



Drodzy Czytelnicy!

Katastrofa Prezydenckiego samolotu, do której doszło 10 kwietnia, zastała nas podczas pierwszego dnia X Mistrzostw Polski. Organizatorzy wraz z przedstawicielami klubów postanowili o rozegraniu zawodów tylko w sobotę. Dalsza rywalizacja toczyła się już w ciszy, bez dopingu, muzyki, oklasków.

W gdyńskich zawodach wzięło udział ponad 200 zawodników z 21 klubów. Po zaciętej rywalizacji wyłoniono Mistrzów Polski. Do kogo trafiły medale oraz pełna tabela wyników – w dalszej części Armpowera.

Najlepsi zawodnicy gdyńskich zawodów utworzą skład kadry Polski na tegoroczne Mistrzostwa Europy i Świata. Przypomnijmy, że tegoroczna rywalizacja odbędzie się, odpowiednio, w Moskwie i Las Vegas.

Wcześniej jednak zachęcam do przeczytania relacji z I Pucharu Polski dla Amatorów, który na początku marca odbył się w Tomaszowie Mazowieckim. Nie zapomnieliśmy również o osiągnięciach naszych zawodników na arenie międzynarodowej. Dlatego w dalszej części numeru przeczytacie jak polska kadra przywozła ze Słowacji 6 medali z międzynarodowego turnieju Senec Hand.

Życzymy miłej lektury.

„DEBIUTY 2010” I OTWARTY PUCHAR POLSKI AMATORÓW

Na początku marca odbył się po raz pierwszy Puchar Polski dla początkujących, czyli popularne „Debiuty Armwrestlingowe”. Tym razem gospodarzem zmagani debiutantów było miasto Tomaszów Mazowiecki, a dokładniej mówiąc klub Antidotum mieszczący się przy ulicy Farbiarskiej 34. Organizacji ogólnopolskiej rywalizacji podjął się czynny zawodnik, a zarazem sędzia FAP – Tomasz Szewczyk. Przy wsparciu właściciela siłowni Apollo – Adama Sobótki oraz Federacji Armwrestling Polska turniej odbył się 13 marca 2010 roku.



Waldemar Chmielewski [Bydgoszcz] vs Marcin Furman [Gdynia]

nałami włącznie skończyły się około godziny 1 w nocy.

Zupełnie nie spodziewałem się takiej liczby zawodników, dlatego zawody zaczęliśmy około godziny 15.00 i rozgrywalimy tylko na dwóch stołach. W klubie był ogromny tłok (około 600 osób), każdy chciał zobaczyć walczących przy stole zawodników, jednak osoby będące najbliżej zrobiły tak zwarty mur, że Ci, którzy stali kawalek dalej nie mieli najmniejszych szans na zobaczenie czegokolwiek. – powiedział organizator zawodów, **Tomasz Szewczyk**.

Na początku rozegrano walki na prawą rękę w 7 kategoriach męskich i 2 kobiecych a następnie w 4 męskich i 2 kobiecych na rękę lewą. Do najliczniej obstawionych, a jednocześnie najtrudniejszych kategorii, bez wątpienia trzeba zaliczyć kat, do 86 kg na lewą rękę, w której w sumie wystartowało aż 49 zawodników oraz na prawą rękę do 78 kg i 86 kg, gdzie wystartowało po 36 zawodników. Taka ilość zawodników wymagała od nich samych ogromnej woli walki, wytrwałości i wytrzymałości. Aby dotrzeć do pierwszej trójki na swojej drodze eliminacyjnej trzeba było pokonać naprawdę wielu innych przeciwników. Bez wątpienia gwiazdą tych zawodów okazał się **Michał Węglicki** z Mławy. To właśnie ten zawodnik wygrał na obie ręce swoją kategorię wagową (86 kg) oraz dorzucił dwa medale w kategorii open (złoto na prawą i srebro na lewą rękę).

Z czystą satysfakcją mógłbym długo opowiadać o tym, co działo się na zawodach i o poszczególnych zawodnikach. Jednak powiem wprost: kto nie odważył się wystartować niech żałuje! To sport dla odważnych i pewnych siebie ludzi, chcących udowodnić, że stać ich na dużo więcej. – mówił dalej **Tomasz Szewczyk**.

Od samego początku Organizatorzy przewidywali dużą frekwencję zawodniczą. Ale, że do Tomaszowa Mazowieckiego przyjedzie aż 178 sportowców z 85 miast, tego chyba nikt się nie spodziewał. Tak ogromna liczba amatorów pokazała nam wszystkim, że armwrestling mocno rozwija się w Polsce i jest duże zapotrzebowanie na takie imprezy w naszym kraju.

Bezpośrednie walki toczyły się na dwóch stołach najpierw na prawą rękę, potem na lewą rękę w sumie w 12 kategoriach wagowych, w tym kobiety i mężczyźni. Nad bezpieczeństwem i poprawnym sędziowaniem czuwali członkowie TDM Armwrestling Group, mianowicie: Dariusz Muszczak i Mariusz Grochowski. Sędziami bocznymi byli Dariusz Groch i Cezary Izbiński. Całe zawody z półfinałami i fi-

W przerwie w zawodach można było podziwiać pokaz kulturystyczny Mistrza Polski – **Michała Krajewskiego** z Niewiodowa oraz medalistki Debiutów w kulturystyce roku 2009 – **Karoliny Wędrak** z Tomaszowa Mazowieckiego.

Podczas zawodów Organizatorzy wyłonili również dwóch zawodników – największe przyszłe talenty armwrestlingowe. Otrzymali torby z odżywkami ufundowane przez sklep którego właścicielem jest Mariusz Marusik.

Na zwycięzców w każdej kategorii czekały medale, puchary w kategoriach OPEN oraz nagrody ufundowane przez sponsorów. Doskonale podeszła do tego firma Fitmax – producent suplementów, która ufundowała nagrody w postaci swoich wyrobów o łącznej wartości prawie 2000 zł.

Również firma Nemiroff ufundowała w kategorii Open swoje produkty.

*Corzystając z okazji, w imieniu swoim i Adama Sobótki chciałem podziękować wszystkim sponsorom za wsparcie finansowe tej imprezy: Staroście Powiatowemu Panu Piotrowi Kagankiewiczowi za ufundowanie medali i pucharów, Towarzystwu Mój Tomaszów, firmie ZIMNY dealerowi Skody i Volkswagena, Karczmie Spalskiej za przygotowanie cateringu, Sali Vilanów za udostępnienie miejsc hotelowych, firmie budowlanej Kazabud, Decorator, Pepsi, Siłowni Apollo, Panu Mariuszowi Marusiak – właścicielowi sklepu Suplement Shop za nagrodzenie suplementami diety dwóch zawodników, Drukarni Pryzmat za przygotowanie koszulek i plakatów, patronom medialnym: Miesięcznikowi Kulturystyka i Fitness, forumsportowe.us, Armpower.net oraz tdm-armwrestling.pl za poprowadzenie całej imprezy. – powiedział po imprezie **Tomasz Szewczyk**.*

Na koniec zawodów na rękę lewą rozegrano 6-rundowy pojedynek między czołowymi zawodnikami polskiej sceny armwrestlingowej: Dariuszem Muszczakiem z Myszkowa i Mariuszem Grochowskim z Jaworzna. Mimo późnej pory panowie spisali się doskonale, każdorazowo rozgrzewając liczną zgromadzoną widownię emocjonującymi pojedynkami. Na zwycięzcę czekała nagroda finansowa w wysokości 4000 zł ufundowana przez forum sportowe.us oraz odżywki dla sportowców Power X Sport. Ostatecznie wynik końcowy 6:0 był na korzyść wice Mistrza Świata Zawodowców z roku 2009 – Dariusza Muszczaka.

