



DZIAŁ DLA MIŁOŚNIKÓW
ARMWRESTLINGU

ARM POWER



Witam

W Waszych rękach marnocowy numer Armpowera. W środku obszerna relacja z pierwszej kolejki "Polskiej Ligi Armwrestlingu - Professional FitMax League 2008". Rywalizacja przebiegała w kilku kategoriach dla mężczyzn oraz w kategorii do 60 kg kobiet. Nie obyło się bez niespodzianek. Największą z nich było pokonanie niezwykłego do tej pory wśród polskich zawodników - Marcina Krefta z Lęborka. Pogromcą tego znakomitego zawodnika okazał się Krystian Kruszyński z Gdyni. W tym numerze przybliżamy więc krótką, sportową historię Krystiana.

W dalszej części numeru krótka relacja z „II Mistrzostw Polski Południowej” w Wodzisławiu Śląskim. Z relacji samych zawodników wynika, że było naprawdę ciekawie! Zresztą przeczytajcie sami.

Pamiętajmy, że za oknem powoli nadchodzi wiosna. Czas więc nadrobić zaległości na siłowni, aby bez obaw pokazać się na plaży!

POLSKA LIGA ARMWRESTLINGU 2008



„Polska Liga Armwrestlingu - Professional FitMax League 2008” ruszyła na dobre. Jesteśmy po pierwszej z trzech kolejek kategorii do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg powyżej 95 kg mężczyzn oraz do 60 kg kobiet. 27 stycznia 2008 roku w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni (Skwer Kościuszki) odbyła się pierwsza rywalizacja w kategoriach lekkich (mężczyźni do 63 kg, do 70 kg oraz do 78 kg). Natomiast 02 lutego br. w kategoriach ciężkich (do 86 kg, do 95 kg, +95 kg) oraz kategorii kobiet.

Do rywalizacji stanęło maksymalnie po ośmiu armwrestlerów w każdej kategorii wagowej, którzy zostali wyłonieni podczas zeszłorocznych rywalizacji ligowych oraz „VIII Pucharu Polski w Rumi”. Wszyscy zawodnicy walczyli w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę. Pierwsza piątka w danej kolejce (a jest ich trzy w każdej kategorii wagowej), mając już na swoim koncie wywalczone punkty przeszła do następnej kolejki, gdzie tam dobrani zostali inni zawodnicy z areny polskiego siłownia na ręce. Suma punktów trzech kolejek wyłoni nam w danej kategorii wagowej najsilniejszego armwrestlera wśród zawodowców roku 2008. Zawodnicy walczą więc o cenny tytuł oraz o dość okazałe nagrody rzeczowe i pieniężne (kat. męskie: 1 miejsce – 3 tys. PLN, 2 miejsce – 2 tys. PLN, 3 miejsce – 1 tys. PLN; kat. kobiet: 1 miejsce – 2 tys. PLN, 2 miejsce – 1 tys. PLN, 3 miejsce – 500 PLN). Miejscem imprezy jak zwykle była kołębka polskiego armwrestlingu – Gdynia, a dokładniej mówiąc Gdyniśkie Centrum Rozrywki GEMINI.

W poszczególnych kategoriach wagowych wystartowali naprawdę iście zawodowi, polscy siłacze na rękę. Każdy z nich to już doświadczony sportowiec z areny krajowego, a w niektórych przypadkach nawet międzynarodowego armwrestlingu, a więc faworytem, czy to w niższych, czy to w wyższych kategoriach wagowych był praktycznie każdy. Jednak zwycięzca mógł być tylko jeden!

Pierwsza kolejka z całą pewnością przejdzie do historii polskiego armwrestlingu. Po pierwsze, w każdej kategorii udział brali zawodnicy bardzo utytułowani (sportowcy, którzy na swoim koncie posiadają wiele tytułów i osiągnięć na arenie polskiego i międzynarodowego armwrestlingu) – konkurencja była więc wysoka! Po drugie, kilka pojedynków było naprawdę imponujących i przysłowiowo „zapierających dech w piersiach”. Na pewno do takich należały pojedynki Krystiana Kruszyńskiego z Gdyni w kategorii powyżej 95 kg. To właśnie on, po raz pierwszy w historii polskiego siłownia na ręce pokonał na rękę prawą legendę naszego armwrestlingu – Marcina Krefta z Łęborka. Do tej pory Marcin nie miał sobie równych na arenie polskiego siłownia na ręce. A tu proszę! Rywalizacja ligowa wyłoniła nam nowego Mistrza ręki prawej. Jest nim Krystian, który pokonał zarówno Marcina (walka długa i wyrównana w tzw. paskach sędziowskich), jak i wszystkich, utytułowanych zawodników, między innymi: Sławomira Głowackiego i Artura Głowińskiego.

Oczywiście dobrze spisali się z góry obstawiani faworyci. W kategorii kobiet Beata Stelmaszczuk z Lublina i Katarzyna Banach z Koszalina zdobyły taką samą ilość punktów, przegrywając tylko i wyłącznie same ze sobą (najlepsza na lewą była Beata, a na prawą rękę Kasia).

W kat. do 63 kg bezkonkurencyjny okazał się aktualny Mistrz Polski, zawodnik MCKiS Tytan Jaworzno – Bartłomiej Bednarski.

W kat. do 70 kg prym wiódł kolejny Mistrz Polski, wice Mistrz Pucharu Świata Zawodowców z roku 2007, zawodnik UKS Złoty Orzeł Choszczno – Dawid Bartosiewicz.

W kategorii wagowej – do 78 kg najlepszymi okazali się Christian Rieger z UKS Złoty Tur Gdynia oraz Tomasz Szewczyk z SDS Tomaszów Mazowiecki. Obaj zawodnicy w klasyfikacji ogólnej zdobyli taką samą liczbę punktów (pkt. 36). Miejsce pierwsze przypadło jednak leższemu zawodnikowi (był leższy od przeciwnika o 1,40 kg) – Chrystianowi Rieger.

W kategorii do 86 kg w gronie najlepszych był Piotr Bartosiewicz z Choszczna (wszystkie wygrane pojedynki na lewą), Marcin Lachowicz z Piaseczna (wszystkie wygrane pojedynki na prawą). Ci dwaj zawodnicy, po kolei stanęli na podium pierwszej kolejki ligowej (Piotrek miejsce pierwsze – wygrywa wagą ciała, Marcin drugie – ta sama liczba punktów co Piotrek, ale przegrywa wagą ciała).

W kategorii do 95 kg, do grona niezapomnianych zawodników pierwszej kolejki ligowej roku 2008 można zaliczyć pojedynki Lucjana Fudały z Jaworzna i Krzysztofa Kubiaka z Gdańska. Co do pierwszego zawodnika można powiedzieć tylko jedno: znów najlepszy i niepokonany (komplet zwycięstw). Natomiast, co do drugiego sportowca można powiedzieć trochę więcej. Krzysiek po ponad trzyletniej przerwie powrócił do naszej dyscypliny sportu. Powrócił, i to z jakim skutkiem: miejsce drugie w klasyfikacji generalnej kat. do 95 kg. Przegrał tylko jeden pojedynek na lewą i jeden na prawą rękę. I myślę, że tylko on może zagrozić liderowi – Lucjanowi Fudale.

W ostatniej kategorii ligowej (super ciężka), oprócz Marcina Krefta i Krystiana Kruszyńskiego (przyp. red. przy tak dużej konkurencji) dobrze wystartował Sławomir Głowacki z Inowrocławia. Co prawda zajął on miejsce trzecie w klasyfikacji generalnej, ale poziom jego przygotowania był wysoki.

DOBRY START FAWORYTEK B. STELMASZCZUK I K. BANACH

W kategorii kobiet do 60 kg pierwszej z trzech kolejek „Polskiej Ligi Armwrestlingu - Professional FitMax League 2008” rewelacyjnie wystartowały dwie zawodniczki: Beata Stelmaszczuk z Klubu Paco Lublin oraz Katarzyna Banach z UKS 16 Koszalin. To właśnie te zawodniczki wywalczyły tą samą ilość punktów (pkt. 39) w klasyfikacji generalnej. Przegrały jedynie same ze sobą: Kasia z Beatą na lewą, Beata z Kasią na prawą. Na tegoroczną ligę były bardzo dobrze przygotowane. Były po prostu najlepsze.

Niestety nie popisała się inna faworytka ligi – Małgosia Ostrowska z Koszalina. Co prawda 02 lutego br. w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni zajęła miejsce trzecie w klasyfikacji generalnej, ale jak na tak utytułowaną zawodniczkę (brązowa medalistka Mistrzostw Europy i Świata juniorów) spodziewałem się trochę więcej. Z całą pewnością przeszkodą jest jej aktualne przygotowanie do chyba najważniejszego w życiu turnieju – „matura”. Jak sama Małgosia powiedziała przed i po starcie: „... mało trenuje, bo na tą chwilę moim priorytetem jest szkoła”, więc w takim przypadku usprawiedliwiamy Małgosie. Ale tylko na chwilę. Miejmy nadzieję, że nie spocznie na laurach i po maturalnej walce rzeczowo przystąpi do treningów. A jak jej sportowa kariera pokazała znana jest z tego, że umie walczyć. I to nie tylko na arenie krajowego, ale także międzynarodowego armwrestlingu.

Jak pokazała ligowa rywalizacja do liderok: Bataty i Kasi, a nawet i „zapracowanej” Małgosi innym zawodniczkom jeszcze trochę brakuje. Lecz znając nasze armwrestlerki – fighterki „nie odpuszczają” i walczyć będą do upadłego. Muszą tylko trochę popracować przed kolejnymi startami).



Katarzyna Banach vs Beata Stelmaszczuk



K. Banach vs B. Stelmaszczuk



Małgorzata Ostrowska vs Katarzyna Banach



Beata Stelmaszczuk vs Aleksandra Zwołak



Rafał Fiołek vs Dawid Groch



Jarosław Potaczała vs Karol Piotrkowski



Rafał Fiołek vs Bartłomiej Bednarski

BARTŁOMIEJ BEDNARSKI Z MCKiS TYTAN JAWORZNO - NAJLEPSZY

Takiego obrotu sprawy chyba nikt się nie spodziewał – zwycięstwo Bartłomieja Bednarskiego z klubu MCKiS Tytan Jaworzno w pierwszej kolejce kategorii do 63 kg „Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional FitMax League 2008”. I to jak! Komplet punktów na lewą i prawą rękę. Co prawda był w gronie faworytów, ale że aż tak drugocząco pokona przeciwników? Tego chyba nikt się nie spodziewał.

Nie ma co ukrywać, że po pierwszej kolejce Bartek jest niezaprzeczalnym liderem kategorii do 63 kg. Zaliczył on udany start i był niedościgniony dla innych armwrestlerów. Co prawda gonią go: Dawid Groch z Niska i Rafał Fiołek z Żar, ale przewaga punktowa Bartka jest tak wysoka, że będzie im naprawdę trudno. Tym bardziej, że główny jego rywal – Dawid „nie popisał” się przy startach koronnej, lewej ręki (w klasyfikacji ogólnej na rękę lewą zajął trzecią lokatę). Ale za to na rękę prawą zrehabilitował się i przegrał jedynie z liderem tej kategorii.

Oprócz wspomnianych wcześniej: Bartka, Dawida i Rafała dobrze wystartował Karol Piotrkowski z Iron Starogard Gdański, który w klasyfikacji ogólnej zajął czwartą lokatę (miejsce 5 na lewą i 3 na prawą). Nie popisał się za to Mariusz Nowak z Jaworzna (miejsce 5 w klasyfikacji generalnej) oraz Tomasz Potaczała z Łęborka (miejsce 6). No cóż. Profesjonalna, Polska Liga roku 2008 jest (jak sama nazwa wskazuje) dla zawodowców. Zawodowców, którzy nie raz zaskakiwali nas podczas rywalizacji przy stole. I tym razem mieliśmy znaczące rozstrzygnięcia w rywalizacji. Ci, co dobrze wystartowali niech się cieszą i odpoczywają. A ci, którzy nie do końca sprościli (jak się okazało) dość ciężkiej rywalizacji niech wyciągną wnioski i zabiorą się do roboty. Kolejne starty już za dwa tygodnie.



Od lewej: K. Piotrkowski, M. Nowak, D. Kamiński, B. Bednarski, R. Fiołek, D. Groch



Od lewej: Z. Chmielewski, K. Penc, Ł. Rudnicki, P. Kajstura, K. Rostół

ZBIGNIEW CHMIELEWSKI Z PIASECZNA – FAWORYT PRZEGRZYWA

Nie wyszło na dobre znanemu zawodnikowi z areny polskiego i międzynarodowego armwrestlingu – Zbyszkowi Chmielewskiemu z Piaseczna przejście z kategorii 78 kg do kategorii 70 kg. Jeszcze w zeszłym roku Zbyszek był praktycznie nie do pokonania (szczególnie jego lewą ręką). A tegoroczna rywalizacja „Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2008” przyniosła pasmo sukcesów. Szkoda tylko, że nie da Zbyszka, który ledwo co zapał się do kolejnej, drugiej z kolei kolejki ligowej (miejsce 4 w klasyfikacji generalnej). Na rękę lewą zajął zaledwie miejsce czwarte na podium. A na rękę prawą o oczko niżej. Niestety, wraz z spadkiem wagi, musiała spaść i forma zawodnika z Piaseczna. Z całą pewnością może on zaliczyć start w pierwszej kolejce „Professional FitMax League 2008” w kat. do 70 kg do bardzo nieudanych. Musi pomyśleć co dalej. Co robi źle. Co należy poprawić.

W odróżnieniu od Zbyszka dobrze wystartował faworyt tej kategorii – Dawid Bartosiewicz z Choszczna. W klasyfikacji generalnej zajął miejsce pierwsze (na lewą przegrał tylko z Danielem Gajdą – na prawą komplet zwycięstw). Dobrze też wystartował Daniel Gajda z Gdyni, który na lewą dał z siebie wszystko (wszystkie wygrane pojedynki), natomiast na prawą wystartował w miarę poprawnie (dwa przegrane pojedynki). Dobry start w pierwszej kolejce Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2008 uplasował Daniela na miejscu drugim na podium.

Dobrze też wystartował Krzysztof Penc z Niska (miejsce 3 na lewą i miejsce 2 na prawą), który w klasyfikacji generalnej zajął dobre, trzecie miejsce. Nie popisał się za to stary weteran armwrestlingu – Piotr Kajstura z Jaworzna, który niestety, zajmując szóstą lokatę w klasyfikacji ogólnej nie przeszedł do kolejnej, drugiej kolejki ligowej.



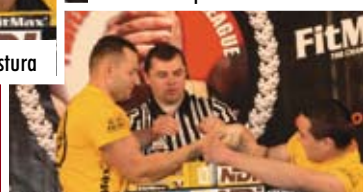
Łukasz Rudnicki vs Karol Rostół



Zbigniew Chmielewski vs Piotr Kajstura



Daniel Gajda vs Dawid Bartosiewicz



Zbigniew Chmielewski vs Dawid Bartosiewicz



Emil Wojtyra vs Tomasz Szewczyk



EMIL WOJTYRA Z WĘGROWA – PORAŻKA NA LEWĄ

Tego chyba nikt się nie spodziewał – wszystkie przegrane pojedynki na lewą rękę w kategorii do 78 kg w pierwszej kolejce „Professional FitMax League 2008” przez Emila Wojtyrę z Węgrowa. Czyżby Emil nabawił się kontuzji? Czy też, niesumienne przygotował swoją „lewicę”? Na to pytanie odpowiedź zna chyba tylko sam Emil. Lepiej za to poszło mu na prawą rękę – był drugi! I całe szczęście. Determinacja i chęć wygranej uplasowała Emila na czwartym miejscu w klasyfikacji generalnej. Gdyby dodatkowo jeszcze „powinęła mu się noga” w rywalizacji prawej ręki moglibyśmy nie zobaczyć Emila w kolejnej kolejce ligowej „Professional FitMax League 2008”.

W tej kategorii do grona przegranych możemy dopisać jeszcze Dariusza Grocha z Niska (nieoczekiwanie w klasyfikacji generalnej zajął piątą lokatę), Bartosza Jakubowskiego z Choszczna (na rękę lewą zaliczył dobry start – czwarta lokata, ale za to na rękę prawą nie wygrał żadnego pojedynku) oraz Piotra Szczerbę z Koniecpola (ostatnie miejsce w klasyfikacji generalnej).

Natomiast w gronie wygranych znalazł się Christian Rieger z Gdyni i Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego. W klasyfikacji ogólnej wywalczyli tą samą liczbę punktów (pkt. 36), jednak miejsce pierwsze przypadło lżejszemu – Christianowi Rieger. Zawodnik z Gdyni wygrał wszystkie pojedynki na lewą (przypr. red. tutaj bez niespodzianek), natomiast Tomek wszystkie na prawą.

Bardzo dobrze wystartował Marcin Molenda z Jaworzna, który zajął trzecią lokatę na podium. Nasze gratulacje.



Od lewej: P. Szczerba, E. Wojtyra, M. Molenda, Ch. Rieger, T. Szewczyk, B. Jakubowski, D. Groch, W. Rzanny



Bartosz Jakubowski vs Tomasz Szewczyk



Marcin Molenda vs Dariusz Groch



Ruben Kołodziejczyk vs Grzegorz Lasota



Piotr Bartosiewicz vs Mariusz Grochowski



Marcin Lachowicz vs Michał Kaplan

LIDERZY – MARGIN LACHOWICZ I PIOTR BARTOSIEWICZ

Piotr Bartosiewicz z Choszczna i Marcin Lachowicz z Piaseczna to niezaprzeczalni liderzy I kolejki Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2008 w kategorii do 86 kg. Znaleźli się bowiem na pierwszym miejscu w klasyfikacji generalnej, zdobywając tą samą ilość punktów (pkt. 36). Piotrek nie miał sobie równych na rękę lewą (komplet zwycięstw, na prawą dwie przegrane), natomiast Marcin, jako obrońca tytułu najsilniejszego Polaka na rękę prawą roku 2007 był niezwyoczony na swoją koronną rękę (wygrał wszystkie pojedynki. Na lewą przegrał dwa). W rezultacie, wygrywając wagą ciała (by lżejszy o ponad 3 kg) na pierwszym miejscu ligowego podium znalazł się zawodnik z Choszczna. A kto zwycięży całą, polską ligę armwrestlingową roku 2008? Dowiemy się w kolejnych kolejkach ligowych. Wszystko może się zdarzyć. Tym bardziej, że liderów tej kategorii goni Mariusz Grochowski z MCKiS Tytan Jaworzna, który swój start może zaliczyć do udanych. Co prawda w klasyfikacji generalnej zajął miejsce trzecie, ale jak pokazał nam 02 lutego w Gdyniśkim Centrum Rozrywki Gemini, z całą pewnością liczy się w tej rywalizacji. Ma tylko trzy punkty starty do Piotra i Marcina. A to wcale nie jest dużo. Zapowiada się więc ciekawa rywalizacja.



Marcin Lachowicz vs Piotr Bartosiewicz



Od lewej: P. Bartosiewicz, D. Stolec, G. Lasota, M. Grochowski, M. Lachowicz



Krzysztof Kubiak vs Krzysztof Krajczyński



Adam Gołembiewski vs Krzysztof Krajczyński



LUCJAN FUDAŁA Z JAWORZNA – WCIAŻ NIEPOKONANY

W kategorii do 95 kg „Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2008” od samego początku faworyt był tylko jeden – Lucjan Fudała z Jaworzna. Ale, że będzie miał godnego siebie rywala tego nikt się nie spodziewał. Jest nim oczywiście Krzysztof Kubiak z Gdańska, który po ponad trzyletniej przerwie powrócił na arenę armwrestlingową. Co prawda Lucjan Fudała zwyciężył wszystkie pojedynki na lewą i prawą rękę, ale jak sam powiedział po walkach: „... czułem opór u dwóch zawodników: Krzyśka i Grześka”. Mowa tutaj oczywiście o Krzyśku Kubiaku i Grzegorzowi Nowaku z Gdyni. Co do Krzyśka, wiadomo – wielki powrót w wielkim stylu. Natomiast co do Grzegorza może powiedzieć jedno: bardzo silny, dobrze przygotowany lecz młody i mało doświadczony zawodnik. Jak mówiono w kuluarach: przegrywał, bo ewidentnie brakowało mu doświadczenia. Grzegorz w klasyfikacji ogólnej zajął dobre, trzecie miejsce.



Lucjan Fudała vs Dariusz Muszczak



Marcin Formela vs Dariusz Muszczak



Grzegorz Nowak vs Krzysztof Kubiak



MARCIN KREFT – POKONANY!

W najcięższej kategorii ligowej – super ciężkiej (powyżej 95 kg) z całą pewnością najlepiej wystartował Krystian Kruszyński z Gdyni. To właśnie on zaliczył rewelacyjny start w pierwszej kolejce Polskiej Ligi roku 2008. Nie dość, że dobrze wystartował na rękę lewą (przegrał tylko z Sławomirem Głowackim i Marcinem Kreftem), to do tego na rękę prawą pokonał wszystkich zawodników. Pojedynki w jego wykonaniu były gorąco oklaskiwane przez liczną zgromadzoną publiczność. Nie ma co ukrywać, że pojedynki Krystiana z innymi zawodnikami (szczególnie z Arturem Głowińskim na lewą i prawą, czy z Marcinem Kreftem na prawą) na stałe zapisały się na kartach historii polskiego siłowania na ręce. Krystian pokazał nam bardzo dobrą szkołę armwrestlingową. Szkołę, na światowym

poziomie. Jego rewelacyjny start uplasował Krystiana na drugim miejscu w klasyfikacji generalnej. Do tego, w swoich sukcesach może dopisać zwycięstwo z niepokonanym do tej pory w Polsce na rękę prawą – Marcinem Kreftem z Łęborka. Nasze gratulacje!

Pomimo, że Marcin Kreft przegrał z Krystianem pojedynek na rękę prawą, to i tak jego start (po długiej przerwie) jest bardzo udany. Oprócz Krystiana nikt nie mógł zagrozić jego ręce lewej i prawej. Wciąż jest niedościgniony. W klasyfikacji ogólnej zajmuje pierwszą pierwszą pozycję. Pozycję lidera.

Przy tak dużej konkurencji dobrze wystartował Sławomir Głowacki z Inowrocławia. W klasyfikacji generalnej zajął bowiem trzecie miejsce na podium.



Krystian Kruszyński w rywalizacji ręki prawej

Miejsce czwarte w klasyfikacji generalnej przypadło Arturowi Głowińskiemu z Choszczyna. Znając tego zawodnika, pewnie liczył na miejsce na podium. Ale cóż! Inni zawodnicy chyba trochę lepiej przygotowali się do tegorocznej ligi.

W tym miejscu warto wspomnieć o nieudanym starciu Przemysła Grzenkowicza z Bydgoszczy. W kuluarach startujący zawodnicy mówili o jego silnej, lewej ręce. A tu niespodzianka! Wygrał zaledwie trzy pojedynki. A na rękę prawą – ledwo co jeden! Prawdę mówiąc liczyliśmy na więcej. Myślę, że Przemek powinien wyciągnąć wnioski i będzie groźnym przeciwnikiem w następnych startach.

Nawiasem mówiąc mamy jeszcze dwie kolejki ligowe. Wszystko więc może się zdarzyć.



Sławomir Głowacki vs Stanisław Kwizdyński



Sławomir Głowacki vs Artur Głowiński



Krystian Kruszyński vs Marcin Kreft

KRYSTIAN KRUSZYŃSKI – KRÓTKA HISTORIA MISTRZA

Armpower: Dlaczego siłowanie na ręce?

Krystian Kruszyński: Wydawało mi się, że jestem dobry na rękę. Siłowałem się wszędzie i chyba od zawsze. Gdy zobaczyłem plakat „Mistrzostw Świata Juniorów – Gdynia 2003” poszedłem i zobaczyłem jak naprawdę to wygląda. Tak naprawdę zobaczyłem, że nie jest to knajpiana zabawa. Na tych mistrzostwach poznałem długoletniego działacza FAP - Janusza Piechowskiego, który zaprosił mnie do klubu Złoty Tur. I tak zaczęła się moja kariera w tym sporcie.

A: Czy szybko osiągnąłeś dobry wynik?

KK: Faktycznie szybko zacząłem osiągać dobre wyniki, ale już nie pamiętam jak szybko to był i na jakich zawodach miałem swój pierwszy sukces.

A: Od samego początku startowałeś w kategoriach ciężkich?

KK: Moja pierwsza waga startowa to do 85 kg. Później wraz z nabraniem siły szła masa. I tak dobiełem do kategorii super ciężkiej.

A: Miałeś jakąś przerwę w startach i treningach?

