiu nie dostajemy za darmo. Uczymy je, że trzeba sobie zapracować. Docenić. To oszczędzi im rozczarowań.

**Zainteresowania dzieci również krążą wokół sportu?**

**Klaudia:** Zuzia wzięła udział w duathlonie i zdobyła pierwszy medal. Maja trenuje gimnastykę artystyczną i jest dobra.

**Darek:** Od córki usłyszałem, że kocha moje życie. Czasem się zastanawiam, czy kiedyś dziecko mi nie wygarnie, że







## Dlaczego PROSAVE.PL w tym miejscu?

Dlatego, że od wielu lat wspieramy SPORT! Jesteśmy obecni na zawodach sportowych w Polsce jako ich sponsor i firma wspierająca! Szczególnie upodobaliśmy sobie imprezy rowerowe i triathlonowe!

Nasze wsparcie polega na wyposażeniu ekipy technicznej zawodów w strój zawodowy i wszystko to, co służy bezpieczeństwu ich pracy! Jesteśmy profesjonalistami od ponad 20 lat w Polsce w obszarze dostaw odzieży zawodowej i artykułów BHP dla wszystkich branż przemysłu! Szyjemy odzież zawodową dla naszych Klientów na miarę!

Relacje z zawodów na naszym profilu



Ekipę techniczną Triathlon Energy ubiera w odzież marki  generalny dystrybutor włoskiego producenta odzieży.



Zainteresowanych skorzystaniem z naszych usług, zapraszamy do bezpośredniego kontaktu pod adresem [www.prosave.pl](http://www.prosave.pl).

[WWW.HOTELTEX.PL](http://WWW.HOTELTEX.PL) - PONAD 1000 PRODUKTÓW!

# HotelTex



wyposażenie  
wnętrz  
faldy  
obrusy  
bankietówki  
szlafroki  
ręczniki  
fózka  
dywaniki  
dekoracje  
okien  
zastłony  
pokrowce stołów  
pościeli  
narzuty  
ochraniacze

 Sklep internetowy  
[www.hoteltex.pl](http://www.hoteltex.pl)

 Kontakt  
+48 23 682 21 10

• lifestyle

• relax

• trening



# TRIATHLON NA SPITSBERGENIE?

Joanna tam zorganizowała zawody

**Mówi osobie, że ciałem obdziliłaby dwie osoby. To jednak nie przeszkodziło jej zadebiutować. Spodobało jej się tak, że zorganizowała „triathlon wspak” na Spitsbergenie. Najpierw bieg, później rower i na końcu pływanie, a raczej przedzieranie się przez lód. W stacji polarnej wzięła ślub. A po powrocie do Polski wystartuje w triathlonie. Spotkacie ją na LOTTO Triathlon Energy.**

**Jak narodził się Twój pomysł na Triathlon wspak?**

Joanna Perchaluk: Z euforii pierwszego startu w Gniewinie, gdzie debiutowałam jeszcze przed wyjazdem. Uznałam to za fajny pomysł. Kolega, który przybywał z nami na stacji miał rower. Namówił mnie go, aby go wykorzystać i zrobić triathlon na dystansie 150 m biegu, 150 m rowerem i ok. 60 m w wodzie.

**Jeśli Triathlon Wspak, to zawodnicy zaczynali od biegu i skończyli start w wodzie?**

J. P.: Nie mogliśmy zacząć od wody, ze względu na zimno. Najpierw biegliśmy pod górę do bazy, później zjazd w dół do brzegu. Wszystko na terenie parku narodowego. Następnie wejście do wody. Etap pływacki polegał na przedzieraniu się przez lód. Od rana czekaliśmy na dobrą pogodę, ale coraz bardziej mnożył się lód. Przedzieranie się przez bryły było sporym wyzwaniem i niezłą frajdą! Wzbudzało najwięcej emocji. Niektórzy startowali w krótkich spodenkach, więc chwalił się, kto miał bardziej pocięte lodem nogi.

**Czy na co dzień w bazie można uprawiać sport?**

J. P.: Wszystko zależy od osób i chęci. Stacja wyposażona jest w mini siłownię, tj. bieżnię, atlas, rower spinningowy i obecnie mój prywatny rower z trenerem. Mieliśmy też turnieje tenisa stołowego, kregli.

**Planujesz kolejne starty w triathlonie?**

J. P.: Zaraz po powrocie! Najpierw Blachownia, gdzie nawet start zadeklarował mąż. Potem Chełmża na dystansie 1/8, Mrągowo 1/4, a na końcu Malbork ponownie 1/8. Jeśli czas i chęci pozwolą, to jeszcze wrześniowy duathlon w Ustce.

**Jak się przygotowujesz?**

J. P.: O ile rower i bieg jakoś pójdą, o tyle mam nadzieję, że na starcie nie utonę. Pływanie po roku przerwy może być radosne. Moją wagę startową

można by podzielić na dwie osoby, więc na razie krótsze dystanse.

**Jak zaczęła się Twoja przygoda z triathlonem?**

J. P.: Sport zawsze był w moim życiu. Tak trafiłam na AWF. Jestem też instruktorem narciarstwa. A tri zabawa? Siedząc jesienią w ukochanym domu w lesie, toczyłyśmy z siostrą dyskusję, że bieganie jest modne i niektórzy robią z tego religię. Ale triathlon? Jeszcze nie tak popularny. Wyszło, że faktycznie fajny, ale nie każdy może tak po prostu wystartować. Potrzebny jest trener, a jak ktoś jest gruby, to marnie szanse. Popatrzyłam w niemałe odbicie, uśmiechnęłam i powiedziałam: Tak? To patrzcie! Zaczęłam szukać zawodów i znalazłam w Gniewinie. Miałam problemy techniczne z zarejestrowaniem. Skończyło się na kontakcie z organizatorami, od których później dostałam dużo wsparcia.

**I wtedy zaczęły się treningi?**

J. P.: Zimą nie zawsze był czas z powodu pracy na stoku, więc zaczęłam w marcu. Było zabawnie. Ze względu na wagę w piance czułam się jak „szynka w za ciasnym sznurku”, ale z dużą wypornością! Najzabawniej było, gdy kupowałam strój i nie mogłam znaleźć rozmiaru. Sprzedawcy delikatnie podpowiadali, abym kierowała się do męskiego stanowiska lub kupiła strój za granicą! Kiedy pojechałam do Gniewina, stres był maksymalny, ale mety mi na szczęście nie zwinęły i udało się ukończyć zawody 40 minut przed założonym czasem! Dla większości zawodników 2h na dystansie 1/8 to porażka. Dla mnie, w debiucie wielka radość!

**Masz ogromny dystans do siebie.**

J. P.: Dla mnie to było coś! Zrobiłam koszulkę z napisem „koniec wyścigu”. Na facebooku wstawiłam zdjęcie z rowerem podniesionym do góry dla zmotywowania innych. Niektóre komentarze były nieprzyjemne. W Polsce osoby otyłe są często napiętnowane, gdy wychodzą biegać, pływać. Nie zawsze. Jednak nie każdy jest odporny na krytykę. Osoby o większych rozmiarach zasługują na szacunek, za to że wyszły z domu i się ruszają.

**Zaliczyłaś dwie wizyty na stacji.**

J. P.: Nie zakładałam za pierwszym razem, że po-

jadę ponownie. Ale w połowie pobytu pojawiła się myśl, że fajnie byłoby wrócić. Kontynuacją tej myśli było to, że pod koniec poprzedniej wyprawy poznałam męża i podjęliśmy decyzję, że na kolejną jedziemy wspólnie.

**Wziąć ślub?**

J. P.: Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że to będzie mój mąż. Wyjeżdżałam, a on przyjechał na kolejną zmianę. Mieliśmy kilka dni, żeby uznać, czy jest sens na siebie czekać. On został, a ja wsiałam na statek i wróciłam do Polski. Spotkaliśmy się po roku w Gdyni i stwierdziliśmy, że wracamy za rok do Arktyki.

**Jak się mówi małżeńskie TAK na tle zorzy polarnej?**

J. P.: Ciekawie, zważywszy, że trzeba to wszystko zrobić po angielsku. Pani gubernator, która na Svalbardzie jest jedyną uprawnioną do takiej uroczystości zabawnie wypowiedziała nasze nazwiska. Najpierw miał to być ślub kościelny, ale okazało się, że jest trudniejszy, niż w Polsce. Pozostaliśmy przy ślubie cywilnym, bo to była jedyna realna możliwość. Następnie załatwianie masy dokumentów. Polskie są ważne 6 miesięcy, norweskie cztery. Polskie dokumenty mieliśmy ważne do 12 grudnia. Odprawialiśmy wszystkie modły i gusła, aby helikopter doleciał, bo jego przylot był uzależniony od pogody.

**Udało się!**

J. P.: Przyleciała pani gubernator, ubrała togę. Jako jedyna poza nami miała buty. Pozostali byli w skarpetkach, bo tu się tak chodzi. My powiedzieliśmy krótkie: „Yes, I do”. Były życzenia i pierwszy taniec. Powrót będzie trudny, bo od załogi dostaliśmy kołyskę na co najmniej dwójkę dzieci! Samo wzięcie ślubu pod zorzą polarną jest dosyć kłopotliwe, bo trwa przynajmniej rok. Zadzwońmy do pracowni sukien ślubnych w styczniu i powiedzmy właścicielce, że potrzebujemy sukni na czerwiec. Pani odpowiedziała: Na czerwiec 2018? - Nie, na ten. Ale pomogła. Na przymiarce przyszłam w ocieplanych kaloszach i zaskoczonym pannom młodym tłumaczyłam sytuację. Z obrączkami też było wesoło: „Ale jak nie pisać daty - to państwo nie wiedzą kiedy biorą ślub?”

Rozmawiała Magdalena Gintowt-Dziewałtowska



Poznali się na Spitsbergenie. Tam też wzięli ślub. Jak szaleć, to na całego



Piękno w czystej, niczym niezamąconej formie



Nie każdy ma okazję podziwiać takie widoki. Tylko pozazdrościć



I na rowerze da się pojeździć. Zimno? A komu to przeszkadza? Asi na pewno nie

# TRIATHLON PO RAZ TRZECI W STAROGARDZIE GDAŃSKIM



Obejrzyj film z 2017 roku

**Starogard Gdański stworzył bramy dla Triathlon Energy dwa lata temu, po 30 latach przerwy. W tym roku już po raz trzeci dostoliccy Kociewia zjadą miłośnicy pływania, biegania i jazdy na rowerze. Z każdym rokiem jest ich coraz więcej.**

W 2016 na starcie stanęło ponad 350 zawodników, w 2017 ponad 400, jak będzie w tym roku? Przekonamy się w sobotę, 16 czerwca. Starogard będzie ich drugim przystankiem na mapie polskiego Lotto Triathlon Energy 2018, pomiędzy zawodami w Gniewinie a Lidzbarku Welskim.

- To już pomalutką tradycja - mówi jeden z organizatorów Adam Greczyło. - Zadzwoiliśmy się w Starogardzie. Miasto, jego otoczenie, ludzie a przede wszystkim atmosfera przyjaźni i serdeczności z jaką się tu spotykamy co roku, powodują, że z niecierpliwością wypatrujemy czerwca.

## Start nad jeziorem

W tym roku, podobnie jak w ubiegłym, Starogard Gdański będzie drugim - tyle że już nie z pięciu ale sześciu - przystanków Lotto Triathlon Energy w Polsce. Obok Gniewina, Lidzbarka Welskiego, Starogardu Gdańskiego, Bełchatowa i Mrągowa do cyklu imprez dołączyła Chełmża.

Podobnie jak w latach poprzednich zwoły w Starogardzie Gdańskim obejmą dwie strefy zmian. Rozpoczną się nad jeziorem w Borzechowie. Stamtąd zaraz po pływaniu zawodnicy przesiądą się na rowery i ruszą do Starogardu. Do pokonania będą mieli zależnie od wybranego dystansu 1900, 950 lub 475 metrów w pław i odpowiednio 90, 45 lub 25 kilometra na rowerach. Miejscówka strefy T2 się nie zmieni - będzie to parking przed stadionem miejskim im. Kazimierza Deyny. Tu zawodnicy zostawiają rowery, aby dokończyć start biegiem na odcinkach: 21,1km, 10,5km lub 5,25km. Zmieni się jednak przebieg trasy biegowej. Ze względu na prowadzony remont Rynku zawodnicy zamiast przez „serce miasta” pobiegą nowo wyremontowaną ulicą Kościuszki.

Tradycyjnie będą mieli możliwość startować na trzech dystansach, które są pochodnymi pełnego dystansu IronMan (3,8 km pływania, 180 km roweru i 42,2 km biegu) - rywalizacja będzie się toczyła odpowiednio na 1/2, 1/4 lub 1/8 pełnego dystansu. Meta znajdować się będzie na stadionie im. Kazi-

mierza Deyny, podobnie jak strefa EXPO.

