



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Rozpoczynam od gratulacji dla naszej Kadry, która właśnie wróciła z „XIX Mistrzostw Europy w Armwrestlingu – Bułgaria, Sofia 2009”. Do kraju 47 osobowa Kadra Polski przywiozła 17 medali. Rewelacyjny start, zarówno medalistów, jak i innych członków kadry sprawiły, że w klasyfikacji drużynowej uplasowaliśmy się na IV miejscu. Po raz pierwszy w historii startów polskiej drużyny osiągnęliśmy tak wspaniały wynik. Naprawdę niewiele zabrakło, by złotych medali do kraju przyjechało więcej. Zdobywca lewej ręki zeszłorocznego „Pucharu Świata Zawodowców” w kat. do 95 kg – Lucjan Fudała z Jaworzna wszedł do finału w kategorii do 100 kg. Mimo, że doszedł do finału bez porażki, musiał oddać wyższości lepszemu reprezentantowi Rumunii – Jonowi Onczesku. W rezultacie Lucjan skończył rywalizację na miejscu drugim. W tej kategorii wagowej jeszcze nigdy nie osiągnęliśmy tak wysokiego miejsca. O tym i innych startach naszej reprezentacji przeczytacie w obszernej relacji z Sofii.

Jak zwykle nie zapomnieliśmy o treningach. Tym razem podejrzeliśmy jak trenuje najsilniejszy Polak prawej ręki roku 2008 – Grzegorz Nowak z Gdyni.

Zapraszam do lektury.



Polska Kadra EUROARM 2009

AUTOR: PAWEŁ PODLEWSKI

XIX MISTRZOSTWA EUROPY W ARMWRESTLINGU – BUŁGARIA, SOFIA 2009

Byl to największy sukces Polskiej Reprezentacji w historii rywalizacji europejskiej, a nawet i światowej. 17 medali dla Polski na tegorocznych Mistrzostwach Europy w Bułgarii. Polscy siłacze na rękę do kraju wrócili z 7 srebrnymi oraz 10 brązo-

wymi europejskimi krążkami. Takim właśnie wynikiem może pochwalić się ostatecznie 47 osobowa Kadar Polski w rywalizacji z najlepszą, europejską czołówką armwrestlingową. Jeszcze nigdy polscy armwrestlerzy nie osiągnęli takiego, dobrego wyniku. Bardzo do-

bre starty naszych zawodników sprawiły, że w klasyfikacji ogólnej uplasowaliśmy się na dobrym, czwartym miejscu, wyprzedzając nawet organizatorów mistrzostw – Bułgarską Reprezentację Armwrestlingu, a w klasyfikacji juniorów zdobyliśmy 3 miejsce na podium. Na sukces przyczynili się zarówno juniorzy (6 medali), seniorzy (4 medale), osoby niepełnosprawne (2 medale), jak i mastersi oraz grand mastersi (5 medali). Do tego wielu naszych reprezentantów, w klasyfikacji generalnej, czy to prawej, czy lewej ręki uplasowali się na dobrych, punktowanych miejscach tuż za podium.

Polska Kadra na Mistrzostwach Europy – trochę historii

To, że polski Armwrestling jest na wysokim, światowym poziomie jest wiadomo już od dawna. Dowodem tego jest chociażby coroczne medale na różnego rodzaju turniejach i zawodach międzynarodowych, czy też wzrost puli medalowej na corocznych mi-



Małgorzata Ostrowska (Strzegom)

strzostwach europy. Po raz pierwszy Kadra Polski swój udział zaakcentowała w roku 2000 na „X Mistrzostwach Europy” w... Uwaga! Kolibce Polskiego Armwrestlingu, czyli w Gdyni. Tutaj bowiem za sprawą obecnego Prezydenta Polskiej Federacji Armwrestlingu – Igora Mazurenko odbyły się po raz pierwszy w Polsce zawody międzynarodowe. Wtedy, dziewięćosobowa, polska kadra wywalczyła 6 europejskich krążków. Co prawda w latach następnych było trochę gorzej (rok 2001 i 2002 – 0 medali, 2003 – 1 medal), ale za to od roku 2004 było już coraz lepiej (rok 2004 – 5 medali, 2005 – 8 medali, 2006 – 5 medali, 2007 – 7 medali i 2008 – 8 medali). Jak na dłoni widać, że polscy siłacze coraz bardziej liczą się na europejskiej arenie. Co prawda daleko nam jeszcze do liderów armwrestlingowych (przede wszystkim do państw byłego bloku wschodniego), ale jesteśmy bliżej niż dalej. Tegoroczny start Polaków pokazał przecież, że trzeba się coraz bardziej z nami liczyć. 17 europejskich medali w tegorocznej, europejskiej rywalizacji w Sofii to już jest znaczący wynik. Wynik, z którym dumnie ekspozujemy się na zewnątrz. Co prawda w kraju nie mamy jeszcze Mistrza Europy, czy Świata, ale kilku wice mistrzów i brązowych medalistów już mamy. Teraz, miejmy nadzieję, będzie już tylko lepiej.