*Mimo kilku niedociągnięć jesteśmy dumni, że mogliśmy zorganizować tak duży turniej i mamy nadzieję, że na stałe zapisze się on już w kalendarzu imprez sportowych w Tomaszowie Mazowieckim. Ze swojej strony mogę obiecać, że za rok będzie jeszcze lepiej! – podsumował **Tomasz Szewczyk**.*

Foto: Mirosław Krawczak
Paweł Podlewski



Z prawej Michał Węgliński



z prawej Jakub Gralak



z prawej Waldemar Michalski

X MISTRZOSTWA POLSKI W ARMWRESTLINGU



Drużynowy Mistrz Polski – Szaki Club Żary



Organizator UKS Złoty Tur Gdynia – miejsce II na drużynowym podium



III miejsce na podium drużynowej klasyfikacji zajęło UKS Złoty Orzeł Choszczno

Znamy już Mistrzów Polski roku 2010 w poszczególnych kategoriach wiekowych i wagowych ręki lewej i prawej. Ale całe, jednodniowe Mistrzostwa Polski odbywały się bez żadnych emocji, w wielkiej zadumie, przemyśleniach i refleksji

Do Gdyni przyjechało 217 zawodników z 21 klubów z całej Polski. Przeprowadzono wiele pojedynków w kilkudziesięciu kategoriach wagowych juniorów, seniorów, mastersów, grand mastersów oraz osób niepełnosprawnych. Rywalizacja na rękę prawą odbywała się według regulaminu zawodów od godzin rannych. Początkowo była bardzo emocjonująca, w późniejszych godzinach w ciszy, smutku i bez oprawy scenicznej. Po południu odbyła się rywalizacja na rękę lewą. Tak w skrócie można opisać jubileuszowe, dziesiąte Mistrzostwa Polski w Siłowaniu na Ręce, które odbyły się 10 kwietnia 2010 roku na hali sportowej Gdynińskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gdyni.

O narodowej tragedii dowiedzieliśmy się w trakcie trwania pierwszego dnia zawodów. Po podjęciu wszelkich kroków związanych z tego typu sytuacją postanowiliśmy rozpocząć już rywalizację rozegrać w ciszy i spokoju. W ciągu jednego dnia wyłoniliśmy Mistrzów Polski, a tym samym Kadre Narodowa na tegoroczne Mistrzostwa Europy – Moskwa 2010 oraz Mistrzostwa Świata – Las Vegas 2010 zarówno na prawą, jak i lewą rękę. Wcześniej zaplanowana dwudniowa impreza została przeprowadzona tylko w sobotę. Było to wielkie obciążenie, zarówno dla organizatorów, jak i dla samych zawodników, ale sytuacja została oczywiście przyjęta przez wszystkich ze zrozumieniem i poszanowaniem. – powiedział Prezydent Federacji Armwrestling Polska **Igor Mazurenko**.

Bez emocji, oprawy scenicznej i głośnego kibicowania, jakie zazwyczaj towarzyszy tego typu rywalizacji najlepsi zawodnicy polskiej sceny armwrestlingowej walczyli na prawą i lewą rękę o medale i tytuł Mistrza Polski roku 2010.

Wielu faworytów poszczególnych kategorii wagowych spełniło oczekiwania i ostatecznie znalazło się na podium. Ilość kategorii wagowych i wiekowych (40 kategorii wagowych lewej i 40 prawej ręki) rozgrywanych na corocznych Mistrzostwach Polski nie pozwala na dokładną analizę końcowych wyników, ale z całą pewnością na większą uwagę zasługują medaliści poszczególnych kategorii wagowych, a w szczególności podwójni, złoci medaliści.

W kategoriach juniorskich bardzo dobrze wystartowali reprezentanci Choszczna. **Patryk Weterle** kat. do 55 kg oraz **Patryk Ciborowski** kat. do 55 kg do domu powrócili z dwoma złotymi medalami (złoto na lewą i prawą rękę). Po dwa złote medale zdobyło również dwóch juniorów z SDS Tomaszów Mazowiecki (**Przemysław Żagota** w kat. do 70 kg oraz **Karolina Śliwińska** w kat. +80 kg). Złoto na lewą i prawą wywalczyli jeszcze: **Damian Musiał** Koniecpol (kat. do 65 kg), **Jarosław Grulkowski** Starogard Gdański (kat. do 80 kg), **Adam Ankiel** z Warszawy (kat. +80 kg), **Marta Opałińska** z Grudziądza (kat.



Robert Grygorcewicz [Choszczno] vs Stanisław Gralak [Bydgoszcz]



Bartłomiej Bednarski [Jaworzno] vs Mariusz Podgórski [Warszawa]

do 55 kg), **Anita Kmieciak** z Żar (kat. do 60 kg) oraz **Natalia Stefaniak** z Koszalina (kat. do 70 kg).

Wśród seniorów bardzo dobrze wystartował najsilniejszy Polak ręki prawej roku 2008 i 2009 (tytuł ten zdobył na Pucharze Polski), brązowy medalista kategorii super ciężkiej Pucharu Świata Zawodowców – **Grzegorz Nowak** z Gdyni, który ostatecznie zdobył cztery złote medale (złoto na lewą i prawą w kategorii osób niepełnosprawnych +90 kg oraz w kategorii do 110 kg senior). Nie najgorzej poszło również reprezentantowi Jaworzna – **Bartłomiejowi Bednarskiemu**, który w kategorii do 70 kg zdobył dwa medale koloru złotego. Taką samą pulą medalową może pochwalić się również **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna z kat. do 80 kg. Niestety jego starszy brat – **Piotr Bartosiewicz** może poszczycić się tylko jednym, złotym medalem (ręka prawa, kat. do 85 kg). Na rękę lewą Piotrek uplasował się dopiero na miejscu 7. W tej kategorii (do 85 kg) dość dobrze wystartował **Wiesław Rzanny** z Wolsztyna. Na rękę lewą zdobył złoty medal mistrzostw, a na prawą medal koloru brązowego. W kategorii do 90 kg do udanych występów może zaliczyć **Krzysztof Krajczyński** z Warszawy, który na rękę lewą wywalczył miejsce 1 na podium, natomiast na prawą, ulegając tylko dobrze przygotowanemu klubowemu koledze – **Tomaszowi Sypniewskiemu**, uplasował się na miejscu 2. Podium kat. do 100 kg opanowało trzech zawodników: srebrny medalista Pucharu Świata Zawodowców roku 2009 – **Dariusz Muszczak** z Myszkowa (miejsce 1 na lewą i 3 na prawa), trener klubu MCKiS Tytan **Mariusz Grochowski** z Jaworzna (miejsce 1 na prawa i 2 na lewą) oraz wciąż zaskakujący nas **Marcin Laskowski** z Choszczna (miejsce 3 na lewą i 2 na prawą). Bardzo dobrze poszło **Tomaszowi Tańskiemu** z Bydgoszczy w kat. do 110 kg, który uległ tylko niesamowicie silnemu Grzegorzowi Nowakowi i do domu wrócił z dwoma srebrnymi medalami. W kategorii super ciężkiej +110 kg jak zwykle dobrze wystartował **Sławomir Głowacki** z Inowrocławia, który w klasyfikacji generalnej na rękę prawą wywalczył medal koloru złotego, natomiast na rękę lewą uległ bardzo silnemu i jak się okazało dobrze przygotowanemu debiutantowi z Piaseczna **Marcinowi Skalskiemu** (Marcin wywalczył również



Z prawej: Grzegorz Nowak [Gdynia]



Mariusz Grochowski [Jaworzno] vs Dariusz Muszczak [Myszków]



Z lewej: Natalia Staroń [Ostróda]



Tomasz Szewczyk [Tomaszów Maz.] vs Piotr Bartosiewicz [Choszczno]



Artur Głowiński (Choszczno) vs Dariusz Muszczak (Myszków)



Z lewej: Emil Wojtyra (Węgrów)



Wiesław Rzanny (Wolsztyn)



Krzysztof Kubiak (Gdańsk) vs Sławomir Głowacki (Inowrocław)



Dobre przygotowanie prezentował każdy



Waldemar Michalski vs Igor Mazurenko (obaj z Gdyni)

miejsce 3 na prawą). Będąc przy tej kategorii warto dodać, że na polską scenę armwrestlingową od czasu do czasu można zaobserwować wielkie powroty „starych weteranów armwrestlingu”. Mowa tutaj o **Krzysztofie Kubiaku** oraz **Danielu Gajdzie** z Gdyni. Po znacznej przerwie obaj panowie wystartowali i do domu wrócili z medalami tegorocznych Mistrzostw Polski – Gdynia 2010 (Krzysiek ze srebrem na prawą i brązem na lewą właśnie w kategorii super ciężkiej, Daniel natomiast ze złotem ręki prawej kat. do 75 kg).

Nie najgorzej poszło również pięciu seniorkom. Po dwa złote medale wywalczyły **Małgorzata Mielczarek** z Jaworzna (kat. do 50 kg), juniorka startująca również w seniorkach – **Marta Opalińska** z Grudziądza (kat. do 55 kg), **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia (kat. do 60 kg), najsilniejsza Polka roku 2008 i 2009 – **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza (kat. do 70 kg) oraz debiutantka z Choszczna **Renata Raczyńska** (kat. + 80 kg). Dobrze poszło również **Anicie Kmieciak** z Żar (złoto na lewą oraz srebro na prawą w kat. do 65 kg), **Aleksandrze Zwolak** z Koszalina (srebro na lewą oraz złoto na prawą w kat. do 65 kg) oraz dwóm reprezentantkom gospodarzy: **Aleksandrze Lewandowskiej** i **Monice Czerwonce**, które w kategorii do 80 kg podzieliły się medalami koloru złotego (Aleksandra na lewą, Monika na prawą).

Po dwa złote medale tegorocznych Mistrzostw Polski zdobyło również trzech reprezentantów Żar kategorii osób niepełnosprawnych: **Kamil Czański** (kat. do 75 kg), **Bartosz Dziemidowicz** (kat. do 90 kg) oraz **Ewelina Figner** (kat. Open kobiet). W kategorii osób niepełnosprawnych nieoczekiwanie w strefie medalowej nie znalazł się medalista Mistrzostw Europy – **Maciej Grałak** z Bydgoszczy. W swojej koronnej kategorii wagowej – do 75 kg na rękę prawą uplasował się tuż za podium, na miejscu 4 (miejsce drugie wywalczył jego klubowy kolega – **Lech Stoltman**, natomiast miejsce trzecie dawno nie widziany na arenie polskiego armwrestlingu – **Konrad Krawczuk** z Gdyni). Ale za to swój wynik Maciek poprawił w rywalizacji ręki lewej, gdzie w kat. do 60 kg senior wywalczył złoty medal mistrzostw.

Wśród zawodników po czterdziestce dobrym wynikiem mogą poszczycić się gospodarze mistrzostw. Główny organizator – **Igor Mazurenko** w ka-



Emil Wojtyra [Węgrów] vs Tomasz Szewczyk [Tomaszów Maz.]



Tomasz Sypniewski vs Krzysztof Krajczyński [obaj z Warszawy]

tegorii masters +90 kg oraz trener Uczniowskiego Klubu Sportowego Złoty Tur Gdynia – **Andrzej Głabała** w kategorii grand masters open wywalczyli dwa złote medale. Nie najgorzej poszło również innej Gdyniance – **Jadwidze Lewandowskiej** (kat. open masters), która na rękę prawą wywalczyła złoty medal mistrzostw, natomiast na rękę lewą, ulegając silnej debutantce z Choszczna – **Renacie Raczyńskiej**, wywalczyła medal koloru srebrnego (Renata na prawą również poszczycić się może miejscem 2 na podium).

Te i inne medale gospodarzy – Klubu Złoty Tur Gdynia sprawiły, że gdyński klub w klasyfikacji drużynowej ogólnej z 12 złotymi medalami, 6 srebrnymi i 7 brązowymi na koncie uplasował się na miejscu 2 (Drużynowym Mistrzem Polski został klub Szaki Club Żary – 10 złotych, 15 srebrnych, 7 brązowych, brązowym medalistą Złoty Orzeł Choszczno – 11 złotych, 5 srebrnych, 5 brązowych).

Oprócz podwójnych, czy nawet poczwórnych złotych medalistów Mistrzostw Polski wielu sportowców osiągnęło założony cel turniejowy. Medale w poszczególnych kategoriach wiekowych i wagowych zostały rozdane. Obserwując bezpośrednią rywalizację po raz kolejny śmiejemy twierdzić, że poziom sportowy polskich zawodników jest nad wyraz wysoki. Jak na dłoni widać było, że prawie każdy uczestnik był przygotowany nie na 100, ale nawet na 200%. Każda walka, czy to w kategoriach juniorskich, czy też w seniorskich była naprawdę imponująca. Gdyby nasi armwrestlerzy tak walczyli na nadchodzących Mistrzostwach Europy czy Świata to nie kilka, ale kilkadziesiąt medali mamy w kieszeni.

Nie ma co ukrywać, że tegoroczne „X Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu – Gdynia 2010” miały być najlepszymi mistrzostwami w historii turniejowej ogólnopolskiej rywalizacji. Katastrofa samolotowa, a tym samym niespotykana tragedia, jaka wydarzyła się w sobotę 10 kwietnia 2010 roku w Smoleńsku sprawiła, że na pewno będą niezapomniane. Zawodnicy, kibice i obserwatorzy w smutku i żalu oraz bez żadnych emocji uczestniczyli w gdyńskich zawodach armwrestlingowych.

Paweł Podlewski
Foto: Mirosław Krawczak



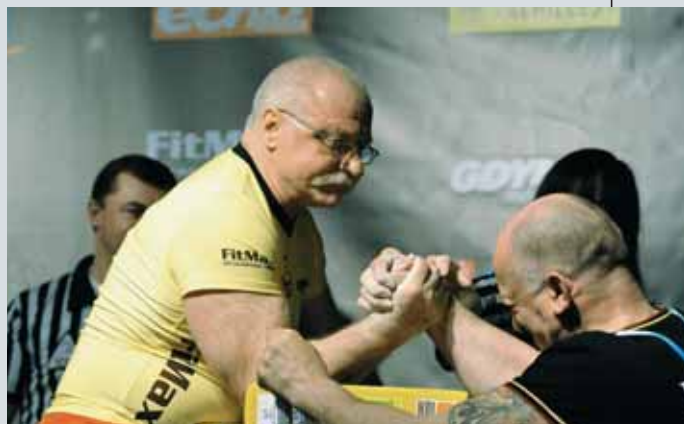
Z prawej Michalina Romańska [Koszalin]



Marcin Laskowski [Choszczno] vs Mariusz Grochowski [Jaworzno]



Masters – Andrzej Skóra z Bydgoszczy w akcji



Andrzej Głabała [Gdynia] vs Konstanty Królik [Warszawa]

6 MEDALI NA SŁOWACKIEJ „SENECKIEJ RUCE”



Od lewej (u góry): Marlena Wawrzyniak, Dominik Gliński, Marta Opalińska, na dole: Mariusz Podgórski

Po raz 17 malownicze miasto Senec na Słowacji gościło europejskich armwrestlerów na międzynarodowym turnieju „Senec Hand 2010”, który odbył się 27 marca br. W zawodach wzięło udział 109 zawodników z 6 krajów Starego Kontynentu: Słowacji, Czech, Szwajcarii, Belgii, Węgier i Polski. 5 osobowa drużyna naszych rodaków w składzie: Marlena Wawrzyniak, Marta Opalińska, Mariusz Podgórski, Dominik Gliński i Artur Krok, wywalczyła 6 medali. Ale zaczniemy od początku.

O godz. 10 rywalizację na dwóch stołach rozpoczęli juniorzy. W jedynej rozgrywanej kategorii dziewcząt (+55 kg) wystartowała Marta Opalińska z klubu Arm Fanatic Sport Grudziądz. Wywalczyła ona dwa złote medale, na lewą i prawą rękę. Po raz pierwszy tego dnia, jeszcze przed rozpoczęciem kategorii seniorskich, w Miejskim Domu Kultury w Senec rozbrzmiał „Mazurek Dąbrowskiego”.

Około godziny 13 swoje walki rozpoczęli seniorzy. W kategorii do 65 kg wystartował Dominik Gliński z klubu Pyton Warszawa. Niestety, nie może on zaliczyć tego startu do udanych. Mimo walecznej postawy wygrał tylko jedną walkę na lewą rękę. Jednak był to pierwszy start tego zawodnika na turnieju międzynarodowym, więc gratulujemy debiutu. Ponadto Dominik jest w trakcie przygotowań do Mistrzostw Polski, dlatego zawody te potraktował bardziej jako trening. Wierzymy, że zdobyte doświadczenie zaowocuje w przyszłości.

Walki w kategorii do 70 kg Polskę reprezentował również zawodnik z klubu Pyton Warszawa Mariusz Podgórski. Na lewą rękę Mariusz przeszedł eliminacje bez żadnej porażki i w finale spotkał się z bardzo dobrze dysponowanym zawodnikiem z Węgier Laszlo Kollarovicsem. Podobnie jak w eliminacjach, po raz drugi w tym dniu znalazł sposób na pokonanie tego doświadczonego przeciwnika. Rywalizację prawej ręki rozpoczął nieco zaskakująco zasypiając na starcie i tym samym zaliczając pierwszą, ale i ostatnią

porażkę tego dnia. Mariusz w pięknym stylu dotarł do finału, gdzie tam już czekał na niego, po raz kolejny, Laszlo Kollarovics z Węgier, ale i on musiał tego dnia uznać wyższość swojego przeciwnika z Polski w obu starciach. Tym sposobem nasz zawodnik zdobył dwa złote medale i mogliśmy po raz kolejny słuchać hymnu Polski.

Swoją rywalizację rozpoczęły również seniorki. Najpierw została rozegrana kategoria do 60 kg, w której wystąpiła nasza jedyna w ekipie juniorka – Marta Opalińska. Na lewą rękę Polka nawiązała niesamowitą walkę ze starszymi, bardziej doświadczonymi armwrestlerkami. Dzięki koncentracji i woli walki, wyciągając często rękę przeciwniczkę spod samej poduszki bocznej, Marta wywalczyła 3 miejsce na podium. Niestety, na prawą rękę trochę zabrakło i polska juniorka musiała uznać wyższość rywalki.

W kolejnej kategorii kobiet (+60 kg) do walki przy stole stanęła Marlena Wawrzyniak, która tego dnia startowała tylko na rękę prawą. Po zaskakującej, szybkiej porażce w pierwszej walce, Marlena, aż do finału, nie dała szans rywalkom. Najsilniejsza Polka na prawą rękę miała okazję stoczyć wiele walk, które w pięknym stylu rozstrzygała na swoją korzyść. Spotykając się z rywalką z pierwszej walki udowodniła, że jest lepsza. Przeciwniczka nie była w stanie nawet ruszyć jej ręki. W finałowej walce spotkała się z Mistrzynią Świata Lucią Debnarową. Zawodniczka ze Słowacji nie dała jednak szans Polce i Marlena uległa bardziej doświadczonej przeciwniczkę.

W kategorii do 75 kg na prawą rękę rywalizował Artur Krok z Zakopanego. Polak walczył dzielnie, stawiając duży opór swoim przeciwnikom. Mimo dobrej postawy Polakowi nie udało się zająć wysokiego miejsca.

Polska kadra wywalczyła na 17 Seneckiej Ruce 6 medali, w tym 4 złote, 1 srebro i 1 brąz. Dziękujemy naszym rodakom za waleczne postawy i udział w tym wspaniałym turnieju, a medalistom składamy wielkie i szczerze gratulacje!

Marta Opalińska



FEDERACJA ARMWRESTLINGU POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81–245 Gdynia
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl
www.armpower.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 • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, 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 • **JAWORNO:** MKKS Tytan Jaworznio, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworznio, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh 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 Szerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@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 • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kieprzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wilking 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. Piłkawi 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 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzawa@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawidzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** 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@armpower.net

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

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

NOWOŚĆ!

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

Kreatyna nowej generacji! 1200 mg w kapsułce!



Orotynian kreatyny Etyl Ester HCL to innowacyjna i niezwykle trwała, estryfikowana forma kreatyny. Proces estryfikacji powoduje zwiększenie stabilności w kwaśnym środowisku żołądka, dzięki czemu kreatyna przenika do krwiobiegu w niezmienionej formie. Wpływa na wzrost objętości komórki mięśniowej, dając efekt "napompowania mięśni". Reguluje transport i tworzenie ATP, zapobiega procesom katabolicznym oraz przyspiesza tempo regeneracji.

Polecamy spożywać 2 kapsułki rano na czczo, następnie 2 kapsułki 30 minut przed treningiem i ostatnią porcję 2 kapsułki przed snem.

120 kapsułek - **65** zł

240 kapsułek - **115** zł



SKLEP FIRMOWY **FIT AREA** tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: fitneska@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.