

Aktualności



- 2020

PROGRAM ROZWOJU SPORTU W KOSZALINIE W LATACH 2016

W dniu 24 listopada 2016 r. Rada Miejska w Koszalinie przyjęła Program Rozwoju Sportu w Koszalinie w latach 2016-2020.

Uchwała Nr XXV/326/2016

[Do pobrania dokument PRS w Koszalinie 2016-2020 - pdf.](#) ⇒ [1]



**Medaliści XV Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio de Janeiro
2016**

Reprezentanci Stowarzyszenia Sportu Niepełnosprawnych „Start” Koszalin



Maciej Sochal - podopieczny Aleksandra Popławskiego występujący w kategorii niepełnosprawności F32, potwierdził znakomitą w tym sezonie formę, gdzie w swej ostatniej próbie posłał maczugę na odległość 33 metrów i 91 centymetrów i zdobył złoty medal XV Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio de Janeiro. Drugie miejsce, wynikiem 33.69 m, zajął Grek Athanasios Konstantinidis. Maciej kilka dni wcześniej rywalizował w pchnięciu kulą, zajmując 4 miejsce z wynikiem 8,60 m.

Maciej Sochal był faworytem do zwycięstwa, ponieważ do niego należy rekord świata (37.19 metra), który ustanowił trzy miesiące temu podczas Mistrzostw Europy we włoskim Grosseto.



Robert Jachimowicz - podopieczny Aleksandra Popławskiego występujący w kategorii niepełnosprawności F52 został pierwszym Polakiem, który wywalczył medal na XV Igrzyskach Paraolimpijskich w Rio de Janeiro. Jachimowicz zajął drugie miejsce w konkurencji rzutu dyskiem osiągając. Swój najlepszy rzut wykonał w trzeciej próbie wynikiem 19.10 m, co zagwarantowało mu srebrny medal. Zwyciężył Łotysz Aigars Apinis, który rzutem na odległość 20.83 m ustanowił nowy rekord sezonu. Trzecia pozycja przypadła Chorwatowi Velimirowi Sandorowi, który rzucił 18,24 m.



W igrzyskach Paralimpijskich w Brazylii wystartuje 97 sportowców z Polski, w tym także troje z Koszalina. Rywalizacja sportowa Paraolimpijczyków w Rio de Janeiro rozpocznie się 7 września i potrwa do 18 września.

Wśród naszych reprezentantów są utytułowani zawodnicy ze „Startu” Koszalin, których 29 sierpnia br., tuż przed wylotem do Brazylii, w Urzędzie Miejskim pożegnał Prezydent Koszalina - Piotr Jedliński.

Wśród osób, które uzyskały nominacje paraolimpijskie jest Grzegorz Lanzer (podnoszenie ciężarów), Maciej Sochal (pchnięcie kulą, rzut maczugą) i Robert Jachimowicz (rzut dyskiem). W spotkaniu uczestniczyli również ich trenerzy - Aleksandr Popławski i Ryszard Fornalczyk.

Koszalińscy sportowcy ze Stowarzyszenie Sportu Niepełnosprawnych „Start” Koszalin z nominacjami na Igrzyska Paraolimpijskie w Rio de Janeiro 2016.

Kwalifikacje do Igrzysk Paraolimpijskich w 2015/2016			
Robert Jachimowicz	Lekkoatletyka	Trener Aleksander Popławski	1 miejsce, rzut dyskiem - Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce w Grosseto, Włochy 2 miejsce, rzut dyskiem - Mistrzostwa Świata, Doha, Katar 1 miejsce w rzucie dyskiem oraz pchnięciu kulą - Mistrzostwa Polski w Zielonej Górze
Maciej Sochal	Lekkoatletyka	Trener Aleksander Popławski	1 miejsce, rzut maczugą (37,19 m R5) - Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce w Grosseto, Włochy 3 miejsce, rzut maczugą - Mistrzostwa Świata w Lekkiej Atletyce, Doha, Katar 1 miejsce - Rzut maczugą - Mistrzostwa Polski Niepełnosprawnych w Zielonej Górze
Grzegorz Lanzer	Wyciskanie sztangi leżąc	Trener Ryszard Fornalczyk	2 miejsce w wyciskaniu sztangi kat. 65 kg - Mistrzostwa Europy w Podnoszeniu Ciężarów w Eger, Węgry 1 miejsce (Rekord Polski) - Mistrzostwa Polski Niepełnosprawnych w Wiśle. 3 miejsce - Drużynowe Mistrzostwa Polski Niepełnosprawnych w Międzychodzie.



***Na zdjęciu w dolnym rzędzie od lewej:
Robert Jachimowicz, Grzegorz Lanzer i Maciej Sochal.
W rzędzie górnym od lewej:
Ryszard Fornalczyk, Piotr Jedliński i Aleksander Popławski.***

KOSZALIN - NOMINACJE

XXXI LETNIE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE Rio de Janeiro 2016



MAŁGORZATA HOŁUB - to 24 letnia zawodniczka Klubu Lekkoatletycznego „Bałtyk Koszalin”, reprezentantka Polski w sprintach na dystansie 400m oraz w sztafecie 4x400m.

W marcu 2015 podczas Halowych Mistrzostw Europy w Pradze zdobyła brązowy medal w sztafecie 4 x 400 metrów. To także medalistka Uniwersjady w 2015 r. Gwangju (KOR), gdzie zdobyła złoty medal w sztafecie 4 x 400 metrów i srebrny w biegu indywidualnym na 400 metrów. W 2015 r. wraz kobiecą reprezentacją Polski zajmuje 5 miejsce w sztafecie 4x400m podczas Mistrzostwa Świata Sztafet na Bahama. Uzyskane miejsce daje Polkom automatyczny awans sztafety reprezentacyjnej na Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro, które odbędą się w dniach 5-21 sierpnia 2016 r.

W marcu 2016 r. Małgorzata Hołub weszła w skład polskiej sztafety 4 x 400m, która zdobyła srebrny medal Halowych Mistrzostw Świata w Portland (USA).

Hołub potwierdza swoją nominację olimpijską podczas 92 Lekkoatletycznych Mistrzostwach Polski, które odbyły się w dniach 24-26 czerwca br. w Bydgoszczy. W biegu eliminacyjnym (52,00s) oraz finałowym (51,92s), potwierdza narzucone przez Polski Związek Lekkiej Atletyki swoje minimum kwalifikacyjne do udziału w Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro, gdzie wystartuje zarówno w biegu indywidualnym na 400m oraz w sztafecie 4x400m.


























Na uwagę zasługuje fakt, że **Małgorzata Hołub jest pierwszą lekkoatletką w historii Koszalina, która wystąpi w Igrzyskach Olimpijskich!**



Rekordy życiowe

- Bieg na 400m (stadion) - 51,67 (2016 r.)
- Bieg na 400m (hala) - 52,73 (2016 r.)

Osiągnięcia sportowe

Rok ↕	Impreza ↕	Miejsce ↕	Konkurencja ↕	Lokata ↕	Wynik ↕
2010	Mistrzostwa świata juniorów	 Moncton	sztafeta 4 × 400 m	8. miejsce	3:42,70 ^[4]
2011	Mistrzostwa Europy juniorów	 Tallinn	sztafeta 4 × 400 m	 2. miejsce	3:35,35 ^[5]
2013	Superliga drużynowych mistrzostw Europy	 Gateshead	sztafeta 4 × 400 m	5. miejsce	3:31,35
2013	Młodzieżowe mistrzostwa Europy	 Tampere	bieg na 400 m	4. miejsce	52,28
2013	Młodzieżowe mistrzostwa Europy	 Tampere	sztafeta 4 × 400 m	 1. miejsce	3:29,74
2013	Mistrzostwa świata	 Moskwa	sztafeta 4 × 400 m	eliminacje	3:29,75
2014	Halowe mistrzostwa świata	 Sopot	bieg na 400 m	eliminacje	53,07
2014	Halowe mistrzostwa świata	 Sopot	sztafeta 4 × 400 m	4. miejsce	3:29,89
2014	Mistrzostwa Europy	 Zurych	bieg na 400 m	5. miejsce	51,84 ^[6]
2014	Mistrzostwa Europy	 Zurych	sztafeta 4 × 400 m	5. miejsce	51,84 ^[6]
2015	Halowe mistrzostwa Europy	 Praga	bieg na 400 m	eliminacje	53,31
2015	Halowe mistrzostwa Europy	 Praga	sztafeta 4 × 400 m	 3. miejsce	3:31,90
2015	Superliga drużynowych mistrzostw Europy	 Czeboksary	sztafeta 4 × 400 m	7. miejsce	3:30,18
2015	Uniwersjada	 Gwangju	bieg na 400 m	 2. miejsce	51,93
2015	Uniwersjada	 Gwangju	sztafeta 4 × 400 m	 1. miejsce	3:31,98
2015	Mistrzostwa świata	 Pekin	bieg na 400 m	eliminacje	51,74
2015	Mistrzostwa świata	 Pekin	sztafeta 4 × 400 m	eliminacje	3:32,83
2016	Halowe mistrzostwa świata	 Portland	bieg na 400 m	półfinał	52,73
2016	Halowe mistrzostwa świata	 Portland	sztafeta 4 × 400 m	 2. miejsce	3:31,15

JAKUB DYJAS – to 21 letni tenisista stołowy, wychowanek KTS Koszalinianin. W czerwcu b.r. Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego – ITTF, opublikowała ostateczny ranking olimpijski. Wynika z niego, że Polacy będą mogli wystawić komplet sześciu zawodników. Wśród nich znalazł się również Jakub Dyjas, który awansował z 55 na 44 miejsce i jest obecnie najwyższym sklasyfikowanym polskim tenisistą stołowym w rankingu międzynarodowej federacji ITTF. Podczas brazylijskich Igrzysk Olimpijskich będzie reprezentował Polskę w grze pojedynczej oraz w grze podwójnej.

Jakub Dyjas jest pierwszym tenisistą stołowym w historii Koszalina, który wystąpi w Igrzyskach Olimpijskich!

W Koszalinie Jakub Dyjas rozpoczął treningi w wieku 6 lat, po rocznym treningu wygrywa kategorię skrzatów, a w następnych latach młodzików, kadetów oraz juniorów. W roku 2009 r. zdobywa pierwszy medal dla Koszalina podczas Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży.

W 2010 roku podczas OOM w Ciechanowie zdobywa medal złoty w grze pojedynczej i odnosi największy sukces w barwach KTS Koszalinianin w Mistrzostwach Europy Kadetów, zdobywając medal srebrny w grze pojedynczej. W sezonie 2009/10 Kuba przechodzi do KST Elektryk Toruń, w barwach którego odnosi kolejne sukcesy, zdobywając w deblu brązowy medal Mistrzostw Europy w Kazaniu. W 2012 roku zdobywa złoty medal Mistrzostw Europy Juniorów w grze deblowej z K. Kulpą. W 2013 r. w Ostrawie podczas ME Juniorów zdobywa dwa medale w brązowe (drużyna i debl). W tym samym roku wygrywa prestiżowy turniej TOP 10 Europy Juniorów. Od sezonu 2013/2014 reprezentuje barwy niemieckiego klubu 2 Bundesligi - TTC Schwalbe Bergneustadt. Rok 2013 kończy historycznym brązowym medalem z drużyną polską w Mistrzostwach Świata Juniorów w Rabacie. W 2014 r. Jakub Dyjas zdobywa swój pierwszy złoty medal w karierze seniorskiej podczas Indywidualnych Mistrzostw Polski oraz w grze deblowej z K. Kulpą. Ponadto Jakub zdobył brązowy medal w grze mieszanej z Martą Gołotą. W Młodzieżowych MP w 2015, zdobywa dwa złote krążki w grze singlowej i deblowej wspólnie z K. Kulpą. Dyjas od sezonu 2015/2016 gra w 1 Bundeslidze, uważanej za najlepszą ligę tenisa stołowego w Europie. Polak broni barw ekipy TTF Liebherr Ochsenhausen.



JOANNA ZACHOSZCZ - to 23 letnia zawodniczka, była wychowanka klubu MKS „ZNICZ” Koszalin. Nasza pływaczka reprezentując Polskę wystartowała 11 czerwca 2016 r. w Patubal (Portugalia) na dystansie 10 km. W trakcie kwalifikacji olimpijskich zajęła wysokie 8 miejsce, które zgodnie z zasadami kwalifikacji dało naszej zawodniczce nominację olimpijską do Rio de Janeiro. Joanna Zachoszcz jest obecnie zawodniczką AZS UWM Olsztyn i specjalizuje się w pływaniu długodystansowym na wodach otwartych. Joanna Zachoszcz jest trzecim wychowankiem klubu MKS ZNICZ Koszalin, która weźmie udział w letnich Igrzyskach Olimpijskich.



Wychowankowie MKS Znicz Koszalin uczestniczący w Letnich Igrzyskach Olimpijskich:

- **Marcin Horbacz**, ur. 1974 r. w Koszalinie, polski pięcioboista, olimpijczyk z Aten - 32 miejsce, Pekin 2008 -13 miejsce. To także 9-krotny medalista Mistrzostw Polski w Pięcioboju, w tym sześciokrotnie sięgał po złoto (2001-2009), dwukrotnie po srebro (1999, 2000) oraz dwukrotnie zdobywał brązowe medale (1996 i 1998). Trzykrotnie zdobywał brązowe medale podczas Mistrzostw Europy w 2007 indywidualnie zaś w 2004 oraz w 2005 w sztafecie.
- **Sławomir Kuczko**, ur. 1985 w Koszalinie - uczestnik IO Londyn 2012, Mistrz Europy z Budapesztu (2006)

na dystansie 200 m w stylu klasycznym, rekordzista Polski (2005) ustanowiony w Trieście na dystansie 200 m stylem klasycznym - 2:07.01.

PAWEŁ SPISAK - to 34 letni zawodnik, który urodził się i mieszka w Koszalinie. Uczęszczał do SP nr 17 oraz IV Liceum Ogólnokształcącego, magister ekonomii Politechniki Koszalińskiej. Paweł Spisak reprezentujący klub sportowy JLS Dako-Galant Skibno będzie jedynym polskim jeźdźcem, który wystartuje w igrzyskach w Rio de Janeiro. Doświadczony zawodnik we wszechstronnym konkursie konia wierzchowego (WKKW), dosiadający wałacha Banderasa, awansował z listy rezerwowej. Taką informację 22 czerwca br. podał wiceprezes Polskiego Związku Jeździeckiego Henryk Świącicki, gdyż w tym dniu nadeszło oficjalne potwierdzenie od międzynarodowej federacji (FEI).

Na skutek rezygnacji Szwajcara prawo udziału w olimpiadzie dostał Paweł Spisak. Jak zauważył, Spisak po miesiącach ogromnego ciśnienia, wielkiego obciążenia i tytanicznej pracy przyszła radość nie do opisania. Dodał, że z uwagi na zdrowie i formę konia zrezygnuje z jakichkolwiek startów przed igrzyskami.

Paweł Spisak sezon rozpoczął bardzo wcześnie, rywalizując w zawodach wysokiej rangi, więc koń teraz potrzebuje nabrać świeżości, tym bardziej, że podróż do Rio de Janeiro będzie dla niego wyczerpująca. Przed nimi praca kondycyjna i treningi techniczne, które potrwać do 20 lipca w Skibnie, potem podróż do Niemiec, a stamtąd polecą do Brazylii.

Spisak z kasztanowatym Banderasem od czterech sezonów tworzy dobre połączenie doświadczenia oraz jego świeżości i młodości. Koń, którego właścicielem jest Marek Jodko, obdarzony jest siłą i chęcią pracy. Jak podkreślił Spisak, jego koń nie jest obyty z wielką publicznością, jakiej można spodziewać się podczas igrzysk, ale czuję, że występ w Rio nie jest czymś, co może mu zaszkodzić lub zaskoczyć.

Dla Pawła Spisaka będą to już czwarte Letnie Igrzyska Olimpijskie, ale pierwsze z Banderasem, który jest 9-letnim wałachem rasy szlachetna półkrew.

Spisak debiutował w Atenach (2004) na Weriuszu, zajmując 66. miejsce. Cztery lata później w Pekinie na tym samym koniu był 20.

W Londynie (2012) dosiadał Waga - ukończył ujeżdżenie i próbę terenową, jednak ze względu na kontuzję wierzchowca wycofał go przed ostatnią konkurencją - skokami.





Na podwodnym rowerze zrzucisz zbędne kilogramy

Rower i pływanie to dwie niezwykle wartościowe formy aktywności fizycznej. Obie pozwalają zadbać o kondycję, wzmocnić mięśnie i stawy, a także spalić kalorie. A gdyby połączyć oba te sporty? Odpowiedzią na te pytanie jest hydrocycling, czyli jazda na rowerku stacjonarnym pod wodą.

Hydrocycling odbywa się na specjalnych rowerach zanurzonych w wodzie. Do działania i wysiłku motywuje dynamiczna muzyka. – *Pozytywne skutki, zwłaszcza dla kobiet, to spadek wagi ciała oraz zamiana tkanki tłuszczowej na mięśniową. Hydrocycling wpływa także na wysmuklenie sylwetki, zmniejszenie cellulitu i poprawienie krążenia. Oczywiście jeszcze jednym istotnym elementem zajęć jest bardzo dobre samopoczucie. Jest to naprawdę ważne, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy wszyscy narzekamy na stres. Zajęcia świetnie wpływają na poprawę nastroju* – mówi **Jolanta Chomyszczak**, instruktorka zajęć hydrocyclingu w Parku Wodnym Koszalin.

Dzięki rowerkom aquabike można przeprowadzić wytrzymałościowy trening kolarski. Podczas jednego treningu, trwającego 45 minut spalić można od 600 do 1200 kalorii. Ćwiczenia dobierane są do grupy wiekowej oraz do predyspozycji uczestników, dlatego można stwierdzić, że hydrocycling jest dla każdego. Oczywiście, jak większość ćwiczeń w wodzie, pozwala także na rehabilitację osób po operacjach (np. po rekonstrukcji więzadeł czy wszczepieniu endoprotezy kolana), z bólem kręgosłupa i osteoporozą. – *Zajęcia są dla wszystkich, począwszy od młodzieży, aż po osoby starsze, które chętnie uczestniczą w spotkaniach. Ćwiczenia z powodzeniem realizują osoby po urazach stawów, które są z tego bardzo zadowolone. Są pod kontrolą fizjoterapeutów, którzy uważają, że taka aktywność wnosi sporo do rehabilitacji po kontuzjach. Sama mam skoliozę i zajęcia bardzo dobrze na mnie wpływają* – zapewnia Jolanta Chomyszczak.

W wodzie ciało człowieka waży mniej, a to pozwala na mniejsze obciążanie stawów podczas ćwiczeń. Woda powoduje także masaż całego ciała, wpływając na receptory czuciowe i elastyczność skóry. Ponadto ruchy nóg, połączone z masażem wodnym w okolicach brzucha powodują wzrost perystaltyki jelit, co jest pomocne przy zaparciach. Nie możemy zapominać o tym, że przy dobroczynnym wpływie na zdrowie, ćwiczenia na rowerku stacjonarnym w wodzie są po prostu dobrą rozrywką. O zajęciach pozytywnie wypowiadają się osoby korzystające z rowerków stacjonarnych w wodzie. – *Ćwiczenia bardzo mi się podobają, bo w wodzie czuję się zrelaksowana, a prowadząca potrafi zarazić wszystkich uśmiechem i dobrym humorem. Nie ma rutyny, bo program zajęć jest zmienny i wprowadzane są co chwilę nowe zagadnienia treningowe. Po mojej figurze również zauważyłam, że zajęcia się sprawdzają. Do tej pory uczęszczałam na spotkania w wodzie raz w tygodniu, a od września planuję wykupić karnet i korzystać przynajmniej dwa razy tygodniowo* – mówi **Bożena Hońko**, biorąca udział w zajęciach z hydrocyclingu w Parku Wodnym Koszalin. – *Mogę polecić rowerki aquabike, bo po zajęciach widać pozytywne efekty w wyglądzie ciała. Na spotkaniach panuje fajna atmosfera, co bardzo mi się podoba. Są to ćwiczenia dla każdego* – dodaje pani **Ola**, kolejna z uczestniczek zajęć

hydrocyclingu w koszalińskim aquaparku.

W Parku Wodnym Koszalin na rowerkach aquabike można poćwiczyć trzy razy w tygodniu, w poniedziałki, środy i piątki o dwóch porach. Pierwsza grupa zaczyna o godz. 18.00, a druga o 19.00. Spotkania trwają 45 minut. Jednorazowe wejście na zajęcia to koszt 20 zł, a karnet na 8 wejść można nabyć w cenie 120 zł. Ze względu na ograniczoną liczbę uczestników, przy wejściu pierwszeństwo mają osoby posiadające karnet.





Adres źródłowy: <https://www.koszalin.pl/pl/page/aktualnosci-2>

Odnosiniki

[1]

https://www.koszalin.pl/sites/default/files/pliki/program_rozwoju_sportu_koszalina_do_2020_wersja_finalna_po_sesji_rady_miejskiej_z_24.11.2016_0.pdf