



Drodzy czytelnicy!

Jesteśmy już po Mistrzostwach Europy 2006. Nasza liczna, jak nigdy dotychczas, reprezentacja, choć nie zdobyła oszałamiającej liczby medali, udowodniła, że zaczyna się liczyć na „starym kontynencie”. Wielu kadrowiczów zdobywało miejsca tuż za podium, co oznacza, że Polacy zaczynają coraz wyraźniej dobijać się do bram z napisem „champion”. Jak zwykle najlepiej zaprezentowała się młodzież, szczególnie dziewczyny, ale nie tylko... tym razem najwyższe trofeum – srebrny medal – przywiózł młody zawodnik Dawid Groch. Może więc męska strona naszej reprezentacji dorówna w końcu osiągnięciom koleżanek? Okazja nadarzy się niebawem, na niedalekich mistrzostwach świata w Anglii... Nie brakuje nam talentu, wystarczy trochę więcej solidnej pracy na treningach, samozaparć, silnej woli i wiary we własne możliwości, a wrócimy z tarczą. To zależy już tylko od Was...

Igor Mazurenko



Tegoroczne Mistrzostwa Europy odbyły się na Węgrzech w miasteczku God, oddalonym od Budapesztu o 23 km. Przez kilka dni God był oblegany przez około 500 zawodników z 22 państw. Wśród nich znalazła się 43 osobowa reprezentacja Polski, która po męczącej całonocnej, pełnej przygód podróży dotarła na miejsce. Aktualni mistrzowie kraju, spisali się na tych zawodach naprawdę imponująco, ocierając się o podium w kilkunastu przypadkach i zdobywając łącznie pięć europejskich medali. Kadra była świetnie przygotowana.

Oto jak walczyły Juniorki i Juniorzy. Jedyne Małgorzacie Ostrowskiej udało się dwa razy stanąć na podium (w kategorii do 60 kg) zdobywając na lewą i prawą rękę trzecie miejsce. Bez wątpienia występ Małgosi można zaliczyć do udanych, licząc jednocześnie na podobny sukces na Mistrzostwach Świata w Manchesterze. Zasłużony srebrny medal wywalczył Dawid Groch z Niska, który na lewą rękę w finale przegrał z reprezentantem Rosji. Na prawą rękę zabrakło mu troszkę szczęścia i rywalizację zakończył na V pozycji. Olbrzymią motywacją i walecznością popisał się Chrystian Regier, który w najcięższej kategorii wagowej wywalczył 4 miejsce na lewą i dorzucił jeszcze 5 na rękę prawą. Warto zauważyć, że na czwartym miejscu biało-czerwoni kończyli zmagania aż siedmiokrotnie, podobnie na piątym i trzykrotnie na szóstej pozycji. W łącznej klasyfikacji drużynowej juniorów Polska znalazła się na 3 pozycji, a więc zeszłoroczny sukces z Bułgarii został powtórzony.

Masters i niepełnosprawni: Tutaj godnie reprezentował Polskę Andrzej Głabata, który na lewą rękę w kategorii do 100 kg wywalczył brązowy medal, pokonując w eliminacjach min. ojca Andriya Puszkarę- Anatolya. Natomiast na prawą rękę było już troszeczkę słabiej - ósma lokata. W tej samej kategorii na lewą rękę, szóste miejsce wywalczył Andrzej Hymer. Znakomicie walczył w kategorii do 90 kg na prawą rękę Andrzej Skóra, ostatecznie kończąc zawody na V miejscu. W rywalizacji Grand Masters piąte miejsce w kat. +90 kg zajął Janusz Piechowski. Wielkie brawa dla tego zawodnika, który startował dość przypadkowo w tej wadze, siłując się z przeciwnikami cięższymi o nawet 50 kg! Trzeba wspomnieć także o bardzo dobrym występie Bartosza Jakubowskiego, który zakończył zmagania w kategorii do 90 kg niepełnosprawnych na lewą rękę na czwartej pozycji. To jego debiut na ME i jak widać bardzo udany!

Seniorki i seniorzy: Jedyne medal dla Polskiej kadry w tej grupie wiekowej, wywalczyła Walentyna Zaklicka w kategorii do 50 kg na prawą rękę. Przegrała jedynie z utalentowanymi rywalkami z Rosji i Ukrainy plasując się na trzeciej pozycji. Na lewą rękę zabrakło do szczęścia niewiele, gdyż swoje zmagania zakończyła na czwartym miejscu. W niskich kategoriach wagowych Polska zbliża się ogromnymi krokami do europejskiej czołówki. Na czwartym miejscu znalazł się również Dawid Bartosiewicz w kategorii do 60 kg na prawą rękę. Zanotował wspaniały występ, w eliminacjach pokonując reprezentanta Ukrainy, który ostatecznie zdobył srebro. Tym razem zabrakło naprawdę niewiele, jeśli Dawid nie zmieni kategorii wagowej na większą, to medal za rok jest w jego rękach. Czwarty był Mateusz Wyrwa w tej samej kategorii wagowej, ale na lewą rękę. Szedł jak burza, przez gęste sito eliminacyjne, tym razem jednak Rosjanie i



MISTRZOSTWA EUROPEY 2006

Ukraińcy była poza jego zasięgiem. Ostatnim zawodnikiem, który wywalczył po zaciętych pojedynkach czwarte miejsce, był Tomek Szewczyk w kategorii do 65 kg na prawą rękę. Pozostali reprezentanci naszej kadry narodowej byli niestety daleko za podium. Warto jeszcze wymienić Sławomira Głowackiego, który zanotował dość dobry występ w kategorii + 110 kg. Na lewą był szósty a na prawą siódmy.

Te Mistrzostwa Europy uświadomiły nam, iż robimy niebywałe postępy i mamy ogromne szanse za kilka lat należeć do ścisłej czołówki armwrestlingu, równając się poziomem z Rosją, Ukrainą, Gruzją czy Armenią. Wróciliśmy do Polski z lekkim niedosytem, ale jednocześnie z marzeniami, że za rok te czwarte miejsca zamienimy na medale.

To tyle, jeśli chodzi o naszych zawodników. Chciałbym opisać kilka ciekawych postaci, których występu zapewne jesteście ciekawi. W kategorii do 75 kg bezkonkurencyjny był Arsen Liliev z Rosji, który bez najmniejszych trudności wygrał swoją kategorię. Jedyne Lubomir Jagnesak miał szansę w walce z Lilievem, ale nie sprostał temu wyzwaniu. Sensacją można byłoby nazwać drugie miejsce Rustama Babayeva w kategorii do 80 kg na lewą rękę, ponieważ już dawno nie mieliśmy możliwości widzieć jak odnosi on porażkę. Jego pogromcą był Shakmanov Umarbek z Rosji. Udało mu się skutecznie przełamać palce Rustama i bez najmniejszych problemów docisnąć jego rękę do poduszki. Na prawą rękę, starszy z braci Babayewów zasłużenie wywalczył złoto. W kolejnej kategorii wagowej, czyli do 85 kg wszyscy stawiali na wygraną Rusłana Babayeva, który po pobycie w Gdyni przybrał znacznie na wadze. Młodszy

Babayev na lewą rękę uplasował się dopiero na 7 pozycji! A zwycięzcą tej kategorii został Stoian Golemanov z Bułgarii. Na prawą rękę Ruslan chciał się za wszelką cenę zrehabilitować i udało mu się to w stu procentach. Jedyne zawodnikiem, który miał z nim szanse był Golemanov, ale ten zajął dopiero trzecie miejsce, nieoczekiwanie przegrywając z mało znanym zawodnikiem z Rosji, Valeriyem Kostanovem. Kategoria do 90 kg była dość ciekawa z uwagi na powrót Jana Germanusa ze Słowacji. Jan nie może być zadowolony ze swojego udziału na tych mistrzostwach, gdyż trzecie miejsce na lewą i siódme na prawą pokazało jak szybko konkurencja robi postępy i nawet wielokrotny mistrz taki jak on może wypaść z walki o tytuł Mistrza Europy. Wierzę jednak, że jeszcze Jan Germanus nas zaskoczy... W kategorii do 100 kg udany powrót po dwuletniej przerwie wynikającej z dyskwalifikacji, za skandaliczne zachowanie podczas ME w Gdyni, Aslan Kozhev pokazał, że oplatano się powrócić, z uwagi na fakt że nawet błyskawicznie atakujący Ion Oncescu nie był w stanie zagrozić jego lewej jak i prawej ręce. Olbrzymi zawód sprawił w tej wadze Taras Ivakin, który lewą ręką wywalczył brązowy medal, plasując się z Oncescu i Kozhevem. Prawa ręka w wykonaniu Tarasa wypadła nieco lepiej, gdyż tylko Kozhev był w stanie pokonać wielką sławę armwrestlingu jaką niewątpliwie jest Taras. W pozostałych kategoriach triumfowali na obie ręce: niezawodny Andrey Pushkar w wadze do 110 kg i Peter Spusta ze Słowacji w kategorii +110 kg.

Na zakończenie warto wspomnieć o debiucie ekipy ArmBets.TV, która jako jedyna rejestrowała wszystkie pojedynki mistrzostw. Niestety, planowana bezpośrednia transmisja nie doszła do skutku wobec niemożności technicznej organizatorów, niemniej zgromadzono potężną dawkę materiałów, które można już oglądać na www.armbets.tv.

Tomasz Szewczyk

FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE

MAZURENKO
ARMWRESTLING PROMOTION

NDI



REPREZENTACJA POLSKI MISTRZOSTWA EUROPY 2006





IDEALNY POSIŁEK ZASTĘPCZY

Nie raz zastanawialiście się drogie Panie, dlaczego tak ciężko jest zrzucić zbędne kilogramy. Tysiące metod podszyzanych od znajomych, czy też przeczytanych w kolorowych pismkach, dają za każdym razem nadzieję na udane „odchudzanie”.

Bycie FIT w ostatnich latach stało się „trendy”, przez co coraz więcej z Was uczęszcza na siłownię, aerobik czy basen. Od lat wiadomo też, że podstawą udanego spalania tkanki tłuszczowej jest odpowiednia, zbilansowana dieta.

Czy każda z Was wie z czego powinna się składać zbilansowana dieta?

Przed ustaleniem, co powinno znaleźć się w zbilansowanej diecie, musicie sobie zdać sprawę z tego, że każda prawidłowa dieta powinna składać się z min. 4-5 posiłków dziennie i co najważniejsze – spożywanych w mniej więcej równych odstępach czasu!

Po wielu rozmowach z klientami sklepów żywnościowych wyciągnąłem jeden wniosek – wiele z Was ma problem z płynnością w spożywaniu pokarmu. Często nie jesteście w stanie nic w pracy, albo zapomnienie o śniadaniu. Niektóre z Was także nie potrafią wcisnąć w siebie cokolwiek z samego rana...

Co zrobić w sytuacji kiedy nie jesteście głodne, nie macie dużo czasu na posiłek, czy też nie macie chęci na poranne śniadanie?

Na ratunek przychodzi dostępne w sklepach z żywnością i klubach fitness (nie dostępne w aptekach) **POSIŁKI ZASTĘPCZE** (tzw. MRP) stworzone także z myślą o Was drogie Panie!

Czym jest posiłek zastępczy?

Jest to mieszanka substancji zastępująca normalne jedzenie, uzupełniona dodatkami witamin i minerałów w postaci napoju – co znacznie ułatwia jej spożycie, a jednocześnie nie jest tak droga jak jedzenie w restauracji czy nawet barze.

W poszukiwaniu idealnego zamiennika posiłku warto wiedzieć co powinna zawierać dobrze opracowana i zbilansowana dieta:

- Węglowodany złożone
- Pełnowartościowe białko
- Zdrowe tłuszcze
- Witaminy
- Minerały
- Błonnik pokarmowy

Wszystkie wyżej wymienione makro- i mikroskładniki diety znajdują się w produkcie **FitMax® SLIM DIET**.

Posiłek zastępczy **SLIM DIET** zawiera wyłącznie węglowodany złożone (maltodekstryna), zapewniające dopływ energii na kilka godzin. Natomiast źródłem białka w produkcie jest koncentrat białka serwatki, charakteryzujący się wysoką przyswajalnością oraz lekkostrawnością. Jest idealnym uzupełnieniem diety o białko bogate w aminokwasy nie wytwarzane w organizmie człowieka (koniecznie musimy dostarczać je z pożywieniem). Dodatek pełnego zestawu witamin i minerałów daje pewność prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Na jakie minerały warto zwrócić szczególną uwagę w naszej diecie redukcyjnej?

Wapń • Magnez • Chrom

Wapń znajduje się w naszych kościach, praktycznie cała produkcja struktury kości składa się z wapnia. Dodatkowo jest wykorzystywany do przenoszenia impulsów nerwowych, regulacji układu krzepnięcia, regulacji rytmu serca oraz wchłaniania witaminy B12. Prawidłowe ilości wapnia w diecie redukują ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów, raka jelita grubego oraz kamieni nerkowych. Badania dowiodły także, że wapń ma również wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej. Najwięcej wapnia znajdziecie w nabiale oraz fasoli.

Magnez jest materiałem budulcowym zębów i kości. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczu, aktywuje ponad 300 enzymów komórkowych szczególnie współdziałających z witaminami B, witaminą C i E. Magnez pomaga także w budowywaniu wapnia do szkliwa zębowego. Niedobór magnezu powoduje osłabienie, bóle mięśniowe, nudności. Magnez wspomaga także regenerację organizmu.

Ostatni z minerałów – **Chrom** jest jednym z najpopularniejszych suplementów ostatnich lat, ma szczególne znaczenie dla osób otyłych, gdyż ułatwia odchudzanie, ogranicza apetyt, normalizuje metabolizm, umożliwia trwałe utrzymanie efektów odchudzania, zapobiega powikłaniom otyłości i przekarmienia, miazdżycy i cukrzycy. U sportowców chrom sprzyja regeneracji mięśni i wspomaga ich rozwój, a także poprawia wytrzymałość i ogólną zdolność wysiłkową. W znacznym stopniu ułatwia redukcję.

Wszystkie wyżej wymienione minerały znajdują się w dobrze opracowanych i optymalnych dawkach w **FitMax® SLIM DIET**!

CHROM zawarty w **FitMax® SLIM DIET** (ChromeMate) charakteryzuje się wysoką bioprzyswajalnością – najlepszą z chromów dostępnych na naszym rynku.

Istotnym i często zapomnianym „składnikiem” diety są **zdrowe tłuszcze** (omega-3, omega-6, omega-9) znajdujące się w rybach, siemieniu lnianym, oliwie z oliwek, słoneczniku. Bardzo zdrowym tłuszczem jest też **LECITYNA** (znajdująca się w soi), która wspomaga pracę serca, reguluje poziom cholesterolu i ciśnienia, ułatwia zapamiętywanie.

Specjaliści z **FitMax TEAM** również tego nie pomineli, dodając do **FitMax® SLIM DIET** instanzjonowaną (łatwo rozpuszczalną) lecytynę.

Ostatnim z omawianych i trudno dostępnym w normalnym pożywieniu składnikiem jest **blonnik pokarmowy**. Dieta pozbawiona błonnika powoduje często zaparcia, poprzez mniej wydajne trawienie i pracę jelit. Dodając do posiłków błonnik, najlepiej **INULINĘ**, wzmacniamy układ odpornościowy, obniżamy poziom cholesterolu i regulujemy trawienie. Inulina zmniejsza także poziom cukru we krwi, wykorzystuje się ją nawet w leczeniu cukrzycy.

Dawka 6g inuliny w 1 porcji posiłku zastępczego **FitMax® SLIM DIET** jest największą dawką inuliny zawartą w produktach dostępnych na rynku!

Dodatkowo w każdej porcji MRP produkowanego przez FitMax® znajduje się 300 mg **L-karnityny**, najpopularniejszego suplementu ostatnich lat wspomagającego redukcję tkanki tłuszczowej.

Jak zauważyliście w posiłku zastępczym **FitMax® SLIM DIET** znajdziemy wszystko, co potrzebne do prawidłowego odżywiania i redukcji tkanki tłuszczowej.

Porcja zawiera ok. 300 kcal, które organizm wykorzysta w 100%.

Jak wspominałem na początku, nieposlednim atutem posiłku zastępczego jest jego cena:

3,90 zł za 1 pełnowartościowy posiłek!

Tak więc nie zastanawiaj się zbyt długo. Jeśli masz problemy z uzupełnieniem diety w „dobre” kalorie, posiłek zastępczy znajduje się w zasięgu ręki.

FitMax® SLIM DIET produkujemy w czterech wersjach smakowych: waniliowym, czekoladowym, truskawkowym i jabłkowym.

Pozdrawiam i życzę Wszystkim udanego układania diety na jesień,

Maciej Kolendowicz
Doradca ds. suplementacji i odżywiania



RYCERSKA VENDETTA SUDAK - KRYM

Być na Krymie i nie odwiedzić miejscowości Sudak to tak, jakby w Warszawie nie zobaczyć Pałacu Kultury i Nauki. To bez wątpienia najbardziej malowniczy kurort na Krymie. Położony u stóp górującej nad miastem, doskonale zachowanej, najezonej basztami i wieżami Genewskiej Twierdzy z XIVw. - unikalnego zabytku sztuki fortyfikacyjnej średniowiecza. Otoczony górami, które skalnymi urwiskami schodzą wprost do morza, wśród których pełno jest zatoczek i ustronnych plaż.

Krystian Kruszyński oraz Artur Głowiński pokonali samochodem ponad 2300 km aby dotrzeć w to malownicze miejsce. Jednak nie dane im było wypocząć. Gdy zostało jeszcze około 100 km do Sudaku musieli zatrzymać się na około 2 godziny. Grupa redaktorów i przedstawicieli lokalnych telewizji czekała na wszystkich zawodników w Simferopolu aby przeprowadzić konferencję prasową. Nie da się ukryć, że największym zainteresowaniem cieszyli się ukraińscy zawodnicy. Jednak kilka pytań skierowane było także do naszych siłaczy. Artur Głowiński zapytany o to, jak się czuje ponownie po 2 latach w tym samym miejscu powiedział: „Chcę tym razem udowodnić, że jestem silniejszy, a Polska jest już przygotowana do walk zawodowców”. Na koniec dodał także, że ten pojedynek dedykuje swojej żonie i synowi, którzy zawsze są z nim podczas walk. Nawet teraz, gdy zostali w domu oddaleni o ponad 2 tysiące kilometrów.

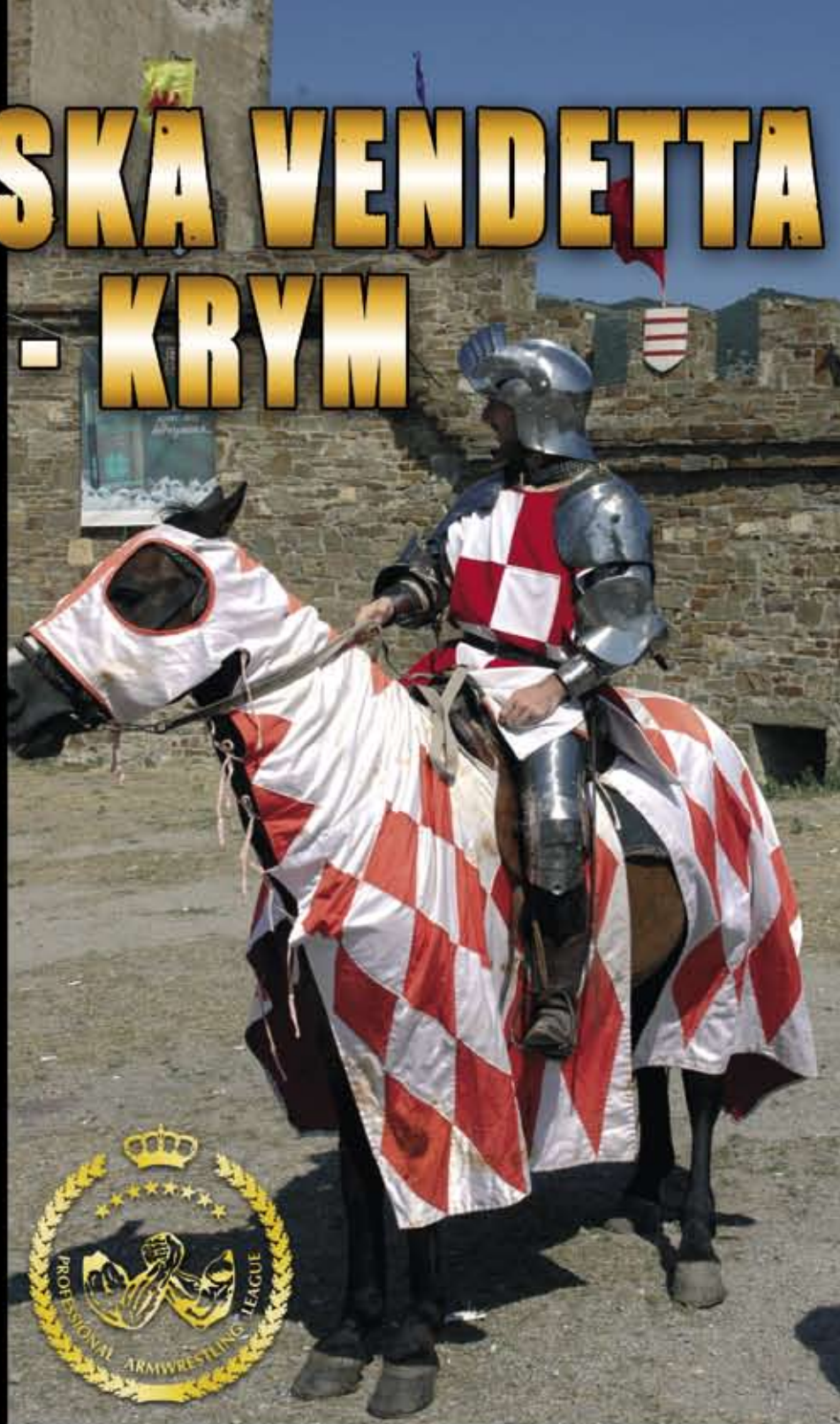
Kolejne pytania skierowane były do Igora Mazurenko - przedstawiciela Professional Armwrestling League. Pytania dotyczyły planów na przyszłość dotyczących sędziowania podczas walk zawodowców. W odpowiedziach Igora można było usłyszeć plany zwiększenia ilości kamer obserwujących zawodników oraz dołożenie laserowego wskaźnika centrum stołu. Widać, że technika co raz bardziej wkracza w świat armwrestlingu. Czy spowoduje to poprawienie już wysokiego poziomu sędziowania podczas walk z cyku Vendetta? Myślę, że jeżeli poprawi się w tym całym systemie element ludzki, to może z tego wynikać tylko coś dobrego.

Po zakończeniu konferencji, już na dwa samochody, ekipa polskich siłaczy wyruszyła w dalszą drogę. Jadąc wraz z Andryem Sharkovem dowiedziałem się, że w Sudaku będziemy zakwaterowani w specjalnie wynajętym domu, niedaleko Twierdzy Genewskiej. Po przejechaniu niezliczonej ilości serpentyn, zakrętów, podjazdów i zjazdów dotarliśmy do granic Sudaku, który przywitał nas błękitnym niebem i temperaturą ponad 35 stopni ciepła.

Pierwszy dzień w Sudaku polska ekipa armwrestlerów spędziła na odpoczynku po podróży. Odwiedziliśmy lokalną plażę z ciemnym grubym piaskiem i niesamowicie słonym Morzem Czarnym. Dzień wypoczynku zakończył się kolacją w lokalnej restauracji i głębokim snem przy klimatyzacji ustawionej na... zimno.

Drugiego dnia od samego rana (czytaj 11:00 czasu lokalnego) Krystian i Artur rozpoczęli zwiedzanie Sudaku. Odwiedziliśmy jeszcze raz plażę i obejrzelśmy pokaz walk rycerzy w Twierdzy. Trzeba przyznać, że grupa pięciu ludzi ubranych w zbroje i uzbrojonych w miecze, topory i inne tego typu narzędzia robi wrażenie. Tym bardziej, że cały ten sprzęt wojskowy poszedł w ruch podczas walki. Tumany kurzu, zgrzyt stali oraz zapach prochu z odpalanych dział i karabinów zostawił nam w pamięci niezapomniane wspomnienia.

Godzina 20.00 nadeszła bardzo szybko. Na scenie zbudowanej poprzedniej nocy pojawił się niebiesko - żółty stół do siłowania, kamery sędziowskie i światła. Kilka minut po „godzinie zero” przed bramą tegoż zamku pojawił się średniowieczny rycerz, który trzykrotnie dmąc w róg oznajmił rozpoczęcie turnieju. Gdy otworzyły się wrota zamku na scenę wybiegli wszyscy zawodnicy. Czterech w czerwonych koszulkach po prawej stronie - Artur Głowiński, Krystian Kruszyński, Janis Amolins oraz Gela Khubiasvili - oraz czterech w żółtych koszulkach - Oleh Matskevich, Alexander Cvetkov, Oleh Budarin i Sergei Ivanov.



Janis Amolins
ŁOTWA



Alexander Cvetkov
UKRAINA

Pozostający na scenie prowadzący wypowiedział nazwiska: Cvetkov oraz Amolins. To byli zawodnicy walczący w pierwszym pojedynku turnieju „Genevski Szlem”. Zawodnicy z najbliższej tego dnia kategorii wagowej pojawili się na scenie w towarzystwie rycerzy. Turniej rozpoczął się na dobre.

Pierwszy pojedynek można by określić mianem „pojedynku w pasach”. Każda prawie runda rozpoczynała się od właśnie wiązania. Dzięki temu mieliśmy możliwość oglądania później fantastycznych, długich walk.

Tak, że końcowy wynik 3:3 wydaje się w tej chwili najbardziej sprawiedliwy. Zawodnicy wymieniali się punktami na zmianę - najpierw Amolins, potem Cvetkov, później znów Amolins i znów Cvetkov. I tak do końca. Specjaliści naszego sportu, po walkach powiedzieli jednak, że zwycięstwo należało się zawodnikowi z Łotwy. Janis Amolins zaskoczył wszystkich swoją szybkością na starcie i niesamowitą siłą. W piątej rundzie, jako jedynej, obyło się bez wiązania w pasach łotewski armwrestler w ułamku sekundy wbił rękę Cvetkova w poduszkę boczną. Nie obyło się w tym przypadku bez obejrzenia powtórki wideo, gdyż także podczas tej walki dłonie zawodników rozerwały się. Powtórka pokazała jednak, że rozerwanie nastąpiło już po wygranej Amolinsa. Remis 3:3 oznacza jedno, ci zawodnicy spotkają się najprawdopodobniej jeszcze raz w zawodowym pojedynku.





Artur Głowiński
POLSKA

Jako drugi zapowiedziany został pojedynek pomiędzy polskim komandosem – Arturem Głowińskim z Choszczna oraz rosyjskim żołnierzem marynarki wojennej – Olegem Budarinem. Obaj zawodnicy wkroczyli na scenę w odpowiednich strojach. Artur wyposażony w karabin oraz uniform jednostek specjalnych, wkroczył na scenę dostojnym krokiem emanując siłą i powagą. Rosjanin z karabinem typowym dla rosyjskich marynarzy ubrany w pasiastą koszulkę i spodnie w kant prezentował się na scenie dość komicznie. Dodatkowo gdy na scenie zaczął tańczyć w rytm dyskotekowej muzyki wprawili zgromadzony tłum w radosny nastrój. Przebieg pojedynku dokładnie odpowiadał wizerunkowi jaki stworzyli zawodnicy swoim wejściem. W pierwszej rundzie Artur Głowiński ze spokojem dosłownie wbił rękę przeciwnika w poduszkę. Widać było przy tym, że dysponuje ogromnym zapasem siły i przewagą nad Budarinem. Dlatego też w drugiej rundzie pozwolił swojemu przeciwnikowi na przejęcie inicjatywy i oddał trochę rękę na korzyść Rosjanina. I to go zgubiło. Budarin na tyle dobrze zastawił się przy stole, że nie oddał walki i doprowadził do remisu 1:1. Na twarzy Artura widać było grymas złości. Przez trzy kolejne rundy Artur udowodnił całemu światu kto jest w tym dniu i w tym miejscu silniejszy. Przy wyniku 4:1 dla polskiego „rycerza armwrestlingu” ostatnia runda była już tylko formalnością. I może właśnie dlatego Artur pozwolił drugi raz tego wieczoru swojemu przeciwnikowi na wygraną. Walka zakończyła się wynikiem 4:2 dla Artura Głowińskiego, jednak należy powiedzieć, że tak naprawdę wynik walki powinien wynosić 6:0 dla Polski. Oleg Budarin był wyraźnie słabszy od naszego reprezentanta. Należy jednocześnie zwrócić uwagę na ogromną poprawę w technice walki Artura. Ten zawodnik z Choszczna znany był do tej pory z niepotrzebnego rozciągania się przy stole, walki z wyprostowaną ręką oraz uciekania barkiem poniżej poziomu stołu. Tym razem jednak nic z tych rzeczy. Łokieć Artura znajdował się cały czas w obrębie poduszki a bark prawie jak na szkoleniowych zdjęciach znajdował się w optymalnej pozycji do ataku. Brawo Artur!



Oleg Budarin
ROSJA



Krystian Kruszyński
POLSKA

Trzecią parą przy stole armwrestlingowym była para polsko – ukraińska. I mimo, że w większości wśród zgromadzonej publiczności dominował doping dla rodzimego zawodnika, można było miejscami usłyszeć okrzyki „Polsza, Polska!”. Krystian Kruszyński i Sergej Ivanov pojawili się przy stole prawie w tym samym momencie. Po odśpiewaniu hymnów obu państw zawodnicy chwycili się za ręce. Rozpoczęła się walka. Pierwsza runda była zapowiedzią tego, co miało się dziać w kolejnych. Ręka Krystiana dość szybko została „przełamana” i wylądowała w pozycji przegranej. Krystian starał się jeszcze bronić i atakować w swój ulubiony sposób (w górę) jednak stalowy ucisk dłoni ukraińskiego zawodnika nie pozwolił mu na to. Jeden punkt dla Ivanova. W drugiej rundzie zawodnicy podeszli do walki w trochę inny sposób. Błyskawicznie zawinęli swoje ręce w hak i zatrzymali się nad centrum stołu. Mieliśmy okazję przyrzeć się pięknej walce, prezentacji techniki ataku i obrony w haku. Krystian przez kilkadziesiąt sekund stawiał opór swojemu przeciwnikowi broniąc się przed przegraną. Jednak siła Ivanova była tak duża, że pokonał polskiego rywala. Wykorzystał on moment, w którym Krystian poprawiał swoją pozycję przy stole. Nagłym szarpnięciem i atakiem pokonał polskiego zawodnika. Podobna sytuacja miała miejsce w pozostałych rundach. Atakował Ivanov a Krystian bronił się. Jedynie w rundzie czwartej Sergej Ivanov popełnił dwa błędy w kolejnych atakach, zjeżdżając łokciem z podłokietnika. Przez dwa faule Ivanova runda została zaliczona jako wygrana na konto Krystiana Kruszyńskiego. Wynik 5:1 w tej chwili dobrze przedstawia możliwości siłowe obu zawodników. Jednak Krystian jeszcze w Sudaku poprosił organizatorów o rewanż.



Sergei Ivanov
UKRAINA





Gela Khubiashvili
GRUZJA

Ostatnim pojedynkiem w Twierdzy Genewskiej podczas niedzielnego turnieju był pojedynek o pas Mistrza Interkontynentalnej Organizacji PAL. Do walki o ten tytuł stanął Oleh Matskevich z Białorusi oraz Gela Khubiashvili z Gruzji. Obaj zawodnicy przygotowania do tej walki prowadzili w zupełnie odmienny sposób. Khubiashvili był widoczny przez kilka dni przed zawodami we wszystkich miejscach rozrywki w Sudaku, Matskevich po dojechaniu do Krymskiego kurortu zaszył się w swoim miejscu zamieszkania. Jak się też dowiedzieliśmy Oleh Matskevich jeszcze tego samego dnia, w którym miał walczyć doznał zatrucia pokarmowego i cały dzień spędził w... jeszcze większym odosobieniu.

Pojedynek zaczął się od pewnej wygranej gruzińskiego zawodnika. Jednak w pięciu kolejnych rundach ten sympatyczny zawodnik nie był w stanie nawet zagrozić ręce Oleha. Z uśmiechem triumfu na twarzy Oleh Matskevich raz po raz przechrastał rękę przeciwnika i zdobywał kolejne wygrane. W czwartej rundzie z wynikiem 2:1 dla Oleha obaj zawodnicy kolejno odrywali swoje łokcie od poduszki. Przy stanie 1:1 w faulach nastąpiło rozerwanie. Oleh Matskevich gdy usłyszał komendę Ready-Go! tylko się uśmiechał. Począł chwilę utrzymując dłoń nad centrum stołu i ze stoickim spokojem dociągnął przeciwnika do poduszki. Ostatnie rundy to już tylko formalność. Wynik 5:1, pas, tytuł mistrzowski i złoty medal pojechał do Białorusi. Widać z tego, że zabawa w krymskim Sudaku nie wpłynęła dobrze tym razem na kondycję Gruzina. Gela Khubiashvili po walce skarżył się także na kontuzję ręki. Jednak to, co miało większy wpływ na przegraną w tej walce zostanie już chyba na zawsze tajemnicą tego zawodnika.

Na koniec dokonano jeszcze oficjalnego podziękowania organizatorom i sponsorom. Także reprezentant PAL - Igor Mazurenko - otrzymał w hołdzie ręcznie malowaną tarczę rycerską jako pamiątkę z Vendetty w Sudaku.

Marcin Mielniczuk
Professional Armwrestling League



Oleh Matskevich
BIAŁORUŚ



11 sierpnia 2006 roku w charkowskim pałacu ślubów wielki mistrz i jednocześnie przyjaciel polskich armwrestlerów **Rustam Babayev** sięgnął po kolejne złoto. Tym razem nie jest to jednak kolejny medal, ale ślubna obrączka...

Wybranka jego serca - **Lina Glukhova** - jest również mieszkanką Charkowa. Na przyjęciu weselnym bawiło się wielu utytułowanych zawodników: rodzeństwo pana młodego - Snieżana i Ruslan Babayev, Evgeni Pavlenko, Gela Khubiashvili, Aleksander Balandin, Artem Mordvincev. Wśród gości nie mogło zabraknąć przedstawicieli polskiego armwrestlingu, który tak wiele zawdzięcza Rustamowi. Był więc najśladniejszy Polak Marcin Kreft oraz najważniejsza para w polskim armwrestlingu Anna i Igor Mazurenkowie, dzięki którym bracia Babayev, poprzez częste wizyty w Gdyni, mogą wspierać naszych zawodników swoją bezcenną wiedzą i doświadczeniem.

Młodej Parze życzymy wiele szczęścia oraz miłości... i czekamy na nowych mistrzów noszących nazwisko **Babayev**.

Redakcja





Trakerskie Spotkania

Dnia 6 sierpnia po raz kolejny odbyły się „Trakerskie Spotkania”, tym razem w Poznaniu. Jak na imprezę z udziałem kierowców Tirów przystało nie mogło również zabraknąć turnieju w siłowaniu na ręce.

Zawody zostały rozegrane w dwóch otwartych kategoriach kobiet i mężczyzn. W kategorii mężczyzn najsilniejszym okazał się Mirosław Hertmanowski, który nie dał szans swoim przeciwnikom. Na drugim miejscu uplasował się Bartłomiej Ludwiczak, a miejsce trzecie przypadło Szymonowi Szymalakowi.

W kategorii kobiet do zmagania przy stole zgłosiły się tylko dwie zawodniczki i pierwsze miejsce zajęła Agnieszka Szakoła a drugie Małgorzata Burchardt.

Podczas całych zmagani siłaczy, pogoda niestety nie dopisała i padł deszcz, lecz nie był on w stanie ostudzić woli walki naszych armwrestlerów oraz gorącego dopingu licznie zgromadzonej publiczności.

Daniel Gajda



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:
81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7
tel. 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko
Wiceprezydent: Janusz Piechowski
Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ŻŁOTY TUR Gdynia
Gdynia, ul. Morska 108A. Czynne pon-pt 11.00-20.00, sob. 10-14. Tel/fax (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno
GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20
treningi odbywają się w pon,śr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sektoria Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

ECO POWER
43-300 Bielsko-Biala, ul. Widok 12.
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz tel. kom 665 808 001.
Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTŚ Włokniarz.

GOLIAT Żary
Informacje: Krzysztof Krzyszcuk tel. 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO
43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grochowski - tel 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój
Informacje: Sebastian Wyszyński tel. 0-696-334-122

OLIMP Jastrzębie Zdrój
Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15. Informacje i zapisy: Adrian Łukasiewicz tel. 032-47-142-47

PACO LUBLIN
KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepury 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy: Beata Kutnik 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska
Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom
Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

SZAKI ŻARY
Informacje: Sławomir Szakoła tel: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules
Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe
Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy: Andrzej Zawidzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol
Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szerba tel 608204483
Uczniowski Klub Sportowy Żłoty Lew Łębork
Łębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft, tel. 0501-245-895

UKS HULK
07-100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacja i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE
Informacja: Janusz Kopec tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO
37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacja i zapisy: Kamil Pachla tel. kom.: 500 553 580
wiking_nisko@op.pl

UKS ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO
73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,
e-mail. ukarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: łackiwiesław.

UKS-16 KOSZALIN
75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn-pt 16-21, sob 16-19, nd 10-12
Informacja i zapisy: Jarosław Zwalak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ
Informacja i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981, Andrzej Zborowski - 0 604-105-052
ŻŁOTY NIEDZWIEDŹ BYDGOSZCZ
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacja i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmasyk 0-606-902-881

ŻŁOTY SMOK KIELCE
Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob. 10-14.
Informacja: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

ŻŁOTY TUR ORNETA
Informacja: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW
Informacja: Sławomir Glowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul. FIEDORFA 1
treningi pn-sob. 15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI - tel. 504295500; ZBIGNIEW BIELICKI - tel. 501535889

IV OTWARTE MISTRZOSTWA WARSZAWY II OTWARTE MISTRZOSTWA POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO

1. CZAS I MIEJSCE ZAWODÓW:

WOŁOMIN OSiR „HURAGAN” ul. Korsaka 4
23 września 2006r. (sobota), godz. 11.00

2. KATEGORIE WAGOWE:

JUNIORZY: 63kg, 70kg, 78kg, +78kg,
JUNIORKI: 54kg, 60kg, +60kg
SENIORKI: 60kg, +60kg
SENIORZY: 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg 90kg, 100kg, +100kg.
SENIORZY: kat. OPEN
MASTERS: kat. OPEN

Rywalizacja odbędzie się na prawą i lewą rękę w systemie do dwóch przegranych wg zasad WAF
Opłata startowa wynosi 40 zł.

3. WAŻENIE:

22.09.2006 w hotelu „Livia” ul. Mariańska 20.00-22.00
23.09.2006 w godzinach 08.00-10.00 w hali OSiR Huragan Wołomin
Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

4. NAGRODY:

Pierwsze trzy miejsca w danej kategorii wagowej otrzymują medale, dyplomy i nagrody rzeczowe.

5. ORGANIZATOR:

UKS FORMA WOŁOMIN
Zbigniew Bielicki tel. 0501 535 889
Dariusz Zawadzki tel. 0504295500
e-mail: forma.arm@neostrada.pl

6. UWAGI KOŃCOWE.

- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płać 50% opłaty startowej
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi