

www.powisle.extrapolska.pl

**PROMOCJA
jesienna!**

MODUŁ

30 proc.

TANIEJ

POWIŚLE

TYGODNIK BEZPŁATNY **EXTRA**
Busko-Zdrój • Staszów



"Extra Powiśle"
czytaj także
w internecie

www.extrapolska.pl

NR 57 • ROK II • 28 PAZDZIERNIKA 2010 • ISSN 2080-8054

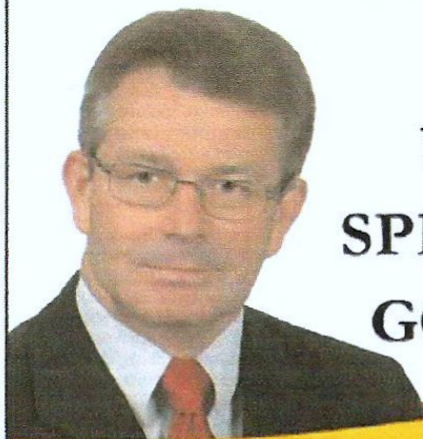
powisle@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

Z Austrii ze złotem i srebrem

Panie z małej wioski o nazwie Wiśniowa w powiecie staszowskim uprawiając Nordic Walking odnoszą wielkie sukcesy sportowe rozslawiając Polskę daleko poza jej granicami.



CZYTAJ STR. 6



**UCZCIWY
SPRAWDZONY
GOSPODARZ**

Materiał Wyborczy KW Sprawczyście „Ziemia Buska”
Twój Burmistrz

PIOTR WĄSOWICZ

Są w różnym wieku, najmłodsze z nich uczą się w szkole podstawowej, najstarsze są już na emeryturze, ale łączy ich jedno - **PASJA CHODZENIA Z KIJKAMI**. I czynią to tak doskonale, że odnoszą sukcesy nie tylko na mistrzostwach Polski, ale i świata.

Panie, bo o nich mowa w wolnych chwilach uprawiają Nordic Walking i działają w Uczniowskim Ludowym Klubie Sportowym w Wiśniowie w gminie Staszów. Prezesem klubu jest Marzena Szczygłowska, która jest jednocześnie głównym instruktorem. Drugim instruktorem

jest Magdalena Dulinska. Natomiast Wiktoria Majerska-Kondek i Zofia Dulinska pełnią funkcje przewodników.

Nordic Walking to sport, który polega na marszu za pomocą kijków zaadaptowanych z narciarstwa biegowego. Jest ciekawą i przyjemną formą odpoczynku, dostępną dla każdego poziomu sprawności, płci i wieku. Można go uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, w parku czy w górach i to przez cały rok - tłumaczy Zofia Dulinska. Jest ona także nauczycielem religii w Szkole Podstawowej w Wiśniowie oraz w Gimnazjum Nr 2 w Staszowie, gdzie z zgodnie z hasłem: „w zdrowym ciele zdrowy duch” rozpropagowała ten sport zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli.

Dokończenie na str. 6



Z Austrii

ze złotem i srebrem

Dokończenie ze str. 1

Marsze z kijkami mają wiele zalet. Przede wszystkim jest to sport, który można uprawiać z całą rodziną. Badania wykazały, że dobry trening techniki Nordic Walking pozwala osiągnąć także i korzyści zdrowotne: usprawnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy. Rozwija też wszystkie mięśnie kończyn dolnych i górnych, wzmacnia mięśnie tułowia, ramion i barków, zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków.

Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących Nordic Walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych. Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, osoba uprawiająca Nordic Walking spala przeciętnie od 20 do 40 procent więcej kalorii. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.

...

Grupa miłośników NordicWalking powstała w lipcu 2009 roku w Wiśniowie. Obecnie liczy 20 członków, ale na treningi przychodzą także osoby z poza klubu m.in. ze Staszowa i Mostek. Regularne spotkania, ćwiczenia i marsze leśnymi drogami, których w okolicach gminy Staszów nie brakuje zaowocowały wysmienią kondy-

cją fizyczną, a co za tym idzie udziałem w zawodach i zdobyciem miejsc na podium.

Na swoim koncie mają już udział w Pierwszych Ogólnopolskich Mistrzostwach Nordic Walking, które odbyły się w 2009 roku w Zielonej Górze. Tam na **12** możliwych do zdobycia medali zdobyły **5**.

Pokonując dystans 4 km złoży medal w kategorii 16-30 lat zdobyła Karolina Dulińska. Srebra wywalczy-

ły w kategorii do 15 lat Aleksandra Dziedzic i w kategorii 16-30 lat Renata Tokarska. Brązowe medale przypadły w udziale Martenie Chachoń w kategorii do 15 lat i Magdalenie Dulińskiej w kategorii 16-30 lat. Przy okazji warto zaznaczyć, iż w kategorii 16-30 lat zawodniczki z gminy Staszów obstały całe podium przez co zwróciły na siebie uwagę organizatorów i wielu przybyłych tam gości.

...

Następny sukces przyszedł podczas Międzynarodowych Mistrzostw Polski w Nordic Walking, które w dniach 28-29 sierpnia br. odbyły się w Złotorzy. Imprezie tej patronował Polski Komitet Olimpijski oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki. Na dystansie 5 km Judyta Szczypkowska w kategorii junior wywalczyła brązowy medal. Województwo świętokrzyskie reprezentowało wówczas 13 pań i wszystkie pochodziły ze Staszowa

będzie z Wiśniowej – Zainteresowanie tymi zawodami było tak ogromne, że na dzień przed mistrzostwami na listach starowych zabrakło już miejsc – wspomina Zofia Dulińska, która jako jedyna z grupy reprezentującej województwo świętokrzyskie startowała w dwóch dystansach na 5 i 10 km uzyskując znakomite wyniki.

Nie tak dawno, bo 11 września br. zawodniczki z gminy Staszów wzięły udział w Mistrzostwach Świata Nordic Walking w Bleiburgu w Austrii. Ich wyjazd możliwy był dzięki wicestarostce staszowskiemu Andrzejowi Kruzlowi. Pojechały tam Karolina Dulińska, Marzena Szczypkowska, Zofia Dulińska, Renata Tokarska i Maria Franus. W sumie wszystkich Polek było 26. Obok nich na linii startu stanęli reprezentanci z takich krajów jak: Austria, Niemcy, Włochy, Hiszpania, Węgry, Słowenia, Czechy i Namibia. Okazało się, że marsz poszedł im wysmien-

cie. Karolina Dulińska sięgnęła po złoto, a Renata Tokarska wywalczyła srebro.

Do pokonania był dystans 21,2 km czyli półmaraton. Trasa przebiegała w przepięknej scenarii Alp, przy temperaturze do 27 °C. Mistrzostwa były rozgrywane w dwóch kategoriach: PRO – grupa profesjonalistów (instruktorów Nordic Walking) oraz FUN – miłośników Nordic Walking. Do mety jako pierwszy przybył Michael Epp z Niemiec, a wśród kobiet najlepsza okazała się Polka Elżbieta Wojciechowska. W sumie reprezentacja Polski zdobyła 18 medali: 8 złotych, 6 srebrnych i 4 brązowe – mówi Marzena Szczypkowska.

Wszyscy uczestnicy marszu za ukończenie dystansu otrzymali pamiątkowe medale. Poza tym jak na mistrzostwa świata przystało odgrywano także hymny narodowe w tym „Mazurek Dąbrowskiego”.

...

Po przyjeździe do Polski panie nie spoczęły na laurach. Chodzą nadal, aby utrzymać formę. – Organizujemy również marsze z dziećmi w ramach dodatkowych zajęć w szkole. Za rok znowu weźmiemy udział w mistrzostwach Polski, może także w mistrzostwach świata, a po drodze może jakieś zawody w najbliższym regionie – mówi Zofia Dulińska.

Pozostaje więc życzyć jak największe tak wyspanych sukcesów, niezapomnianych przeżyć sportowych oraz niezłomnego hartu ducha.

AGATA BAZAK