



ARM  
**BETS**  
www.armbets.tv TELEVISION

**armpower.net**



Drodzy Czytelnicy!

Jest pierwszy złoty medal mistrzostw świata dla polskiego armwrestlingu. Kiedy znajomi i kibice mi go gratulują – mówię, że to jest medal całego polskiego armwrestlingu. Teraz zdobyłem go ja, jako pierwszy w historii. Ale równie dobrze na najwyższym stopniu podium mógł stanąć ktoś inny z naszej reprezentacji. Widzę w tym „znak” przełomu dla całego naszego sportu w Polsce. Czekaliśmy długo, często nasze zawodniczki i zawodnicy dosłownie ocierali się o złoto. Nieustanna praca, którą zaczęliśmy ponad dziesięć lat temu – musiała, wcześniej, czy później dać efekt! Medal zawisł na mojej szyi – ale jest naszym, wspólnym sukcesem. Wspólnie uczyliśmy się i nadal uczymy tego pięknego, ale też i trudnego sportu. Teraz będzie troszkę łatwiej, bo na mistrzostwach świata w dalekim Kazachstanie – okazało się, że można skutecznie nawiązać walkę ze światem.

Bardzo serdecznie dziękuję za gratulacje, które otrzymałem, a sam gratuluję całej Rodzinie Polskiego Armwrestlingu. Teraz już może być tylko lepiej! Przed nami sezon 2012, w który wejdziemy ze złotem na naszej Ścianie Sławy.

Z kazachskich zawodów wróciłem też wzmocnieni jako organizatorzy naszych zawodów w Polsce, a szczególnie Pucharu Świata Zawodowców. Nasza ekipa usłyszała wiele słów uznania od organizatorów w Kazachstanie za organizację Pucharu Świata. Gospodarze powiedzieli nam wręcz, że w wielu kwestiach wzorowali się na naszym Turnieju.

W tym wydaniu przeczytacie też obszerny wywiad z Radkiem Staronim, w którym opowie o swoich początkach w sporcie i obecnych treningach. Radek jest mocnym punktem polskiego armwrestlingu i warto brać przykład z tego zawodnika.

Igor Mazurenko



# POLAK MISTRZEM ŚWIATA W ARMWRESTLINGU

**„Długo czekałem na taką chwilę. Ale w końcu udało się! Mam złoty medal mistrzostw świata!” – to były pierwsze słowa, jakie usłyszeliśmy od złotego medalisty kazachstańskich mistrzostw świata w armwrestlingu, Igora Mazurenko z Gdyni.**

**T**egoroczne, trzydzieste trzecie z kolei mistrzostwa świata odbyły się w dniach 28.11–04–12.2011 roku w mieście Almaty. Do startu zgłosiło się około 400 zawodników z 42 państw. Polskę reprezentowała czteroosobowa kadra w składzie: Igor Mazurenko z Gdyni (kat. +100 kg masters) i Janusz Piechowski z Gdyni (kat. 90 kg super grand masters), Mariusz Podgórski z Warszawy (kat. 70 kg senior) oraz Joanna Damińska z Łodzi (kat. 60 kg senior).

Dla Igora i Janusza to był już kolejny start w rywalizacji międzynarodowej. Obaj panowie reprezentują barwy biało-czerwone na arenie światowej już prawie od 10 lat. Igor Mazurenko ma już na swoim koncie 3 medale z mistrzostw Europy w kategorii masters (2 x brąz w roku 2009 oraz srebro w roku 2010) oraz dwa medale mistrzostw świata w kategorii seniorów (2 x srebro w roku 2002). W ubiegłorocznych mistrzostwach świata w Las Vegas Igor w najcięższej kategorii masters zajął najgorsze chyba miejsce dla każdego sportowca – miejsce IV.

## WYCZEKANE ZŁOTO

W Kazachstanie Igor, jako pierwszy w historii startów polskiej kadry, wywalczył złoty medal. Do finału rywalizacji na lewą rękę w kategorii masters +100 kg (zawodnicy powyżej 40. roku życia) Igor wszedł bez żadnej porażki. W finale bez problemu pokonał przedstawiciela Kirgistanu – Artura Szmojłowa.

*Czekałem na to złoto jedenaście lat! – Igor tryska entuzjazmem. – Ten medal jest pierwszym złotym medalem Mistrzostw Świata całego, polskiego armwrestlingu! To NASZ sukces, nas, wszystkich, którzy startują w Polsce. Nie ma znaczenia, że w masters. To wreszcie ukoronowanie tego, co robimy. Ileż razy złoto na mistrzostwach świata było dosłownie o włos? Sławek Głowacki w super ciężkiej, 2006 rok – bardzo niewiele brakowało. Manchester, też 2006 i Ola Lewandowska, pokonała mistrzynię w pierwszej walce, w drugiej już nie dała rady. A choćby nasza juniorka Walentyna Zaklicka w 2005, też „otarła się” o złoto. Dobijaliśmy się tego złota przez kolejne starty*

*jedenaście lat. W końcu się udało! A konkurencja była przecież mocna, jak to ostatnio bywa w masters. Tu się łapią ci zawodnicy, którzy jeszcze kilka lat temu stali na podium w seniorach. Naprawdę trudno się wbić na „pułdo”! Poziom się podnosi za sprawą właśnie tych nowych i młodych Mastersów.*

Drugi dzień mistrzostw był również owocny dla Igora – zdobył kolejny, mistrzowski medal. Tym razem w rywalizacji prawej ręki gdynianin stanął na drugim miejscu podium.

*– W finale za przeciwnika miałem niemieckiego reprezentanta, Udo Krause – wspomina Igor – tego samego, z którym wcześniej przegrałem w eliminacjach. W finałowej walce chciałem trochę inaczej go podejść, ale niestety nie udało się. Był lepszy.*

## STARY CZŁOWIEK A MOŻE

Dla Janusza Piechowskiego strefa medalowa zawodów międzynarodowych też nie jest obca. W 2004 roku Janusz Piechowski z mistrzostw świata w RPA wrócił do domu z tytułem wice-mistrza w kategorii masters. Do swojej puli medali, 62-letni Janusz, dokłada kolejne 2 medale





Janusz Piechowski i Dawid Hicks

(brąz na lewą rękę w kategorii super grand master do 90 kg oraz srebro na prawą rękę), tym razem zdobyte na tegorocznych mistrzostwach w Kazachstanie.

*Jestem w trakcie przygotowań na mistrzostwa Europy w Polsce w roku 2012, ale nie sądziłem, że już uzyskałem taką formę, która pozwoli mi na zdobycie medali. Tym bardziej, że na prawą rękę trafiłem na kilkunastokrotnego mistrza świata z różnych kategorii wiekowych, legendy światowego armwrestlingu – Kanadyjczyka Dawida Hicksa. Tylko on zatrzymał mnie na rękę prawą. Teraz, niestety, okazało się, że w lewej ręce muszę znacznie poprawić nadgarstek. Ale i tak udało mi się zdobyć dwa mistrzowskie medale.*

## SENIORZY BEZ MEDALI

Polską drużynę reprezentowało jeszcze dwóch seniorów: Mariusz Podgórski z Warszawy i Joanna Damińska z Łodzi. Niestety nie udało im się powielić sukcesu naszych mastersów. W rywalizacji ręki lewej Joanna przegrała w ćwierćfinale kategorii 60 kg senior z kilkukrotną mistrzynią Europy i świata – Łariną Jekateriną z Rosji, tym samym skończyła światową rywalizację na IV miejscu. Na prawą rękę uplasowała się niestety na VI miejscu.

Drugi nasz reprezentant – Mariusz Podgórski z Warszawy w rywalizacji ręki lewej w kategorii 70 kg ostatecznie uplasował się na VI miejscu. Natomiast na rękę prawą na 23 startujących

ostatecznie uplasował się daleko poza podium – na XIV miejscu.

Przed nami mistrzostwa Europy w Polsce (maj 2012). Jako gospodarze pokażemy, na co nas tak naprawdę stać. Miejmy nadzieję, że miejsca medalowe wywalczą nie tylko „dziadki”, ale także młodszy polscy reprezentanci.

## SUKCES GOSPODARZY, PORAZKA WAF

Daleki Kazachstan przyjął armwrestlerów serdecznie i gościnnie. Był patronat najwyższych władz kraju, poprzez specjalnie delegowanego ministra sportu, który czuwał nad wszystkim.

Niepokojące jest natomiast to, jak ludzie z WAF (World Armwrestling Federation) podeszli do tych prestiżowych zawodów, a właściwie – jak NIE podeszli. Gospodarze przygotowali dosłownie wszystko – od hali, specjalnie zamówionych stołów, parady na rozpoczęcie, gościny, jedzenia, po piękne medale dla najlepszych. Mało tego! Było kilkudziesięciu wolańców, gotowych pracować, gdyby tylko „ktoś” pokazał im – co mają robić.

Umowa była taka, że Kazachstan daje to, co może dać i najważniejsze – pokrywa wszystkie koszty zawodów, łącznie z limuzynami dla wozienia przedstawicieli WAF. Od nich natomiast można było oczekiwać skutecznej koor-

dynacji tego potencjału. Niestety, znów, po raz kolejny okazało się, że władze światowe traktują zawody jako wycieczkę dla swoich przyjemności i nikt z nich nie kwapi się do pracy. Pierwszy dzień zawodów, dzięki niefrasobliwości WAF, skończył się po 1 w nocy. Do tego pierwszego dnia nie zagrano hymnów, przez całe zawody. Pomimo dużej liczby sędziów, pięknie przygotowane stoły stały puste, zabrakło list startowych, a jak już się pojawiły, to pełne błędów i nieścisłości. Gdyby ktokolwiek postarał się „ogarnąć” cały potencjał, jaki był do dyspozycji – oceniliby go jako najlepsze zawody amatorskie w historii armwrestlingu. Jednak, „dzięki” specyficznej postawie działaczy WAF - było jak było. W sumie nie wykorzystano sytuacji i nie doceniono tego, jak bardzo zaangażowało się kazachskie Ministerstwo Sportu, a nawet sam Premier, i jak lekko potraktował to wszystko WAF

W tym miejscu z dumą trzeba wspomnieć o polskim akcencie tych mistrzostw. Było ich właściwie kilka. Oczywiście nasze stoły (produkcji Mazurenko Armwrestling Equipment), zostały zamówione specjalnie, w barwach narodowych. Już samo to świadczy o tym, jak poważnie i nie licząc się z kosztami, gospodarze podeszli do swoich obowiązków. Druga kwestia to odniesienie się do tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców.

Podczas uroczystej kolacji, a także otwarcia zawodów gospodarze dziękowali Polakom za Puchar Świata. Konkretnie zaś za wskazówki organizacyjne, jakie wynieśli z pobytu w Polsce oraz za to, że właśnie dzięki Nemiroff World Cup – drużyna narodowa Kazachstanu mogła pokazać swoje atuty całemu sportowemu światu. Niezapomniane walki Dymitra Trubina, drużynowy sukces Kazachów to coś, co było dodatkowym bodźcem dla armwrestlingu w tym pięknym kraju. Udany start na Pucharze Świata, zarówno drużyny, jak i wspomnianego Trubina i polskie stoły – to nasz niezaprzeczalny wkład w to, że kazachskie mistrzostwa można uznać za udane dzieło gospodarzy.

Paweł Podlewski, PeSzy

Foto: Igor Mazurenko, Janusz Piechowski



Janusz Piechowski i Igor Mazurenko





# TRZEBA MIEĆ MARZENIA

## Rozmowa z Radosławem Staroń, członkiem kadry narodowej w armwrestlingu

### Jak to się stało, że akurat armwrestling przypadł ci do gustu?

Na rękę zawsze byłem silny i mówię to z czystym sumieniem. Wielokrotnie podpuszczałem kogoś, żeby się ze mną spróbował. Oczywiście, każdy bez wahania podejmował wyzwanie, kiedy zobaczył szcuplego małego chłopaka. Finał naj-

częściej był taki, że musiałem się siłować jeszcze z pięć razy, aby udowodnić, że moja wygrana to nie przypadek. To były czasy, gdzie po takich wygranych psychicznie stawałem się dwumetrową bestią. Po wielu latach nie zapominałem o tym i stanąłem przy profesjonalnym stole. Pamiętam zdziwienie moich rodziców, gdy pokazałem

im medal z pierwszych zawodów, i to nie były jakich. Były to bowiem mistrzostwa Warszawy i powiatu wołomińskiego, gdzie zjechała się czołówka polskiego armwrestlingu.

### Co trzeba zrobić, aby osiągnąć sukces?

Trzeba mieć marzenia i nie czekać na to, że same się spełnią, tylko im w tym pomóc. Po drugie – nigdy nie można wątpić w swoje możliwości.

### Sport wymaga wielu wyrzeczeń. Jak sobie z tym radzisz?

Jeżeli masz prawdziwy zapal do pracy, to poradzisz sobie z wyrzeczeniami, Trzeba tylko zatroszczyć się o dobrą atmosferę wokół siebie. Moja żona jest dla mnie największym wsparciem, ma do tego dar. Tata jest moim motywatorem podczas zawodów. Nieraz zdarzy się też, że moja mała córeczka jest na siłowni.

### Jak spędzasz czas, kiedy nie trenujesz?

Pracuję jako kierownca ciężarówki i jeżdżę po całej Polsce. Podczas jazdy regeneruje się fizycznie po ciężkich treningach.

## RADOSŁAW STAROŃ

z Ostródy to czołowy zawodnik polskiej sceny siłowania się na rękę. Jeszcze kilka lat temu praktycznie nikt nie wierzył w jego, jak się dziś okazało, doskonałe umiejętności armwrestlingowe. Choć na dużych turniejach krajowych od dawna tworzył czołówkę polskiego armwrestlingu, to w konfrontacji z międzynarodowymi mistrzami nie do końca mu wychodziło tak, jak sam by tego chciał. Dopiero rok 2010 pokazał Radka w innej odsłonie.

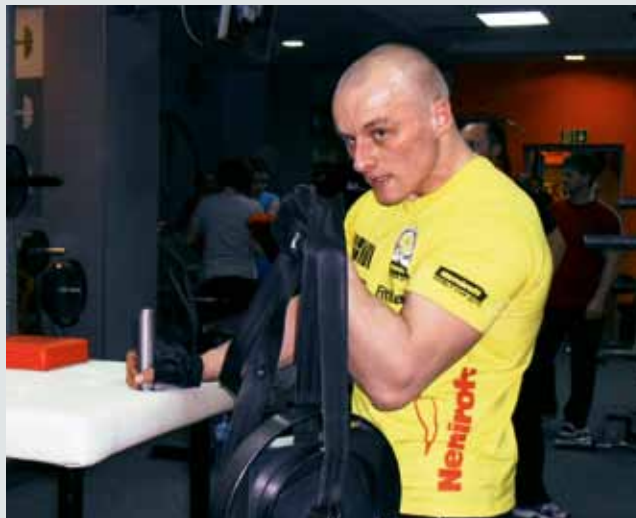
Jako jedyny Polak w Pucharze Świat Zawodowców – Nemiroff World Cup – Sopot 2010 pokonując wielu utytułowanych, światowych armwrestlerów w rywalizacji lewej ręki kat. 78kg wywalczył medal srebrny. Kilka centymetrów do poduszki bocznej brakowało Radkowi, by wywalczył złoto.

Rok później, w październiku w Ożarowie Mazowieckim Radek po raz kolejny podjął próbę zdobycia złota na Pucharze Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2011. Niestety, nie udało się. Po raz kolejny jednak został wicemistrzem ręki lewej kategorii 78kg prestiżowego turnieju międzynarodowego.





Radosław Staroń w siłowni...



...w trakcie treningu lewej ręki

### Czy jeżdżąc ciężarówką, trenujesz w kabinie tak, jak Sylvester Stallone w filmie „Over the top”?

Mam ze sobą gumę treningową oraz Iron Handa i czasem zdarza się, że trenuję podczas jazdy. Mijałem kiedyś miejsca, w których były eliminacje do Strong Tracker, ale nie brałem w nich udziału.

### Na pewno wpadasz czasem do jakiejś knajpy na obiad. Czy kiedykolwiek siłowałeś się tam?

Tak. Siłowałem się kiedyś często z moim szwagrem w barze moich rodziców. Można powiedzieć, że to była wojna, a płytki na stole pękały.

### Wróćmy do treningów. Trenujesz ostro czy na luzie?

Mój trening uzależniony jest od mojego samopoczucia. Gdy czuję się na siłach, trenuję prawie na maksymalnym obciążeniu. Ćwiczę około trzech godzin, trzy lub cztery razy w tygodniu. Sparingi w moim przypadku są stosunkowo rzadkie. Powodem tego jest tylko i wyłącznie odległość do innych zawodników sparingpartnerów.

### Co złożyło się na twój medal z Nemiroff World Cup?

To był zbiór wiedzy, którą zdobyłem podczas tych lat poświęconych na siłowni i przy stole. Myślę, że potrafię to wykorzystać w tak ważnych turniejach, jak Puchar Świata. Dodam tylko tyle, że bardzo często czuję przewagę psychiczną nad zawodnikami i to daje mi dodatkową wiarę w zwycięstwo.

### Co czujesz siłując się z najlepszymi armwrestlerami świata?

Czuję się wtedy kimś wyjątkowym i dumnym z siebie, że doszedłem tak daleko. Podczas Nemiroff nie czułem presji i nie miałem nic do udowodnienia komuś z zewnątrz. Walczę dla swojej rodziny i jej chęć przynosić satysfakcję.

### Dlaczego na lewą rękę idzie ci lepiej, niż na prawą?

Po pierwsze prawa ręka jest bardziej kontuzjowana, niż lewa. Po drugie na lewą rękę zawsze czułem się pewniejszy. Szybciej się ona regeneruje. Dużą rolę odgrywa też świadomość, że na lewą mam większe szanse, bo prawie zawsze tak było. Chyba w rywalizacji na prawą rękę mam za mało wiary w siebie, ale pracuję

nad tym. Co ciekawe, siłowo ręka prawa często „przegania” lewą.

### Czego brakuje naszej kadrze narodowej do odnoszenia większych sukcesów, niż dotychczas?

Nasz krajowy armwrestling jest na wysokim poziomie, ale często brakuje nam tego czegoś, żeby to nasze słowo było ostatnim. Jest wielu zawodników, którzy są na tym samym poziomie co ja i niejednokrotnie dają mi rękę. To jest przecież sport! Ale u wielu polskich zawodników, podczas największych wyzwań widzę braki motywacyjne i słabą psychikę. Mam nadzieję, że to się zmieni.

### Twoje plany sportowe w roku 2012?

Przede wszystkim mistrzostwa Europy 2012, które odbędą się w Gdańsku. Powoli zaczynam treningi pod te wydarzenie. Jeżeli zdrowie pozwoli, to będę przygotowany na medal.

### I na koniec, co mistrz powie początkującym armwrestlerom?

Nie oglądajcie się na innych. Jeżeli chcecie uprawiać armwrestling, róbcie to, na 120%!

Rozmawiał: Paweł Podlewski  
Foto: archiwum armpower.net

Radosław Staroń na Nemiroff World Cup 2011



Siostra Radeka – Natalia Staroń

# VI MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ W ARMWRESTLINGU

## TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

- 28 stycznia 2012 roku – Wodzisławskie Centrum Kultury WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się:
  - eliminacje od godz. 12.00
  - finały od godz. 16.00
- Weryfikacja i ważenie:
  - od godz. 9.00 do 11.00 – WCK WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

## ZASADY RYWALIZACJI

Mężczyźni/seniorzy prawa/lewa ręka: 70 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, Open

Kobiety/seniorki prawa/lewa ręka: Open

Mastersi mężczyźni prawa/lewa ręka: open

Juniorzy prawa/lewa ręka: open

Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą rękę w systemie do dwóch przegranych według zasad FAP.

## NAGRODY

- Medale, dyplomy i nagrody rzeczowe w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).

## ZASADY UCZESTNICTWA

Opiata startowa (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):

SENIORZY: 35 zł

MASTERSI: 35 zł

JUNIORZY: 25 zł

SENIOR/JUNIOR: 35 zł

- 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

## ORGANIZATORZY

WODZISŁAWSKIE CENTRUM KULTURY

e-mail: pir@wck.wodzislav.pl, tel. (32) 4554855

PRZEMYSŁAW GAJDOWICZ

tel. 609 970 334

FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

tel. 058 621 93 08

## PATRONAT

www.arpower.net • miesięcznik „Kulturystyka i Fitness”

www.armbets.tv



## FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81–245 Gdynia  
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl  
www.arpower.net, www.ArmBets.tv, www.armwrestling.pl

## KLUBY W POLSCE:

**BIELSKO-BIAŁA:** Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDAŃSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewczyk • **GDYNIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabała, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUDZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44–335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MCKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwołak, e-mail: jaroslawzwoalak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **LEBORK:** UKS Złoty Lew Leńbork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Leńbork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepurzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wiking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14–140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05–500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57–255 Przyłek, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKEPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDAŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neostrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45i, 07–100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64–200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05–200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

## DZIAŁ ARMPower:

Prezes: Igor Mazurenko  
tel. (058) 621 93 08, e-mail: igor.mazurenko@arpower.net

Redaktor Naczelny: Paweł Podlewski  
tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@arpower.net

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabała, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk, Piotr Szymanowski

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak



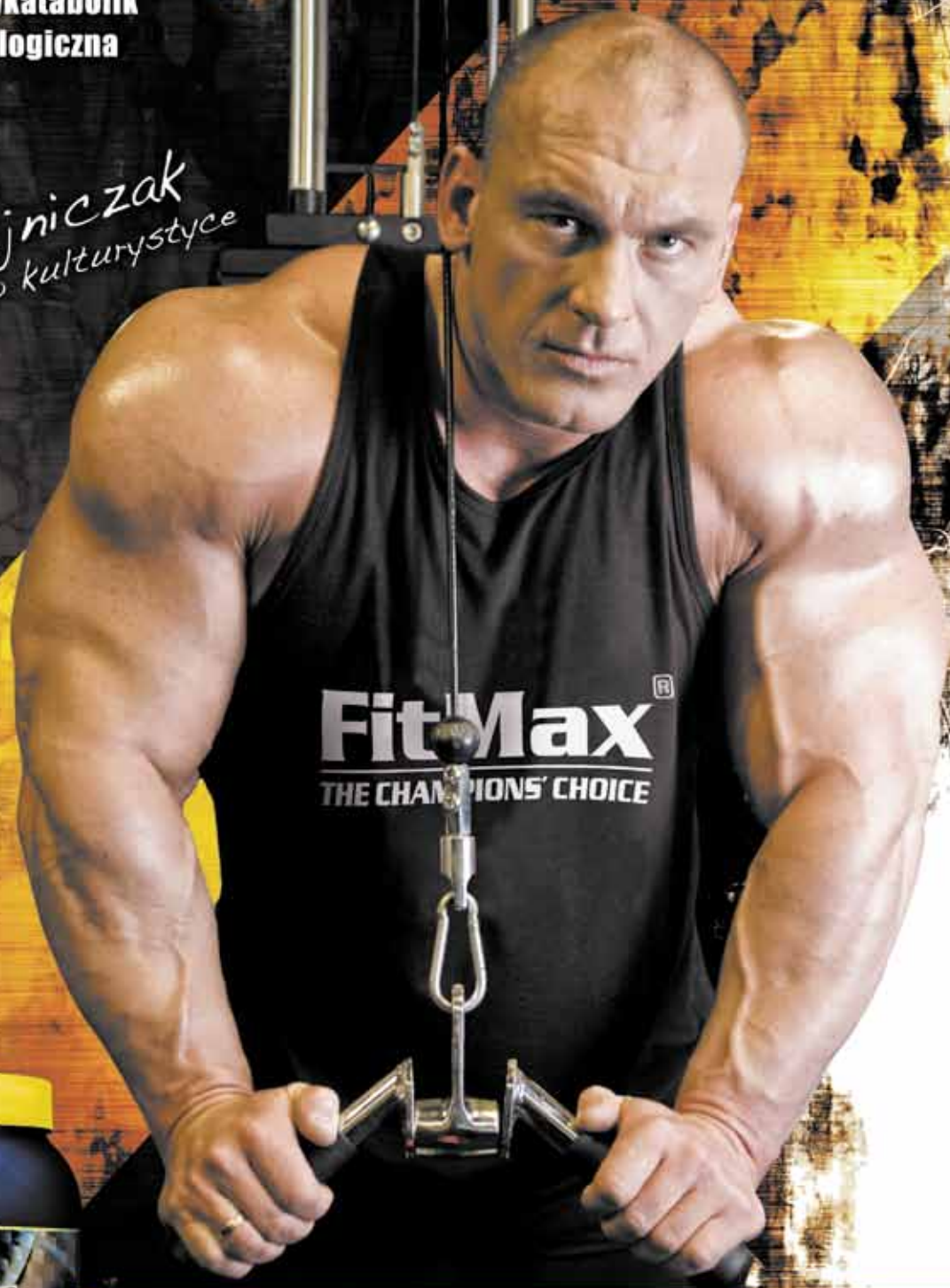
# Premium ISOLATE 90

- instantyzowany izolat białka serwatkowego
- silny anabolik i antykatabolik
- wysoka wartość biologiczna

**FitMax**<sup>®</sup>  
THE CHAMPIONS' CHOICE

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

*Polecam  
Marek Olejniczak  
mistrz polski w kulturystyce*



FitMax<sup>®</sup> Premium ISOLATE 90 to środek spożywczy wspomagający powysiłkową regenerację organizmu, z jednoczesnym promowaniem wzmożonej syntezy białek mięśniowych. Podstawę produktu stanowi instantyzowany izolat białka serwatkowego, charakteryzujący się wysoką wartością biologiczną, wysoką zawartością białka oraz niską zawartością substancji towarzyszących, szczególnie laktozy. Szybkość trawienia i wchłaniania w połączeniu z odpowiednim profilem aminokwasowym stanowi o jego ogromnej sile anabolicznej. Zastosowanie instantyzowanej formy podstawowego komponentu, poprzez zwiększenie rozpuszczalności produktu w wodzie, umożliwia jego sprawniejsze wykorzystanie przez organizm.

Sprzedaż hurtowa i detaliczna:

eurydyka@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,  
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220