

# Muszyna będzie teraz biegowym centrum?

► W styczniu będzie tygodniowy obóz

► Pobiegają po malowniczych terenach górskich

**Dawid Kulig**

W 2011 rok Muszyna wejdzie w iście sportowym stylu. Zorganizowano tam pierwszy obóz treningowy Festiwalu Biegowego. Jego uczestnicy będą mieć szansę poprawienia formy sportowej, poszerzenia wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i aktywnego stylu życia. Impreza rozpocznie się 8 stycznia 2011 r.

Wybór Muszyny na miejsce zgrupowania nie był przypadkowy.

– Tereny te charakteryzują się największą w Polsce ilością ozonu oraz bogatymi zasobami wód mineralnych, przez co następuje szybka regeneracja organizmu po wysiłku – mówi Tomasz Lipiec, dyrektor Festiwalu Biegowego Forum Ekonomicznego.

– Intensywność treningów będzie dostosowana indywidualnie do każdego uczestnika. Większość zajęć przeprowadzimy bowiem w podgrupach. W obozie może wziąć więc udział każdy, niezależnie od poziomu zaawansowania sportowego i stażu treningowego – dodaje Tomasz Lipiec.

Obóz treningowy Festiwalu Biegowego rozpocznie się 8 stycznia i potrwa do 15 stycznia 2011 roku. Przez siedem dni zgrupowania uczestnicy wezmą



FOT. ARCHIWUM

**Małopolska miejscowość to wymarzone miejsce dla miłośników biegania, także w zimie**

## Uczestnicy będą pracować nad kształtowaniem tak zwanej siły biegowej...

udział w treningach teoretycznych i siłowych. – Będziemy biegać po najbardziej malowniczych górskich szlakach Beskidu Sądeckiego – mówi Andrzej Długosz, mistrz Polski w biegach górskich, jeden z trenerów, którzy prowadzić będą zajęcia.

– Niewątpliwą korzyścią z takiego treningu, oprócz wrażeń wizualnych, jest kształtowanie najważniejszego elementu zimowego treningu biegacza, czyli tak zwanej siły biegowej, która

na wiosnę pomoże nam biegać dłużej i szybciej – informuje Długosz.

Wszyscy uczestnicy będą mogli skorzystać również z odnowy biologicznej i indywidualnych konsultacji z trenerami.

– Biorąc udział w naszym obozie biegowym każdy ma szansę nie tylko poprawić swoją formę sportową i spędzić czas wśród pasjonatów biegania, ale również dowiedzieć się wielu nowych rzeczy na temat treningu, odżywiania i zdrowego stylu życia – zapewnia Jakub Burchardt, czołowy zawodnik biegów długodystansowych w Polsce, medalista mistrzostw Polski, który również poprowadzi zajęcia w Muszynie.

Wygląda więc na to, że kurort muszyński staje się powoli bie-

gowym centrum Polski. Jest duża szansa na to, że ta piękna miejscowość będzie się nie tylko kojarzyć z kobietą siatkówką, ale także z bieganiem.

Styczniowy obóz potrwa siedem dni, w trakcie których sportowcy popracują nad wytrzymałością. Zima to taki specyficzny moment dla każdego sportowca. Tylko w tym okresie można solidnie ukształtować siłę biegową, która procentować będzie w trakcie trwania letnich miesięcy.

Organizatorzy obozu liczą na to, że styczniowe treningi będą początkiem biegowej pracy. W planach jest kontynuacja pomysłu. Muszyna stanie się wkrótce biegowym centrum naszego kraju, co będzie wspinała się promocją miejscowości...

# Cieszą się ze śniegu

## Rusza sezon narciarski na Sądecczyźnie. Na Podhalu już szusują

**S. Wrona, A. Arendowski**  
**Sądecczyzna**

Nie powinni zawieść się narciarze i snowboardziści, którzy w weekend wyruszą na górskie stoki. Największe stacje narciarskie Beskidu Sądeckiego i Wyspowego dziś po raz pierwszy w sezonie uruchomią wyciągi i kolejki krzesełkowe.

Na Jaworzynie Krynickiej gondola zacznie kursować o godz. 9. Tak samo wyciąg na trasie nr 3. Czynne będą do godz. 16.30. Również w niedzielę.

– Śniegu cały czas przybywa z armatek i chmur. Non stop pracują cztery ratraki – informował nas wczoraj Stanisław Hojniak, pracownik stacji na Jaworzynie Krynickiej. Grubość pokrywy śnieżnej ocenił na 30-40 cm.

Drugi krynicki kompleks narciarski w Słotwinach rozpoczęcie sezonu planuje prawdopodobnie za tydzień.

W stacji Muszyna – Wierchomla zalega od 15 do 40 cm śniegu. – Warunki narciarskie są coraz lepsze. Ratraki jeżdżą całą dobę, żeby przygotować stoki. Na pewno uruchomimy obie kolejki krzesełkowe i jeden wyciąg orczykowy – mówiła wieczorem Barbara Buczek z recepcji hotelu Wierchomla.

Dziś o godz. 8 rano ruszą wyciągi na Śnieżnicy w Kasinie Wielkiej. Wa-



FOT. JOZEF SŁOWIK

**W Białce Tatrzańskiej narciarze mają już wysmienite warunki do jazdy**

runki są świetne. Jeździć będzie można w sobotę i niedzielę do godz. 22.

W porównaniu do poprzedniego sezonu zimowego ceny biletów zmieniły się nieznacznie lub wcale. – Są wyższe o jeden procent, bo musieliśmy uwzględnić wzrost podatku VAT z 22 do 23 procent – powiedziała Barbara Buczek z Wierchomli.

Stacje narciarskie Ryterski Raj i Laskowa Kamionna szykują się pełną parą do sezonu, ale jeszcze nie zapraszają na swoje stoki. Inaugurację planują najwcześniej za tydzień, jeśli dopisze pogoda. Podobnie jest na Magurze Małastowskiej w Beskidzie Niskim, gdzie trwa montaż nowej kolejki krzesełkowej.

Najszybciej na nadejście zimy zareagowali górale. Na Podhalu już od wczoraj można szusować (m.in. pod Nosalem). Kompleks narciarski w Białce Tatrzańskiej – Kotelnica Białczańska, Bania i Kaniówka czynny był od godz. 9 do 22 i nie brakowało chętnych. Do niektórych wyciągów ustawiały się olbrzymie kolejki miłośników narciarstwa i snowboardu. Dziś ruszą wyciągi na Zakopiańskiej Harendzie, Polanie Szymoszkowej i pod Wielką Krokwią.

**Dokąd na narty – czytaj  
w Magazynie Rodzinnym na str. 6-7**

# Dziś zaczyna się gra o medale w Plus Lidze...

► **Dziesięć klubów stanie do walki o mistrzostwo**

► **Zapowiada się najciekawszy sezon od wielu lat**

**Dawid Kulig**

Kibice żeńskiej siatkówki zacierają już ręce. Właśnie dziś startuje bowiem Plus Liga kobiet. Zapowiada się niezwykle ekscytujący sezon...

Polski Związek Piłki Siatkowej rozpoczął starania o pełną profesjonalizację damskiej siatkówki, czyli przekształcenie klubów w spółki akcyjne. Dodatkowo, po raz pierwszy w historii, postarano się o sprowadzenie do Polski tytu gwiazd.

Plus Liga z roku na rok zyskuje nowe atuty. Przede wszystkim jest coraz to bogatsza. Wartość medialna najwyższego etapu siatkarskiego wynosi obecnie 92 miliony złotych. A warto przypomnieć, że na samym początku Liga Siatkówki Kobiet była wyceniana na 500 tysięcy złotych. Teraz tylko jeden klub, Atom Trefl Sopot, wspierany przez PGE, dysponuje budżetem około dziesięciomilionowym.

Bank BPS Muszynianka Fakro przystąpi do rywalizacji w bardzo mocnym zestawieniu. Wicemistrzyni Polski będą grać

o odzyskanie tytułu. Na inaugurację sezonu podopieczne Bogdana Serwińskiego zmierzą się we własnej hali ze Stalą Mielec. Mineralne są zdecydowanym faworytem tej konfrontacji. Każdy inny wynik aniżeli wysoka wygrana Muszynianki będzie sporym zaskoczeniem.

Po falstarcie w rozgrywkach Ligi Mistrzów, ekipa Banku BPS chce odpowiednio wstrząsnąć w krajowe rozgrywki. Na arenie europejskiej wicemistrzyni Polski niestety przegrały kolejno z Zarieczem Odincowo i ture-

**Holenderka Debby Stam jest jednym z hitów transferowych w Plus Lidze...**

ckim VakifGunes Telekom Stambuł. Szczególnie ten pierwszy pojedynek, rozgrywany w Muszynie, przyniósł kibicom spory zawód. Ale i w Stambule była okazja do wywalczenia punktów. To co się stało, już się nie odstać. Dziś Muszynianka powinna wygrać ze Stalą Mielec i zaznaczyć swoją obecność.

Sobotnie spotkanie rozpocznie się o godz. 17.00. W szeregach Banku BPS występuje Magdalena Piątek, zawodniczka, która zna Stal jak nikt inny. Ona sama występowała w Mielcu przez

rok, będąc jedną z najlepiej punktujących zawodniczek. Na łamach oficjalnego serwisu Mineralnych, Magdalena Piątek przestrzega przed lekceważeniem rywala.

— Stal Mielec ma mocny środek, bo Sylwia Pycia i Dominika Koczorowska to bardzo dobre środkowe. W ostatnich sparingach pokazały też, że ich mocną stroną może być obrona. Czasami potrafią się rozegrać, a wtedy grają taką spontaniczną, trochę szaloną siatkówkę — zaznacza zawodniczka.

Ekipa Bogdana Serwińskiego zapowiedziała już walkę o odzyskanie tytułu mistrzowskiego. W klubie z Muszyny mają także nadzieje na rozegranie dobrego sezonu na arenie europejskiej.

Cieszy fakt, że rozpoczynający się dzisiaj sezon Plus Ligi zapowiada się tak solidnie.

Rozgrywki kobiecej siatkówki są coraz bardziej profesjonalne, a ich medialna popularność mocno goni panów. Sponsor tytularny co dopiero przedłużył umowę z ligą o kolejne pięć lat. W Polsce chcą teraz grać światowe nazwiska. Wspomnieć należy, że wśród największych hitów transferowych znalazły się takie zawodniczki jak Simona Ranieri — Włoszka, Debby Stam i Caroline Wansink — Holenderki. Te ostatnie zasiły zresztą ekipę Banku BPS Muszynianki i będą chciały wywalczyć dla tego klubu znaczące trofea...



Ekipa Banku BPS Muszynianki Fakro przystępuje dziś do walki o mistrzostwo Polski...

FOT. ANDRZEJ BANAS

## Prezentujemy skład Banku BPS na sezon 2010/2011

● **Rolę pierwszego trenera pełnić będzie Bogdan Serwiński. Drugim szkoleniowcem jest Ryszard Litwin, fizjoterapeuta Łukasz Witczak.**

Po raz pierwszy w historii na polskich boiskach wystę-

pować będą Holenderki. Nową przyjmującą Banku BPS Muszynianki Fakro została etatowa reprezentantka Holandii, Debby Stam. A oto pełny skład na sezon 2010/2011. Rozgrywające: Milena Sadurek, Agnieszka

Śrutowska. Przyjmujące: Aleksandra Jagieło, Debby Stam, Kinga Kasprzak, Klaudia Kaczorowska. Środkowe: Agnieszka Bednarek-Kasza, Katarzyna Gajgał, Caroline Wensink. Atakujące: Joanna Kaczor. Libero: Mariola Zenik.