

Atleta

nr 8
styczeń/czerwiec 2015

Magazyn Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Najsilniejsza
mama Europy str.5

Tbilisi w kolorze
złoto-brązowym

str 1



SPONSOR WIELKIEJ WAGI



Anwil[®]
GRUPA **ORLEN**

GENERALNY SPONSOR
REPREZENTACJI
POLSKI
W PODNOSZENIU
CIĘŻARÓW

TBILISI W KOLORZE ZŁOTO – BRĄZOWYM



Z Gruzji biało-czerwoni przywieźli trzy medale. Po raz pierwszy w karierze złoto w tak prestiżowej imprezie wywalczył **Bartłomiej Bonk** (kat. 105 kg), a trzeci w tej wadze był **Arkadiusz Michalski** (obaj Budowlani Opole). Wśród par – na podium w kat. 58 kg stanęła – **Aleksandra Klejnowska - Krzywańska** (Zawisza Bydgoszcz). Wysoko nasze reprezentacje znalazły się w mistrzostwach Europy w zestawieniach drużynowych zajmując 4 miejsce wśród kobiet i trzecie wśród mężczyzn. Obok wyników, za najważniejsze osiągnięcie uznać można wprowadzenie przez trenerów nowych zasad wspólnej pracy podczas zgrupowań i oficjalnych występów w barwach narodowych. Metody zaproponowane przez Ivane Grikurovi oraz Ryszarda Soćko nie

od razu przyniosą efekt, bo to jest niemożliwe! Ale pierwsze pozytywne aspekty widzieliśmy właśnie w czasie mistrzostw Starego Kontynentu. Podczas zgrupowań przed wyjazdem do Gruzji, oraz po powrocie z mistrzostw Europy, wszyscy podkreślali, że liczy się zespół, drużyna i że chcą walczyć! (grupa męska - o więcej niż cztery miejsca na olimpijskim podium w Rio de Janeiro, panie - o miejsca trzy, nie mając na razie żadnego). Sukces ciężarowców odbił się szerokim echem w mediach, o czym świadczyły tytuły prasowe: **„Złoto-brązowa sobota na pomoście w Tbilisi”** – to o medalach Bartka Bonka i Arka Michalskiego, **„Najsilniejsza mamuska Europy”** – z kolei ten tytuł odnosił się do dokonań Oli Klejnowskiej-Krzywańskiej, czy **„Na ciężarowców**

ZA NAMI NAJWAŻNIEJSZA IMPREZA WIOSNY. W TBILISI, W DNIACH 11-18 KWIETNIA, ROZEGRANE ZOSTAŁY MISTRZOSTWA EUROPY SENIOREK I SENIORÓW. NASZE EKIPY WYJEŻDZAŁY DO GRUZJI TROSZECZKĘ Z DUSZĄ NA RAMIENIU. W STYCZNIU NASTĄPIŁY ZMIANY NA STANOWISKACH SELEKCJONERÓW KADR NARODOWYCH. PRACĘ Z SENIORAMI ROZPOCZĄŁ RYSZARD SOĆKO, Z KOBETAMI – IVANE GRIKUROVI. LUDZIE ŚLEDZĄCY NASZĄ DYSCYPLINĘ ZASTANAWIALI SIĘ, NA ILE TA „NIEOCZEKIWANA ZMIANA MIEJSC” WPŁYNIE NA JAKOŚĆ I SPORTOWY POZIOM W SENIORSKIM GRONIE. PO WYSTĘPACH W TBILISI MOŻNA POWIEDZIEĆ – ŻE ROSZADA WYSZŁA NA DOBRE!

można liczyć zawsze!”

Bardzo miłe było powitanie ekip, 19 kwietnia na stołecznym lotnisku Okęcie. Podczas śniadania prasowego ekipę serdecznie przywitał były Minister Sportu i Turystyki **Andrzej Biernat**. – **Cieszę się z waszych sukcesów, składam serdeczne gratulacje całej ekipie, gratuluję medalistom, szczególnie gratuluję mistrzowi Europy** – powiedział pan minister. Zadowolona nie krył również nasz mistrz Europy z Tbilisi – Bartłomiej



W TBILISI startowali również: **KOBIETY**: kat. 48 kg Wioleta Jastrzębska (WLKS Siedlce Iganie Nowe) – miejsce 8, w kat. 58 kg Joanna Łochowska (UKS Zielona Góra) – miejsce 5, w kat. 63 kg – Katarzyna Ostapska (MAKS Tytan Oława) – miejsce 6, w kat. 75 kg – Katarzyna Lisewska (WLKS Siedlce Iganie Nowe) – miejsce 11, w kat. + 75 kg – Sabina Bagińska (WLS Śląsk Wrocław) – miejsce 6, a Magdalena Pasko (MLKS Lechia Sędziszów Młp.) – miejsce 7. **MĘŻCZYŹNI**: – w kat. 56 kg Dominik Kozłowski (Zawisza Bydgoszcz) – miejsce 9, w kat. 69 kg Damian Wiśniewski (Zawisza Bydgoszcz) – miejsce 6, kat. 77 kg c Krzysztof Szramiak (MAKS Tytan Oława) – miejsce 6, w kat. 94 kg – Łukasz Grela (AZS - AJD Częstochowa) – miejsce 4, w kat. + 105 kg – Daniel Dołęga (Budowlani Opole) – miejsce 5, Arsen Kasabijew (Tarpan Mrocza) – miejsce 8.

Bonk. - Spełniłem swoje marzenia, mam złoty medal, to nagroda dla mnie i mojej rodziny! Jechałem do Gruzji po ten krążek, i wcale tego nie kryłem. Wiedziałem, że jestem w dobrej formie, miałem nadzieję, że ciężka praca, jaką na treningach wykonuję od kilku miesięcy, da efekty. Ale sport jest zawsze ryzykiem, nie można przewidzieć kontuzji, załamania formy, "złego dnia". Po pierwszym spalonym boju w rwanu do 180 kg bardziej się skoncentrowałem i już poszło. Z rezultatu w podrzucie jestem bardzo zadowolony, bo nigdy wcześniej na zawodach tyle nie podniosłem. W Tbilisi czułem się mocny. Bardzo mocny. Gdybym



JUŻ PO ZAWODACH I POWITANIACH - W JEDNYM Z WYWIADÓW NASZ ZŁOTY BARTŁOŚMIJ POWIEDZIAŁ: - MISTRZOSTWA EUROPY W TBILISI ZA NAMI. TERAZ STANIEMY PRZED BARDZO DUŻYM WYZWANIEM I TRZEBA SIĘ DO NIEGO JAK NAJLEPIEJ PRZYGOTOWAĆ. CHODZI OCZYWIŚCIE O MISTRZOSTWA ŚWIATA W LISTOPADZIE, W HOUSTON. WIERZĘ, ŻE WSZYSCY WYPRACUJĄ ODPOWIEDNIĄ FORMĘ, BO TE MISTRZOSTWA BĘDĄ BARDZO WAŻNE. NA RAZIE MAMY TYLKO CZTERY MIEJSCA NA IGRZYSKA. POWALCZYMY O PIĘĆ, A MOŻE I SZEŚĆ, CZYLI MAKSYMALNĄ LICZBĘ.



ZŁOTY MEDAL BARTŁOŚMIJA BONKA, BRĄZOWE - OLI KLEJNOWSKIEJ-KRZYWAŃSKIEJ I ARKADIUSZA MICHAŁSKIEGO, A TAKŻE WCZEŚNIEJ BRĄZ WYWALCZONY PRZESZ PIOTRA KUDŁASZYKA W MŚ DO LAT 17 W LIMIE - SĄ TAKIM SPORTOWYM WKŁADEM DO TEGOROCZNEGO ŚWIĘTOWANIA WSPANIAŁEGO JUBILEUSZU 90-LECIA PZPC.

musiał w podrzucie dołożyć jeszcze 2-3 kg, to czuję, że też dałbym radę podnieść - podsumowuje Bartłomiej Bonk. Z kolei Arkadiusz Michałski brązowy medalista mistrzostw europy tak opisuje swój start: - Początek mojego występu w Tbilisi nie był dobry, zastanawiałem się, co się dzieje w tym rwanu. Nie jestem mistrzem tego boju, ale gdy dwa razy sztanga mi spadła, to pojawiły się obawy! Na szczęście na krótko, bo w podrzucie powalczyłem o podium i się udało. Teraz czeka mnie przez kilka miesięcy ciężka praca, marzę o wyjeździe na mistrzostwa świata. Tam jednak, aby się liczyć w stawce, trzeba będzie dźwigać powyżej 400 kg w dwuboju. Chyba mniej na to stać, pod warunkiem, że poprawię rwanie. Dla Oli Klejnowskiej-Krzywańskiej brązowy medal z Tbilisi ma szczególne znaczenie. To jej dziesiąty w kolekcji krążek z ME, w dodatku wywalczony po dwóch dłuższych przerwach w treningach spowodowanych macierzyństwem. Ola powiedziała: - Do Tbilisi jechałem bez wielkich nadziei medalowych. Byłam oceniana na szóste, w najlepszym przypadku na piąte miejsce. Gdy jednak okazało się, że rywalki "pałą" podejścia i pojawiła

się nadzieja, postanowiłam walczyć. Mam ogromną satysfakcję i kolejny impuls do pracy. W perspektywie są mistrzostwa świata, dla nas szczególnie ważne, gdyż będziemy tam rywalizować o nominacje olimpijskie do Rio de Janeiro. Bardzo dobrze w Tbilisi zaprezentował się także w kat. 94 kg Łukasz Grela i w kategorii +105 Daniel Dołęga. - To był dobry występ. Zresztą nie można ocenić inaczej, skoro poprawiłem swoje rekordy życiowe.

Bardzo się cieszę z wyniku w podrzucie. Teraz przed nami jesienią mistrzostwa świata w Houston. Postaramy się tam powalczyć o jak najwięcej olimpijskich kwalifikacji. - przyznaje w wywiadzie Daniel Dołęga, brązowy medalista w podrzucie w ME. Do medalu w dwuboju zabrakło niewiele również Łukaszowi Greli (ostatecznie zakończył rywalizację na 4 miejscu). - Bardzo serdecznie dziękuje wszystkim za wsparcie, za to, że mi kibicowali i we mnie wierzyli. Nie udało się stanąć na podium, chociaż bardzo tego pragnęłam. Dyspozycja dnia startu jednak zaważyła. Dwa tygodnie wcześniej na mistrzostwach Polski udało mi się podnieść 210 kilogramów, a tutaj nie dałam rady przy 209. Mimo wszystko jestem zadowolony, pobiłem mój rekord życiowy w dwuboju podnosząc 385 kilogramów, ale widzę w sobie rezerwę i mam nadzieję, że na mistrzostwach świata w Houston uda mi się to pokazać. - to



słowa Łukasza po powrocie z Gruzji.

Trener kadry mężczyzn Ryszard Soćko również pozytywnie ocenił start w Tbilisi: - **Plan został zrealizowany, szczególnie cieszy mnie, że wszyscy zawodnicy dobrze startowali w podrzucie. Do rwania można mieć trochę zastrzeżeń, ale generalnie start oceniam pozytywnie. Wiemy, nad czym musimy mocno popracować przed listopadowymi**

mistrzostwami świata w USA – przyznał na konferencji prasowej. Wiele dobrego podczas przygotowań wnieśli trenerzy pomagający opiekunom kadry – wśród mężczyzn klubowy trener Budowlanych Opole, **Ryszard Szewczyk**, trener UOLKA Ostrów Maz. **Zygmunt Klepacki**. Ivana Grikurovi zaś wspomagał „jak mógł”, trener MLKPC Sokółów Podlaski **Tomasz Wcisłak** a także **Piotr Wysocki** klubowy szkoleniowiec Oli

WYNIKI SPORTOWE ŻEŃSKIEJ I MĘSKIEJ REPREZENTACJI ZOSTAŁY POZYTYWNE OCENIONE PODCZAS POSIEDZENIA ZARZĄDU PZPC, KTÓRE ODBYŁO SIĘ W ZAMOŚCIU, PRZY OKAZJI MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW DO LAT 20.

Klejnowskiej z Zawiszy Bydgoszcz.

Marek Kaczmarczyk



- Czym jest dla Ciebie ten brązowy krążek wywalczony na pomoście w Tbilisi?

- Jest to dla mnie ogromny sukces, bo to mój pierwszy medal na arenie międzynarodowej wśród seniorów. Jednak jestem świadomy, że aby zdobywać kolejne medale, muszę pracować jeszcze ciężiej niż dotychczas.

- Jak to jest dźwigać w rodzinie, z tradycjami w tej dyscyplinie?

- Na pewno to pomaga, ponieważ od początku otaczali mnie ludzie, którzy mieli doświadczenie w tej

PIERWSZY MEDAL NA IMPREZIE MIĘDZYNARODOWEJ SENIORÓW – TO PIĘKNY POCZĄTEK DAJSZYCH SUKCESÓW. **ARKADIUSZ MICHAŁSKI**, BRĄZOWY MEDALISTA MISTRZOSTW EUROPY W TBILISI. JAK MÓWI O SOBIE – GADATLIWY, ALE SKROMNY, LUBI RYWALIZACJĘ, KOCHA TRENOWAĆ I STARTOWAĆ NA ZAWODACH, STUDIJE REKLAMĘ I MARKETING, A W WOLNYCH CHWILACH ŁOWI RYBY. ROZMAWIAMY Z ARKADIUSZEM MICHAŁSKIM - BRĄZOWYM MEDALISTĄ MISTRZOSTW EUROPY W KAT. 105 KG.

to też sukces trenerów kadry narodowej i im też należą się słowa podziękowania.

- W poprzednim sezonie reprezentowałeś barwy KPC Górnika Polkowice, od tego roku są Budowlani Opole -

NIE MAM BLOKAD...

dyscyplinie sportu. Od początku mojej kariery pomagał mi tato. On mnie wyszkolił i to jemu zawdzięczam, że podnoszę ciężary na takim poziomie i do tej pory mi pomaga gdy trenuję w domu. Oczywiście moja forma i sukces

skąd decyzja o zmianie barw?

- Na początku roku nie było pewności, na jakim poziomie będzie finansowanie sportu przez miasto Polkowice, a ja nie mogłem zbyt długo czekać ze względu na to, że okienko transferowe nie trwa>>>





cały rok. Bardzo dużo zawdzięczam mojemu byłemu klubowi, ale musiałem podjąć decyzję. Cieszę się, że mój były klub przyjął tą decyzję ze zrozumieniem.

- Jesienią ubiegłego roku w Łukowie, podczas mistrzostw Polski seniorów, pokonałeś Bartłomieja Bonka. Teraz wydajecie się tworzyć dobry duet. Konkurencja czy raczej wzór do naśladowania?

- Od każdego zawodnika na poziomie Bartka, można wyciągać jakieś dobre rzeczy, np. podejście do treningu czy elementy techniki. Konkurencja też, ale na pewno zdrowa.

- W Tbilisi skok na podium jaki wykonałeś zadziwił wszystkich kibiców – taki był plan? A może ciebie też taka sytuacja zaskoczyła?

- Zdawałem sobie sprawę ze swojego słabszego rwania od rywali, ale te 177-178 byłem w stanie spokojnie wyrwać, nie spodziewałem się, że pójdzie mi tak źle. Ale podrzut jest moim atutem. W tym boju potrafię się lepiej skupić, potrafię wykorzystać siłę fizyczną, mam ogromną pewność siebie, w głowie podczas zawodów w podrzucie krąży mi bezustannie myśli, że podrzucę taki ciężar jaki będzie trzeba podrzucić, nie mam blokad, że np. 230 kg czy 240 kg to jest za dużo. Oczywiście w Tbilisi planowaliśmy z trenerami atak na medal i plan został zrealizowany mimo początkowych trudności.

- W kadrze seniorów nastąpiło ostatnio dużo zmian...

- Uważam, że wszystko zmierza w dobrym kierunku. Cieszy mnie to, że zdobyłem zaufanie trenerów.

- Czy zainteresowanie mediów tremuje czy też czujesz się dobrze przed kamerą?

- Czasami jest trema. Ale chyba każdy się przejmuje, by wypaść jak najlepiej.

- Jak świętowałeś sukces

z Gruzji? Czy było huczne powitanie po powrocie z mistrzostw?

- W domu przywitała mnie rodzina i najbliżsi. Było to miłe.

- Twoja dewiza na życie?

- „Bądź silny, a będziesz szczęśliwy”

- Co robiłeś po mistrzostwach?

- Najpierw było trochę wolnego, później ruszyłem z treningiem, wprowadziłem ćwiczenia poprawiające stan zdrowia, poprawiłem wytrzymałość oraz elementy, które mam słabsze.

W maju i czerwcu startowałem w Drużynowych Mistrzostwach Polski. Kocham trenować i się rozwijać, więc jedno jest pewne... nie leniłem się.

- Twoje marzenie sportowe i pozasportowe?

- Marzenie sportowe, to zdobyć medal olimpijski oraz jak najwięcej medali mistrzostw Europy i świata. Czy się uda? Nie wiem, ale wiem, że zrobię wszystko, by tak było. Chcę mieć poczucie, że zrobiłem wszystko, co mogłem. Pozasportowe marzenie? Jest ich wiele, ale jedno z nich, to chciałbym na starość zamieszkać gdzieś w górach lub nad morzem! I to we własnym małym domku oraz by mnie i moim bliskim dopisywało zdrowie.

- Co dla ciebie jest najważniejsze, co mogliby naśladować młodszy koledzy z pomostu?

- Zawsze staram się być pokornym, mieć szacunek do innych.



Rozmawiamy z brązową medalistką mistrzostw Europy 2015 z Tbilisi
– Aleksandrą Klejnowską-Krzywańską



Najsilniejsza

MAMA EUROPY

Media podały, że chciałaś kiedyś być aktorką, więc skąd pomysł na ciężary? Jak zaczęła się Twoja przygoda ze sztangą?

Historia jest dość długa, dlatego skrócę ją najmocniej, jak potrafię. Mój brat Radek zaprowadził mnie kiedyś na siłownię, a ja po dwóch tygodniach pojechałam już na Mistrzostwa Polski Juniorów do 16 lat, gdzie zdobyłam swój pierwszy brązowy medal za rwanie. Tam też trener Ryszard Soćko, po namowie przez swoją córkę Agnieszkę, zaproponował mi "spróbowania podnoszenia ciężarów" i... spróbowałam. To był początek, a potem przyszły nowe rekordy, piękne wyjazdy, loty samolotami, a w końcu sukcesy... i tak już zostałam na kolejne 10 lat....

Czyli, że ciężarów można się nauczyć czy trzeba się z tym urodzić?

Oczywiście że można się nauczyć,

jak wszystkiego, ale nie każdy nauczony będzie dobrze dźwigać. Aby „dźwigać” - tak naprawdę - trzeba się z tym urodzić, trzeba to czuć i trzeba to... kochać. Tak naprawdę, to połączenie talentu i ciężkiej pracy mogą dać szansę na sukces.

Wiele dziewczyn uprawiających sport zawodowo, po okresie macierzyństwa, nie wraca

do sportu. A jak było z Tobą? Czy cały czas wiedziałaś że wrócisz na pomost?

Po pierwszym dziecku wiedziałam, że wrócę, bo bardzo tego chciałam, po drugim dziecku - nie wiedziałam, że wrócę i nie wiem też czy aż tak bardzo chciałam - życie jednak płata figle (śmiech)...

Co najbardziej lubisz, w tym co robisz? Który moment jest najprzyjemniejszy?

Lubię wysiłek, ciężką pracę, lubię w ogóle coś robić, lubię sport, lubię ludzi z którymi trenuję, z którymi współpracuję, lubię obozy, zawody,





adrenalinę i całą tą otoczkę. Nie wiem kim bym była, jeśli nie sportowcem. A najprzyjemniejszy moment, to czuć się wygranym. Tego uczucia nikt nie jest w stanie nam odebrać.

Przed zawodami trenujesz umysł, psychikę - tak samo jak technikę?

Przed samymi zawodami skupiam się na wszystkim, tylko nie na podnoszeniu ciężarów. To taka mała, chwilowa ucieczka.

Co w takim razie musi mieć sportowiec w głowie, jak już stoi na pomoście i ma za chwilę podnieść ciężar?

Chyba nic - po prostu robi to co do niego należy!

Jak często musiałaś rezygnować z czegoś na rzecz sportu?

Wiele razy, szczególnie przed zawodami, ale to jest wliczone w zawód sportowca. Nie można pozwolić sobie np. na złą dietę, zarwanie nocy, czy brak treningu... Itd.

Jak się czujesz, gdy masz zawody? Czy stresują cię kamery, dziennikarze, flasze?

Jeśli chodzi o zawody, to nie czuję się zestresowana. Czekam na nie - przecież po to trenuję. Będąc na pomoście, nie widzę nic, poza sztangą i zadaniem jakie mam wykonać. A jeśli chodzi o kamery i dziennikarzy - to tak, stresuje się i to sporo, ale ostatnio chyba sobie radzę coraz lepiej - tyle tego było, że zaczęłam się przyzwyczajać

(śmiej), a może po prostu trafiłam na fajnych ludzi z tej drugiej strony ekranu....

Z których nagród masz największą satysfakcję - która najwięcej dla ciebie znaczy?

To dziwnie zabrzmiało, ale jeszcze żaden medal mnie tak nie cieszył jak ten ostatni. Cudownie było stać na tym podium po takim czasie. Cieszę się, że zarówno pierwszemu jak i drugiemu synkowi będę mogła powiedzieć, że mamusia coś

Jak już coś robię, to na 100 procent. Nigdy się nie poddaję. Zawsze walczę dokońca, Szanuję i doceniam swoich rywali.

zdołała po ich przyjeździe na świat...

Porozmawiamy teraz o Twojej rodzinie. Istnieje bowiem opinia, że trenując zawodowo, ciężko jest zbudować trwały związek. Tobie się udało. Jaka jest Twoja recepta na miłość?

Po prostu mam wyrozumiałego męża, a tak serio, to dla mnie rodzina jest najważniejsza i zawsze będzie...

Czy fakt że jesteś sztangistką nie wpływa negatywnie na twoją rodzinę? Czy nie masz wrażenia że coś ci umyka?

Nie. Teraz moje treningi wyglądają inaczej niż w czasach, gdy byłam młodsza. Trenuję solidnie, ale raz dziennie. Traktuję to jak pójście do pracy z przyjemnością. Potem wracam, odbieram dzieci z placówek opiekuńczo-wychowawczych, mąż wraca z pracy i spędzamy czas razem. W większości rodzin tak to wygląda - każdy chodzi do pracy i życie się toczy. Różnica polega tylko na tym, że moją pracą jest trening ze sztangą.

Jak radzisz sobie z tęsknotą za rodziną na takich wyjazdach? Chyba matce nie jest łatwo zostawić dzieci?

Na obozy, na które jeżdżę, jeżdżimy razem, więc wyjazdów, na których MOICH nie ma, nie jest zbyt wiele, ale jeśli już takowe są - jak na przykład ostatnie Mistrzostwa Europy - to jest ciężko, ale nikt nie obiecywał, że będzie łatwo. Skupiam się wówczas na swoim zadaniu do wykonania...

Miał być Szymon i Agata na cześć Szymona Koleckiego i Agaty Wróbel - to twoi idole?

Nie na żadną cześć (śmiej) - po prostu kocham tę dyscyplinę, a oni wiele dla niej zrobili i to raczej wynika z szacunku, jakim ich darzę.

Czy masz czasem słabsze dni, w których masz wszystkiego dość?

Chyba każdy ma takie dni, nie jestem inna. Szczególnie, jak mnie coś boli, czy nic mi nie idzie.... tak już bywa, ale szybko się podnoszę. Najważniejsze mieć w życiu cel i do niego dążyć - to bardzo motywuje.

Na kogo możesz liczyć, gdy dopada cię zwątpienie?

Na męża.

Jak świętujesz wygraną?

Podwójnie. Najpierw w gronie sportowym, potem w rodzinno - przyjacielskim.

Komu z koleżanek i kolegów z reprezentacji najbardziej kibicujesz?

Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom.

O co najbardziej dbają kobiety-zawodniczki na zawodach?

Mogę mówić tylko w swoim imieniu. Ja dbam o paznokcie, makijaż

i ubiór.

Czy masz talizman na szczęście?

Nie, ale czasem dostaję słoniki, za które bardzo dziękuję :)

Jakie są twoje największe zawodowe marzenia?

Każdy sportowiec marzy o medalu na igrzyskach olimpijskich – ja się nie wyróżniam.

Jakie masz pozasportowe marzenia?

Chciałabym mieć duży obiekt ze wszelakiego rodzaju sprzętem sportowym, aby móc tam prowadzić zajęcia sportowe dla dzieci.

W mediach pojawiają się często informacje, że nie masz siły dźwigać torby na zgrupowaniu czy otworzyć słoika – jak to się ma do tych ciężarów, jakie dźwigasz na treningu?

To prawda, ale ze sztangą radzę sobie zupełnie dobrze chyba? :-)

Na pomoście jesteś „fajterką” – a jaka jesteś poza pomostem?

Lubię czuć się pewna siebie, a na pomoście właśnie tak się czuję. Jestem osobą która mocno stąpa po ziemi, lubię wszystkie rzeczy mieć poukładane, pozałatwiane i dopięte na ostatni guzik. Ale jestem też osobą bardzo wrażliwą i uczuciową. Lubię pomagać, jeśli



- tylko jestem w stanie - nie jestem aż taka twarda!
- Czy teraz czujesz się spełniona? Jak najbardziej!
- Jakie są twoje mocne strony charakteru?
- Jak już coś robię, to na 100 procent. Nigdy się nie poddaję. Zawsze walczę do końca, szanuję i doceniam swoich rywali.
- Czy chciałabyś cofnąć czas i zmienić coś w swoim życiu?
- Nigdy nie wolno się cofać, ale zawsze można coś zmienić, naprawić – to kwestia podejścia.
- Jak opisałabyś siebie w kilku słowach?
- Mała, gruba, wiecznie uśmiechnięta i szczerą do bólu. Mam ciężki charakter, ale myślę, że jestem dobrym człowiekiem.
- Z czego składa się Twoje szczęście?
- Piotr, Szymon, Wojtek.
- A gdzie chcesz być za 5 czy 10 lat?
- Nieważne gdzie, byleby z moim mężem i moimi synkami!

Aleksandra Jadwiga KLEJNOWSKA-KRZYWAŃSKA



Urodzona: 17 grudnia 1982, Lubin

Kluby: Legrol Legnica, WLKS Siedlce Nowe Iganie, Zawisza Bydgoszcz

Igrzyska Olimpijskie (4) - 2000-5 / 2004-5 / 2008-7 / 2012-7.

Mistrzostwa Świata U20 (3) - 1999-9 / 2000-2 / 2001-2.

Mistrzostwa Świata Elite (7) - 1999-20 / 2001-1 / 2005-nsf / 2006-5 / 2007-6 / 2010-18 / 2011-12.

Mistrzostwa Europy U20 (3) - 1999-3 / 2000-1 / 2001-1.

Mistrzostwa Europy Elite - 2000-2 / 2001-1 / 2004-1 / 2005-2 / 2006-3 / 2007-3 / 2008-1 / 2011-3 / 2012-nsf / 2015 – 3.

Akademicki Puchar Świata (1) - 2005-1.

Mistrzostwa Polski U16 - 1998-4.

Mistrzostwa Polski U18 (1) - 1999-1.

Mistrzostwa Polski U20 (4) - 1999-2 / 2000-2 / 2001-1 / 2002-1.

Mistrzostwa Polski U23 (1) - 2005-1.

Mistrzostwa Polski Elite - / 1999-1 / 2000-2 / 2001-1 / 2002-1 / 2003-1 / 2004-1 / 2005-1 / 2006-1 / 2007-2 / 2008-1 / 2011-1 / 2012-1 / 2014-2.

Drużynowe Mistrzostwa Polski Elite (2) - 2008-1 / 2012-3

Indywidualny Puchar Polski Kobiet - 2015-2.

Drużynowy Puchar Polski Elite (8) - 1999-3 / 2000-2 / 2001-2 / 2002-1 / 2003-2 / 2005-1 / 2006-1 / 2007-1

Ogólnopolskie Igrzyska LZS Elite (4) - 1999-1 / 2002-1 / 2003-1 / 2005-1

Mistrzostwa Polski LZS Elite (1) - 2001-1.

Mistrzostwa Polski AZS (3) - 2006-1 / 2007-1 / 2008-1

Mistrzostwa Polski Klubów Wojskowych (1) - 2010-1

Rekordy Europy U20 (5) - Rwanie-1 / Podrzut-2 / Dwubój-2.

Rekordy Europy Elite (3) - Podrzut-2 / Dwubój-1

Plebiscyt World Weightlifting (1) - 2001-3.

Plebiscyt Przeglądu Sportowego (1) - 2001-6.

Challenge PZPC i Redakcji Sportu (4) - 2007-3 / 2008-3 / 2011-3 / 2012-8.

Rekordy życiowe – rwanie 97,5 kg; podrzut: 127,5 kg w wadze do 58 kg

CIĘŻAROWY

INFO FLESZ

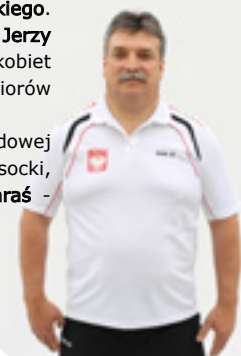


ZMIANY W PRZEPISACH WADA

Od 2015 roku wprowadzone zostały zmiany w przepisach antydopingowych WADA. **Wydłużono minimalny okres dyskwalifikacji za stosowanie dopingu z dwóch do czterech lat.** Czteroletnia kara nakładana będzie na każdego sportowca, któremu udowodnione zostanie celowe przyjmowanie zabronionych substancji. Jeśli jednak pojawiają się wątpliwości, czy zawodnik zażywał je świadomie, wówczas **będzie można nałożyć na niego dwuletnią dyskwalifikację.** Jej skrócenie będzie możliwe, jeśli podejrzany "będzie miał istotne dowody, że nie jest niczemu winny i nie zamierzał łamać przepisów". W systemie ADAMS **za uniknięcie trzech testów w ciągu 12 miesięcy,** kara będzie wynosić dwa lata a nie półtora roku jak dotychczas.

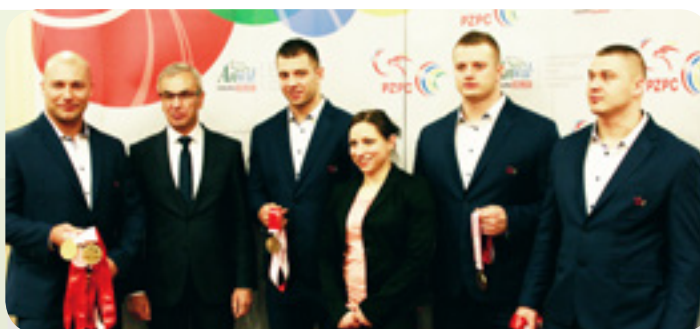
NOWI SZKOLENIOWCY W KADRZE

2 stycznia 2015 roku w siedzibie Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów odbyło się spotkanie Komisji Konkursowej PZPC z kandydatami na trenerów kadr narodowych seniorów i seniorów. Na funkcję trenera kadry kobiet wpłynęły dwie oferty – **Iwana Grikourovi** oraz **Ireneusza Peplowskiego.** Oferty na funkcję trenera kadry męskiej złożyli **Ryszard Soćko** oraz **Jerzy Śliwiński.** Po przesłuchaniach Komisja Konkursowa na trenera kadry kobiet wybrała **Iwana Grikourovi,** zaś na opiekuna męskiej kadry seniorów rekomendację Komisji Konkursowej otrzymał **Ryszard Soćko.** Zmiany trenerskie nastąpiły również na stanowisku trenera kadry narodowej juniorów do lat 20. 30 stycznia rezygnacją z tej funkcji złożył Piotr Wysocki, a nowym opiekunem juniorów do 20 lat został wybrany **Zdzisław Faraś** - dotychczasowy asystent trenera kadry kobiet!



MINISTER SPORTU I TURYSTYKI WITAŁ NASZYCH MEDALISTÓW!

20 kwietnia, wczesnym rankiem z Tbilisi wróciła nasza reprezentacja z Mistrzostw Europy Seniorów, w tym złoty medalista w kat. 105 kg **Bartłomiej Bonk** i brązowy – **Arkadiusz Michalski** oraz brązowa medalistka w kat. 58 kg **Aleksandra Klejnowska-Krzywańska.** Naszą reprezentację, w Porcie Lotniczym im. Fryderyka Chopina, przywitał minister Sportu i Turystyki Andrzej Biernat! - Cieszę się z waszych sukcesów, składam serdeczne gratulacje, szczególnie gratuluję mistrzowi Europy. Poznałem pana Bonka podczas igrzysk w Londynie, wtedy on skromnie nie chciał mówić o swoich szansach medalowych, inni koledzy oceniali siebie bardziej pozytywnie, ale to on zdobył medal – powiedział pan minister.



UROCZYSTA GALA PZPC ZA ROK 2014

30 stycznia po raz drugi w historii Związku odbyła się uroczysta **Gala PZPC** podsumowująca miniony sezon. Wręczone zostały nagrody dla zawodniczek, zawodników oraz trenerów za osiągnięcia w 2014 roku. Rozstrzygnięty został również konkurs **XXIV edycji CHALLENGE ZŁOTEJ SZTANGI.** Na pierwszych miejscach znaleźli się najmłodszy triumfatorzy w historii konkursu – **Sylwia Oleśkiewicz** (LKS Omega Kleszczów) i **Piotr Kudłaszyk** (LKS Budowlani Nowy Tomyśl)! W klasyfikacji klubowej najlepszymi okazały się – **WLKS Siedlce** wśród kobiet i **Tarpan Mrocza** wśród mężczyzn.



➡ CIĄG DALSZY NA STR. 11

MISTRZOSTWA ŚWIATA DO LAT 17 W LIMIE

KOBIECA PRZEWAGA W PERU

Za nami najważniejsza impreza sezonu dla siedemnastolatków – 5. Mistrzostwa Świata U17 w Limie. Po raz pierwszy w historii tych zawodów, w turnieju wystąpiło więcej dziewcząt niż chłopców.



To była niecodzienna sytuacja na zawodach ciężarowych. Po przedstawieniu ostatecznych list startowych okazało się iż Juniorek zgłosiło się 99 z 28 krajów, a juniorów – o 9 mniej (90 także z 28 państw.) Polska zdecydowała się na równomierne rozłożenie sił sportowych (5 dziewcząt + 5 zawodników) co przyniosło nam przyzwoite miejsca drużynowe. Juniorki prowadzone w kadrze przez **Ireneusza Peplowskiego** zajęły ósme miejsce, zaś juniorzy (trener kadry U17 Wojciech Gesek) spisali się lepiej – zajmując w klasyfikacji drużynowej miejsce piąte. W Limie wśród juniorek – jeśli chodzi o klasyfikacje drużynowe

– niespodzianek nie było. Wygrały Chinki – 395 pkt. (5 zawodniczek), przed Rosjankami – 385 (7) i USA – 342 pkt (7). Kolejne pozycje: 4. Meksyk – 335 (7), 5. Ekwador – 331 (6), 6. Peru – 308 (7), 7. Kolumbia – 300 (5), **8. Polska – 268 (5)**. Sporym natomiast zaskoczeniem okazał się końcowy układ drużynowy wśród juniorów – dwa pierwsze miejsca zajmują ekipy nie z Europy! Najlepszy okazał się Meksyk (441 pkt, przy 7 zawodnikach), na drugiej pozycji ekipa Peru (436 pkt. i 8 atletów)! Trzecie miejsce dla Rosji – 426 pkt (5), 4. USA (403 (8), **5. Polska 306 (5)**, 6. Korea Płd 281 (5), 7. Turcja (279 (5), 8. Kazachstan 259 (4).

W klasyfikacji Sinclaira wśród juniorek najlepszy wynik uzyskała w kat. 69 kg pierwsza mistrzyni świata z Afryki – Egipcjanka **Sara Samir Elsayed Mohamed Ahmed** – 301,2263 pkt, wśród juniorów – zwyciężył złoty medalista w wadze 56 kg – Chińczyk **Zhixiang Lin** – 411,1129 pkt.

Jeśli chodzi o dorobek medalowy – biało-czerwoni wrócili z jednym brązowym krążkiem. Wywalczył go w kat. 62 kg **Piotr Kudłaszyk**.

W roku 2017 najlepsi juniorzy globu do lat 17 spotkają się w Tajlandii. Mistrzostwa świata U17 odbędą się bowiem w Bangkoku.

SKŁAD REPREZENTACJI

Sylwia Oleśkiewicz (44 kg, LKS Omega Kleszczów), **Kinga Mróz** (kat. 53 kg, WLKS Siedlce Iganie Nowe), **Aleksandra Peplowska** (kat. 58 kg, CLKS Mazovia Ciechanów), **Maria Wrzosek** (kat. 63 kg, MLKPC Sokotów Podlaski), **Magdalena Karolak** (kat. + 69 kg, Wtókniarz Konstantynów) ;

Piotr Kudłaszyk (kat. 62 kg, Budowlani Nowy Tomyśl), **Kacper Kłós** (kat. 77 kg, Tarpan Mrocza), **Patryk Bęben** (kat. 69 kg, CLKS Mazovia Ciechanów), **Kacper Badziągowski** (kat. 77 kg, Tarpan Mrocza), **Mateusz Skulimowski** (kat. 85 kg, MULKS Zirve Terespol)

WYNIKI SPORTOWE LIMA 2015

CHŁOPCY

- **Piotr Kudłaszyk** (kat. 62 kg) – BRĄZOWY MEDAL
- **Kacper Badziągowski** (kat. 77 kg) – 4. pozycja
- **Mateusz Skulimowski** (kat. 85 kg) – 7. pozycja
- **Patryk Bęben** (kat. 69 kg) – 7. pozycja
- **Kacper Kłós** (kat. 77 kg) – 8. pozycja

DZIEWCZĘTA

- **Sylwia Oleśkiewicz** (kat. 44 kg) – 6. pozycja
- **Kinga Mróz** (kat. 53 kg) – 10. pozycja
- **Aleksandra Peplowska** (kat. 58 kg) – 8. pozycja
- **Maria Wrzosek** (kat. 63 kg) – 10. pozycja
- **Magdalena Karolak** (kat. plus 69 kg) – 7. pozycja



MEDAL

WYGRZANY POD KOCEM I RADOŚĆ DOSUFITU



Rozmowa z brązowym medalistą MŚ U17 w kat. 62 kg Piotrem Kudłaszykiem

Zdobycie brązowego medalu mistrzostw świata juniorów do lat 17 przez młodego sztangistę z Nowego Tomyśla **Piotra Kudłaszyka**, szeroko odbiło się w naszym ciężarowym środowisku, a najwięcej o wyczynie Piotra w dalekim Peru, mówiło się oczywiście w Wielkopolsce. O sukcesie zawodnika LKS Budowlani Nowy Tomyśl, pisano w gazetach lokalnych, wojewódzkich, oraz na portalach internetowych. Kilka dni po przyjeździe Piotr, jego rodzice, trener i prezes klubu zostali zaproszeni przez burmistrza Nowego Tomyśla, który pogratulował wyniku, wręczył zawodnikowi i trenerowi nagrody pieniężne. My także rozmawialiśmy z jedynym polskim medalistą mistrzostw świata juniorów do lat 17 z 2015 roku!

- Piotrek, podczas styczniowej Gali PZPC w podwarszawskich Falentach, zapytaliśmy cię o plany startowe w mistrzostwach, powiedziałeś, że chciałyś zmieścić się w ośmce. Kiedy zorientowałeś się, że możesz walczyć w Limie o medal?

- Było to podczas zgrupowania w Zakopanem, już po wręczeniu nagród podczas gali w Falentach. Uwierzyłem w swoje szanse zaraz po ukazaniu się list startowych. Okazało się, że z moim wynikiem, jestem w pierwszej piątce, ale widziałem też, że kilku zawodników przede mną, ma bardzo podobne wyniki.

- Co wtedy pomyślałeś?

- Że trzeba zaważać, a przede wszystkim myślałem o tym, by nie zaprzepaścić szansy! Jednak wtedy nie myślałem jeszcze o medalu, tylko o tym, by uplasować się wyżej niż między szóstym a ósmym miejscem.

- Do Limy przyjechaliście na cztery dni przed twoim startem. Jak przeszła aklimatyzacja?

- Ciężko, ponieważ tak szybkie przejście z klimatu umiarkowanego do zwrotnikowego, jeszcze przy drastycznej zmianie czasu, nie wpływa dobrze na organizm. Poza tym zaistniała duża różnica temperatur, tym bardziej, że przylecieliśmy do Peru

prosto z obozu przygotowawczego w Zakopanem, gdzie mieliśmy pół metra śniegu, a tam, w Limie zastaliśmy trzydzieści stopni!

- Jak oceniasz swoje rwanie podczas rywalizacji na pomoście w Limie?

- Dość dobrze. Patrząc na pierwsze podejścia, miałem piąty wynik i takie miejsce zająłem. Tym bardziej się cieszę, że pobiłem rekord Polski do lat 17!

- Piąty po rwaniu, ale patrząc na pierwsze podejścia rywali była spora szansa na medal. Co się stało, że dwa pierwsze podejścia na 136 kg w podrzucie zostały „spalone”.

- Podobno kilka osób z klubu, którzy oglądali nocną transmisję, o mało nie przypawili o zawał serca...

- Musiałem „zbić” troszkę wagi, a w nocy niestety... ona mi najwyczajniej nie spadała. Dlatego wygrzewałem się... pod kocami w dzień, i chyba trochę rozluźniłem mięśnie, co wyszło właśnie w podrzucie.

- Co myślałeś po tych dwóch spalonych podejściach. Był strach?

- Nie, bardziej złość, ale taka złość pozytywna.

- A trener Wojciech Gesek - jak to wszystko wytrzymał?

- W stosunku do mnie był spokojny, ale widziałem że się... gotuje. Mnie to chyba jednak jeszcze bardziej zmotywowało. Nie chciałem zawieść!

- Kto podjął decyzję o podwyższeniu w trzecim podejściu na 140 kg?

- Trener powiedział, że albo podwyższamy na 140 kilogramów i walczymy o szansę medalową, albo zaliczamy te 136 kilogramów i zostajemy z niczym. Szybko podjąłem decyzję, że chcę podwyższyć! Chciałem mieć ten medal!

- Zaliczyłeś ciężar, ale niestety, trzeba było poczekać na wynik trzech podejść rywali. Co się działo w waszej ekipie na terenie rozgrzewki, kiedy zawodnik Indii spalił ostatnie z tych trzech podejść?

- Wszyscy w ekipie - trener Wojciech Gesek, trener Ireneusz Peplowski, masażysta Paweł Salach i ja dosłownie skakaliśmy do góry. To była wielka radość!

- Wiedziałeś, że twoi bliscy oglądają start na żywo?

- Nie wiedziałem, dowiedziałem się później, że u mnie w domu było zrobione kino - laptop podłączony do telewizora i wszyscy mieli ogromne emocje LIVE! Podobno, gdy zostałem trzecim zawodnikiem kategorii 62 kg, w domu też skakali pod sam sufit. Moja mama była w tym czasie w szpitalu, ale również oglądała wraz z koleżankami z sali. Podobno, jak sie okazało że zdobyłem medal, to był taki krzyk, że aż przybiegły pielęgniarki z dyżurki, a przecież było to o czwartej nad ranem polskiego czasu. Musiało to nieźle wyglądać...

- Przyjechałeś do Nowego Tomyśla późno w nocy...

- ... i czekała na mnie niespodzianka. Byli dziennikarze z lokalnej telewizji i Radia Merkury. Nie poszedłem szybko spać, ale było to miłe. Nawet bardzo!

- Jakie najbliższe plany startowe?

- Najważniejszy będzie występ międzynarodowy, na mistrzostwach Europy do lat 17 w Szwecji.

- Dziękujemy za medal, za emocje, za walkę i trzymamy kciuki za kolejne starty.

Rozmawiał: Robert Salwowski



CIĘŻAROWY

INFO FLESZ

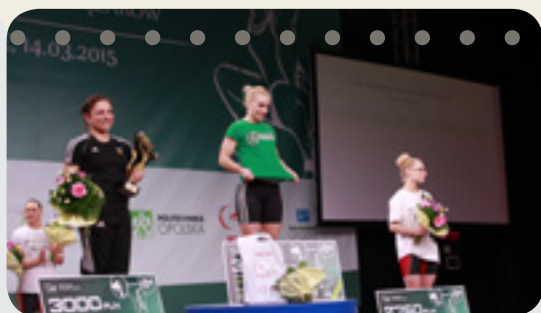


ZMARŁ PIERWSZY PREZES PZPC

W dniu 22 lutego, w wieku 88 lat, zmarł **Tadeusz Kochanowski** – pierwszy prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. Na tą funkcję wybrany został 2 marca 1957 roku, podczas Krajowego Zjazdu Delegatów Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej, Zrzeszeń Sportowych i członków Sekcji PC. Wtedy to podjęto jednomyślnie uchwałę powołującą do życia samodzielny Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Funkcję sprawował do roku 1959. Po nim prezesami PZPC byli – **Janusz Przedpełski**, **Zygmunt Wasiele**. Aktualnie PZPC kieruje **Szymon Kolečki**.

MEMORIAŁOWE DŹWIGANIE W ŁUKOWIE

W ostatni dzień lutego w Łukowie rozegrano 7. Memoriał Janusza Kowalczyka. W zawodach udział wzięło 58 zawodników. Wygrał **Łukasz Ławecki** z ŁKS Orleń Łuków. Podczas turnieju oficjalnie działalność zainaugurował Klub Olimpijczyka Ziemi Łukowskiej.



PO RAZ PIERWSZY W OPOLE...

W Hali Sportowej Politechniki Opolskiej rozegrano drugą edycję **Indywidualnego Pucharu Polski Kobiet**. Zawody tej rangi w mieście wielokrotnych drużynowych mistrzów Polski – Budowlanych Opole – odbyły się po raz pierwszy. W gronie 11 zawodniczek najlepsza okazała się **Joanna Łochowska**. Drugie miejsce przypadło **Aleksandrze Klejnowskiej-Krzywańskiej**, a trzecie **Wiolecie Jastrzębskiej**. Na pomoście zaprezentowały się również – Katarzyna Ostapska (Tytan Oława), Magdalena Pasko (Lechia Sędziszów Młp.), Jolanta Wiór (Andaluzja Piekary Śląskie), Katarzyna Kraska (Górniki Polkowice), Maria Wrzosek (MLKPC Sokołów Podlaski), Agata Rok (WLKS Siedlce), Sabina Bągińska (Śląsk Wrocław), Katarzyna Lisewska (WLKS Siedlce).



FIRMA „ANWIL” NADAL Z CIĘŻAROWCAMI!

Włocławska spółka zdecydowała się kontynuować współpracę z Polskim Związkiem Podnoszenia Ciężarów i będzie towarzyszyć sztagistom do Igrzysk Olimpijskich w Rio – Zaangażowanie w sponsoring polskich ciężarowców na przestrzeni ostatnich dwunastu miesięcy przyniosło ANWIL wymierne efekty wizerunkowe. Jednocześnie widzimy duży potencjał dla dalszej współpracy, stąd nasza decyzja o pozostaniu sponsorem generalnym Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów. – powiedział **Paweł Wochowski**, dyrektor ds. komunikacji i marketingu w ANWIL.

– Wsparcie firmy ANWIL, jakie w dalszym ciągu będziemy otrzymywać, pozwoli nam skoncentrować się na przygotowaniach do zawodów rangi mistrzowskiej, w tym także do Igrzysk Olimpijskich. Mam nadzieję, że nasz występ będzie powodem do dumy zarówno dla naszych kibiców, jak i sponsora – powiedział **Szymon Kolečki**, prezes PZPC.

WIELKI POJEDYNEK W POLKOWICACH

Indywidualny Puchar Polski tym razem odbył się w Polkowicach. Do rywalizacji stanęli nasi najlepsi ciężarowcy. Był to ostateczny sprawdzian przed Mistrzostwami Europy. Do rywalizacji przystąpili: **Dominik Kozłowski** (Zawisza Bydgoszcz), **Damian Wiśniewski** (Zawisza Bydgoszcz), **Krzysztof Szramiak** (Tytan Oława), **Łukasz Greła** (AZS AJD Częstochowa), **Arkadiusz Michalski** (Budowlani Opole), **Arsen Kasabijew** (Tarpan Mroczka), **Daniel Dołęga** (Budowlani Opole), **Krzysztof Klicik** (Mazovia Ciechanów), **Adrian Pawlicki** (Promień Opalenica), **Tomasz Romanec** (Górniki Polkowice), **Adam Kraska** (Górniki Polkowice), **Jakub Michalski** (Górniki Polkowice). Wygrał **Bartłomiej Bonk** z świetnym wynikiem – 400 kg w dwuboju, ale największy pojedynek stoczyli **Arkadiusz Michalski** i **Arsen Kasabijew** – stawką był wyjazd do Tbilisi i start w kategorii 105 kg. Wygrał z przewagą 2 kg **Arkadiusz Michalski** uzyskując wynik 396 kg w dwuboju.



opracował: Marek Kaczmarczyk

TEN TRZECI...

Każdy z was pewnie w inny sposób trafił do ciężarów. Jak to było w przypadku Daniela Dołęgi?

Mój przypadek jest bardzo ciekawy. Miałem może pięć, a może sześć lat, któregoś dnia



wpadłem na pomysł, żeby... śledzić brata. Zabawiłem się w detektywa! Trop za nim zaprowadził mnie na siłownię. Nie miałem jednak odwagi,

trener prowadzący wtedy zajęcia - Janusz Kowalczyk kategorycznie tego zabraniał. Tak trafiłem na siłownię. Później, od czasu do czasu, któryś z braci zabierał mnie na treningi, jednak trener nadal nie pozwalał mi trenować. Powiedział, że jeszcze muszę troszeczkę poczekać. Nie dałem za wygraną i w domu, Robert z Marcinem uczyli mnie techniki podnoszenia ciężarów na...kiju od szczotki.

No dobrze, minęło te kilka lat, o których mówił trener Janusz Kowalczyk i...

...z pierwszych spotkań z ciężarami pamiętam tylko tyle, że często zajęcia kończyły się... grą w ping-ponga. Ciekawa sytuacja miała miejsce zimą, bowiem by rozpocząć zajęcia, musieliśmy rozgrzać gryf dmuchawą, bo bez tego ręce



jeszcze - jakie znaczenie dla twojego wyboru miał fakt, że wybitnymi polskim zawodnikami byli i są - twoi starsi bracia - Robert i Marcin. Miało to znaczenie kluczowe. Przecież gdyby nie oni, to nie wiadomo czy bym trafił na siłownię. To Robert i Marcin „zaszczepili” we mnie pasję do podnoszenia ciężarów.

A ile miałeś lat, gdy Robert sięgał w 2000 roku po srebro w mistrzostwach Europy w Sofii? Bo to był pierwszy duży sukces „klanu” Dołęgów na arenie międzynarodowej!

Oj, niech policzę, miałem jedenaście lat, pamiętam te zawody doskonale. By zobaczyć jak Robert dźwiga w mistrzostwach Europy - chodziłem do sąsiadów oglądać telewizję, bo w domu nie mieliśmy „Eurosportu”.

Jedyna taka rodzinna saga na świecie w podnoszeniu ciężarów, jedyne takie na świecie rodzeństwo w „fajerach”! Jest ich trzech - Robert (rocznik 1977), Marcin (rocznik 1982) i Daniel (rocznik 1988) Dołęgowie! Robert i Marcin zdobywali medale wielkich międzynarodowych imprez, reprezentowali kraj w grzyskach olimpijskich. Cała trójka występuje w kategoriach najcięższych. Daniel do europejskiej czołówki wdarł się podczas kwietniowych mistrzostw Europy. Nie stanął na podium, był piąty w kat. + 105 kg, jednak wynikiem 230 kg w podrzucie dołączył do ekskluzywnego grona ciężarowców, którzy w drugim zbojów zaliczyli taki właśnie lub większy ciężar. Nie ma na świecie rodzeństwa trzech braci podrzucających 230 kg lub więcej! Rozmawiamy z Danielem Dołęgą.

by wejść, więc próbowałem podglądać to co dzieje się w środku, przez okno. Ale było ono w tej siłowni ustawione bardzo wysoko. Wspinałem się, aż w końcu ktoś ze środka zauważył pompon od mojej czapki. Otworzyły się drzwi i zaproszono mnie do środka. Ale mi się tam wszystko podobało... Od razu chciałem zacząć ćwiczyć, jednak

przymarzały do stali.

A czy w tych pierwszych latach zabawy ze sztangą, myślałeś o tym, by uprawiać jakieś inne sporty?

Ciężary chyba najbardziej mi przypasowały. Chociaż nie, miałem krótki epizod z zapasami. Ale - na szczęście - wróciłem szybko do ciężarów.

O tym było już na początku rozmowy, ale spytam raz

Na kim bardziej się wzorowałeś i wzorujesz - na Robercie czy Marcinie?

Wzorowałem się i wzoruję na każdym z braci. Od każdego z nich staram się „wziąć” to, co mają najlepszego w sposobie dźwigania, technice, etc.

Często trenujecie wspólnie?

Ze względu na inne miejsce zamieszkania, nasze wspólne

treningi z Robertem nie zdarzają się często. Ale bywa, że umawiamy się na wspólne zajęcia w Łukowie. Z Marcinem zaś ćwiczę prawie codziennie. **Czy korzystasz z ich doświadczeń, słuchasz ich rad?**

Oczywiście każda rada jest ważna, i biorę ją pod uwagę. Jednak myślę, że moi bracia też się przekonali do tego, że czasami... to i najmłodszego warto wysłuchać.

Jako seniorzy – całą trójką dźwigacie w kategoriach ciężkich!

Podczas pierwszych zawodów, gdy miałem lat dwanaście, ważyłem bodajże czterdzieści sześć i pół kilograma. Jednak od osiemnastego roku życia moja waga „kręciła” się w okolicach stu kilogramów, a obecnie – dwadzieścia pięć więcej.

By liczyć się w świecie wśród superciężkich – trzeba rwać sto dziewięćdziesiąt – dwieście kilogramów, no i dwieście trzydzieści lub więcej podrzucać. Powoli zbliżasz się do tego.

Miejsce w elicie światowej daje dwieście kilogramów i więcej w rwaniu oraz około dwieście czterdzieści-dwieście pięćdziesiąt kilogramów w podrzucie. Moje rekordy to sto osiemdziesiąt siedem

w rwaniu i dwieście trzydzieści w podrzucie. Jak widać, sporo mi jeszcze brakuje, ale jeśli będę notował takie progresy jak na ostatnich Mistrzostwach Europy, to rywale powinni mieć mnie na uwadze.

czas, spacer i wyjazdy – to jest dla mnie takie psychiczne ukojenie. To także odpoczynek psychiczny od obozów.

Rodzina – proszę o przedstawienie!

Córeczka Gabrysia, która



Twój wzór na pomoście!

Nie zaskoczę odpowiedzią... Oczywiście moi bracia.

A jaki jest prywatnie Daniel Dołęga?

Myślę, że spokojny człowiek ze mnie.

A jeśli masz już trochę wolnego czasu i jesteś w domu to...

Największą przyjemność sprawia mi przebywanie z córeczką i żoną, z którymi – ze względu na wyjazdy, na zgrupowania i zawody – nie widzę się przez większość dni w roku. Przebywanie z nimi, wspólnie dzielony

w styczniu skończyła roczek oraz żona Justyna.

Cele sportowe i te niesportowe – u Daniela Dołęgi.

Jeśli chodzi o cele sportowe – są to rekordy Polski do pobicia w kategorii superciężkiej, a jeśli już dojdę do tych wyników, to pomyślę o kolejnych celach. Marzy mi się efektowny występ podczas igrzysk olimpijskich. Obok sportu – cel? Chciałbym kiedyś otworzyć jakiś swój biznes!

Rozmawiał: Marek Kaczmarczyk



DOŁĘGA Daniel

Urodzony: 16 grudnia 1988

Kluby: Ekopak Jatne Otwock, Zawisza Bydgoszcz, Budowlani Opole.

MŚ-20 (2) - 2007-6 / 2008-7

ME-20 (2) - 2006-6 / 2008-3

ME-23 (2) - 2009-2 / 2011-7

MŚ-E (4) - 2009-nsf / 2010-17 / 2013-9 / 2014-17

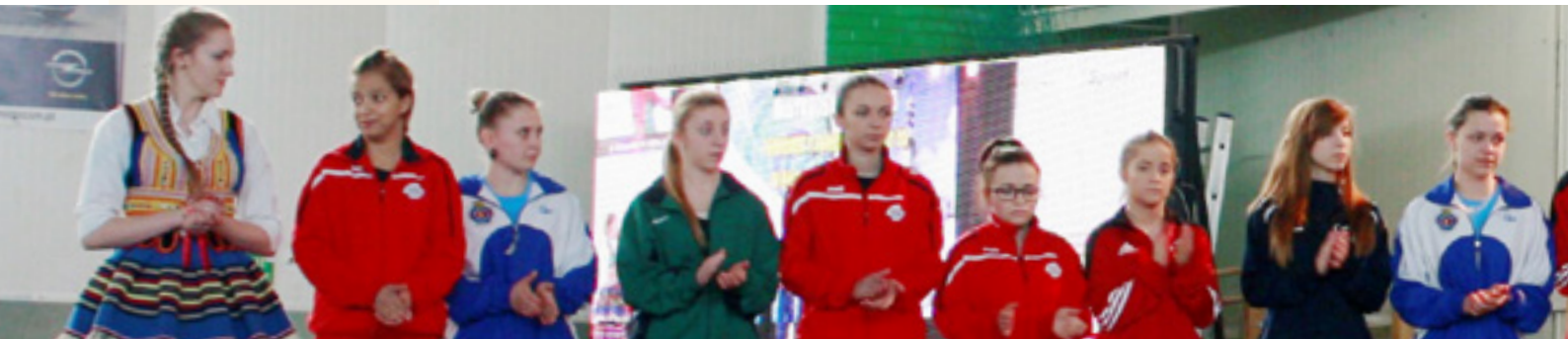
ME-E (1) - 2012-8; 2014 – 5; 3. miejsce w podrzucie – 230 kg.

Mistrzostwa Polski U18 / OOM - 2006-1

Mistrzostwa Polski U20 - 2007-1 / 2008-1

Mistrzostwa Polski U23 - 2010-1

Mistrzostwa Polski Elite - 2008-3 / 2009-3 / 2011-3 / 2014-1



MŁODZIEŻOWY CIECHANÓW

Mistrzostwa Polski do lat 23,30-31.05.2015

W dniach 30-31 maja w Hali Sportowej im. Ireneusza Palińskiego w Ciechanowie rozegrane zostały Młodzieżowe Mistrzostwa Polski. W zawodach startowało 28 kobiet i 67 mężczyzn z 36 klubów. W tym sezonie najważniejszą imprezą dla młodzieżowców będą mistrzostwa Europy, które na początku października rozegrane zostaną w Kłajpedzie. Do tego turnieju pozostało trochę czasu, ale byliśmy

69 kg z tytułu cieszył się Rafał Struś (Legia Warszawa), w kat. 77 kg złoto przypadło Patrykowi Słowikowskiemu (CLKS Mazovia Ciechanów), w kat. 85 kg – wygrał Kamil Szczepanik (AZS AJD Częstochowa), 94 kg - Mateusz Kasina (KPC Górnik Polkowice), w kat. 105 kg efektowny występ zanotował Jarosław Samoraj (CLKS Mazovia Ciechanów), wśród superciężkich (+105 kg) zwyciężył zawodnik UKS Impulsu Warszawa Przemysław Budek. W punktacji Sinclaira najwartościowsze rezultaty uzyskali - mistrzyni kraju w kat. 63 kg Katarzyna Kraska (KPC Górnik Polkowice) i Jarosław Samoraj, w punktacji klubowej najlepszy CWZS Zawisza Bydgoszcz, przed AZS AJD Częstochowa i gospodarzami z Mazovii Ciechanów, najlepsze województwo w tej imprezie to mazowieckie.



ciekawi w jakiej formie są nasi młodzieżowcy? Czy w Ciechanowie znaleźliśmy odpowiedź? Chyba nie do końca! Na szczęście mistrzostwa Europy – za trzy miesiące. I tak wśród kobiet – w kat. 53 kg najlepsza była Agnieszka Zacharek (AKS Białogard), w kat. 58 kg - Monika Dzieńis (UKS Talent Wrocław), w kat. 63 kg – Katarzyna Kraska (KPC Górnik Polkowice), kat. 69 kg – Patrycja Piechowiak (Budowlani Nowy Tomyśl), w kat. +69 kg tytuł wywalczyła Aleksandra Mierzejewska (Legia Warszawa). Wśród mężczyzn – w kategoriach 56 kg i 62 kg mężczyzn prym wiodli zawodnicy CWZS Zawiszy Bydgoszcz - Dominik Kozłowski oraz Bartosz Kujawa, w kat.



CIĘŻARY PO ZAMOJSKU

Mistrzostwa Polski Juniorów, Zamość, 24-26.04.2015

Zamość był gospodarzem tegorocznych mistrzostw Polski juniorów do lat 20. W turnieju dla juniorek i juniorów do lat 20 wystąpiły 52 kobiety i 133 mężczyzn. Po ubiegłorocznej inauguracji, zamojscy działacze pokazali, że potrafią organizować turnieje na wysokim poziomie. Tytuły wywalczyli – juniorki – kat. 48 kg - Agnieszka Kuczmazewska (95, KS Ag-Ros Zamość; 47,7) – 135 (60+75) – 222,5 pkt., kat. 53 kg - Marlena Polakowska (95, GLKS POM Iskra Polkowice; 52,2) – 152 (74+78) – 232,1 pkt., kat. 58 kg - Agata Rok (97, WLKS Siedlce; 57,8) – 177 (80+97) – 249,8 pkt., kat. 63 kg - Izabela Wróblewska (96, CLKS Mazovia Ciechanów; 62,4) – 170 (75+95) – 227,4 pkt., kat. 69 kg - Dorota Kubica (96, LKS Dobryszyc; 68,9) – 162 (69+93) – 203,5 pkt., kat. 75 kg - Jolanta Wiór (95, GKS Andaluzja Piekary Śl.; 70,0) – 201 (91+110) – 250,1 pkt., kat. +75 kg K: Zuzanna Majewska (95, KS Wisła Puławy; 100,1) – 178 (77 +101) – 188,9 pkt.

Juniorzy – kat. 56 kg - Adrian Franczyk (96, LKS Polwica Wierzbno; 56,0) – 210 (97+113) – 327,8 pkt., kat. 62 kg - Dariusz Januś (97, MLKS Lechia Sędziszów Młp.; 61,8) – 240 (105 +135) – 347,9 pkt., kat. 69 kg - Piotr Poniedziałek (95, KS Promień Opalenica; 68,2) – 277 (125+152) – 375,5 pkt., kat. 77 kg - Mateusz Szatkowski (96, KS Budowlani Opole; 75,7) – 286 (123+163) – 363,7 pkt., kat. 85 kg - Mariusz Petka (95, HKS Szopienice; 84,2) – 305 (140+165) – 366,2 pkt., kat. 94 kg - Arkadiusz Krakowski (95, CWZS Zawisza Bydgoszcz; 93,2) – 302 (133+169) – 345,8 pkt., kat. 105 kg - Julian Falkowski (95, LUKS Meyer Elbląg; 104,7) – 320 (145+175) – 350,1 pkt., kat. +105 kg - Krystian Augustyniak (96, TS Nida Nidzica; 119,2) – 330 (150+180) – 346,9 pkt. Klasyfikacja punktowa: 1. CLKS Mazovia Ciechanów; 2. KS Agros Zamość; 3. LKS Polwica Wierzbno; klasyfikacja wojewódzka: 1. Lubelskie; 2. Mazowieckie; 3. Dolnośląskie.



KATARZYNA I PRZEMYSŁAW NAJLEPSI

Akademickie Mistrzostwa Polski, Biała Podlaska, 16.05.2015

Gospodarzem tegorocznych 10. Akademickich Mistrzostw Polski była Biała Podlaska. W sobotę, 16 maja na studenckim pomoście zaprezentowało się 20 zawodniczek i 33 zawodników. Tytuły AMP 2015 wywalczyli – kobiety – kat. 48 kg – Justyna Zawada, kat. 53 kg – Agata Zaweracz, kat. 58 kg – Martyna Rusak, kat. 63 kg – Natalia Kraszewska, kat. 69 kg – Magdalena Rajpert, kat. 75 kg – Katarzyna Barańska, kat. + 75 kg – Karolina Chryst; mężczyźni – kat. 56 kg – Patryk Burda, kat. 62 kg – Dominik Dusiński; kat. 69 kg – Tomasz Rosoń, kat. 77 kg – Dominik Kwapisz, kat. 85 kg – Kamil Szczepanik, kat. 94 kg – Damian Szczepanik, kat. 105 kg – Marcin Koper, kat. + 105 kg – Przemysław Budek. Najbardziej wartościowe rezultaty uzyskali – kobiety: Katarzyna Barańska (91, KU AZS AJD Częstochowa; 72,9)

– 214 (97+117) – 260,2 pkt., Agata Zaweracz (91, AWF Kraków; 50,9) – 143 (60+83) – 222,9 pkt., Justyna ZAWADA (93, KU AZS AJD Częstochowa; 47,8) – 133 (59+74) – 218,8 pkt., Emilia Malec (90, WWFIS Biała Podlaska; 52,7) – 139 (62+77) – 210,6 pkt. i Katarzyna Feledyn (93, Uniwersytet Przyrodniczy Lublin; 47,9) – 128 (54+74) – 210,2 pkt; mężczyźni: Przemysław Budek (92, WSKFiT Pruszków; 107,8) – 351 (160+191) – 380,2 pkt., Kamil Szczepanik (93, KU AZS AJD Częstochowa; 84,8) – 315 (140+175) – 376,9 pkt., Szymon Wójtowicz (94, WS Policji Szczytno; 114,4) – 344 (160+184) – 365,8 pkt., Łukasz Ławecki (94, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny Siedlce; 81,6) – 295 (130+165) i Tomasz Rosoń (89, Politechnika Opole; 68,0) – 266 (125+141) – 361,2 pkt.

– Łukasz Hyla (01, LUKS Gryf Bujny; 61,8) – 183 (83+100) – 265,3 pkt., 69 kg – Bartłomiej Adamus (00, LKS Opocznianka Opoczno; 67,8) – 235 (105+130) – 319,7 pkt., kat. 77 kg – Patryk Bęben (00, CLKS Mazovia Ciechanów; 69,9) – 250 (115+135) – 333,6 pkt., kat. 85 kg – Filip Drwał (00, Lechia Sędziszów Młp., 80,1) – 235 (110+125) – 289,6 pkt., kat. + 85 kg – Przemysław Garbicz (00, LUKS Kurzętnik; 106,6) – 190 (86+104) – 206,6 pkt. Juniorzy do lat 17 – kat. 50 kg – Michał Fiuk (99, Agros Zamość; 47,5) – 76 (33+43) – 136,2 pkt., kat. 56 kg – Kacper Hoza (99, Budowlani Nowy Tomyśl; 53,5) – 150 (70+80) – 242,8 pkt., kat. 62 kg – Kamil Oleśkiewicz (98, LKS Dobryszce; 57,6) – 212 (92+120) – 323,7 pkt. kat. 69 kg – Piotr Kudlaczek (99, LKS Budowlani Nowy Tomyśl; 65,9) – 253 (112+141) – 350,8 pkt., kat. 77 – Rafał Cichosz (98, Włókniarz Konstantynów; 76,1) – 255 (115+140) – 323,3 pkt., kat. 85 kg – Paweł Szmeja (99, Narew Pułtusk; 81,6) – 273 (130+143) – 333,1 pkt., kat. 94 kg – Marcin Izdebski (99, ŁKS Orleń Łuków; 87,2) – 275 (124+151) – 324,6 pkt., kat. + 94 kg – Daniel Sokołowski (98, Narew Pułtusk; 100,0) – 255 (120+135) – 283,7 pkt. Klasyfikacja punktowa: 1. LKS Budowlani Nowy Tomyśl – 82 pkt; 2. CLKS Mazovia Ciechanów – 71 pkt; 3. LKS Promień Opalenica – 65 pkt. Klasyfikacja województw: 1. Lubelskie – 226 pkt. 2. Łódzkie – 172 pkt. 3. Mazowieckie – 161 pkt.

Marek Kaczmarczyk

MISTRZOSTWA ZRZESZENIA LKS MŁODZIKÓW DO LAT 15 I JUNIORÓW DO 17

15-17.05.2015, Siedlce

Trzydniowy maraton zakończył się klubowym sukcesem LKS Budowlanych Nowy Tomyśl. W klasyfikacji wojewódzkiej wygrało lubelskie. Tytułami podzieli się... wśród młodziczek do lat 15 – kat. 44 kg – Natalia Bobrowska (00, MKS Unia Hrubieszów; 43,8) – 98 (43+55) – 174,7 pkt., kat. 48 kg – Natalia Kudłaszyk (00, Budowlani Nowy Tomyśl; 47,4) – 101 (49+52) – 167,4 pkt., kat. 53 kg – Wiktoria Wołk (01, MGLKS Tarpan Mroczka; 50,0) – 126 (55+71) – 199,4 pkt., kat. 58 kg – Karolina Hyla (01, LUKS Gryf Bujny; 56,2) – 141 (60+81) – 203,2 pkt., kat. 63 kg – Milena Rutkowska (01, CLKS Mazovia Ciechanów; 61,4) – 137 (63+74) – 185,3 pkt., kat. 69 kg – Agnieszka Rak (01, LKS Znicz Biłgoraj; 66,4) – 132 (61+71) – 169,6 pkt., kat. +69 kg – Sylwia Miczyńska (00, Budowlani Nowy Tomyśl; 71,2) – 155 (70+85) – 191,0 pkt.

Juniorzy do lat 17 – kat. 48 kg – Sylwia Oleśkiewicz (99, LKS Omega Kleszczów; 45,8) – 125 (55+70) – 213,7 pkt., kat. 53 kg – Klaudia Witkowska (99, MKS Unia Hrubieszów; 50,7) – 123 (58+65) – 192,4 pkt., kat. 58 kg – Aleksandra Peplowska (98, CLKS Mazovia Ciechanów; 56,1) – 160 (75+85) – 230,9 pkt., kat. 63 kg – Magdalena Mędra (98, WLKS Siedlce; 62,8) – 160 (72+88) – 213,1 pkt., kat. 69 kg – Maria Wzosek (99, MLKPS Sokołów Podlaski; 64,1) – 168 (75+93) – 220,7 pkt., kat. + 69 kg – Magdalena Karolak (99, KKS Włókniarz Konstantynów; 106,2) – 183 (80+103) – 191,0 pkt., Młodzicy do lat 15 – kat. 45 kg – Przemysław Kramarz (00, MGLKS Tarpan Mroczka; 44,6) – 118 (53+65) – 224,1 pkt; kat. 50 kg – Mikołaj Dach (00, KS Promień Opalenica; 49,7) – 175 (73+102) – 301,4 pkt., 56 kg – Jakub Wiatrowicz (00, MGLKS Tarpan Mroczka; 55,1) – 185 (80+105) – 292,5 pkt., kat. 62 kg



Początek XXI wieku. Jako dziennikarz „Przeglądu Sportowego” zostałem obarczony obowiązkiem poważnym, a jednocześnie dostojnym i miłym. Miałem odwiedzić i przeprowadzić wywiad z absolutną gwiazdą polskiego sportu, choć nie gwiazdorem. I tak trafiłem do niewielkiego mieszkania przy ulicy Grójeckiej w Warszawie. Żadne luksusy, po prostu 44-metrowy lokal. Tam już czekał na mnie pan Marian i jego żona, przesympatyczna pani Jadwiga, z domu Nienartowska. Wizyta zaplanowana pierwotnie na pół godziny przedłużyła się ponad miarę. A potem żal było stamtąd wychodzić.

DRZEWO NA OPAŁ, SKARB WYŁOWIONY Z GLINIANKI

Obrzeża Chelma Lubelskiego, faktycznie urokliwe siedlisko o miłej nazwie Malowana. W pobliżu rozciągał się las - jak się później okazało nie było to miejsce przeznaczone wyłącznie do spacerów. - **Tam właśnie mój późniejszy małżonek wybierał się w celach zdecydowanie praktycznych. Marian chodził tam po drzewo, które później w domu służyło jako opał - wspomina pani Jadwiga.**

A skoro już jesteśmy przy domu, to trzeba jednoznacznie stwierdzić, że było to miejsce, w którym trudno było chociażby mówić czy marzyć o nadmiarze bogactwa.

To była bardzo mozolna i wyczerpująca praca. Późniejszy medalista olimpijski

Wielcy sportowcy, a już zwłaszcza medaliści olimpijscy, od zawsze przyciągali uwagę miłośników sportu. Pan **Marian Zieliński**, trzykrotny zdobywca upragnionego olimpijskiego krążka, pierwszy polski sztangista na olimpijskim podium, wywoływał coś jeszcze. Mianowicie prawdziwą miłość u współczesnych i potomnych. I nie tylko dlatego, że potrafił udowodnić, że był najlepszym, spośród absolutnie najlepszych!

kołami! Coś na wzór części podwozia jakby kopalnianego wózka, a może coś innego. Ponieważ skarb, jako żywo przypominał prymitywną sztangę, znalezisko z miejsca stało się obiektem zazdrości rówieśników. A przy okazji ten złom okazał się przydatny do prawdziwej kreacji sprawności i tężyzny fizycznej.

i hurtowa liczba sukcesów na Starym Kontynencie - niech to zaspokaja wyobraźnię.

Ważne natomiast jest to, że pan Marian był pierwszym polskim sztangistą, na którego piersi zawisł olimpijski krążek. Do tego radosnego wydarzenia doszło w 1956 roku podczas rywalizacji w dalekim Melbourne, która toczyła



Warszawa, 2003r. Klub Olimpijczyka.
Jadwiga i Marian Zieliński

BRAZ

ZE SZCZEREGO

znosił do domu istne naręcza kłód. Właśnie ta przyjemna i prozaiczna czynność spowodowała, że nasz bohater nabrał ogromnej krzepy, którą po latach zaniósł na pomosty niemal wszystkich szerokości geograficznych. Ale nie tylko to. Gdy nadchodziły cieplejsze dni, pan Marian z ochotą kąpał się w leśnej gliniance. Uwielbiał nurkować. I raz wyłowił z odmetów prawdziwy skarb.

Była to okazała i ciężka ośka zakończona z obu stron metalowymi

PIERWSZY OLIMPIJSKI MEDAL DLA POLSKIEJ SZTANGI

Nie ma sensu numeratywnie wymieniać wszystkich osiągnięć Mariana Zielińskiego. Było tego tak wiele, że wymienienie ich na zasadzie statystyki ograniczyłoby miejsce na rzetelne wspomnienie o człowieku legendarnym i absolutnie nietuzinkowym. Cztery starty olimpijskie - w tym trzy zwieńczone brązowymi miejscami na podium, dwukrotne mistrzostwo świata

się na przełomie listopada i grudnia. Mieliliśmy zatem piękne australijskie lato podczas trwania europejskiej jesieni. Gwoli ścisłości należy jedynie dodać, że sukces został wykuty w wadze piórkowej. Brązowy sukces. Za co by się nie wziął, zamieniało się w wymierną lub choćby sentymentalną wartość. Jak choćby liczne obrazy,

które zapamiętałe malował. - **Nie były to prace wymyślone, z reguły mąż ograniczał się do kopiowania uznanych mistrzów - wspomina pani Jadwiga. - Pierwszą pracą był "Kirasjer i dziewczyna" Wojciecha Kossaka.**

Płótno do dziś wisi w mieszkaniu, podobnie jak dziesiątki innych. Ale nie tylko malowanie stanowiło sens i przyjemność życia. W pracowni przy Placu Szembeka powstawały naprawdę wartościowe dzieła jubilerskie.

Nasz bohater był człowiekiem

otwartym i szczerym. Taki sam był jego dom na stołecznej Ochocie. Pełen sportowców z pierwszych stron gazet i nie tylko. Do najmilszych i najważniejszych gości należał - niestety również nieżyjący - Waldemar Baszanowski. Wieloletni rywal i przyjaciel. Razem stanowili tak zwaną żelazną wagę lekką, razem też stawiali na podium najważniejszych sportowych zawodów. Szkoda, że o takich splendorach mówi się w kontekście wspomnień. Fantastycznych, ale jednak wspomnień.

CZŁOWIEK Z ZASADAMI

Pan Marian był szczęśliwym ojcem dwóch synów. Andrzej mieszka w Montrealu, Marek w Vancouver. Ponieważ ożenił się z Meksykanką z biegiem czasu stał się posiadaczem medalu z Meksyku. Andrzejowi przypadły trofea z Melbourne i Tokio. Pierwszy jest poważanym jubilerem, drugi prawdziwym omnibusem, absolwentem słynnej Sorbony (tej we Francji). Ima się różnych zajęć - nie jest mu obca sztuka pisanie scenariuszy filmowych. Dobre jabłko z dobrego, silnego i zdrowego drzewa. - **Medale, medalami** - sentencjonalnie wspomina pani Jadwiga. - **Dla mnie te brązowe krążki ukute są z najszlachetniejszego złota.** Mąż z całych sił i przekonania przestrzegał zasad czystości w sporcie. Nie tylko dlatego, że po części sportowa pasja narodziła się po trosze z wody. - **Nigdy nie zażył nawet tabletki od bólu głowy.** Wszystko zawdzięcza sile mięśni i sportowej niezłomności. Takim go pamiętam i tak powinni go pamiętać inni. Kochał sport i sportowców - każdemu służył radą. Zawsze dobrą.

Grzegorz Pazdyk

ZŁOTA



Pompki na poręczach w wykonaniu Mariana Zielińskiego.



MARIAN ZIELIŃSKI

Ur. 24.12.1929 Chełm Lubelski.

Zm. 13.10.2005.

Klub: Legia Warszawa 1953-1970.

Trenerzy: Józef Styczyński, Klemens Roguski, Augustyn Dziedzic i Karol Czarkowski.

Trzykrotny brązowy medalista olimpijski: 1956 Melbourne: w. piórkowa 60 kg - 3 m. na 21 start. - 335 kg (105+102,5+127,5), 1964 Tokio: w. lekka 67,5 kg - 3 m. na 20 start. - 420 kg (140+120+160), 1968 Meksyk: w. lekka 67,5 kg - 3 m. na 20 start. - 420 kg (135+125+160),

2-krotny mistrz świata: 1959 Warszawa (w. piórkowa 60 kg) - 365 kg (110+112,5+142,5), 1963 Sztokholm (w. lekka 67,5 kg) - 417,5 kg (135+122,5+160),

2-krotny srebrny medalista mistrzostw świata: 1965 Teheran (w. lekka 67,5 kg) - 425 kg (140+120+165), 1966 Berlin (w. lekka 67,5 kg) - 410 kg (130+120+160)

4-krotny brązowy medalista mistrzostw świata (wszystkie medale w w. lekkiej 67,5 kg) - 1961 Wiedeń - 395 kg (127,5+117,5 +150), 1962 Budapeszt - 405 kg (125+120+ 160), 1964 Tokio - 420 kg (140+120+160), 1968 Meksyk - 420 kg (135+125+160).

3-krotny mistrz Europy - 1959 Warszawa (w. piórkowa 60 kg) - 365 kg (110+112,5+142,5), 1960 Mediolan (w. lekka 67,5 kg) - 377, 5 kg (117,5+110+150), 1963 Sztokholm (w. lekka 67,5 kg) - 417,5 kg (135+122,5+160);

2-krotny wicemistrz Europy - 1966 Berlin (w. lekka 67,5 kg) - 410 kg (130+120+160), 1968 Leninigrad (w. lekka 67,5 kg) - 405 kg (137,5+115+152,5)

4-krotny brązowy medalista ME - 1956 Helsinki (w. piórkowa 60 kg) - 325 kg (97,5+100+127,5), 1957 Katowice (wszystkie w w. lekkiej 67,5 kg) - 347,5 kg (110+102,5+135), 1961 Wiedeń - 395 kg (127,5+117,5+150), 1962 Budapeszt - 405 kg (125+120+160).

Uczestnik mistrzostw Świata - 1955 Monachium - 5 m. (317,5 kg), 1957 Teheran - 5 m. (337,5 kg) i ME 1954 Wiedeń - 4 m. (292,5 kg), 1955 Monachium - 4 m. (317, 5 kg), Rekordy świata: w. piórkowa 60 kg - rwanie - 112,5 kg (17.09.1958 Sztokholm) oraz 113,5 kg (30.09.1959 Warszawa); waga lekka 67,5 kg - podrzut - 167,5 kg (29.08.1964 Gdańsk), trójbój - 417,5 kg (10.09.1963 Sztokholm).

7-krotny mistrz Polski - w. piórkowa (60 kg) - 1954 (287,5 kg), 1958 (347,5 kg), w. lekka (67,5 kg) - 1959 (370 kg), 1960 (380 kg), 1961 (375 kg), 1962 (380 kg), 1966 (420 kg);

4-krotny wicemistrz kraju - w. lekka (67,5 kg) - 1963 (395 kg), 1964 (420 kg), 1967 (395 kg), 1968 (410 kg). Brązowy medalista mistrzostw Polski: w. lekka (67,5 kg) - 1969 (400 kg).