## Starogard sportem stoi

Triathlon nie należy do łatwych dyscyplin sportu. Wymaga od zawodników dobrej kondycji, sporych umiejętności, a przede wszystkim ogromnej dyscypliny. Jednak każdy, kto raz spróbuje sił na starcie i dobiegnie do mety, powraca z nadzieją, że za rok poprawi życiowy rekord. Triathlon to jednak nie tylko wyzwanie dla sportowców. Przekonał się o tym na własnej skórze, biorąc odpowiedzialność za organizację i logistykę imprezy. My również z roku na rok jesteśmy w tym coraz lepsi. To, że TRI już po trzeci gości w Starogardzie, potwierdza fakt, że nasze miasto sprawdziło się jako gospodarz tej wyjątkowej imprezy sportowej. I jako gospodarz stworzyło triathlonistom z całej Polski dogodne warunki do zaspokajania swoich sportowych ambicji.

- Cieszę się, że nasza przyjaźń z triathlonistami nie skończyła się na jednej imprezie, że w tym roku po raz trzeci będziemy świadkami wielkiej determinacji, poświęcenia oraz odwagi herosów, bo tak można nazwać wszystkich, którzy decydują się na start - powiedział prezydent Janusz Stankowiak. - Nie bez przyczyny mówi się, że Starogard sportem stoi. W 15 klubach sportowych niemalże co dzień trenuje blisko 1500 dzieci. Mają do dyspozycji nowoczesny stadion, dwie duże hale i kilka boisk treningowych. Tu urodzili się wybitni sportowcy: Kazimierz Deyna, Andrzej Grubba, Piotr Wiśniewski, Oktawia Nowacka i wielu innych, którzy odnieśli sukcesy nie tylko w Polsce, ale też za granicą.

## Ćwiczenia charakteru

Sport dla wielu to sposób na życie. Daje świetną odskocznnię od codzienności, uczy dyscypliny, wytrwałości i ćwiczy charakter. Sam od trzech lat biorę udział w Biegu Szpęgawski. Tym bardziej cieszy mnie, że właśnie Starogard Gdański wpisał się - mam nadzieję już na stałe - w mapę tej coraz bardziej popularnej dyscypliny sportu. Wszystkim uczestnikom Lotto Triathlon Energy życzę nowych życiowych rekordów. Tym, którzy zadebiutują w naszym mieście - energii, siły i wytrwałości w dążeniu do celu. Wszystkim zaś bez wyjątku życzę, aby Starogard - jako gospodarz imprezy - spełnił ich oczekiwania i dał przestrzeń do wspólnie sportowej rywalizacji i dobrej zabawy.



Start Lotto Triathlon Energy nad jeziorem w Borzechowie



Trasa biegowa będzie się różniła od tej sprzed roku



O świetną atmosferę zadbają Marek Mróz i Tomasz Galiński



Trasa rowerowa należy do jednych z najszybszych w Polsce

# POMORSKIE INSPIRUJE. AKTYWNIEMIE!



Więcej inspiracji na [www.pomorskie.travel](http://www.pomorskie.travel) oraz [www.pomorskie.prestige.eu](http://www.pomorskie.prestige.eu)

**Nad morze to chyba tylko latem i koniecznie nad samo morze, plażowanie, parawany i inne cuda na piasku. Cudowne lenistwo, reset ciała i umysłu. Do tego smażona rybka i złoty napój z bąbelkami. Czemu nie, zapraszamy! Ale pamiętaj, że pomorskie to też dużo ruchu, radości i sporo możliwości. Pomorskie biega! Pomorskie pływa, żegluje, surfuje, nurkuje, jeździ konno i nawet kilka partyjek golfa rozgrywa. Nie daj się stereotypom. Niema czasu na nudę... Czas na aktywne Pomorskie.**

Nie wiesz na co się zdecydować? Spróbuj zatem wszystkiego po kolei, a na pewno odkryjesz pasję. Zaczynaj od joggingu na plaży, a być może za jakiś czas będziesz się mierzyć z najlepszymi w maratonie. Zdrowy tryb życia nie wychodzi z mody, wręcz przeciwnie, trend się rozkręca. Zatem oto kilka propozycji na aktywne spędzenie czasu.

## Pod wiatr

Przerazające widowisko gry wody z wiatrem z udziałem sportowca dzierżącego żagiel i misternie zmagającego się z żywiołem? To wrażenia obserwatora, w rzeczywistości dla wielu, którzy zetknęli się z windsurfingiem czy kitesurfingiem to styl życia i pasja na lata. Regularne wiatry, czysta i przejrzysta woda, piaszczyste dno i zafalowanie powodują, że najlepsze warunki do uprawiania tych dyscyplin znajdują się na wodach otoczonych półwyspem helskim. Jest to jedno z najlepszych miejsc zarówno do nauki, ale i uprawiania tych dyscyplin w Europie. Bezcennym walorem tego akwenu są rozległe płycizny zatoki puckiej, które pozwalają na bezpieczne rozpoczęcie przygody z tym sportem. Szkoły w Helu, Jastarni, Kuźnicy, Chałupach, Władysławowie, Pucku, Rewie, Gdyni czy Sopocie zapewnią fachowy cykl szkoleniowy po pas w wodzie. Podobne warunki oferują akweny Mierzei Wiślanej od strony Zatoki Gdańskiej, a Krynica Morska, Kąty Rybackie czy Piaski to miejscowości cieszące się popularnością wśród windsurferów i kitesurferów oraz ich rodzin.

## Pod prąd

Kajakami przez Pomorze? Jak najbardziej tak! Prawie trzy tysiące kilometrów spławnych rzek, odcinki o charakterze górskim i kilka jeszcze nieoczywistych niespodzianek. Jakich? Na przykład zwiedzanie Gdań-

ska każdego dnia przewijają się tłumy turystów. Zatem kajak to świetna alternatywa nie tylko na omińnięcie zatłoczonych uliczek, ale także obejrzenie znanych zabytków z nowej perspektywy. Żuraw od strony wody prezentuje się dostojnie, ale i Filharmonia Bałtycka nabiera nowego kształtu, można też przepłynąć burtę w burtę koło słynnego Sołdka i schylić się pod Zielonym Mostem. Trasa w kilku miejscach prowadzi też przez szlaki wodne, gdzie poruszają się większe jednostki, takie jak tramwaje wodne. Pamiętać zatem trzeba o zasadach bezpieczeństwa i konieczności ustąpienia pierwszeństwa „większemu” ale wrażenia pływania takim torem bezcenne.

## Na krawędzi

Spragnieni adrenaliny na pewno też znajdą coś wyjątkowego dla siebie. Walory przyrodnicze i specjalistyczna baza umożliwiają realizację najbardziej śmiałych marzeń. Loty paralotnią, wspinaczki, offroad czy wreszcie skoki wysokościowe pozwolą śmiało odreagować nagromadzony stres i pozytywnie się zmęczyć. A weekend z dziećmi też warto spędzić na świeżym powietrzu. Czy to w polu kukurydzy czy parku linowym, po takiej dawce wrażeń w na pewno zasną z uśmiechem na ustach i bez wieczornego marudzenia.

## Na dwóch kółkach

I znowu niespodzianka. Do 2020 roku sfinalizowane zostaną dwa nowe szlaki rowerowe: R10 i R9 czyli Wiślana Trasa Rowerowa. To razem ponad 670 km rowerowego szaleństwa. Międzynarodowy szlak R-10 będzie częścią europejskiej trasy, biegnącej przez kraje basenu Morza Bałtyckiego. W Pomorskiem przebiegać on będzie od Ustki do Krynicy Morskiej oraz do Kępek na granicy z województwem warmińsko-mazurskim. Z kolei Wiślana Trasa Rowerowa R-9 będzie wiodła wzdłuż Wisły do granicy z województwem kujawsko-pomorskim. Trasy te poprowadzone zostaną korytarzami europejskiej sieci Euro Velo. Wzdłuż nich przygotowanych zostanie ponad 80 miejsc funkcjonalnych postojowych, które w przypadku niekorzystnych warunków pogodowych zapewnią schronienie i odpocznik rowerzystom. Zatem czekamy cierpliwie i tymczasem szalejemy na dostępnych trasach regionu. Szczególnie polecamy Kaszubską Marszrutę i Pierścień Gryfitów



Półwysep helski to jedno z najlepszych miejsc zarówno do nauki, ale i uprawiania windsurfingu i kitesurfingu w Europie



Gdańsk z poziomu wody? Jak najbardziej tak. Niesamowite wrażenia gwarantowane

## W biegu

Od tego roku zacznę biegać. Któż z nas nie zakładał takiego perfekcyjnego planu. Trudniej z realizacją? Wiadomo, zatem nie ma co się zastanawiać, trzeba zwyczajnie wstać z kanapy, dalek już nogi niosą. A dokąd ponieść mogą? Jak wiadomo apetyt rośnie w miarę jedzenia, zatem zapewne krążenie wokół bloku w końcu przestanie satysfakcjonować. I bardzo dobrze, dla takich właśnie są wszelkie organizowane w regionie imprezy. Od biegów na orientację, przez przeszkodowe aż po maratony i triathlony nie tylko dla tych największych ekstremistów. Trzymamy kciuki za wszystkich! Powodzenia i do zobaczenia na mecie!



W Pomorskiem nie brakuje miejsc, gdzie można „mocniej” pojeździć. To dobra wiadomość



Zwiedzanie województwa pomorskiego na dwóch kółkach to bardzo dobry pomysł. Nie brakuje ścieżek rowerowych, a kolejne są planowane

# Bo przecież chodzi o zabawę!



**Lidzbark.pl**  
WARTO ODWIEDZIĆ

Zawody na trzech dystansach, rywalizacja sztafet i mnóstwo imprez dzień wcześniej. Tak w tym roku zapowiada się Lidzbark LOTTO Triathlon Energy.



Rywalizacja do ostatnich metrów, czyli kocioł emocji podczas trzeciej już edycji z cyklu Triathlon Energy w Lidzbarku. To spektakularne debiuty, wzruszenia oraz tysiące uśmiechów, których nie jest w stanie przepędzić nawet deszcz. Już w pierwszy weekend lipca Lidzbark ponownie stanie się triathlonową stolicą Polski. W ubiegłorocznych zmaganiach udział wzięło blisko 300 zawodników z całej Polski, a z roku na rok zrzeszamy coraz większą liczbę triathlonowych sympatyków. Pozytywnie nastawieni zawodnicy, wymagająca arena zmagania i niezawodni kibice, wspierający na każdym kilometrze zdeterminowanych uczestników. Tak wygląda przepis na sukces najbardziej „hardcorowych” zawodów organizowanych w naszym mieście.

Zesze lata pokazały, że posiadamy wszystko, co jest niezbędne do bicia rekordów życiowych: jezioro z piękną plażą i czarcim podjazdem, trasę rowerową z dobrym asfaltem a także zacienioną, asfaltową trasę biegową w lesie.

W tym roku strefę finiszera przenosimy do parku sportowo - rekreacyjnego nad Małym Jeziorkiem, czyli kulturalnego centrum Lidzbarka, gdzie podczas rywalizacji zawodników na kibiców czekać będzie mnóstwo atrakcji, a także stoiska ze smakołykami.

Zapraszamy wszystkich spragnionych niezapomnianych wrażeń.

**Do zobaczenia na mecie!**

# RYWALIZACJA W MIEŚCIE ENERGII



Obejrzyj film z 2017 roku

**Bełchatów gościć będzie zawodników Lotto Triathlon Energy 22 lipca 2018 roku. Miasto położone w centralnej Polsce jest jednym z sześciu przystanków prestiżowego cyklu Lotto Triathlon Energy**

Zawodnicy powrócą do Bełchatowa na poznane wcześniej tereny. Tegoroczna trasa imprezy została zmieniona uwzględniając sugestie zawodników z poprzedniego roku. Impreza podobnie jak przed rokiem „wjedzie” do samego serca miasta, kończąc się na placu Narutowicza. Wystartuje na zbiorniku Słok w industrialnej scenerii największej elektrowni konwencjonalnej w Europie, gdzie odbędzie się etap pływakki. Następnie uczestnicy na rowerach pokonają trasę w kierunku Bełchatowa, a potem pobiegą ulicami miasta, by finiszować na czerwonym dywanie.

## Sport buduje markę miasta

Jakub Kimmer, triumfator ubiegłorocznej edycji, najdłuższy dystans triathlonu pokonał w 4 godz. 20 m 17 s. W tym czasie przepłynął blisko 2 km, przejechał 90 km na rowerze i przebiegł 21,1 km. To świetny wynik, zwłaszcza, że panujący tego dnia upał nie był sprzymierzeńcem.

- Organizatorzy stanęli na wysokości zadania - mówił po zakończeniu zawodów. - Impreza została zorganizowana na naprawdę wysokim poziomie. Znakomite oznakowanie i zabezpieczenie trasy. Serdeczni wolontariusze, dobrze chroniona strefa zmian, bogata strefa finiszera, dużo wody na trasie oraz kurtyny wodne, które w taką pogodę robiły robotę. Jeśli do tego wszystkiego dodamy rewelacyjną sportową



Bełchatowski Lotto Triathlon Energy kończył się w samym centrum Bełchatowa

atmosferę i finisz w samym sercu miasta, to morał może być tylko jeden, z przyjemnością wrócić tu za rok - obiecywał zwycięzca bełchatowskiej edycji.

Organizacją tej imprezy, jak i wielu innych o charakterze sportowym, zajmuje się działające od początku 2017 roku Miejskie Centrum Sportu.

- Cieszę się, że zawodnicy Lotto Triathlon Energy znów pojawią się w naszym mieście - mówi Mariola Czechowska, prezydent Bełchatowa. - Od dawna sport buduje historię i markę Bełchatowa. Obecność tak wielu świetnych zawodników i tak prestiżowej imprezy jest tego potwierdzeniem.

Lipiec to czas triatlonistów, a w listopadzie w Bełchatowie pojawią się biegacze z całej Polski, by stanąć na starcie Bełchatowskiej Piętnastki. Jedną z najstarszych imprez biegowych w województwie łódzkim zamyka tegoroczne miejskie starty oraz prestiżowy Cykl Biegów o Puchar Marszałka Województwa Łódzkiego.

## Bełchatowska Triada Biegowa

- Po raz pierwszy zaprosiliśmy biegaczy do sportowej rywalizacji w ramach Bełchatowskiej Triady Biegowej - mówi Marcin Szymczyk, dyrektor Miejskiego Centrum Sportu w Bełchatowie. - Dwa biegi już się odbyły. Przed nami największa

Bełchatowska Piętnastka. Jej prestiż i uznanie wśród zawodników co roku rośnie - dodaje.

Pierwszy z Triady „Tropem Wilczym. Bieg pamięci Żołnierzy Wyklętych” został w mieście zorganizowany po raz pierwszy, a jego uczestnicy mieli do pokonania 5 km. Druga odsłona serii to kwietniowy bieg nocny, którego szybka i prosta trasa licząca 10 km pozwoliła na poprawę wielu rekordów życiowych.

Do przebiegnięcia została Bełchatowska Piętnastka. Historia biegu sięga 1983 roku. Udało się wówczas zorganizować dwanaście edycji. Bieg reaktywowano w 2009 roku i dziś jest to największa impreza biegowa w regionie. Re-

kord biegu należy do ukraińskiego biegacza Bogdana Semonowicza, który 15 km pokonał w czasie 44:45 s. Rokrocznie na starcie tych zawodów staje ponad tysiąc biegaczy.

## Pumptrack - raj dla rowerzystów

Sportowe zacięcie Bełchatowa znane jest w całej Polsce m.in. dzięki triumfującej przez wiele lat drużynie Skry, GKS Bełchatów, Bełchatowskiej Piętnastce i Lotto Triathlon Energy, ale miasto sprzyja także rowerzystom i deskorolkarzom. W Bełchatowie odbywają się Deskorolkowe Eliminacje Mistrzostw Polski. Na otwartym w 2016 roku nowoczesnym skateparku poja-

wiają się najlepsi zawodnicy z całego kraju.

Oferta dla amatorów ekstremalnej jazdy powiększy się jesienią. W Bełchatowie powstanie trzeci co do wielkości w Polsce (po Nowym Sączu i Bolesławcu) pumptrack. Spodoba się z pewnością nie tylko rowerzystom, ale także deskorolkarzom czy osobom na hulajnogach.

Rowerowe place zabaw są hitem ostatnich lat w wielu miastach w Polsce. Bełchatowski kompleks tworzyć będą dwa toru rowerowe o różnym stopniu trudności. Flow track ucieszy starszych i bardziej doświadczonych wielbicieli sportów rowerowych, dając im m.in. możliwość wykonywania skoków z płynną jazdą na dużych, bezpiecznych zakrętach profilowanych. Przeszkody o zróżnicowanym poziomie trudności będą mieć wysokość od 50 do 170 cm. W części zwanej easy pump będą mogły bawić się nawet maluchy na rowerkach biegowych. Tor składać się będzie z niewielkich przeszkód (od 40 do 60 cm).

- Toru rowerowe będą świetnym uzupełnieniem oferty sportowej miasta - mówi Mariola Czechowska, prezydent Bełchatowa. - Coraz więcej osób szuka nowych możliwości aktywnego spędzenia czasu. Pumptrack jest ciekawą propozycją, niewiele miast w Polsce może pochwalić się taką atrakcją.

Rowerowy plac zabaw to część projektu, zakładającego budowę dużego kompleksu sportowo-rekreacyjnego. Oprócz dwóch torów rowerowych w jego skład wchodzi m.in. pełnometrażowe boisko, siłownia zewnętrzna i ścieżka zdrowia.

[www.belchatow.pl](http://www.belchatow.pl)  
[www.mcs.belchatow.pl](http://www.mcs.belchatow.pl)

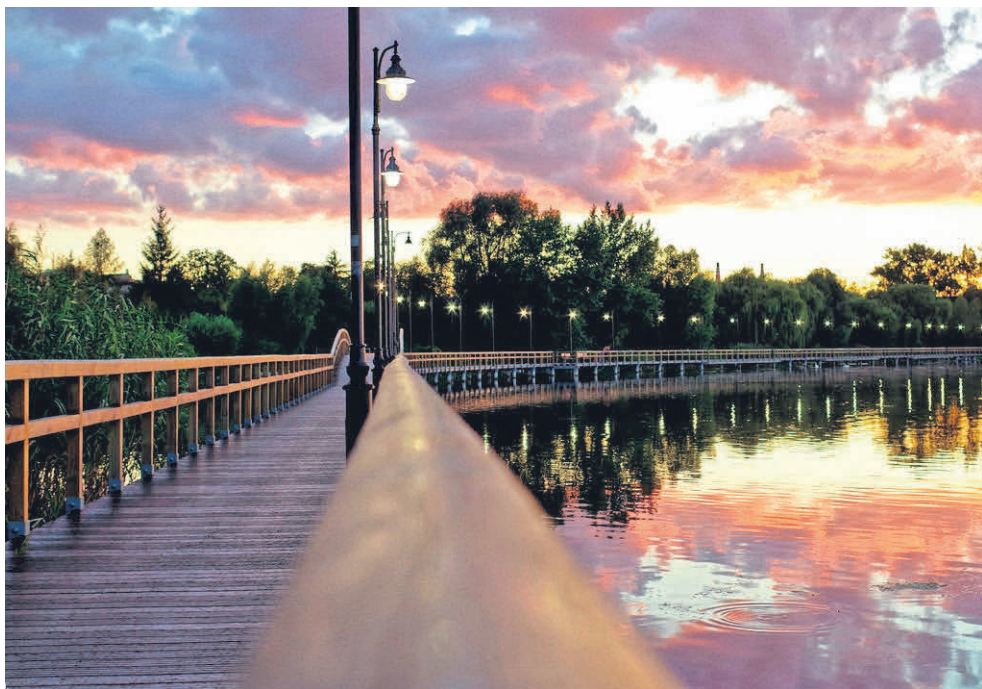


Rowerzyści mogą poszaleć w skateparku. Tej jesieni będą mieć do dyspozycji także pumptrack



Bełchatowska Piętnastka kończy biegowy sezon

# CHEŁMŻA GOŚCIŁA KRÓLÓW, TERAZ CZAS NA TRIATHLONISTÓW



Jedną z atrakcji jeziora jest piękny pomost

**C**hełmża jest jedną z najstarszych miejscowości ziemi chełmińskiej. Jej początki sięgają lat czterdziestych XIII wieku, ale za oficjalną datę powstania uważa się rok 1251, kiedy rozpoczęto budowę katedry pod wezwaniem św. Trójcy.

Katedra chełmżyńska jest jednym z najcenniejszych zabytków na obszarze Pomorza. Od powstania w XIII wieku do początków XIX wieku była sercem diecezji chełmińskiej. Gościła królów, biskupów, dyploma-

tów i wielu innych znakomitych gości. Dziś pełni funkcję kościoła parafialnego, pełna zabytków, jest świadectwem bogatej przeszłości Chełmży i całego Pomorza Nadwiślańskiego. Jest też przystanią, w której miejsce ostatniego, spoczynku znalazło 36 dostojnych biskupów, mistrzowie i bracia krzyżacy oraz wielu dobrodziejów kościoła.

#### Zabytki do podziwiania

Miejszem godnym polecenia jest kościół filialny pw. Św. Mikołaja biskupa. Dzisiejszy kościół to obiekt gotycki, wzniesiony w okresie od II

**TRIATHLON  
ZADEBIUTUJE  
W CHEŁMŻY  
19 SIERPNIĄ 2018  
ROKU.  
ZAPRASZAMY  
NA PIĄTĄ ODSŁONĘ  
LOTTO TRIATHLON  
ENERGY**

poł. XIII do połowy wieku XIV. Wyposażenie kościoła zmieniało się. Dbali o nie liczni darczyńcy, w tym Bur-



Serce miasta, rynek. To tutaj odbędzie się wielki finał rywalizacji

mistrz - Walenty Żuława, który wznosił na swój koszt manierystyczny ołtarz główny. Dziś we wnętrzu zachowały się ołtarze m.in. św. Stanisława i Antoniego oraz św. Barbary. Na ścianach widoczne są zatarte epitafia, które świadczą o tym, iż we wnętrzu chowano zacnych chełmżan.

#### Serce miasta

Na uwagę zasługuje również malowniczy Rynek - „serce” Chełmży. Otaczają go okazałe kamienice powstałe na przełomie XIX i XX wieku. Rynek zdobi okazały ratusz, kawiarenki i kolorowe fasady

domów, ozdobione pięknymi ornamentami i detalami architektonicznymi.

#### Taaaka ryba

Jezioro Chełmżyńskie jest najlepszym miejscem do spędzenia wolnego czasu. Ze względu na jego rozległość ok. 300 ha można znaleźć wiele ciekawych miejsc. Towarzyszem mogą być jedynie łabędzie, mewy, perkozy, łyski. W wodach J. Chełmżyńskiego nie tylko można pływać, ale złowić taaaką rybę. Po drugiej stronie jeziora, naprzeciw miasta zapraszają ukryte wśród drzew przepiękne rekreacyjne

ścieżki. W sam raz na rower i na spacer.

#### Rekreacja w centrum

Dla zwolenników aktywnego wypoczynku idealna będzie Tumska Przystań. To obiekt położony nad Jeziorem Chełmżyńskim. Lokalizacja mimo, iż jest to centrum miasta, sprzyja odpoczynkowi i rekreacji. Ośrodek dysponuje bazą noclegową oraz własną gastronomią. Aby w pełni móc korzystać z wypoczynku nad jeziorem, do dyspozycji jest wypożyczalnia sprzętu pływającego - rowery wodne, kajaki, łodzie wiosłowe, żagłówki.



Jezioro Chełmżyńskie to 300 hektarów wody



Tutaj przeplata się przyroda z historią



# SMACZNIE, ZDROWO I ENERGETYCZNIE

Marcin Dybuk

**P**oradnik kulinarny lub jak woli jego autor, Tomasz Spaleniak - żywieniowy -

powstał z potrzeby czasu. Tak jak większość „wynalazków”.

1 stycznia 2018 roku wszedłem na wagę i lekko zdębiałem. Prawie 90 kg. O osiem więcej niż w sezonie startowym. Wiedziałem, że jestem w okresie roztrenowania od ponad dwóch miesięcy, po stanowiłem odpocząć po pięciu latach treningów dłużej, ale bez przesady. Druga myśl, trzeba coś z tym zrobić.

W dniu urodzin, czyli prawie pół roku później ma być dziesięć kg mniej - postanowiłem. Tylko jak to zrobić, aby nie stosować drakońskich diet, które przynoszą najczęściej krótkotrwały efekt, tylko nauczyć się zdrowo odżywiać. Z pomocą przyszedł Tomasz. Opowiedział o tym, jak On to robi. Przesłał wskazówki, przekazał zalecenia i zaczęła się praca. Działo się. A jak działało, to pomyślałem, dlaczego nie podzielić się tą wiedzą

z innymi. Żywnienie jest ważne w cyklu treningowym. Obok regeneracji, snu stanowi istotny element w drodze do sukcesu. Dużego, jak i małego.

## Od pomysłu do realizacji

I tak zrodził się pomysł poradnika, który trafi do pakietów startowych zawodników cyklu Lotto Triathlon Energy. Kolejny krok to przygotowanie materiałów. Wbrew pozorom nie było to takie proste. Treścią zajął się Tomasz Spaleniak. Zawodnik, trener i specjalista od diety. Potrzebne były zdjęcia. Zależało nam nie tylko na pięknych fotografiach, ale także na elementach fotoreportażu. Na wizytę w kuchni zgodziły się właścicielki Restauracji Śląska 19 w Gdańsku. Sylwia i Beata same dbają o zdrowe odżywianie, tak więc pomysł natychmiast przypadł im do gustu. Zdjęcia wykonał inny triathlonista, Marcin Hlades.

- Nasz poradnik to zbiór najważniejszych zasad dobrego odżywiania. Prosty w użyciu! - przekonuje To-



Sylwia, szefowa kuchni, Tomasz - autor przewodnika - i Marcin fotograf w ferworze walki. Działo się. A jakie smaczne było...

masz Spaleniak. - Znajdziesz tu propozycje posiłków na cały dzień. Zastanawiasz się, co i jak jeść? Przygotowaliśmy praktyczną pomoc dla ludzi aktywnych, sportowców - amatorów, triathlonistów, biegaczy, kolarzy etc. Opraco-

wane przez nas wskazówki pomogą nie tylko poprawić dyspozycję na treningach i wyniki na zawodach, ale również ogólne zdrowie i samopoczucie.

Tak więc mamy wskazówki, przepisy i... kilka krót-



kich rozmów z zawodnikami i zawodniczkami, którzy pokochali triathlon. Zapytaliśmy ich, czy żywienie naprawdę jest tak istotne w tym sporcie.

## W Gniewinie i Bełchatowie

„Nasz gadżet” do pakietów startowych otrzymają zawodnicy w Gniewinie i Bełchatowie. Jesteśmy zadowoleni z efektów naszej pracy, a także przekonani, że dzięki poradnikowi wielu poprawi wyniki sportowe. Dlaczego w dwóch miejscowościach

do pakietów trafi ten sam gadżet? - ktoś może zapytać. Chcemy, aby dotarł do jak największego grona. Nasze badania pokazują, że w Gniewinie startuje najwięcej zawodników z Pomorza.

W Bełchatowie zawodnicy z południowej i centralnej Polski.

Ale proszę się nie martwić, jeśli w Bełchatowie będzie startował zawodnik, który już był w Gniewinie i nie będzie chciał kolejnego poradnika, przygotowaliśmy dla niego inny gadżet. Będzie mógł wybrać.

## Cegiełka charytatywna

A co z osobami, które nie wystartowały w żadnej miejscowości, a chciałyby mieć poradnik. Będzie do kupienia w naszym internetowym sklepie [www.TriathlonEnergy.pl](http://www.TriathlonEnergy.pl). Dochód ze sprzedaży przekażemy Paulince Bryks, która zbiera środki na wózek sportowy. Niepełnosprawna dziewczyna planuje start z wujkiem, Rafałem Butnym w Lotto Triathlon Energy w Chełmży. Więcej o tym na str. 12.

REKLAMA

O801472848A

# SOLPARK

K L E S Z C Z Ó W

„...poczuj przyjemność aktywnego relaksu...”



**Basen**



**Sauny**



**Siłownia**



**Kręgielnia**



**Bilard**



**Gastronomia**



**Hotel**

[www.solpark-kleszczow.pl](http://www.solpark-kleszczow.pl)

 /SolparkKleszczow

# WIELKI FINAŁ LOTTO TRIATHLON ENERGY - 2 WRZEŚNIA 2018



## Mrągowo

**Mrągowo obchodzi 670-lecie istnienia! Piękne tereny, atrakcyjne imprezy, zmagania sportowe. Tutaj znajdziecie wszystko, by dobrze spędzić czas. Ogranicza Was tylko wyobraźnia. Zapraszamy!**

Pięć jezior w granicach miasta, lasy, piękna przyroda, otwarte przestrzenie oraz bardzo dobrze przygotowana infrastruktura sportowa zachęcają do aktywnego wypoczynku. Siłownie plenerowe, dwa boiska Orlik, najdłuższa w regionie promenada nad jeziorem, 250 km oznakowanych tras rowerowych w okolicy Mrągowo i 10 km ścieżek rowerowych w samym mieście. Nowoczesny plac zabaw z atrakcjami dla dzieci i młodzieży wraz z kompleksem boisk do gry w piłkę, bezpłatne oświetlone korty tenisowe, szlak kajakowy rzeki Dajny, wypożyczalnia rowerów, sprzętu wodnego, quady, pole do paintballa oraz tor gokartowy.

Sport to ważny element rozwoju mrągowskiej społeczności. Jako jedni z pierwszych w Polsce wprowadziliśmy „Strategię rozwoju sportu i wolontariatu sportowego dla Mrągowo „SPORT ZMIENIA”, która została opracowana z wykorzystaniem nowoczesnych metod mapowania i paracytacji. Jest to pierwsza w Polsce strategia sportu uwzględniająca szeroki udział społeczności lokalnej oraz partnerów zewnętrznych. W Mrągowie działa ponad 20 organizacji i klubów sportowych!

### Mazurska stolica dobrej zabawy

Od ponad trzydziestu pięciu lat, w ostatni weekend lipca

wszystkie drogi prowadzą do Mrągowo ma międzynarodowy Piknik Country. Koncerty, kowbojskie stroje, parada country, tańce liniowe - to czas muzyki i dobrej zabawy w westernowym klimacie. W sezonie letnim, w każdy wakacyjny weekend, amfiteatr nad jeziorem Czos wypełnia się miłośnikami rozrywki. Tu odbywają się Dni Mrągowo, Mazurska Noc Kabaretowa, Festiwal Kultury Kresowej, Mazurski Festiwal Operowy Belcanto, Festiwal Przebojów Weselnych, Polska Noc Kabaretowa, koncerty polskich i zagranicznych gwiazd.

### Zasmakuj w Mrągowie

Mrągowo oferuje atrakcyjną bazę noclegową i gastronomiczną, dostosowaną do najbardziej wyszukanych gustów. Ponad 3000 miejsc w hotelach i pensjonatach malowniczo położonych nad mazurskimi jeziorami, restauracje i kawiarenki z lokalnymi przysmakami, a także możliwość korzystania z gabinetów odnowy czy SPA. W Mrągowie przez cały rok można poczuć kowbojski klimat w jedynym w tej części Polski Miasteczku Westernowym Mrongoville. Miłośnicy kolarstwa górskiego mogą spróbować sił na profesjonalnym torze Bike Park Poręby. Miłośnikom sztuki miasto oferuje wyjątkową trasę spacerową w centrum, na której znajduje się 21 rzeźb, wykonanych przez polskich artystów z naturalnych mazurskich kamieni.

### Mrągowo the best country to Invest

Mrągowo łączy rozwój przedsiębiorczości z troską



Tutaj nie ma ani czasu, ani miejsca na nudę. W każdy weekend dobra zabawa jest zagwarantowana



Mrągowo z lotu ptaka. Widok zapierający dech w piersiach

o sprawy lokalnej społeczności. Dzięki współpracy samorządu i zaangażowaniu przedstawicieli mrągowskiego biznesu opracowano diagnozę gospodarczą pt. „Dobry klimat dla biznesu w Mrągowie”. Spotkania warsztatowe oraz wy-

miana opinii na temat funkcjonowania firm na rynku lokalnym umożliwiły stworzenie planu działań wyznaczającego kierunki rozwoju miasta. Mrągowie firmy realizują milionowe inwestycje i zapowiadają tworzenie nowych miejsc pracy.

### Lotto Triathlon Energy w Mrągowie

Drugi rok z rzędu, w polskiej stolicy muzyki country, obędzie się zwieńczenie sezonu triathlonowego. W niedzielę 2 września 2018 roku, w Mrągowie Mieście Ludzi Aktywnych, odbędzie się fina-

### ZAPRASZAMY



Burmistrz Mrągowo  
Otolia Siemieniec

W tym roku Mrągowo obchodzi Jubileusz. Będzie to szczególnie czas dla Mieszkańców, wspólne świętowanie, liczne wydarzenia kulturalne i sportowe, inspirujące spotkania, wspomnienia i podsumowania. Cieszymy się, że po raz drugi zagości u nas finał cyklu Lotto Triathlon Energy. Mamy nadzieję, że zawodnikom spodoba się przygotowana przez organizatora trasa, a kibice skorzystają z atrakcji i aktywności oferowanych przez Mrągowo. Serdecznie zapraszam!

łowe zawody cyklu Lotto Triathlon Energy 2018, w których najlepsi zawodnicy w przekroju sześciu imprez będą walczyć o podium w klasyfikacji generalnej. Impreza jest dedykowana nie tylko zawodnikom biorącym udział w sportowej rywalizacji, ale również ich rodzinom, turystom i przede wszystkim mieszkańcom Mrągowo. Zawodnicy zmierzą się z ambitną trasą, biegnącą po obszarze pojezierza mrągowskiego. Start i meta imprezy będą zlokalizowane przy plaży miejskiej. Zdjęcia i materiały promocyjne Urzędu Miejskiego w Mrągowie



Przyjechać do Mrągowo i nie pożeglować? Niemożliwe

**MRĄGOWO TO IDEALNE MIEJSCE NA AKTYWNY WYPOCZYNEK. WIĘCEJ INFORMACJI WWW.MRĄGOWO.PL/ KALENDARZ, WWW.IT.MRĄGOWO.PL JESTEŚMY RÓWNIEŻ NA FACEBOOKU - MRĄGOWO MIASTO LUDZI AKTYWNYCH**

## Kalendarz wydarzeń

### Kulturalny rozkład jazdy:

- 8-10 czerwca - 25-lecie obchodów partnerstwa Grunberg - Mrągowo,
- 29 czerwca - 1 lipca - Dni Mrągowo 2018, Festiwal Smaków Foodtrucków, Holi Festival Święto Kolorów,
- 7 lipca - Mazurska Noc Kabaretowa,
- 14 lipca - Gypsy Carnaval Muzyki i Tańca Romów,
- 21 lipca - Mazurski Festiwal Operowy Belcanto,
- 27-29 lipca - Piknik Country & Folk,
- 4 sierpnia - V Arboretum czyli świat muzyki hybrydowej,

- 10-12 sierpnia - Festiwal Kultury Kresowej,
- 13 sierpnia - Polska Noc Kabaretowa,
- 17-18 sierpnia - Festiwal Weselnych Przebojów.

### Na sportowo:

- 2-3 czerwca - Motocyklowe Mistrzostwa Polski i Pucharu Polski Crosscountry,
- 9 czerwca, 30 czerwca, 4 sierpnia, 1 września - Żeglarskie Grand Prix Mrągowo,
- 16-17 czerwca - Piłkarski Puchar Warmii i Mazur U-8,
- 1 lipca - II Rodzinny Piknik Rowerowy,

- 14-15 lipca - Lotto 3x3 Quest,
- 27 lipca - Maraton Pływaków o Puchar Burmistrza Miasta Mrągowo,
- 4-5 sierpnia - Fair Play Football 3 Festiwal
- 11-12 sierpnia - II Mrągowski Rajd Motocykli Zabytkowych
- 15 sierpnia - Mrągowski Bieg 100-lecia Odzyskania Niepodległości,
- 2 września - Lotto Triathlon Energy Mrągowo 2018,
- wrzesień 2018 - Bieg Kowboja,
- 5-7 października - Mistrzostwa Bazy Mrągowo.

# Triathlonowa Checklista

## pływanie



- okulary do pływania
- czepek (otrzymasz w pakiecie startowym)
- pianka neoprenowa
- strój startowy
- pasek z chipem startowym
- środek przyspieszający zdejmowanie pianki
- środek na parowanie okularów
- zatyczki do uszu i nosa
- czepek neoprenowy
- ręcznik
- klapki
- zegarek TRI

## inne



- dokument tożsamości ze zdjęciem
- pieniądze
- torba na rzeczy
- przeciwdeszczowe
- ciepłe ubrania na po zawodach
- krem do opalania
- taśma klejąca
- stojąca pompka rowerowa
- klej do pianki neoprenowej
- informacje medyczne i numery kontaktowe
- waliza na rower
- telefon komórkowy

## rower



- rower
- buty rowerowe
- kask rowerowy
- okulary przeciwsłoneczne
- bidony z napojami
- żele lub batony energetyczne
- pasek na numer startowy
- koszulka
- skarpetki
- zapasowa dętka
- łyżki do wymiany koła
- pompka na ramę
- narzędzia rowerowe
- nabój CO<sub>2</sub> i akcesoria
- licznik, komputer rowerowy
- zegarek z GPS

## bieg



- buty do biegania
- czapka lub daszek
- skarpetki



TRIATHLON  
ENERGY

CYKL IMPREZ TRIATHLONOWYCH

# Gramy dla sportu



Każda złotówka, którą przeznaczasz  
na gry liczbowe LOTTO, to 19 groszy  
dla sportu i kultury.