Mistrzostwa Europy – Reprezentacja Polski to górna półka armwrestlingowa

Kiedy się pyta przyszołowego laika o siłowanie na ręce, to odpowiedź jest wprost: „o profesjonalnym siłowaniu na rękę gdzieś słyszałem, coś tam widziałem i czytałem”, czy też: „jestem silny i z reguły ze wszystkimi wygrywam”. Mało jednak kto wie, że profesjonalne uprawianie tej dyscypliny sportu jest bardzo skomplikowane. Trening armwrestlera jest podobny do innych dyscyplin sportu. Zawodowy siłacz z reguły poświęca 3–4 dni w tygodniu na wyrobienie formy, siły i techniki. Są i tacy, że praktycznie każdy dzień tygodnia poświęcają armwrestlingowi. A sukces? Sukces, czy to na arenie krajowej, czy też na międzynarodowej po jakimś czasie przychodzi sam. Trzeba się tylko temu w całości poświęcić.



Beata Stelmaszczuk (Lublin)

W Polsce obecny Armwrestling przeżywa swoistą ekspansję. Na corocznych Mistrzostwach Polski, czy też Pucharze Polski do startu podchodzi sama, polska czołówka armwrestlingowa. „Nikt z ulicy” w tego typu rywalizacji nie może się znaleźć. Mocno rozbudowana struktura (kluby, trenerzy, przepisy, regulaminy, licencje zawodnicze) doprowadziła do tego, że w Polsce Armwrestling stał się dyscypliną profesjonalną, a nie knajpianą zabawą, a największa, krajowa rywalizacja – Mistrzostwa Polski – wyłania nam najlepszych z najlepszych tej dyscypliny sportu. W kilkunastu kategoriach wagowych corocznej rywalizacji ponad 200 polskich siłaczy (w tegorocznej rywalizacji w Żarach było ich aż 240) walczy o medale, tytuł Mistrza Polski i o prawa startu na Mistrzostwach Europy, czy Świata. Dwóch pierwszych w każdej kategorii wagowo – wiekowej jest automatycznie zakwalifikowany do Polskiej Kadry. Do tego dochodzą zawodnicy z pozostałych miejsc (w przypadku zwolnienia przez medalistów miejsca w kadrze) warunkowo dopuszczonych przez Federację Armwrestling Polska. Na arenie międzynarodowej nasz kraj reprezentuje więc nikt inny, jak tylko zawodnicy z tzw. „górną półką” armwrestlingowej.

Ta nasza „górną półką” armwrestlingowa w Sofii pokazała wszystkim swój ostry pazur. Nasi reprezentanci na „XIX Mistrzostwach Europy” w dniach 1–7 czerwca br. w Bułgarii pokazali się z jak najlepszej strony i do kraju przywieźli 17 europejskich medali. A wszystko zaczęło się od rywalizacji juniorów, masterów (zawodnicy powyżej 40 roku życia), grand masterów (zawodnicy powyżej 50 roku życia) oraz osób niepełnosprawnych.

13 euro medali dla Polski w pierwszych dwóch dniach Mistrzostw Europy 2009

Na tegoroczne Euro 2009 zgłosiło się 465 zawodników z 24 europejskich krajów. Oprócz Polski przy armwrestlingowych stołach (a było ich pięć, gdyż na tyłu właśnie stołach rozgrywane były całe zmagania) znaleźli się zawodnicy z takich krajów, jak: Turcja, Węgry, Polska, Dania, Czechy, Armenia, Holandia, Finlandia, Litwa, Grecja, Słowacja, Szwecja, Ukraina, Rosja, Azerbejdżan, Hiszpania, Niemcy, Białoruś, Gruzja, Litwa, Anglia, Rumunia oraz oczywiście gospodarze – Bułgaria. Dzień pierwszy (3 czerwca) to rywalizacja ręki lewej w 14 kategoriach juniorskich, 6 osób niepełnosprawnych, 9 masterów oraz 3 grand masterów kobiet i mężczyzn. Dzień następny to już zmagania w tych samych kategoriach, z tymże ręki prawej.

Dla Polski pierwsze dwa dni europejskiej rywalizacji były bardzo udane. W sumie zdobyliśmy 13 europejskich krążków. Wśród juniorów bardzo dobrze wypadli: **Nikola Ipnar**



Grand masters – Janusz Piechowski (Gdynia)



Kat. niepełnosprawni – Maciej Gralak (Bydgoszcz)



Juniorka – Marta Opalińska (Grudziądz)



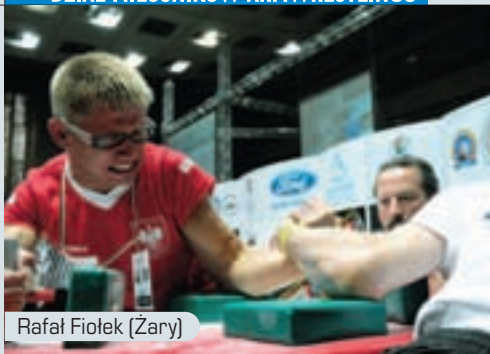
Jon Onczesku (Rumunia) vs Lucjan Fudała (Jaworzno)



Grand masters – Stanisław Gralak (Bydgoszcz)



Konstanty Królik (Piaseczno)



Rafał Fiołek (Żary)



Artur Olbrys (Braniewo)



Prezydent FAP – Igor Mazurenko (Gdynia)



Dariusz Muszczak (Myszków)



Krzysztof Krajczyński (Warszawa)



Tomasz Sypniewski (Warszawa)



Radosław Staroń (Ostróda)

z Jaworzna w kat. do 60 kg (II miejsce na lewą i III na prawą), **Przemysław Żęgota** z Tomaszowa Mazowieckiego w kat. do 65 kg (II miejsce na lewą), **Agnieszka Dolińska** z Grudziądza w kat. junior do 45 kg (III miejsce na prawą), **Natalia Kwiatkowska** z Koszalina w kat. junior do 55 kg (III miejsce na prawą) oraz **Marta Opalińska** z Grudziądza w kat. junior do 55 kg (II miejsce na prawą). W kategorii masters miejsca medalowe udało się wywalczyć dwóm naszym reprezentantom: **Bożenie Cichopek** z Jaworzna w kat. do 60 kg (II miejsca na lewą i prawą) oraz po dość długiej przerwie w startach, obecnemu Prezydentowi FAP (Federacja Armwrestling Polska) oraz Wice Prezydentowi EAF (European Armwrestling Federation) – **Igorowi Mazurenko** z Gdyni w kat. masters +100 kg (III miejsce na lewą i prawą rękę). W kolejnej kategorii wiekowej – grand masters europejski medal zdobył **Stanisław Gralak** z Bydgoszczy w kat. +90 kg (III miejsce na prawą). Nie bez sukcesu pozostały również kategorie osób niepełnosprawnych. Tutaj bowiem Polska zdobyła kolejne 2 europejskie medale: syn Stanisława – **Maciej Gralak** z Bydgoszczy w kat. do 60 kg (II miejsce na prawą) oraz w kat. +90 kg ponad pięćdziesięcioletni weteran z Piaseczna – **Konstanty Królik** (III miejsce na lewą).

Kolejne 4 euro medale dla Polski w rywalizacji seniorów na Mistrzostw Europy 2009

Nie wiem, czy po sukcesie w pierwszych dniach europejskiej rywalizacji, czy też naprawdę byliśmy dobrze przygotowani, ale kolejne dni euro 2009 były dla nas równie szczęśliwe, jak poprzednie. W rywalizacji seniorów lewej (5 czerwca) i prawej ręki (6 czerwca) zdobyliśmy kolejne 4 medale. A trzeba przyznać, że kategorie seniorów są o wiele trudniejsze i „obstawione” naprawdę dobrze przygotowanymi zawodnikami z kilkuletnią praktyką.

W rywalizacji ręki lewej w kategorii do 60 kg kobiet miejsce III wywalczyła „Najsilniejsza Polska roku 2008” ręki lewej (tytuł ten zdobyła na Pucharze Polski w roku 2008) oraz medalistka wielu turniejów międzynarodowych – **Małgorzata Ostrowska** ze Strzegomia. Wśród rywalizacji kobiet miło zaskoczyła nas również „Najsilniejsza Polska roku 2008”, z tymże ręki prawej – **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza. Marlena bowiem w rywalizacji ręki prawej w kat. do 70 kg wywalczyła III miejsce na podium.

Sensacją mistrzostw okazał się rewelacyjny start najsilniejszego Polaka ręki lewej



Najmłodszy polski kibic – Nina Mazurenko (lat 2)

roku 2008 (tytuł ten zdobył na Pucharze Polski w roku 2008) oraz aktualnego, złotego medalisty ręki lewej „Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2008” (na tym turnieju pokonał nawet żywa legendę światowego Armwrestlingu – Johna Brzenka) – **Lucjana Fudała** z Jaworzna. W rywalizacji ręki lewej kat. do 100 kg Lucjan zdeklasował rywala i bezpośrednio, bez żadnej porażki wszedł do rundy finałowej. W tym momencie polscy kibice napełnili się nadzieją, że po raz pierwszy w historii startów zdobędziemy złoty medal. Niestety w finale zawodnik z Jaworzna dwukrotnie uległ dużo szybszemu zawodnikowi z Rumunii – Jonowi Onczesku. Złoty medal przysłowiowo „przeszedł nam koło nosa”. Pozostał nam kolejny, srebrny medal tegorocznych Mistrzostw Europy. Do tego Lucjan Fudała w drugim dniu rywalizacji (na rękę prawą) do puli medalowej dołożył brązowy medal mistrzostw.

Tak naprawdę na Mistrzostwach Europy w Bułgarii nie wiedziałem czego mam się spodziewać. Wiedziałem tylko jedno, że zjadą się najlepsi z Europy. Moje przygotowania od mi-

strzostw polski były bardzo intensywne, trenowałem do 6-7 razy w tygodniu. Oprócz armwrestlingu ćwiczyłem również ogólnorozwojowo. Byłem przygotowany w 100% do mistrzostw. Pewnie jak każdy z nas miałem cichą nadzieję że jednak mam szansę zając dobre miejsce, ale, że zostanę wice Mistrzem Europy tego się nie spodziewałem. Teraz tak naprawdę wierzę w swoje umiejętności i siłę – powiedział po ME 2009 Lucjan Fudała

Nie ma co ukrywać, że należą się ogromne brawa i podziękowania wszystkim naszym reprezentantom, a szczególnie medalistom mistrzostw. Nie będziemy się rozpisywać o konkurencji, czy też poziomie sportowym Mistrzostw Europy w Bułgarii. Wiadomo przecież, że była duża, bo europejska. Mnogość znanych nazwisk z areny armwrestlingowej zajęła by nam chyba większość artykułu. Nie było więc łatwo nikomu. Polscy reprezentanci bardzo dobrze odnaleźli się w tej europejskiej rywalizacji i naprawdę spisali się na medal. Za co im serdecznie dziękujemy. Oby tak dalej.

Foto: Mirosław Krawczak



Srebrny medalista EUROARM 2009 – Lucjan Fudała



Marlena Wawrzyniak, Lucjan Fudała



Od lewej: K. Królik, B. Cichopek, I. Mazurenko, N. Ipnar, P. Żegota



Maciek oraz Stanisław Gralak



Od lewej: Małgorzata Ostrowska, Lucjan Fudała

GRZEGORZ NOWAK- MOJE PRZYGOTOWANIE DO „EUROLIGI 2009”



Niewątpliwie w ostatnich latach w Polsce, o czym zresztą pisaliśmy w poprzednim wydaniu Armpowera, pojawiło się wiele ciekawych postaci armwrestlingowych. Z całą pewnością do takich należy zawodnik gdyńskiego klubu „Złoty Tur” – Grzegorz Nowak. Ostatnie jego starty na arenie krajowej i międzynarodowej udowodniły, że Grzegorz to czołówka światowego armwrestlingu. Do niedawna nikt się nie spodziewał, że gdyński zawodnik zostanie najsilniejszym armwrestlerem ręki prawej. Tytuł ten wywal-

czył zwyciężając prestiżową kategorię OPEN w grudniowym „IX Pucharze Polski – Jaworzno 2008”. Nie ma co ukrywać, że jest nadzieją polskiego armwrestlingu. Do niedawna junior, wice Mistrz Europy i Świata kategorii juniorów roku 2007. Teraz, jako zawodnik kategorii senior Grzegorz ma wiele do nadrobienia, by mógł rywalizować z najsilniejszą czołówką światowego siłownia na ręce.

Przypominamy, że Grzegorz Nowak to waga super ciężka. Właśnie ta kategoria od zawsze imponowała i zachwycała, zarówno media, jak i miłośników armwrestlingu na całym świecie. Niewątpliwie Grzegorz Nowak jest jednym z wielu młodych talentów, które pojawiły się w ostatnich latach.

Jego ostatnie sukcesy i dobre starty, zarówno na arenie krajowej, jak i międzynarodowej spowodowały, że zawodowa organizacja Professional

Armrestling League (PAL), główny organizator pierwszej w Polsce armwrestlingowej „Euro Ligi 2009” zaprosiła Grzegorza do startu. Podczas wakacyjnej rywalizacji „Europejskiej Ligi Armwrestlingu” w kategorii +95 kg wśród ośmiu czołowych zawodników z Europy znalazło się więc miejsce dla naszego rodaka. Oczywiście rywalizacja będzie ciężka. Grzegorz bowiem w sześciurundowych walkach w systemie pucharowym (wygrany przechodzi do następnej kolejki, przegrany odpada) będzie walczył z bardzo silnymi i doświadczonymi zawodnikami. Gdynianin wie, że łatwo nie będzie. Ale w każdej, wolnej chwili przygotowuje się sumiennie. Poniżej prezentujemy więc jeden z treningów Grzegorza Nowaka. Tym razem w klubie „Złoty Tur Gdynia” zastaliśmy go na treningu przygotowawczym do techniki walki górą.

GRZEGORZ NOWAK

Wiek: 20 lat

Wzrost: 180 cm

Waga startowa: 115 kg

Miejsce zamieszkania: Gdynia

Wykształcenie: średnie

Stan cywilny: wolny

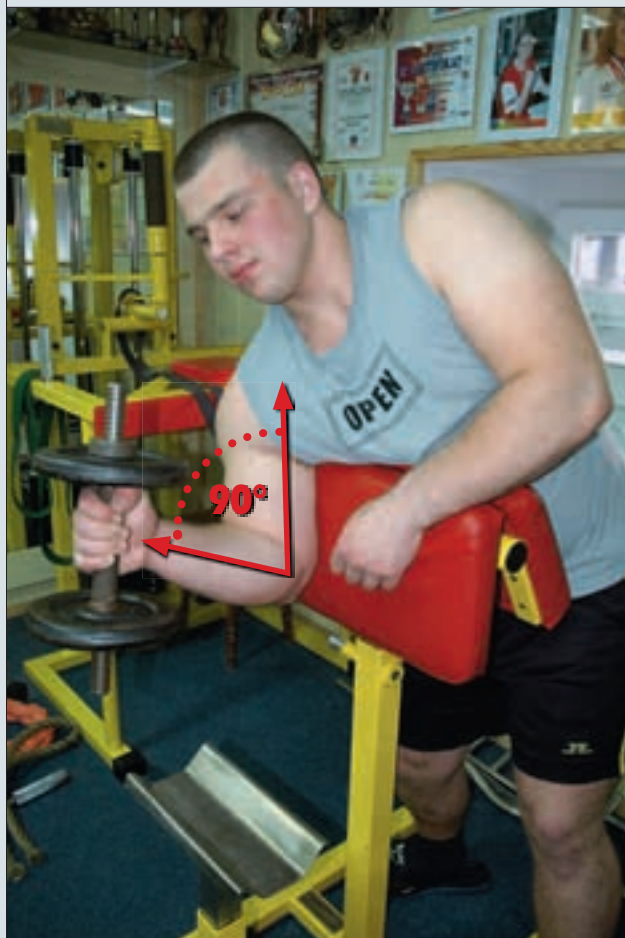
Największe sukcesy sportowe: kilkakrotny Mistrz Polski, kilkakrotnie zdobywca Pucharu Polski, najsilniejszy polski armwrestler reki prawej roku 2008, wice Mistrz Europy i Świata juniorów roku 2007 ręki lewej i prawej

Hobby: komputery, samochody

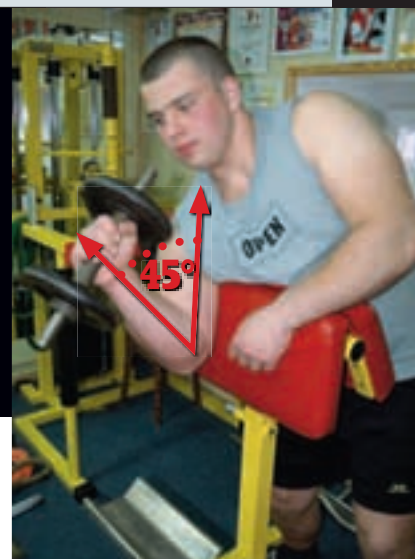
Marzenia: zostać najlepszym armwrestlerem na świecie

Grzegorz Nowak na swoich treningach stosuje duże ciężary. Dla przykładu, na nadgarstek podnosi 110 kg jedną ręką w 6 powtórzeniach. Natomiast na biceps chwytem młotkowym spokojnie dźwiga ciężar 75 kg. Niżej podane ćwiczenia wykonuje dwa razy w tygodniu.

„Generalnie górę mam bardzo silną. Daje mi to przewagę, zarówno przed startem, jak i po starcie. Głównym atutem mojej techniki jest naciągnięcie przed startem ręki przeciwnika na siebie. Aby to wykonać, trzeba mieć niesamowitą siłę w kącie pomiędzy przedramieniem a ramieniem w chwycie młotkowym. Przypomnę tylko, że niektórzy przeciwnicy w mojej kategorii wagowej ważą nawet po 150 kg, a moja waga startowa to ok. 115 kg. Nie jest więc to proste” – powiedział Grzegorz na treningu.



1

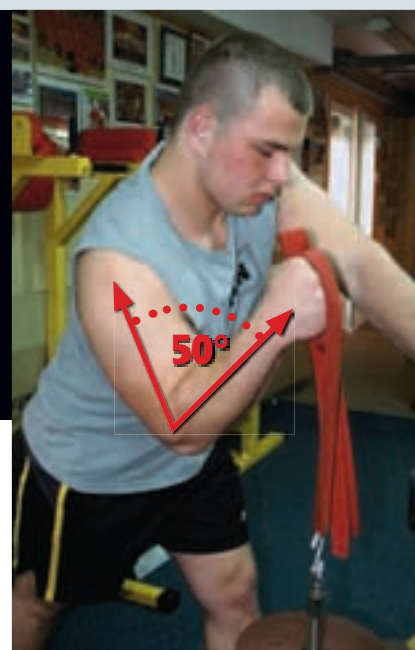


PODNOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM

Przed tym ćwiczeniem kluczowym elementem jest rozgrzewka. Wszystkie ćwiczenia w armwrestlingu to przede wszystkim ćwierć ruchy (ruchy krótkie), wymagające dużego wysiłku. Rozgrzewka hantlami niezbędna jest więc w pełnym ruchu. Przed rozpoczęciem ćwiczenia z dużymi ciężarami Grzegorz wykonuje 2 serie małym obciążeniem po 15–20 powtórzeń. Po rozgrzewce gdyński zawodnik sukcesywnie z każdą serią zwiększa obciążenie, dochodząc nawet do 75 kg. Grzegorz wykonuje 5–6 serii po 8–4 powtórzeń.



2

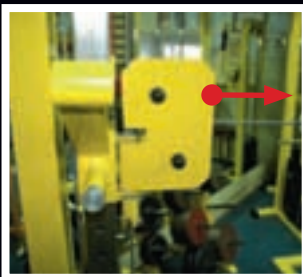


PODNOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM

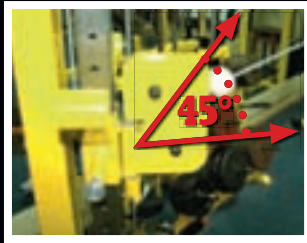
Po zakończeniu ćwiczenia na biceps z hantlami Grzegorz przechodzi do specjalistycznego ćwiczenia „na młotek”. Tutaj wykorzystuje pas judo, przechodzący przez paliczki palców. To ćwiczenie, oprócz samego ćwiczenia bicepsa dodatkowo napręża nam nadgarstek. Grzegorz wykonuje 4–5 serii po 8–6 powtórzeń.

**3****PODNOŻENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM**

Kolejnym ćwiczeniem Grzegorza jest podnoszenie „na młotek” z wykorzystaniem pętli (pętla zawieszona na dłoni). To ćwiczenie, oprócz samego ćwiczenia bicepsa, dodatkowo odciąża nam nadgarstek. Grzegorz wykonuje 4–5 serii po 8–6 powtórzeń.

**4****ŚCIĄGANIE NA BICEPS NA WYCIĄGU REGULOWANYM**

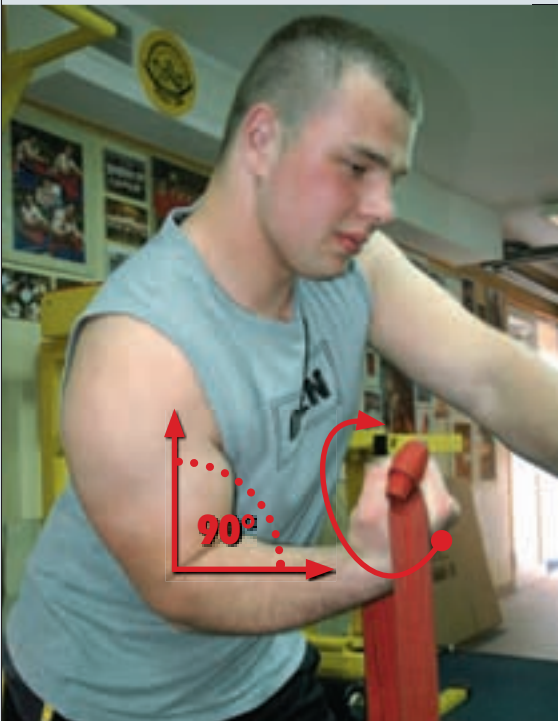
Łokieć oparty o połówkę stołu. Błoczek regulowany ustawiony jest w taki sposób, by linka bloku była w pozycji równoległej do podłogi. W tym ćwiczeniu większy opór czujemy w ostatniej fazie ruchu. Ściąganie linki robimy do barku ćwiczącego. Grzegorz wykonuje 5–6 serii po 8–10 powtórzeń.



5

**ŚCIĄGANIE NA BICEPS
NA WYCIĄGU REGULOWANYM**

Łokiec oparty o połówkę stołu. Bloczek regulowany ustawiony jest w taki sposób, by linka bloku była pod kątem 45°. W tym ćwiczeniu większy opór czujemy w początkowej fazie ruchu. Ściąganie linki robimy do barku ćwiczącego. Grzegorz wykonuje 5-6 serii po 8-10 powtórzeń.



6



SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ

Klasyczne ćwiczenie na pronator z wykorzystaniem pasa judo. Ćwiczenie rozpoczynamy od kąta prostego pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Grzegorz wykonuje 5-6 serii po 8-10 powtórzeń.

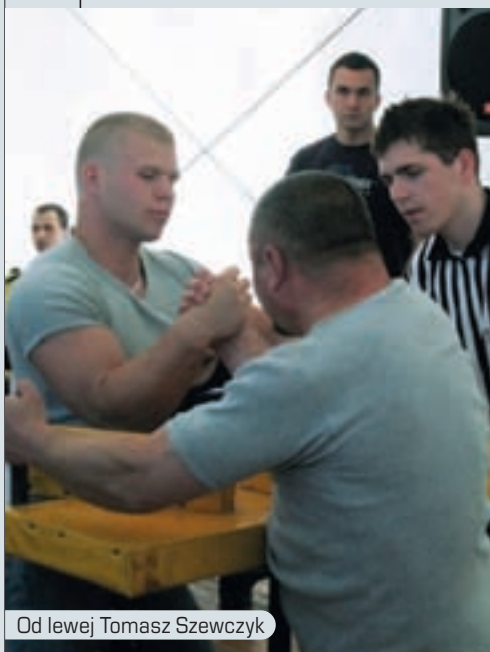


**PODNIOSZENIE
NA NADGARSTEK
CHWYTEM
MŁOTKOWYM**

Z wykorzystaniem krzywego i krótkiego gryfu. Utrzymując rękę między ramieniem a przedramieniem w kącie prostym ruch wykonujemy samym nadgarstkiem. Grzegorz wykonuje 4-5 serii po 6-8 powtórzeń.

7

ARMWRESTLING NA 10 PIKNIKU OLIMPIJSKIM



Od lewej Tomasz Szewczyk



Od prawej Mariusz Podgórski

Już po raz trzeci z rzędu Armwrestling gościł na Pikniku Olimpijskim. Tym razem 6 czerwca br. siłowanie na ręce było jedną z atrakcji dziesiątej, jubileuszowej edycji pikniku. Pomimo, że tegoroczna rywalizacja piknikowa kolidowała z wyjazdem Kadry Narodowej na „Mistrzostwa Europy – Bułgaria, Sofia 2009” to w sobotnie popołudnie do żoliborskiego Parku „Kępa Potocka” zjechało się ponad 30 zawodników z polskiej areny armwrestlingowej. Przy słonecznej pogodzie oraz świetnym klimacie pikniku olimpijskiego rywalizowali zawodnicy z Bydgoszczy, Tomaszowa Mazowieckiego, Węgrowa, Wołomina oraz wielu innych zagłębi polskiego siłowania na ręce. Zawody toczyły się w 4 kategoriach wagowych mężczyzn oraz w formie zabawy z licznie zgromadzoną publicznością. Bardzo często w akcji mogliśmy zobaczyć najmłodszych uczestników pikniku, czyli dzieci.

Główne zawody rozpoczęły się od kategorii 63 kg, w której bezkonkurencyjnym okazał się Tomasz Rucz z klubu Pyton Warszawa. Do kolejnej kategorii 78 kg mężczyźni zgłosiło się 12 zawodników. Po bardzo zaciętych walkach bez porażki, na pierwszym miejscu uplasował się Mariusz Podgórski z Warszawy, tuż za nim natomiast Grzegorz Cukier, który w swojej drodze do finału w emocjonującej walce pokonał aktualnego wice mistrza Polski – Mariusza Chodynę. W kolejnej kategorii 95 kg emocje sięgnęły zenitu. Tutaj bowiem wystartowało chyba najwięcej utytułowanych zawodników (m.in. Tomasz Szewczyk z SDS Tomaszów Mazowiecki, czy Tomasz Tański ze Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz). Ostatecznie najsilniejszym zawodnikiem tego dnia okazał się Tomasz Tański, który bez problemu wygrał wszystkie swoje pojedynki. Z całą pewnością tego dnia nie poszło Tomaszowi Szewczykowi, który musiał się bardzo namęczyć, by ostatecznie uplasować się na miejscu 2. Miejsce 3 w tej kategorii wywalczył Krzysztof Pieloch. Ostatnią kategorią turnieju była kat. Open mężczyzn, w której do rywalizacji zgłosiło się 8 zawodników. W tej kategorii kolejny raz świetne przygotowanie potwierdził Tomasz Tański, który w walce finałowej nie dał żadnych szans Mariuszowi Podgórskiemu.

Zarówno same zawody, jak i próba sił przy profesjonalnym stole przez uczestników pikniku odbywała się w przyjacielskiej atmosferze. Szkoda tylko, że Armwrestling nie jest dyscypliną olimpijską, tak jak inne tego dnia prezentowane dyscypliny. No cóż! Może kiedyś?

Autor: Marcin Lachowicz



FEDERACJA ARMWRESTLING 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 • **GDAŃSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80-347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYNIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81-245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głębata, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIADZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyński, e-mail: fanaticssport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MCKIS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush 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 Płiśca Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42-230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, 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 • **LEBORK:** UKS Złoty Lew Lebork, ul. Czołgistów 5, 84-300 Lebork, 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:** Wiking 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. Piławki 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: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali Sportowej), 87-630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDAŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12a, 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. Ostrzycka 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 Wyszynski lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGROW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45l, 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@neotrada.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 Głębata, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak