

# NA PIĄTKĘ

Biuletyn Stowarzyszenia „Pięciodój Polski” - CWKS Legia



## W numerze

---

- Obóz sportowy w Drzonkowie str.2
- VI Wojskowe Igrzyska Olimpijskie str.3
- Droga do Rio str.3
- Mistrzostwa Świata w Berlinie str.3
- Sportowe zakończenie lata str.4
- Pożegnanie Piotra Lary str.4
- Szczęśliwe kwalifikacje str.5

## Drogi czytelniku!

---

**Już trzeci rok treningów za nami! Wspólnie braliśmy udział w zawodach, odnosiliśmy sukcesy, uczestniczyliśmy w różnych spotkaniach integracyjnych. Jesteś ciekawy jak było na obozie w Drzonkowie? Jakie sukcesy odnosiliśmy za granicą nasi najstarsi zawodnicy na najważniejszych zawodach? Jak radzą sobie nasi młodzi podopieczni? Zapraszamy do lektury!**

## Obóz sportowy w Drzonkowie

W sierpniu tego roku już drugi raz z rzędu nasze Stowarzyszenie pojechało na obóz sportowy do ośrodka pięcioboju nowoczesnego w Drzonkowie. Na tegoroczny wyjazd zgłosiło się znacznie więcej zawodników niż w zeszłym roku - zaowocowało to podziałem na dwie grupy treningowe. W trakcie zgrupowania zawodnicy pracowali między innymi nad poprawą ogólnej wytrzymałości pływackiej oraz poprawą elementów technicznych w różnych stylach. Oceną wykonanej pracy był start w sprawdzianie wytrzymałościowym, który polegał na przepłynięciu w czasie 30-tu minut stylem grzbietowym oraz dowolnym jak największej ilości basenów. Podobnie jak w pływaniu podsumowaniem porannych treningów biegowych był sprawdzian na dystansie 600 i 1000 metrów w zależności od wieku zawodnika.

Ośrodek w Drzonkowie pozwalał nam nie tylko na treningi w wodzie, ale również zapewnił warunki do uprawiania pozostałych konkurencji pięcioboju. Piękne tereny wokół miejscowości zachęcają do treningów biegowych, pneumatyczna i laserowa strzelnica przyciąga pasjonatów strzelectwa, a nowoczesny parkour pozwala na poznanie tajników jeździectwa.

Takie obozy są bardzo ważne, ponieważ lepiej integrują zawodników z trenerami, a dodatkowo korzystnie wpływają na poprawę wytrzymałości i umiejętności pływackich. Zgodnie z zasadą "najpierw praca potem przyjemności", nasi podopieczni po ciężkich treningach znajdowali jeszcze chęci na udział w różnych atrakcjach przygotowanych przez trenerów np. Wspólne oglądanie filmu "Unbroken", ognisko i wspólne wyjście do kina. Cieszymy się, że tak wielu zawodników i rodziców zgodziło się na ten obóz, i z nadzieją patrzymy na jeszcze większą frekwencję w przyszłym roku.



## VI Wojskowe Igrzyska Olimpijskie

Na tą niezwykle prestiżową imprezę udało się zakwalifikować Oktawii Nowackiej, starszej reprezentantce naszego Stowarzyszenia. Mało tego, ciężko trenując przez cały rok, mając swoje lepsze i gorsze starty w sezonie pokazała klasę i zdobyła indywidualnie złoty medal VI Wojskowych Igrzysk Olimpijskich. Dwa dni później wraz z kolegą z wojska i kadry Jarosławem Świdorskim, Oktawia zdobyła drugi złoty medal w sztafecie mieszanej tzn. zawodnicy startują w połowach dystansów ze startu indywidualnego. Były to w pełni zasłużone medale po mniej udanych startach w sezonie.



## Droga do Rio

**Mamy to!** Nasza zawodniczka Oktawia Nowacka, mimo sporego niedosytu spowodowanego brakiem medalu który była w stanie zdobyć, ale coś "nie pykło" na ostatnim strzelaniu, zdobyła 5 miejsce w Mistrzostwach Europy Seniorów! Oznacza to, że nasza zawodniczka uzyskuje jedno z

8 gwarantowanych miejsc możliwych do uzyskania na tej imprezie **na Igrzyska Olimpijskie w Rio!** Gratulacje i trzymamy kciuki za dalsze wyniki!

## Mistrzostwa Świata w Berlinie

W bieżącym roku Mistrzostwa Świata Seniorów były rozgrywane w pięknej stolicy Niemiec – Berlinie. Na tak prestiżowych zawodach każdy z uczestników chce się pokazać z jak najlepszej strony, nikt tu nie odpuszcza, presja wygrania jest ogromna. Tegoroczne Mistrzostwa były dla polskiej kadry bardzo udane. Polska reprezentacja zdobyła aż cztery medale w siedmiu możliwych kategoriach, niestety zabrakło medali w startach indywidualnych. Pierwszego dnia zawodniczka naszego stowarzyszenia - Oktawia Nowacka wraz z koleżanką Aleksandrą Skarzyńską zdobyła brązowy medal w sztafecie. Kolejny dzień zawodów to starty indywidualne, gdzie Polki jako jedyne weszły pełną drużyną do finałów bezkonkurencyjnie i zdobyły **ZŁOTY MEDAL** Mistrzostw Świata w kategorii drużynowej. Dzień później mężczyźni nie dali rady powtórzyć wyczynu Pań ale zdobywając brązowy medal pokazali że stać ich na wiele. Były to bardzo udane zawody dla polskiego pięcioboju i z wielką nadzieją patrzymy ku Igrzyskom oraz kolejnym startom rangi Mistrzowskiej.



## Sportowe zakończenie lata na Woli

W ostatnią sobotę września 2015 roku na terenie Parku Sowińskiego nasze stowarzyszenie uczestniczyło w sportowym zakończeniu lata na Woli. Dzięki uprzejmości władz dzielnicy po raz pierwszy nasze Stowarzyszenie mogło zaprezentować się przed mieszkańcami dzielnicy Wola. Niesprzyjające warunki pogodowe w żaden sposób nie ostudziły zapału naszych klubowiczów wraz z rodzicami do świętowania tego wydarzenia. Dla zebranych były przygotowane różne atrakcje m.in. spróbowaniu swoich sił w strzelaniu z pistoletu laserowego, wygrywać upominki stowarzyszenia oraz częstować się słodkościami przygotowanymi przez rodziców. Nasze spotkanie odwiedził, by promować naszą dyscyplinę wśród młodzieży, wieloletni trener kadry Egiptu i Irlandii w pięcioboju nowoczesnym Pan Marek Makay. Dla rodziców jak i uczestników eventu należą się wielkie podziękowania za wspólnie spędzony czas. Dziękujemy.



## Pożegnanie Piotra Lary

Podczas ogniska integracyjnego naszego Stowarzyszenia żegnaliśmy się z naszym starszym zawodnikiem Piotrem Larą. Piotrek niestety postanowił zakończyć swoją karierę sportową, mamy nadzieję że będzie mu szło równie dobrze jak w sporcie. Piotrek w swojej karierze może pochwalić się **srebrnym** medalem w sztafecie na Mistrzostwach Świata do lat 18 oraz **brązowym** krążkiem w drużynie z Mistrzostw Europy również do lat 18. W swoim dorobku ma również 4 medale Mistrzostw Polski. Dziękujemy za współpracę i życzymy powodzenia na nowej drodze życiowej.



## Szcześliwe kwalifikacje

Idąc w ślady swoich starszych kolegów i koleżanek, trójka młodszych reprezentantów wywalczyła kwalifikacje na Mistrzostwa Polski w dwuboju nowoczesnym. Na tą najważniejszą imprezę w życiu młodego sportowca kwalifikacje otrzymuje 70 zawodników z całego kraju, nasz klub reprezentować będą **Tymoteusz Bigos, Hanna Bogdanowicz oraz Zofia Kulbicka**, jak widać ciężka praca popłaca i każdy trening zrobiony na 100 procent nigdy nie przepadnie, czasami po prostu trzeba poczekać na pierwsze owoce ciężkiej pracy. Wielkie gratulacje dla zawodników i życzymy jak najlepszych wyników w nadchodzących zawodach!

KIBICUJ NASZYM  
REPREZENTANTOM !!!



MISTRZOSTWA POLSKI DO LAT 12  
W DWUBOJU NOWOCZESNYM  
5-6.12.2015 SPAŁA