



Drodzy Czytelnicy!

Witam wszystkich w Nowym Roku!

Nowy rok to nowe plany i nadzieje. Co zleło było w minionym roku podkreślamy grubą kreską. Wszystko możemy zacząć od początku. Wyciągnąć wnioski i ustalić nowy, lepszy plan na rok 2009. Nawet ci z Was, którzy solidnie przepracowali miniony rok, niech nie osiadają na laurach. Nie zwalniamy tempa. W nowo rozpoczętym roku dorzucamy kilogramy na sztangi, wydłużamy treningi, dajemy więcej z siebie. Niech ten 2009 rok będzie rokiem Mistrzów. Mistrzem przecież może zostać każdy z Was. Dlatego w tym numerze prezentujemy wam nietuzinkowy i historyczny trening młodego jeszcze, a dziś arcymistrza - Alexeya Voevody z Rosji. Pierwsze treningi Alexeya były takie same jak u wielu z was: brak specjalistycznego sprzętu, ale za to mnóstwo zapału, chęci i żądzy osiągnięcia sukcesu. Zachęcam zatem do spróbowania treningu Rosjanina.

Ponadto tym wydaniu armpowera znajdziecie również szeroką relację z „XXX Mistrzostw Świata w Armwrestlingu - Kelowna, Kanada 2008”. Zobaczcie co w mroźnej krainie z pod znaku klonowego liścia wyrabiali najwięksi w tym sporcie. Oczywiście oprócz turnieju z udziałem zawodowych armwrestlerów, co roku o tej porze swój poziom sprawdzają amatorzy naszej dyscypliny sportu. Tym razem „Mistrzostwa Polski Amatorów - Debiuty 2008” gościły prawie 100 głodnych sukcesów zawodników. Jak zawsze poziom sportowy był naprawdę wysoki. Chwilami można było pomylić zawody amatorów z walkami zawodowców. Zapraszam do lektury.

Igor Mazurenko



XXX MISTRZOSTWA ŚWIATA

KELOWNA 2008 KANADA



Kat. do 90 kg. Abdula Eldarov (Rosja) vs Jan Germanus (Słowacja)

Tegoroczne, trzydzieste z kolei „Mistrzostwa Świata w Armwrestlingu”, należały chyba do jednych z najciekawszych, międzynarodowych rywalizacji armwrestlingowych tego roku. Chociaż tym razem ze względów finansowych i logistycznych (daleka podróż, duże koszty oraz problemy wizowe) w światowych zmaganiach nie było dużo zawodników oraz państw, to emocje, które każdego dnia zawodów (03 i 04 grudnia rywalizacji juniorów, osób niepełnosprawnych, mastersów oraz grand mastersów, pierwszego dnia lewej, drugiego prawej ręki oraz 05 i 06 grudnia rywalizacja kategorii seniorów lewej i prawej ręki) towarzyszyły tej właśnie imprezie, były niesamowite. W tym miejscu pragniemy zauważyć, że zawsze gdy startują zawodnicy ze Stanów Zjednoczonych, Kanady, Brazylii oraz zawodników zza naszej wschodniej granicy emocje sportowe sięgają zenitu. Tak było i tym razem. Tym bardziej, że wśród zawodników właśnie tych

krajów nie zabrakło gwiazd światowego formatu. Wśród armwrestlerów brazylijskiej reprezentacji największą gwiazdą był oczywiście na stałe mieszkający w USA - Marcio Barbosa. Natomiast wśród amerykańców **Michael Todd, Steve Rau**, czy też **Bryan Johnson**. Nie ma co ukrywać, że najwięcej utytułowanych nazwisk przybyło ze wschodu: **Arsen Lilijev, Roman Filipov, Ivan Matyushenko** czy **Roman Tsindieliani** z Rosji, **Babayev: Ruslan, Rustam i Snizhana, Alexey Semerenko, Mykaylo Rudakov, Andrey Pushkar** z Ukrainy. Nie zabrakło też utytułowanych zawodników z innych krajów, takich jak: **Lubomir Jagnesak, Jan Germanus** ze Słowacji, **Stojan Golemnov, Krasimir Kostadinov** z Bułgarii i wielu, wielu innych zawodników. Swoją rolę bardzo mocno zaakcentowali zawodnicy z Kazachstanu, których poziom sportowy na tle innych zawodników był bardzo wysoki. A do startu zgłosili się przecież

armwrestlerzy dużo mniej znani, niż ich koledzy po fachu z aren międzynarodowego armwrestlingu. Ich starty z całą pewnością na stałe zapiszą się na kartach historii światowej rywalizacji, gdzie kazachscy siłacze na ręce dość często znajdowali się na podium w poszczególnych kategoriach wagowych.

Wśród 451 startujących zawodników na tegorocznych Mistrzostwach Światach w Kanadzie największą liczbę armwrestlerów wystawiła reprezentacja gospodarzy (73 siłaczy). O dwóch mniej armwrestlerów wystawili Rosjanie – 71. Dość liczna grupa sportowców (64) reprezentowała Stany Zjednoczone. 42 zawodników startowało z barwach Brazylii, a 24 w barwach Ukrainy. O jednego mniej zawodnika (23) wystawiła reprezentacja Kazachstanu. W rywalizacji światowej wzięli udział jeszcze 19 zawodników z Turcji, 16 z Szwecji, 13 z Japonii, 9 z Bułgarii, Czech, Niemiec, i Włoch oraz 8 z Słowacji. Reszta armwrestlerów



Kat. do 90 kg grand masters. Jaroslav Stusek (Czechy)



Od prawej Brazylijczyk na stałe mieszkający w USA Marcio Barbosa



Wierni kibice przybrali barwy Kanady



Chris Regiane Teodoro Souza (Brazylia)



M. Opalińska, D. Suzos, M. Wawrzyniak, J. Piechowski, M. Ostrowska



Kategoria 70 kg. Hristo Delidzhakov (Bułgaria)

to jednostkowi zawodnicy (Armenia – 1, Belgia – 1, Białoruś – 1, Hiszpania – 4, Finlandia – 5, Francja – 1, Anglia – 2, Holandia – 5, Węgry – 6, Izrael – 1, Łotwa – 4, Litwa – 5, Norwegia – 5, Rumunia – 3, Szwajcaria – 2, Uzbekistan – 3 oraz Polska – 5).



Najmłodsza uczestniczka – dziewięcioletnia Emily Jones (Kanada)

Pomimo tego, że reprezentanci wielu krajów nie mogli uczestniczyć w tej światowej rywalizacji, to podczas tegorocznych Mistrzostw Świata, szczególnie w trzecim i czwartym dniu zawodów (rywalizacji seniorów, pierwszy dzień ręki lewej, drugi ręki prawej) panował nie do opisania duch walki, a sama rywalizacja w poszczególnych kategoriach wagowych była na bardzo wysokim sportowym poziomie.

„Tak wysokiego poziomu sportowego dawno już nie widziałem” – powiedział promotor Armwrestlingu w Polsce - Igor Mazurenko z Gdyni, bezpośredni obserwator walk. „Pomimo tego, że w zeszłorocznych Mistrzostwach Świata w Bułgarii było dwa razy więcej zawodników niż w Kanadzie, to z pełną świadomością stwierdzam, że tak zaciętych pojedynków już dawno nie widziałem” – mówił dalej Mazurenko.

W tym miejscu poszczególne pojedynki, czy to rywalizacji juniorów, osób niepełnosprawnych, „weteranów”, czy też seniorów można by było opisywać godzinami. Tak naprawdę w każdej kategorii wagowej i wiekowej było na co popatrzeć. Jednak

skupmy się bardziej na pojedynkach niektórych tylko zawodników, czy też niektórych kategorii wagowych.

Zacznijmy więc od kobiet. Wśród nielicznych zawodniczek, które mogły powalczyć z **Iriną Makeevą** (Rosja) była reprezentantka Kazachstanu – **Vera Bondik** (kategoria do 70 kg). Choć Vera w ostatecznej klasyfikacji uplasowała się na miejscu 5 lewej ręki i 2 ręki prawej, to właśnie to ona sprawiła najwięcej problemów od lat niepokonanej rosyjskiej reprezentantce armwrestlingu. Oczywiście ostatecznie Makeewej, zarówno na lewą, jak i na prawa rękę udało się obronić wieloletni tytuł Mistrza Świata.

„Byłam bardzo zaskoczona siłą tej zawodniczki. Ale to dobrze, bo w końcu miałam z kim powalczyć w swojej kategorii wagowej” – powiedziała nam po rywalizacji sama Irina Makeeva.

Dobrze wystartowała **Viktorii Iliushyna** z Ukrainy, która w kategorii do 55 kg seniorów była bezkonkurencyjna, zarówno na lewą, jak i prawa rękę. Dość dobrze wystartowała gwiazda szwedzkiego Armwrestlingu – **Heidi Andersson**, gdzie w kategorii do 60 kg senior na rękę lewa uplasowała się na miejscu trzecim, natomiast na prawą na miejscu pierwszym. Wśród rywalizacji panów na pewno wielu z was zainteresuje kategoria do 75 kg seniorów, gdzie znany chyba wszystkim słowacki zawodnik **Lubomir Jagnesak** nie specjalnie się namęczył w rywalizacji ręki lewej, gdzie bez problemu wywalczył złoty medal tegorocznych „Mistrzostw Świata – Kelowna 2008”. Za to na rękę prawą musiał już uznać wyższość swojego rywala z Rosji – **Khadzimura Zoloev**, który w rezultacie znalazł się na miejscu pierwszym kategorii do 75 kg (miejsce drugie ręki lewej). Miejsce trzecie lewej i prawej ręki wywalczył **Janis Amolins** z Łotwy zdobywając w ten sposób dwa, światowe krążki koloru brąz. **Oleksandr Csyvetkov** (Ukraina) ma kolejny rok niepowodzeń, gdzie podczas startu w tej właśnie kategorii w rywalizacji ręki prawej uplasował się na miejscu 8, a ręki lewej dopiero na 11.

Jak zwykle była bezkonkurencyjna rodzina Babaeów z Ukrainy. W kategorii do 80 kg senior bezkonkurencyjny na obie ręce znów okazał się **Rustam Babayev**. Co prawda złoto trafiło od lat niepokonanego, najstarszego zawodnika z rodziny Babayev, ale walka o następne miejsca medalowe w tej kategorii toczyła się na dobre. Do jednych z najbardziej emocjonujących pojedynków można zaliczyć walkę pomiędzy **Pasalem Girardem** (Szwajcaria) a kilkakrotnym Mistrzem Świata – **Taymurazem Tsakhilovem** (Rosja). Ich pojedynek na rękę prawą toczył się bardzo długo (przeplatany zresztą wieloma protestami),

aż w rezultacie zakończył się wygraną dla Pascala. Ta oraz półfinałowa walka z Andreyem Grishin (Rosja) doprowadziła do tego, że Girard finałową walkę z Rustamem oddał praktycznie bez walki. A powrót na arenę światowej, armwrestlingowej rywalizacji dla Taymuraza Tsakhilova zakończył się miejscem czwartym, zarówno lewej, jak i prawej ręki.

W kategorii do 85 kg **Ruslan Babayev** (młodszy brat Rustama) tym razem zwyciężył pojedynek z Arsenem Lilijevem (Rosja) na rękę lewą, tym samym kończąc rywalizację z złotym medalem na koncie. Ręka prawa natomiast to już odnowienie u Ruslana starej kontuzji przyczepu łokcia i musiał zadowolić się miejscem drugim na podium, gdzie tym razem (w odróżnieniu do poprzedniej ręki) złoty krążek trafił do Lilijeva, srebrny natomiast do ukraińskiego zawodnika. Oprócz niewątpliwych faworytów tej kategorii – Arsen i Ruslan w walce o strefę medalową liczyli się jeszcze tacy zawodnicy jak: **Stoyan Golemanov** (Bułgaria), **Roman Filippov** (Rosja), czy też **Steve Rau** (USA). Dla wieloletnich miłośników tej dyscypliny sportu największym zaskoczeniem było w rywalizacji ręki prawej wyeliminowanie przez amerykańskiego zawodnika – Steve Raula wice Mistrza Europy i Świata – Romana Filippova, który w końcowej klasyfikacji uplasował się daleko poza podium na miejscu 11 (na lewą na miejscu 5). Dla takiego utytułowanego i znanego zawodnika jak Roman Filippov to chyba stanowczo za mało? Raul rywalizację ręki lewej zakończył na miejscu 9, natomiast prawą na miejscu 5. Dla Stoyana Golemanova tegoroczna rywalizacja na rękę lewą zakończyła się na medalowym miejscu 3, natomiast na prawą na tuż za podium – miejsce 4.



Arsen Lilijev (Rosja) vs Ruslan Babayev (Ukraina)

W kategorii do 90 kg seniorów było wiele niespodzianek. Głównym faworytem ręki lewej i prawej był Słowak – **Jan Germanus**. W tej kategorii wagowej po długiej przerwie na arenie międzynarodowego armwrestlingu



Dave Devoto (założyciel Armwrestlingu)



Heidi Andersson (Szwecja) vs Ekaterina Larina (Rosja)



Kat. do 90 kg. Jan Germanus (Słowacja)



Kat. do 80 kg. Pascal Girard (Szwajcaria)



Kat. do 110 kg. Sergiy Tokarek (Ukraina) vs Michael Todd (USA)



Reginaldo C. P. Bento (Brazylia) vs Plament Kisov (Bułgaria)

do rywalizacji dołączył dawno nie widziany **Abdula Eldarov** (Rosja). Oczywiście podobnie jak w innych kategoriach wagowych, tak i tutaj nie zabrakło gwiazd światowego formatu. Tym o to sposobem, pomimo w kuluarach obstawianych faworytów do samego końca nie było wiadomo kto ostatecznie uplasuje się w pierwszej trójce. Faworyt – Jan Germanus swoją rolę w 100 procentach spełnił w rywalizacji ręki lewej, zajmując miejsce pierwsze w klasyfikacji generalnej (miejsce drugie zawodnik z Turcji – Tuncay Basaran, miejsce trzecie Amerykanin – **Christopher Handler**). Natomiast rywalizacja ręki prawej tej kategorii zaskoczyła wszystkich. Otóż Germanus nic nie mógł zrobić młodemu, ale bardzo utalentowanemu zawodnikowi z Bułgarii **Krasimirovi Konstantinov**, który z łatwością wygrał całą rywalizację.



Krasimir Kostadinov i Asen Hadjitodorov

„Swoim oczom nie mogłem uwierzyć jak podczas walki ręki prawej Jana Germanusa z Krasimirem Konstantinow utytułowany i doświadczony Słowak nie mógł z miejsca ruszyć Bułgara. Młody Krasimir z roku na rok robi ogromne postępy. W wyniku tych postępów na Mistrzostwach Świata w Kanadzie zajął 1 miejsce na rękę prawą” – powiedział nam Igor Mazurenko, bezpośredni obserwator walk. Miejsce drugie ręki prawej w tej kategorii zajął Włoch pochodzenia albańskiego - **Edmir Frooku**. Miejsce trzecie natomiast wywalczył Mistrz Świata z roku 2005 - **Mykhaylo Rudakov** (Ukraina). Ewentualny faworyt do miejsca medalowego - Abdul Eldarov swój powrót zaakcentował dopiero na miejscu 7, zarówno prawej, jak i lewej ręki.

Kategoria do 100 kg senior to przede wszystkim dominacja dwóch zawodników: **Iona Ocescu** (Rumunia) oraz **Ivana Matyushenko** (Rosja). To właśnie ci zawodnicy podzieleni się dwoma pierwszymi światowymi medalami, zarówno na lewą, jak

i prawą rękę. Szybki start Rumuna każdorazowo zadziwiał obserwatorów. Podczas ich pojedynków gołym okiem widać było nieznaczną przewagę siłową Iwana, ale mocny i silny start Rumuna za każdym razem był nie do pokonania. W rezultacie dwa złote, światowe krążki pojechały do Rumuni, natomiast srebrne do Rosji.



Kat. do 75 kg. Janis Amolin (Łotwa)

Kategoria do 110 kg senior była jedną z najbardziej oczekiwanych kategorii. Tutaj bowiem wystartowali: **Michael Todd** (USA), **Normunds Tomsons** (Łotwa), **Slavik Kachmazov** (Rosja), **Wagner Bortolato** (Brazylia) **Sergiy Tokarev** (Ukraina), czy też **Alexey Semerenko** (Ukraina).

„Na początku 2000 roku w Armwrestlingu pojawił się nowy zawodnik z Brazylii - Wagner Bortolato. Swoją klasę zawodniczą pokazał już nam na Mistrzostwach Świata w Anglii w roku 2006 zaskakując rywali swoją niesamowitą siłą. Wtedy to zajął miejsce pierwsze pokonując takich rywali jak: Normunds Tomsons, czy Andrey Pushkar” – powiedział Igor Mazurenko, Główny Sekretarz EAF.

I tym razem nie było inaczej. Wagner w kategorii do 110 kg ręki lewej pokonując wszystkich rywali zdobywał swój kolejny, złoty światowy krążek. Niespodzianką dla wszystkich był dobry start Sergiia Tokarev, który ostatecznie na rękę lewą uplasował się na miejscu 2 (prawa 5). Z kolei Mistrzowie Świata, a zarazem faworyci kategorii pozajmowali miejsca (często dalekie) poza podium: Alexey Semerenko - 4, Michael Todd - 5, Peter Gazdarica (Słowacja) - 11, Normunds Tomsons - 12. Na rękę prawą sytuacja znacznie się odmieniła. Tym razem los przychylny był dla Normunds Tomsons, który ostatecznie zwyciężył tą kategorię. Miejsce drugie wywalczył Slavik Kachmazov, natomiast trzecie Michale Todd. Na rękę prawą znów nie popisali się Mistrzowie Świata: Peter Gazdarica - 8, Alexey Semerenko - 13. W najcięższej, męskiej kategorii seniorów – powyżej 110 kg mieliśmy bardzo ciekawą rywalizację.

Na rękę lewą Mistrz Świata **Ryan Espey** (Kanada) w zaciętym pojedynku z **Marcio Barbosa** (Brazylia) uległ zajmując miejsce 3 na podium. Natomiast całą rywalizację (w kuluarach obstawiano na Brazylijczyka) zwyciężył **Andrey Pushkar** (Ukraina). Zresztą Andrey prezentując niesamowitą formę był również bezkonkurencyjny w rywalizacji ręki prawej. Miejsce drugie (oczywiście ręki prawej) przypadło Brazylijczykowi **Reginaldo Cristiano Pires Bento**, natomiast miejsce trzecie **Paul Fischer** (USA).

„Rywalizacja w kategorii super ciężkiej była chyba najbardziej ciekawą rywalizacją tych mistrzostw. W walce o medal widzieliśmy wielu utalentowanych i utytułowanych zawodników. Walka była bardzo zacięta, a faworyci – Mistrzowie Świata, czy Europy bardzo często znajdowali się poza strefą medalową” – powiedział bezpośrednio po walkach Igor Mazurenko z Polski.

Tegoroczne „Mistrzostwa Świata w Kanadzie” były bardzo emocjonujące i na wysokim sportowym poziomie. Jak sami przeczytaliście z góry obstawiani faworyci często nie spełniali oczekiwań kibiców i znajdowali się poza strefą medalową. Ale to dobrze. Przecież w sporcie o to chodzi, by podnosić swoje umiejętności sportowe. Przecież na takiego typu zmagania jak Mistrzostwa Świata nie może wystartować byle słabeusz. Jak pokazała rywalizacja tutaj naprawdę trzeba być przygotowanym w 100%. Kto był – przywiózł do domu medal. Kto nie był – musiał przełknąć smak gorzkiej porażki i wyciągnąć wnioski na przyszłość.



Od lewej: Reginaldo Cristiano Pires Bento, Andrey Pushkar, Paul Fischer



Kat. Do 110 kg. Alexey Semerenko (Ukraina)



Kat. do 90 kg. Mykhayl Rudakov (Rosja) vs Edmir Frooku (Włochy)



Kat. do 110 kg. Slavik Kachmazov (Rosja)



Marlena Wawrzyniak (Grudziądz)



Janusz Piechowski, Dariusz Suzos (Polska) oraz Józef Trocha



Kat. do 90 kg grand masters. Od lewej Janusz Piechowski (Gdynia)

Dariusz Suzos szósty w świecie

Darek Suzos (Piaseczno) startujący w kategorii Masters do 90 kg (zawodnicy powyżej 40 roku życia) w końcowej klasyfikacji tegorocznych „Mistrzostw Świata – Kelowna, Kanada 2008” uplasował się na miejscu 6 (lewa ręka) oraz 8 (prawa ręka). Jak na pierwszy start naszego reprezentanta (debiut Darka na światowej arenie armwrestlingowej) był to bardzo dobry wynik. Nie zapominajmy, że w kategoriach masters bardzo często stają zawodnicy z tzw. „dużym bagażem życiowym”, czyli doświadczeni już armwrestlerzy. Niestety by walczyć o strefę medalową Darkowi zabrakło nie tyle siły, ile doświadczenia w takiego typu rywalizacji. Ale dzięki sponsorowi – warszawskiej firmie LOT GROUND SERVICES Sp. z o.o Dariusz miał możliwość rywalizować z najlepszymi na świecie armwrestlerami.



Kat. do 90 kg masters. Po prawej Dariusz Suzos (Piaseczno)

Sponsor drogą do sukcesu

Wszyscy wiedzą, że uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny sportu bez pomocy i wsparcia finansowego sponsorów jest praktycznie niemożliwe. Dariusz Suzos dzięki takiemu, stałemu sponsorowi ma możliwość wyjazdów (często kosztownych) na międzynarodowe zmagania oraz pogłębiać i szlifować swoją życiową pasję, jaką jest siłowanie na ręce. Zresztą dotyczy się to wszystkich naszych kadrowców: Małgorzatę Ostrowską ze Strzegomia od lat wspiera Gmina Strzegom oraz lokalne firmy związane z przetwórstwem kamieniarskim (np. PPHU „GRANIRO”). Marta Opalińska i Marlena Wawrzyniak z Grudziądza dzięki stałemu sponsorowi firmie INSTALMET mają możliwość rywalizować na arenie polskiego i światowego armwrestlingu, czy też **Janusz Piechowski** wspierany przez firmę odżywkową FitMax (zresztą ta firma bardzo mocno od lat wspiera polski armwrestling). Tutaj w imieniu Zarządu Federacji Armwrestling Polska składam serdeczne podziękowania za wsparcie i inwestycję w sport i ludzi z nimi związanych. Swoje podziękowania składam nie tylko

tym sponsorom, dzięki którym nasza pięcioosobowa kadra miała możliwość pojechać do Kanady, ale też tym, którzy od dawna wspierają pozostałych zawodników naszej dyscypliny sportu.

Janusz Piechowski nie obronił tytułu Wice Mistrza Świata

Wice Mistrz Świata ręki lewej kategorii master z roku 2004 (Durban, Afryka Południowa) - **Janusz Piechowski** (Gdynia) niestety w tegorocznej, światowej rywalizacji nie zdołał powielić sukcesu z roku 2004. W ostatniej chwili gdynianin zdecydował się wystartować tylko i wyłącznie w kategorii grand masters do 90 kg (zawodnicy powyżej 50 roku życia), gdzie w rywalizacji lewej ręki na 9 startujących ostatecznie uplasował się na miejscu 7, natomiast na rękę prawą, po wygranej jednej walce i przegranych dwóch kolejnych (notabene przez faule) w końcowej klasyfikacji uplasował się na miejscu 5. A szkoda. Janusz bowiem był bardzo bliski do zdobycia miejsca medalowego. Gdyby nie te faule.... Jak na dłoni widać, że Januszowi coraz ciężiej rywalizować na arenie międzynarodowego armwrestlingu. Jak już wcześniej wspomniałem weterani tego sportu to doświadczeni już sportowcy. Sportowcy, którzy co nieco wiedzą o tej dyscyplinie sportu. Kwestia tylko tego, kto i jak wykorzysta swoją wiedzę i jak mocno przygotowuje się do poszczególnych zmagania. Janusz niestety bez miejsca medalowego. Ale piąty na świecie – to już coś! Nieprawdaz?

Mocna kategoria Marty Opalińskiej

W kategorii juniorek ręki prawej do 55 kg **Marta Opalińska** (Grudziądz) zarówno pierwszego, jak i drugiego dnia rywalizacji światowej trafiła na bardzo mocną obsadę zawodniczek, czego nie można powiedzieć o innych juniorskich (oczywiście damskich) kategoriach wagowych. Niestety w klasyfikacji generalnej Marta zakończyła rywalizację poza strefą medalową. Pierwszego dnia mistrzostw (ręka lewa) uplasowała się na miejscu 5, natomiast drugiego dnia (ręka prawa) na miejscu 6. Oprócz startów w juniorkach Marta próbowała swoich sił dużo starszymi koleżankami po fachu. Tutaj (w kategoriach seniorskich) Marta na rękę lewą niestety nie dała rady pokonać dużo lepszych rywalek. Na 13 startujących zawodniczek Marta zajęła miejsce 12. Dużo lepiej za to poszło jej w rywalizacji ostatniego dnia mistrzostw – ręki prawej. Determinacja i chęć wygranej sprawiła, że Marta w końcowej klasyfikacji uplasowała się na miejscu 4 (na 14 startujących zawodniczek). Marta jest prawdziwą fighterką, ale brakuje jej doświadczenia oraz wyćwiczenia technik armwrestlingowych (np. szybkiego startu). Wiele

pracy jeszcze przed naszą armwrestlerką, która z całą pewnością zaowocuje w przyszłości.

Marlena Wawrzyniak tylko w rywalizacji ręki prawej

Podobnie jak Marcie Opalińskiej, tak i Marlenie brakuje jeszcze tego czegoś, by móc śmiało walczyć o strefę medalową z najlepszymi na świecie. Co prawda **Marlena Wawrzyniak** (Grudziądz) dysponuje niesamowitą siłą (widać znaczny wzrost siły), co niejednokrotnie udowodniła podczas krajowej i światowej rywalizacji, ale w zmaganiach z najlepszymi z najlepszych jest to trochę za mało. W kategorii do 70 kg ręki prawej (na lewą po kontuzji na Pucharze Polski – Rumia 2007 Marlena nie siłuje się) zawodniczką z Grudziądza ostatecznie uplasowała się na miejscu 8. W swojej kategorii miała wiele utytułowanych zawodniczek, takich jak: Irina Makeeva (Rosja), czy Nadiya Anilina (Ukraina).

Małgorzata Ostrowska o medal walczyła z sześcioma Mistrzyniami Świata

Dość ciężką rywalizację miała **Małgorzata Ostrowska** (Strzegom), która w swojej kategorii miała aż sześć zawodniczek z tytułem Mistrzyni Świata. Mimo tak dużej obsady Małgosia w rywalizacji ręki lewej kategorii do 60 kg senierek zajęła dość wysokie miejsce 7 (na 18 startujących), wyprzedzając niektóre utytułowane zawodniczki z areny międzynarodowego armwrestlingu (np. Mistrzynię Świata i Europy Veronikę Bonkową z Bułgarii). Natomiast na rękę prawą w końcowej klasyfikacji na tyle samo startujących zawodniczek uplasował się na miejscu 11. Jak na tak wysoką obsadę zawodniczą uważam, że Małgosia tegorocznych Mistrzostwach Świata wypadła całkiem dobrze. Zauważcie bowiem, że np. w rywalizacji ręki prawej poza podium uplasowały się takie znane zawodniczki jak Weronika Bonkova (Bułgaria), Olena Skoryk (Ukraina), czy też Irina Kartseva (Rosja).

Akcentem polskim kończymy relację z tegorocznych „Mistrzostw Świata – Kanada 2008”. Wypadliśmy niezłe. Po fakcie zawsze się mówi – mogło być lepiej. Ale czy było to możliwe? Patrząc na końcowe wyniki śmiem twierdzić, że chyba nie. Niesamowite przygotowanie wszystkich zawodników sprawiła szokująca rotacja w strefie medalowej. Z góry obstawiani faworyci kończyli rywalizację poza podium, a nie brani pod uwagę armwrestlerzy wygrywali światowe medale. Po prostu poziom sportowy był jak nigdy dotąd. Ale to dobrze. Przecież to chodzi w każdym sporcie, „by rosło – a nie małało!”

Paweł Podlewski



Jedyna polska juniorka - Marta Opalińska (Grudziądz)



Od lewej: J. Piechowski, M. Wawrzyniak, D. Suzos, M. Opalińska



Od lewej Małgorzata Ostrowska (Strzegom)

DEBIUTY 2008

Pogoda nikogo nie rozpieszczała. Spadł pierwszy śnieg, a w nocy złapał mróz. Mimo tego dzień 23 listopada 2008 roku z całą pewnością zapisał się na kartach historii polskiego armwrestlingu. A to za sprawą rekordowej ilości zawodników, którzy stawili się na coroczne, tym razem piąte z kolei „Otwarte Mistrzostwa Polski Amatorów w Siłowaniu na Ręce”, czyli na DEBIUTY 2008.

92 zawodników z 50 miejscowości z Polski na sali gimnastycznej przy Gimnazjum w Starym Mieście koło Konina stanęło do bezpośredniej rywalizacji. Jak na tego typu zmagania ilość startujących zawodników była oszałamiająca. Jeszcze trochę, a udział sportowców w corocznych „Debiutach” przekroczy liczbę uczestników, którzy startują na Mistrzostwach i Pucharze Polski. A to przecież tylko debiutanci – czyli przyszli adepci siłowania na ręce. Zawodnicy, którzy nigdy nie startowali w tak poważnym turnieju. Kto wie? Może właśnie na te zawody co niektórzy przygotowawali się kilka miesięcy, a może i lat. Poziom sportowy bowiem był nad wyraz wysoki. Oglądając poszczególne walki nikt by nie pomyślała, że ten, czy inny zawodnik po raz pierwszy stoi przy profesjonalnym stole. A przecież wcześniej nigdy nie startowali na tego typu zmaganiach. Prawo startu bowiem mieli tylko i wyłącznie sportowcy, którzy nie walczyli na większych zawodach rangi ogólnopolskiej, czy też międzynarodowej. Byli więc dobrze przygotowani. Jak to zrobili? Tęgi niestety nie wiemy. Być może od dawna ciężko trenowali w klubach armwrestlingowych i dobry start w tegorocznych debiutach był dla nich głównym priorytetem. A być może byli, są i będą tak zwany sami samoukami.

Jedno jest pewne. Bardzo dobre przygotowanie debiutantów napawa nadzieją, że być może właśnie w tych zawodnikach – amatorach jest przyszłość polskiego siłowania na ręce. Było by dobrze, jakby zapał tych zawodników „nie spoczął na laurach” i wciąż podnosili by swój poziom sportowy. Międzynarodowa arena armwrestlingowa stoi teraz przed nimi otworem. Szczególnie dla tych, którzy przy tak wysokiej i zaciętej rywalizacji w końcowej klasyfikacji znaleźli się na podium. Teraz pozostała im tylko próba siły z bardziej doświadczonymi zawodnikami podczas najbliższych, regionalnych, czy też ogólnopolskich zmaganiach dla zawodowców. Wróćmy jednak do samej rywalizacji. Organizatorem tegorocznych „Debiutów” była Federacja Armwrestling Polska i klub OSP BOLO Stare Miasto. Patronat nad turniejem objął Starosta Powiatu Konińskiego oraz Wójt Gminy Stare Miasto.

„Klub w Starym Mieście istnieje dopiero od trzech lat i działa przy Ochotniczej Straży Pożarnej. Prezesem straży jest Andrzej Piaskowski, a osobą odpowiedzialną za sekcję sportową jest moja skromna osoba” – powiedział nam Paweł Gradecki, główny organizator Debiutów 2008. „Pierwszy turniej dla amatorów na mało profesjonalnym stole zorganizowaliśmy we własnym zakresie siedem lat temu. Był to strzał w dziesiątkę, gdyż zainteresowanie było ogromne. Kolejne zawody odbywały się już przy współpracy z klubem Złoty Tur Gdynia i Federacją Armwrestling Polska. To nie przypadek sprawił więc, że tegoroczne zawody dla amatorów zorganizowaliśmy

w ramach Debiutów 2008” – mówił dalej Paweł po rywalizacji sportowej.

Ze względu na związek organizatora ze strażą pożarną przed właściwym turniejem dla amatorów odbył się „II Gminny Turniej dla Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych”, w których to wystartowało 23 zawodników z różnych jednostek OSP w Gminie Stare Miasto. Był to niezły „suport” dla właściwego turnieju.

Weryfikacja i ważenie zawodników ze względu na spóźnialszych nieco się przedłużyła. Ostatecznie warto było jednak czekać. Przecież prawie setka zawodników wystartowała na prawą rękę i walczyła o główne trofea zawodów. W kategorii do 63 kg zgłosiło się 10 zawodników, gdzie najlepszym z najlepszych okazał się **Dariusz Wisniewski** z Suwałk. W kolejnej kategorii męskiej – do 70 kg wystartowało ich aż 21. Była to najbardziej oblegana kategoria wagowa. Ostatecznie na podium królował zawodnik z Krośniewic – **Krzysztof Gąsiorowski**. W kategorii do 78 kg w rywalizacji mieliśmy o jednego mniej sportowca niż w siedemdziesiątce. Na dwudziestu startujących armwrestlerów najlepszym okazał się **Rafał Woźny** z Głuszyc. W kategorii do 86 kg o główne miejsce na podium walczyło 11 osób. Tutaj najlepszym okazał się **Dawid Popłowski** z Widawy. **Kategoria 95 kg** mężczyzn to już start 15 zawodników, gdzie królował zawodnik z Krośniewic – **Rafał Lewandowski**. W ostatniej kategorii męskiej – powyżej 95 kg przy armwrestlingowym stole debiutowało 10 siłaczy. Tutaj główne miejsce na podium przypadło gospodarzowi – **Maciejowi Matuszewskiemu**. Natomiast w jedynej kategorii kobiet – Open zobaczyliśmy w akcji 5 zawodniczek, gdzie obronną ręką wyszła zawodniczka z Jaworzna – **Nikola Ipnar**.

W tym roku na Debiutach w większości kategorii było wyraźnie widać czerwone koszulki zawodników sekcji OSP BOLO Stare Miasto, które w rezultacie zdobyła jeden złoty medal, dwa srebrne i cztery brązowe. Medalowe starty zawodników OSP BOLO oraz dobre starty innych zawodników Starego Miasta bezpośrednio przełożyły się to na ostateczny wynik w klasyfikacji drużynowej. W rezultacie pierwsze miejsce zajęło więc Stare Miasto 53 pkt., drugie – Krośniewice 34 pkt., trzecie – Widawa 22 pkt., czwarte – Jaworzno 17 pkt., piąte – Głuszyc 17 pkt., szóste – Kłodawa 14 pkt., siódme – Suwałki 10 pkt., ósme – Tomaszów Maz. 9 pkt., dziewiąte – Gdynia 8 pkt. i dziesiąte – Grzegorzew 7 pkt.

Zdecydowanie wyróżniającym się zawodnikiem podczas całego turnieju był Dawid Popłowski z Widawy, który zwyciężył zarówno kategorię 86 kg, jak i prestiżową kategorię OPEN. Dużym zainteresowaniem i zaskoczeniem licznie zgromadzonych kibiców okazała się walka w kategorii OPEN mężczyzn pomiędzy zwycięzcą kat. 63 kg Dariuszem Wisniewskim a srebrnym medalistą kat. +95 kg Jerzym Kołodziejskim, gdzie walkę tą, pomimo dużej różnicy wagi zdecydowanie wygrał dużo lżejszy Dariusz z Suwałk. Nie ma co ukrywać, że tegoroczna rywalizacja amatorów nie udała by się bez pomocy sponsorów, działaczy oraz mediom patronującym, za co im serdecznie dziękujemy.

Andrzej Piaskowski



Od lewej organizator - Paweł Gradecki



Od lewej webmaster armpower.net – Marcin Mielniczuk



Od lewej Ipnar Nikola z Jaworzna



Od lewej Magdalena Bratke z Gdyni



Medaliści Debiutów 2008



Podium kategorii Open

FitMax[®]

THE CHAMPIONS CHOICE



KSIAZKA DOSTEPNA NA:
www.armpower.net
www.fitarea.eu
www.fitmax.pl

Dwa opakowania

~~98 zł~~

cena 69 zł



Produkty dostępne w profesjonalnej sieci sklepów z odżywkami i suplementami:

Sklep firmowy: Fit Area.eu

ul. Morska 108 B, Gdynia, tel.: 058 629 11 20

dorota@fitmax.pl

www.fitarea.eu

więcej informacji na:

www.fitmax.pl



VITALAND

Promocja do wyczerpania zapasów



NICHAŁ SZYNIEROWSKI

Strongman Mistrz Polski
V-ce Mistrz Europy w parach

POLECA

Styczniowe hity!

Zamów białko a **MASS ACTIVE** waniliowy dostaniesz **GRATIS!**

~~200 zł~~

cena 165 zł



TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



JAK ZOSTAĆ MISTRZEM TRENING ALEXEYA VOEVODY



Pierwsze, historyczne zdjęcie Alexeya Voevody zrobione na Mistrzostwach Świata – Rovaniemi, Finlandia 2000 r.

Po sukcesach na Mistrzostwach Świata w Finlandii w kolejnym roku Alexey Voevoda spróbował swoich sił w międzynarodowym turnieju Złoty Tur Cup (Gdynia – Centrum Rozrywki Gemini - 10 marzec 2001 r.) i chociaż uległ w prestiżowej kategorii Open, to pozostało w pamięci zarówno mi, jak i obserwatorom siłowania na ręce wiele ciekawych pojedynków w wykonaniu tego zawodnika.



Od lewej: Alexey Voevoda, Igor Mazurenko, Jan Germanus (Gdynia 2001 r.)

Dla nikogo nie jest tajemnicą, że Rosjanin Alexey Voevoda jest wizytówką dyscypliny sportu, jaką jest armwrestling. Swoją karierę rozpoczął w roku 1999, kiedy to zdobywając srebro na Mistrzostwach Rosji zakwalifikował się do Rosyjskiej Kadry Narodowej na Mistrzostwa Europy i Świata w 2000 roku.

Wtedy jeszcze nikt nie wiedział, że dwudziestoletni Alexey zostanie gwiazdą światowego armwrestlingu. Będąc na tych mistrzostwach robiłem zdjęcia wszystkim mistrzom. W tym także młodemu Rosjaninowi – Alexeyowi Voevodzie. Chciałem zostawić w pamięci najlepsze chwile z armwrestlingowego podium. Jego technika szlifowana była przez najlepszego trenera wszechczasów Kote Razmadze. Wynikiem czego Alexey został Mistrzem Świata w 2000 roku w kategorii do 110 kg prawa ręka.



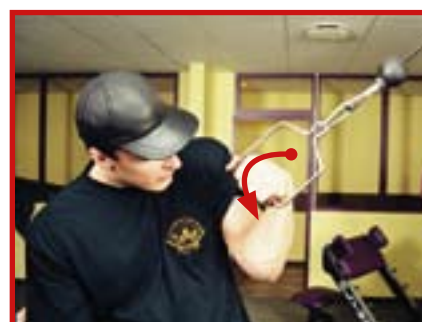
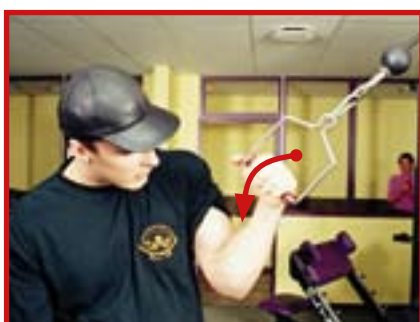
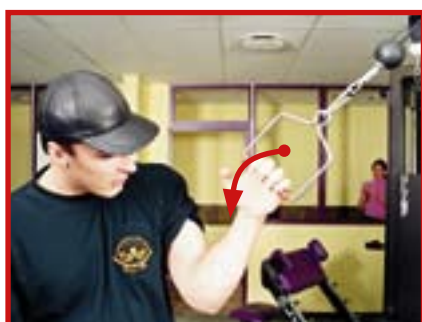
Gruzin na stałe mieszkający w Moskwie - Kote Razmadze (zdjęcie z 2001 r.) Trener Alexeya Voevody oraz Denisa Cyplenokova.

Będąc w Gdyni młody Rosjanin po raz pierwszy zdradził nam tajniki swojej kuźni armwrestlerskiej. W tamtych latach Alexey bardzo dobrze władał techniką walki górą. Poniżej historyczny trening (marzec 2001 r.), który udało mi się odszukać w naszych archiwach, gdzie z miłą chęcią rosyjski sportowiec pokazał nam ćwiczenia wzmacniające górę. Będąc w duchu starych, dobrych treningów odszukaliśmy również kilka ciekawych ćwiczeń armwrestlingowych, gdzie Mistrz Europy i Świata – Alex Mundziszwili z Rosji

pokazał nam, a tym samym na łamach niniejszego miesięcznika i wam drodzy miłośnicy siłowania na ręce niekonwencjonalne ćwiczenia z sparing partnerem. Niech was nie śmieszy fakt, że treningi nie są wykonywane na specjalistycznym sprzęcie armwrestlingowym, jakim dziś dysponujemy na większych, czy przydomowych siłowniach armwrestlerskich. No chociażby takim, jaki w swojej „stajni” posiada Mazurenko Armwrestling Equipment, jedyny chyba w świecie producent profesjonalnego sprzętu do ćwiczeń dyscypliny sportu, jaką

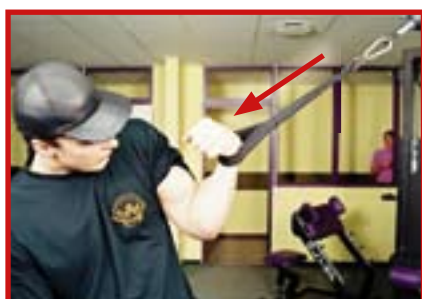
jest siłowanie na ręce. Wtedy żaden sportowiec nie korzystał ze specjalistycznego sprzętu, w tym też i nasz mistrz – Alexey Voevoda. Dlatego trzeba było dostosować się do warunków, jakie dawały siłownie. Zresztą dziś przecież też nie każdy armwrestler ma dostęp do specjalistycznych maszyn treningowych. A mistrzowie skądś się biorą. Po prostu trening czyni mistrza! Podpatrzcie więc jak można wykorzystać sprzęt, który na co dzień znajdziecie na prawie każdej sali treningowej.

ŚCIĄGANIE W BOK NA WYCIĄGU Z WYKORZYSTANIEM ZWYKŁEGO UCHWYTU



W tym ćwiczeniu w pierwszej fazie zawodnik koncentruje się przede wszystkim na palcach. Na ostatnim zdjęciu zdecydowanie widać naprężenia mięśni przedramion oraz klatki piersiowej. Ilość serii: 4 – 6. Ilość powtórzeń: 6 – 8.

ŚCIĄGANIE W BOK BEZ WYKORZYSTANIA NADGARSTKA



Ćwiczenie to niezbędne jest, w przypadku gdy nadgarstek zawodnika ma większą siłę niż przyczepy łokcia oraz mięśnie klatki piersiowej. Nie zapominajcie, że przy tym ćwiczeniu należy rozgrzać swoją rękę wykonując od 20 do 25 powtórzeń. Ilość serii: 4 – 5. Ilość powtórzeń: 4 – 10.

PODNOŻENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU ORAZ PĘTLI



Jest to najlepsze ćwiczenie dla wzmocnienia partii mięśniowej zawodnika walczącego górą. Ilość serii: 4 – 6. Ilość powtórzeń: 6 – 10.

SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ Z WYKORZYSTANIEM PASA I WYCIĄGU



W bardzo wielu przypadkach zawodnicy mają problem wykonywać to właśnie ćwiczenia w zwykłych siłowniach. Alexey Voevoda pokazał nam jak w oryginalny sposób można je wykonywać. Ćwiczenie to jest dobre dla wzmocnienia partii mięśni zawodnika walczącego górą. Ilość serii: 3 – 5. Ilość powtórzeń: 6 – 12.

STATYCZNE UTRZYMANIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM



Dzięki Voevodzie po raz pierwszy zobaczyłem oryginalne ćwiczenie, jak się później okazało jedno z głównych każdego armwrestlera. Zawodnik utrzymuje rękę w stałej pozycji, natomiast sparing partner musi podnieść ciężar, a następnie odpuścić tak, aby siła uderzenia odbiła się na rękę zawodnika. Ilość serii: 2 – 3. Ilość powtórzeń: 4 – 6.

PODNOŻENIE NA NADGARSTEK Z WYKORZYSTANIEM KOŃCÓWKI GRYFU OD SZTANGI

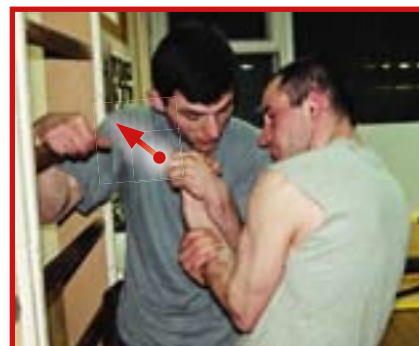


Wtedy jeszcze nikt z armwrestlerów do treningu armwrestlingowego nie wykorzystywał sztangi z grubym uchwytem. Końcówka gryfu sztangi olimpijskiej okazał się idealnym rozwiązaniem do tego ćwiczenia. Przedramię oparte o wewnętrzną część uda. Ilość serii: 4 – 6. Ilość powtórzeń: 4 – 6.

CIEKAWE ĆWICZENIA W ARMWRESTLINGU

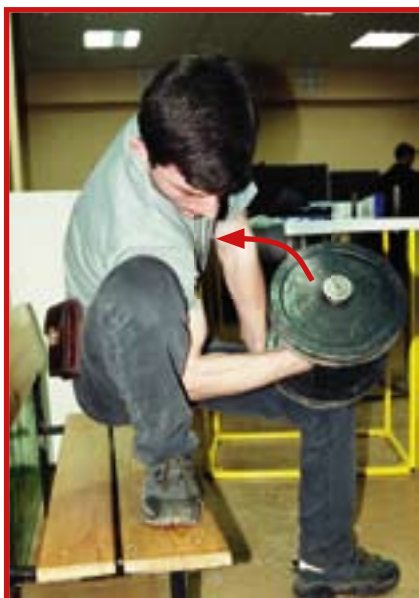
Podczas mojego pobytu w Moskwie w roku 2001 odwiedziłem Katedrę Armwrestlingu przy Akademii Wychowania Fizycznego. Tam właśnie spotkałem Mistrza Europy i Świata, a zarazem trenera – Alexa Mundziszwili (pseudonim Lexo – na poniższych zdjęciach od lewej). Alex był niesamowitym propagatorem Armwrestlingu, dysponujący oryginalnymi sposobami treningu z wykorzystaniem sparing partnera. Warunki uczelni nie pozwalały na zaopatrzenie katedry w dobry sprzęt treningowy. Twórczy trening Alexa od razu więc przyjął się wśród innych studentów. Zwróćcie uwagę, że Alex to typowy przedstawiciel walki górą. Nie zapominał jednak o treningach do walki w hak.

ŚCIĄGANIE NA SIEBIE Z WYKORZYSTANIEM SPARING PARTNERA



Ściąganie wykonujemy wykorzystując siłę mięśni bicepsa, przedramienia oraz klatki piersiowej. Im słabszy zawodnik ma dany mięsień, tym bardziej stara się ciągnąć sparing partnera tą właśnie partią mięśniową. Ilość serii: 4 – 5.
Ilość powtórzeń: 4 – 6.

PODNOŻENIE NA BICEPS. RAMIĘ OPARTE O WEWNĘTRZNĄ CZĘŚĆ UDA



W warunkach spartańskich Alex koncentruje się na poprawnym wykonaniu podnoszenia na biceps podchwytem. Już wtedy zawodnicy jego klasy wiedzieli, że podnoszenie trzeba wykonywać nie z wyprostowanego łokcia. Ilość powtórzeń: 4 – 6 / 6-10.

Jak sami widzicie, tak jak kilka lat temu, tak i w dzisiejszych czasach w większości specjalistycznych i przydomowych siłowniach nie koniecznie zawsze do szlifowania technik armwrestlingowych jest potrzebny specjalistyczny sprzęt. Oryginalne ćwiczenia Alexeya Voevody oraz Alexa Mundziszwili pokazują nam, że zawsze można znaleźć jakieś rozwiązanie wykorzystując warunki najzwyklejszej siłowni.

III MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ W ARMWRESTLINGU

DATA:

31. 01. 2009 r.

MIEJSCE:

Wodzisławskie Centrum Kultury
WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17

OPŁATA STARTOWA:

30 zł seniorzy, 15 zł juniorzy;

KATEGORIE WAGOWE:

Zawody odbędą się tylko na prawą rękę.

SENIORZY:

-63kg, -70kg, -78kg, -86kg, -95 kg,
powyżej 95 kg, OPEN

SENIORKI:

-60 kg, powyżej 60 kg;

WAŻENIE:

Odbędzie się w WCK
WODZISŁAW ŚLĄSKI,
ul. Kubsza 17, od godz. 9.00 do 11.00

ELIMINACJE:

- start 12.00;
- finały 15.30;

NAGRODY:

I-III miejsca, nagrody rzeczowe, medale,
dyplomy, puchary w kategorii open;

ZASADY:

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

ORGANIZATOR:

- Wodzisławskie Centrum Kultury
- Przemysław Gajdowicz, tel. 609 970 334
- Federacja Armwrestling Polska

PATRONI:

- www.armpower.net
- miesięcznik „Kulturystyka i Fitness,
Sport dla Wszystkich”
- www.armbets.tv



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLINGU POLSKA

81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7, tel.: 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko
Wiceprezydent: Janusz Piechowski
Sekretarz: Anna Mazurenko, tel.: 0-603-554-855
Trenery FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Monika Duma

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia
Gdynia, ul. Morska 108A, Czynne pon.-pt. 11.00 - 20.00, sob. 10-14.
Tel/fax: (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno

GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20
treningi odbywają się w pon., śr., pt. od godz 19.00 oraz w soboty od 15.00
Marcin Lachowicz, tel.: 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA

Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje - Zbigniew Sołński, tel.: 0-606-908-478

ECO POWER

43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz, tel. kom.: 665 808 001.
Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włókniarz.

Goliat Żary

Informacje - Krzysztof Kryszczuk, tel.: 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.
Informacje - Mariusz Grochowski, tel.: 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

Informacje - Sebastian Wyszyński, tel.: 0-662-146-332

Olimp Jastrzębie Zdrój

Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15.
Informacje i zapisy - Adrian Łukasiewicz, tel.: 032-47-142-47

PACO LUBLIN

KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepurzy 58, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska

Informacje - Łukasz Suchaja, tel.: 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom

Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18
informacje - Joanna Ostrowska, tel.: 0-608 302 887

SZAKI ŻARY

Informacje - Sławomir Szakola, tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

Informacje - Grzegorz Argasiński, tel.: 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy - Andrzej Zawidzki, tel.: 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul. Mickiewicza 30, 42 - 230 Koniecpol.
Informacje: Piotr Szczerba, tel.: 669 425 475, www.sokolikoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork

Lębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.
Trenner - Marcin Kreft, tel.: 0501-245-895

UKS HULK

07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45.
Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STAŁOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

Informacje - Janusz Kopeć, tel.: 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO

37-400 Nisko, ul. Polna 18a.
Informacje i zapisy - Kamil Pachla, tel. kom.: 500 553 580, wiking_nisko@op.pl

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOŚCZCZO

73-200 Chościszyno ul. Stargardzka 39A/2
Inf. i zapisy - Wiesław Łącki, tel.: 602-115-894,
e-mail: uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN

75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn.-pt. 16-21, sob. 16-19, nd. 10-12
Informacje i zapisy - Jarosław Zwolak, tel.: 501 664 333

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ

Informacje i zapisy - Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,
Andrzej Zborowski - tel.: 0 604-105-052

ZŁOTY NIEDZIEDŹ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra, tel.: 0602 652 145
V-ce Prezes Maciej Stelmazyk, tel.: 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.
Informacje - Radostaw Trybus, tel.: 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA

Informacje - Jerzy Czaplński, tel.: 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

Informacje - Sławomir Glowacki, tel.: 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul. Fieldorfa 1. Treningi pn.-sob. 15.00-18.00
Dariusz Zawadzki, tel.: 504295500, Zbigniew Bieliński, tel.: 501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW

Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@vp.pl

Stowarzyszenie Dyscyplin SŁOWYCH

Tomaszów Mazowiecki
97-200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81
Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81

„40 lat minęło...”



Wszystko zaczęło się w 1968 roku, dokładnie mówiąc 9 grudnia. To właśnie 40 lat temu w miejscowości Smieła na Ukrainie na świat przyszedł On. Prezes Uczniowskiego Klubu Złoty Tur Gdynia, Prezes Zarządu Federacji Armwrestling Polska (FAP) oraz Generalny Sekretarz Europejskiej Federacji Armwrestlingu (EAF). To właśnie On jest żywą legendą polskiego i europejskiego armwrestlingu. Dzięki Niemu z knajpianej rywalizacji stworzono sportowe widowisko. Dlatego Jego czterdzieste urodziny to dobry moment by skusić się na pewne podsumowania.

Polski, profesjonalny armwrestling narodził się w latach 90-tych. I tak od pierwszych zorganizowanych w Polsce zawodów („Pojedynek Gigantów” 27 listopada 1999 roku), poprzez organizację w Polsce lokalnych

i krajowych zawodów, kończąc na zmaganiach międzynarodowych i walkach profesjonalistów. To między innymi dzięki niemu utworzono Federację Armwrestling Polska będącą członkiem Światowej (WAF) oraz Europejskiej Federacji Armwrestlingu (EAF). Polski armwrestling to dzisiaj światowa czołówka. Z dnia na dzień rośnie jego popularność w Polsce. I to wszystko za sprawą i dzięki świętującemu czterdzieste urodziny - Igorowi Mazurenko.

Igor, wszystkiego najlepszego z okazji urodzin! Życzymy Tobie samych sukcesów, zarówno w sporcie, jak i w życiu codziennym. Niech kolejne lata będą przepełnione radością i bezstresową pracą. I pamiętaj: „życie zaczyna się po czterdziestce”!

Redakcja Armpower