KK: Nawet dwie. Jedną półroczną, drugą półtoraroczną.

A: Dlaczego?

KK: Pierwsza przerwa była głównie z powodu rodzinnych (narodzin syna) i spraw zawodowych. Natomiast druga przerwa z powodu odpoczynku i przetrenowania. Myślę, że ten półtoraroczny odpoczynek wpłynęło dobrze na dalsze osiągnięcia.

A: Czy swój start na Polskiej Lidze 2008 uważasz za udany?

KK: Tak. Myślę, że zrobiłem 100% tego, co zakładałem przed startem.

A: Jak się czuleś pokonując Marcina Krefta?

KK: Jestem zadowolony. Na walkę z Marcinem Kreftem przygotowywałem się od „Pucharu Świata Zawodowców roku 2007”.

Jeździłem do Marcina na sparingi. Nawzajem wyczuwaliśmy swoją siłę i swoje słabe punkty. Chciałbym jednak przypomnieć, że Marcin też miał dość długą przerwę treningową. Myślę, że ta porażka go zmotywuj. Mnie osobiście każda porażka motywowała do dalszej pracy. Każdy następny pojedynek z Marcinem Kreftem na pewno nie będzie należał do łatwych. Stoł pokaze.

A: Dlaczego twoja lewa ręka jest słabsza niż prawa?

KK: Jak zacząłem trenować, to przez półtora roku nie ćwiczyłem tej ręki. Wtedy myślałem, że będę walczył tylko i wyłącznie na rękę prawą. Dziś wiem, że był to błąd. Po przyjeździe ukraińskiego mistrza - Ruslana Babayeva do Gdyni zacząłem dodatkowo ciężko z nim trenować lewą rękę. Niestety na którymś z treningów przy stole z Ruslanem doszło do kontuzji mojego przyczepu łokcia. Następny rok to przerwa w treningach właśnie tej ręki. Teraz, od końca zeszłego roku zacząłem ponownie trenować ją z powrotem. Ale jeszcze dużo brakuje jej do ręki prawej. Z wyniku lewej ręki na pierwszej kolejce „Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2008” jestem bardzo zadowolony. A jak będzie dalej – zobaczymy.

A: Z kim trenujesz?

KK: Na co dzień trenuje z Chrystianem Riegierem z Gdyni, ale kiedy tylko mam możliwość korzystam z porad ukraińskiego zawodnika Ruslana Babayeva. Ze względu na dużą różnicę siły i wagi bezpośrednio sparingi nie robię z Chrystianem (ja ważę 105 kg a on 85 kg) tylko z Marcinem Kreftem w Łęborku.

A: Jak wygląda twój codzienny trening?

KK: Na dany dzień nie rozpisuje sobie treningów. Ćwiczą te partie mięśni, które mnie nie boją. Taką formę ćwiczeń przyjąłem w planie treningowym od kiedy zacząłem uprawiać tę dyscyplinę sportu. Trenuje co drugi dzień. Jeżeli nie boją mnie mięśnie robię trening siłowy, a jeżeli nie jestem w stanie to robię dużo powtórzeń małym ciężarem. Dużo się podciągam i zawsze pamiętam o rozgrzewce.

A: Masz jakieś marzenie sportowe?

KK: John Brzenk jest dla mnie nieosiągalny. Andrey Pushkar też

ale może kiedyś?

A: Walczysz również w zawodowstwie. Czy te, sześciórundowe pojedynki są bardziej uciążliwe niż zwykły turniej?

KK: Nie. Walka sześciórundowa z jednym zawodnikiem daje możliwość wyczerania jego słabych punktów. Natomiast w turnieju, każdy zawodnik walczy inaczej, ma inną dłoń, inne ustawienie do walki. Dla mnie turniej jest trudniejszy. Walczę zawodowo i przynosi mi to dużo satysfakcji.

A: W niedalekiej przyszłości masz w planach jakieś walki zawodowe?

KK: Już niedługo będę miał ciężką walkę z ukraińskim zawodnikiem – Mikhail Rudakov. Jest to wychowanek starszego Babayeva – Rustama. Rustam dużo wie o mnie, o moim stylu walki. Mam nadzieję, że znajdę na niego jakiś sposób. Kolejną walką będzie prawdopodobnie majowy pojedynek z innym ukraińskim zawodnikiem – Sergejem Ivanovem. Będzie to rewanż za moją porażkę na Ukrainie. Z całą pewnością jest to kolejny, bardzo trudny przeciwnik. Walka ta nie jest jeszcze zakontraktowana, ale jak do niej dojdzie to będę miał dużo pracy.

A: Wychodzi na to, że armwrestling to aktualnie twoje życie. Co na to twoja rodzina?

KK: Swoje treningi rozkładam tak, że jest to nieodczuwalne dla mojej rodziny. Trenuje późnymi wieczorami i zawsze znajduję czas dla moich bliskich.

A: Jakie masz teraz palny armwrestlingowe?

KK: Dla mnie najważniejsze są walki zawodowe. Chociaż nie lekceważę też bezpośredniej rywalizacji na zawodach oraz polskich zawodników. Myślę, że polscy zawodnicy walczą już na bardzo wysokim poziomie. Zaczynamy się liczyć na arenie międzynarodowej. I mam nadzieję, że moja skromna osoba choć trochę zapisze się na kartach historii międzynarodowego armwrestlingu.

I tego redakcja armpowera życzy Krystianowi.

Producent:
MAZURENKO ARMWRESTLING PROMOTION Sp. z o.o.
Ul. Okrzei 18/7, 81-245 Gdynia, Polska,
tel/fax: +48 (058) 629 11 20
biuro@fitmax.pl, www.fitmax.pl

SKLEP FIRMOWY:
FitArea
Ul. Morska 108 B 81-225 Gdynia, Polska,
tel/fax: +48 (058) 629 11 20
biuro@fitmax.pl, www.fitmax.pl

Fitmax® Base L-Glutamine 4000

Środek spożywczy zaspokajający zapotrzebowanie organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym, zwłaszcza sportowców.

Fitmax® Base L-Glutamine 4000 to środek spożywczy zawierający wysokiej jakości mikronizowaną L-glutaminę oraz witaminę B₆, umożliwiającą uzupełnienie diety w tak bardzo ważne dla organizmu substancje.

Produkt przeznaczony dla osób aktywnych fizycznie i sportowców wyczynowych jako środek ułatwiający rozwój siły i masy mięśniowej.

L-glutamina to endogenny aminokwas odgrywający fundamentalną rolę w metabolizmie azotu. Efektywnie wpływa na tempo produkcji białek, ograniczając jednocześnie ich rozpad w organizmie (działa antykatabolizmie). Bierze udział w bardzo ważnych procesach syntezy, resyntezy oraz transaminacji wszystkich niezbędnych dla organizmu aminokwasów, skutecznie regulując tym samym gospodarkę azotową.

L-glutamina wpływa również na proces uzupełnienia glikogenu, poprzez przyspieszenie procesu jego produkcji.

Ważną rolę **L-glutaminy** jest znaczące hamowanie produkcji kwasu mlekowego, co przekłada się na poprawę regeneracji powysiłkowej.

L-glutamina stanowi około 50% ogólnej puli aminokwasów w komórkach mięśniowych, a jej zapotrzebowanie w mięśniach znacznie wzrasta podczas treningów oraz różnego rodzaju wysiłków fizycznych. Produkt Fitmax® Base L-Glutamine 4000 mający w swoim składzie łatwiej przyswajalną i bardziej aktywną formę glutaminy umożliwia utrzymanie odpowiedniego stężenia tego aminokwasu w organizmie, wpływając na skuteczny przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej.

Z myślą o większej skuteczności działania Fitmax® Base L-Glutamine 4000 został dodatkowo wzbogacony o witaminę B₆, która potęguje przyswajanie aminokwasu.

**250g
49PLN**

**500g
85PLN**



Specjalna oferta dla dystrybutorów i sklepów w miesiącu marcu:

Przy zakupie Base L-Glutamine 4000 250g lub 500g
10 sztuk - 2 gratis
20 sztuk - 5 gratis
40 sztuk - 12 gratis
60 sztuk - 20 gratis

Produkt dostępny w profesjonalnej sieci sklepów z odżywkami i suplementami **Vitamin-shop®** na terenie całego kraju

II Mistrzostwa Polski Południowej

Już po raz drugi zostały rozegrane „Mistrzostwa Polski Południowej w Siłowaniu na Ręce”. Miejscem zawodów była sala kinowa Wodzisławskiego Centrum Kultury w Wodzisławiu Śląskim.

Podobnie jak w zeszłym, tak i w tym roku poziom mistrzostw był bardzo wysoki. Do zawodów zgłosiło się pięćdziesięciu zawodników, w tym pięć kobiet - armwrestlerek. Oczywiście frekwencja mogła być trochę większa, ale jak na tego typu zmaganiach i tak było niezłe. Tym bardziej, że po raz kolejny termin „Mistrzostw Polski Południowej” kolidował z rozgrywkami w innym regionie Polski. Dużo armwrestlerów (w tym z Południowej Polski) brało udział w „I kolejce Polskiej Ligi Armwrestlingu” w Gdyni. Nawet „o mały włos” impreza ta nie wpisalaby się w kalendarz styczniowych imprez armwrestlingowych. Dlaczego?

Jak powiedział **Przemysław Gajdowicz** – organizator mistrzostw: „...ze względu na żalobę narodową byliśmy pewni, że



będziemy musieli przelożyć rywalizację. Już nawet została ustalona wstępna, lutowa data. Ale żaloba trwała do soboty, a nasze mistrzostwa odbywały się w niedzielę (27. 01. 2008 roku)”.

Ku uciesze organizatorów, kibiców i startujących zawodników mistrzostwa więc się odbyły. Starty rozpoczęły się w samo południe. Od samego początku rywalizacji atmosfera była miła. Dopisali zarówno kibice, jak i sami zawodnicy. W osmiu kategoriach wagowych (mężczyźni : do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg, + 95 kg, kobiety: do 60 kg, + 60 kg) oraz kategorii Open mężczyźni armwrestlerzy walczyli o statuetki, puchary oraz medale. Dodatkowo organizatorzy ufundowali puchar dla najstarszego zawodnika: otrzymała go zawodniczka MCKiS Tytan Jaworzno – **Bożena Cichopek**. Kapituła złożona z sędziów i organizatorów przyznała również nagrodę najbardziej walecznemu zawodnikowi tegorocznych mistrzostw, a został nim zwycięzca kategorii do 86 kg i srebrny medalista kategorii Open – **Paweł Gomola** również z MCKiS Tytan Jaworzno.

Każdemu pojedynkowi tegorocznych nie

brakowało emocji i adrenaliny. Poziom był wysoki, gdzie głównie w bezpośredniej rywalizacji starty się dwa kluby należące do Federacji Armwrestling Polska: MCKiS Tytan Jaworzno oraz Szaki Club Żary. Muszę powiedzieć, że: „... oba kluby prezentowały się na wyrównanym poziomie, ale oczywiście za nie długo coroczne Mistrzostwa Polski, które tym razem odbywają się w Kielcach. Tam zobaczymy kto wywalczy tytuł najsiłniejszego klubu w Polsce”.

Wszyscy zawodnicy tegorocznych mistrzostw zasługują na uwagę, ale najbardziej ze wszystkich spisali się chyba złoci medalisti. W kat. do 63 kg złoto wywalczył Kamil Czański, do 70 kg Kamil Krupa, do 78 kg Krzysztof Ankiewicz, do 86 kg wyżej opisywany Paweł Gomola, do 95 kg Jerzy Kwiatkowski, a powyżej 95 kg oraz kategorii Open mężczyźni stary weteran zawodów na Południu Polski – Mariusz Zabawa. Wśród kobiet najlepszą w kat. do 60 kg okazała się Małgorzata Mielczarek, natomiast powyżej 60 kg Daria Skobelka. Nasze gratulacje!

Mariusz Grochowski



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:
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
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ŻŁOTY 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,sr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sektoria Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje: Zbigniew Soliński 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, Kiepurys 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy: Beata Kulnik 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 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

SZAKI ŻARY
Informacje: Sławomir Szakota 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 Szerba tel. 669 425 475
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork
Łębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft,tel.0501-245-895

UKS HULK
07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacje i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓSNIEWICE
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 ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO
73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,
e-mail. ukssarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackwieslaw.

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 - 0 604-105-052 **ŻŁOTY NIEDZWIEDZ BYDGOSZCZ**
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmazyk 0-606-902-881

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

ŻŁOTY TUR ORNETA
Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW
Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob.15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob.15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW
Kontakt Krzysztof Stiwek
e-mail: steelarm@vp.pl

**STOWARZYSZENIE DYSCYPLIN SIŁOWYCH
TOMASZÓW MAZOWIECKI**

97 – 200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81

Kontakt: Zbigniew Bartos, tel. (044) 725 26 88, kom. 0 662 14 89 81

VIII MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE – KIELCE 2008

1. Termin i miejsce zawodów:

Dzień: 05 kwietnia – 06 kwietnia 2008

Miejsce: Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce

Weryfikacja i ważenie:

- 04 kwietnia 2008r. od 20.00 – 22.00 (Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

- 05 kwietnia 2008r. od 09.00 – 11.00 (Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

- 06 kwietnia 2008r. od 10.00 – 10.30 (Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

- 06 kwietnia 2008r. od 10.00 – 10.30 (Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

- 06 kwietnia 2008r. od 10.00 – 10.30 (Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

- 06 kwietnia 2008r. od 10.00 – 10.30 (Hala Widowiskowa – Sportowa MOSiR przy ul. Żytnia 1, Kielce)

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji:

05 kwietnia 2008 (reka prawa):

- eliminacje (juniorzy, seniorzy, niepełnosprawni, masters) od godz. 12.00 – 18.00

- półfinały i finały od godz. 19.00

06 kwietnia 2008 (reka lewa):

- eliminacje (juniorzy, seniorzy, niepełnosprawni, masters) od godz. 11.00 – 17.00

- półfinały i finały od godz. 18.00

3. Kategorie wagowe:

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki-lewa, prawa ręka: do 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 70kg, +70kg

- Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55 kg, 60kg, 65kg, 70kg, 80kg, +80kg,

- Seniorki-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70 kg, 80kg, + 80 kg.

- Seniorzy-lewa, prawa ręka: do 55kg, 60 kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, 100kg, 110kg, +110kg.

- Masters kobiet - lewa, prawa ręka - kategoria OPEN

- Masters mężczyzn - lewa, prawa ręka

- kategoria OPEN;

- Niepełnosprawni- lewa, prawa ręka: OPEN.

Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą

reke w systemie do dwóch przegranych wa-

zo-sad WAF.

4. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)

- Puchary w klasyfikacji drużynowej

- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XVIII Mistrzostwa Europy (Norwegia) oraz na XXX Mistrzostwa Świata (Kanada).

5. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa wynosi 60zł

- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej

- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.

- Zawodnika dopuszczają się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.