

Bezpłatne badania profilaktyki raka jelita grubego dla mieszkańców powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego, nowotarskiego i nowosądeckiego!

Do końca grudnia 2018 roku zainteresowani Pacjenci mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach projektu pn. *„Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób aktywnych zawodowo na terenie powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego, nowotarskiego i nowosądeckiego”* realizowanego przy wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014 -2020. Kryteria rejestracji w dalszej części artykułu.

Celem projektu jest podniesienie świadomości osób aktywnych zawodowo zamieszkujących, pracujących lub uczących się na obszarze ww. powiatów w zakresie profilaktyki nowotworów jelita grubego, a tym samym zwiększenie ilości zgłoszeń na badania kolonoskopowe, które pozwalają na wykrycie choroby nowotworowej we wczesnym stadium.

Grupę docelową projektu stanowią osoby w wieku:

- 50-65 lat – częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Badania kobiet i mężczyzn między 50 a 65 rokiem życia mają na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych. W tym wieku 25 % osób ma polipy, a 5 % jest zagrożonych rozwojem raka.

- 40-49 lat mające krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- 25-49 lat z rodzin, w których wystąpił dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC)

aktywne zawodowo – mieszkujące, pracujące lub uczące się na obszarze powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego, nowotarskiego i nowosądeckiego.

Osoby spełniające powyższe kryteria mogą zgłaszać się na badanie samodzielnie (należy wypełnić ankietę-dostępna [tutaj](#)) lub na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty medycyny pracy. O zakwalifikowaniu na badania kolonoskopowe decyduje kolejność zgłoszeń. Osobom zgłaszającym się na badanie Szpital zapewnia bezpłatny środek przygotowujący jelita do badania.

Szczegółowe informacje oraz zapisy na badania prowadzone są pod numerem telefonu 18/ 33-01-750.

Wypełnione ankiety można przesłać na maila: kolonoskopia@szpitallimanowa.pl lub faksem: 18/ 33-72-778.

Przypomnijmy:

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy rozwijający się w okrężnicy lub odbytnicy. Jest przyczyną 655 000 zgonów w ciągu roku na świecie. W Polsce jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym. Każdego roku rozpoznaje się ponad 14 000 nowych przypadków. Rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego też, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i usuwając polipy można zapobiec rozwojowi raka. Wcześnie wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny.

Czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego:

- wiek – ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50.

roku życia

- przebyte choroby zapalne jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna
- nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, hipertriglicydemia, niski HDL
- tryb życia – niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- dodatni wywiad w kierunku występowania polipów gruczolakowych lub raka jelita grubego
- uwarunkowanie genetyczne

Objawy nowotworów jelita grubego są uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i umiejscowienia choroby w obrębie jelita. Do najbardziej typowych, wczesnych objawów należą:

- obecność krwi w/na stolcu i objawy związanej z tym niedokrwistości z niedoboru żelaza (łatwe męczenie się, osłabienie). Szacuje się, iż u ponad 70% chorych krwawienie ma charakter utajony, co sprawia, że niezwykle użyteczne są badania krwi utajonej w kale, wykorzystywane jako test przesiewowy
- zmiany rytmu wypróżnień w ciągu ostatnich kilku miesięcy,
- utrata wagi.

Badanie kolonoskopowe – jak przebiega?

Badanie polega na wprowadzeniu do jelita grubego światłowodu, za pomocą którego można obejrzeć jelito. Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie bezobjawowych zmian (polipów) i o ile to możliwe, ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60-90%. Podczas kolonoskopii można również wykonać niektóre zabiegi m.in. usunięcie polipów, tamowanie krwawień z dolnego odcinka

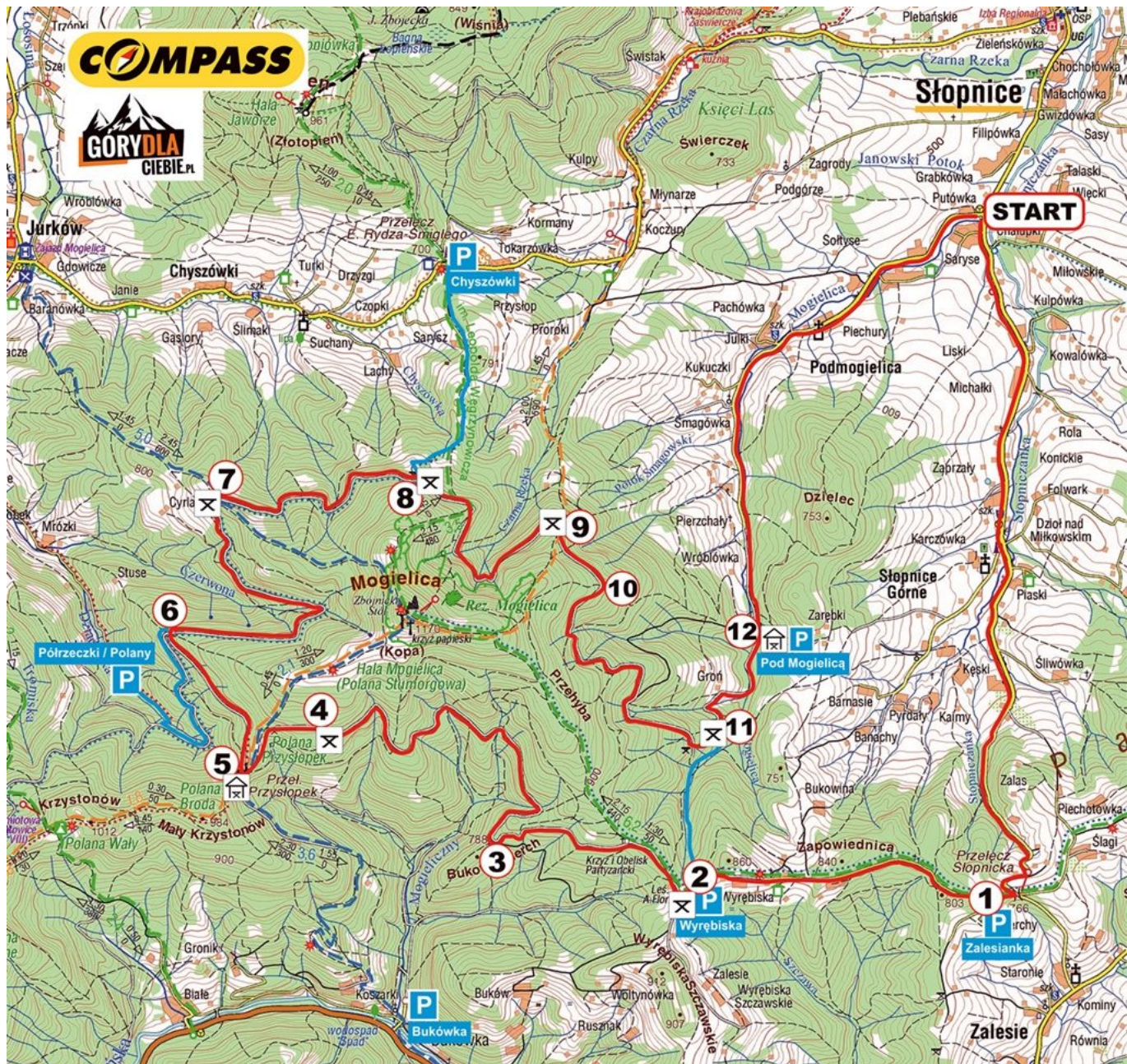
przewodu pokarmowego, poszerzanie zwożeń, a w przypadku niedrożności usuwanie jej przyczyn.

[Dodatkowa Informacja dla mieszkańców powiatu nowosądeckiego dot. badań LINK](#)

Zapraszamy na trasy rowerowe na Mogielicy!

Już ostatnie ciepłe dni jesieni, dlatego polecamy wszystkim chętnym trasy rowerowe wokół Mogielicy, najwyższego szczytu Beskidu Wyspowego. Wycieczkę można rozpocząć z dowolnego parkingu przygotowanego przez organizatora tras. Jeśli nie masz własnego sprzętu, istnieje możliwość wypożyczenia roweru w Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” i ruszyć z Zalesia. Wypożyczalnia jest darmowa.

Proponujemy wyjazd ze Słopnic, ponieważ to jest wariant pozwalający na przejechanie pętli bez konieczności zsiadania z roweru. Wycieczka, ze względu na malowniczą trasę i urozmaicenie terenu, może być atrakcyjna dla wszystkich miłośników kolarstwa górskiego. Trudności techniczne są znikome, a więc można przyjechać tu z dziećmi i poświęcić na nią cały dzień, odpoczywając po drodze.



Dodatkową zaletą trasy jest jej położenie w niedużej odległości od Krakowa. Dysponując jedynie sześcioma godzinami, jesteśmy w stanie dojechać tam samochodem, przez trzy godziny, pedałużając, pooddychać górskim powietrzem, popatrzeć na Tatry i wrócić do domu.

Kontakt do Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” www.trasymogielica.pl

Oprac.na podst.: www.gorydlaciebie.pl

Fot.: j.w.

Odsłonięcie Komendanta Piłsudskiego

pomnika Józefa

W niedzielę (28 października) w Limanowej odbyły się uroczystości związane z obchodami 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Odsłonięty został pomnik Komendanta Józefa Piłsudskiego, który stanął na rondzie na Małym Rynku.

Uroczystości rozpoczęły się Mszą Św. w limanowskiej Bazylice w 100. rocznicę poświęcenia kościoła, której przewodniczył Biskup Tarnowski Andrzej Jeż. Podczas Mszy Św. przedstawiciele Powiatu Limanowskiego – Jan Puchała Starosta Limanowski, Tomasz Krupiński Przewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego oraz Mieczysław Uryga Wicestarosta Limanowski przekazali na ręce Kustosza Bazyliki ks. dr Wiesława Piotrowskiego Dary Ołtarza.



Dalsza część uroczystości miała miejsce na tzw. Małym Rynku, gdzie po odegraniu i odśpiewaniu Mazurka Dąbrowskiego

odsłonięty został pomnik Komendanta Józefa Piłsudskiego, któremu towarzyszyło uroczyste przecięcie wstęgi oraz wypuszczenie tysiąca biało-czerwonych balonów.

Następnie odbyły się okolicznościowe przemówienia oraz składanie wieńców i kwiatów pod pomnikiem.



Pomnik ma być trwałą pamiątką po obchodach 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości w Limanowej. Warto przypomnieć, że Marszałek gościł w Limanowej w 1914 roku.

„Tu czułem się w Ojczyźnie, czułem się potrzebnym dla niej, jako jej obrońca”, takie słowa Marszałek Piłsudski wypowiedział w książce **„Moje pierwsze boje”** wspominając naszą Limanową. Dlatego też obok słów ważnych dla każdego Polaka: **„Bóg, Honor, Ojczyzna”** oraz **„Limanowianie w Stulecie Niepodległości”** na pomniku pojawił się słynny cytat Józefa Piłsudskiego dotyczący jego wspomnień związanych z wizytą w Limanowej.



Weekend na drogach powiatu Limanowskiego

W dniach 27-28 października na terenie powiatu limanowskiego doszło do 5 kolizji drogowych i 1 wypadku drogowego.

W piątek 27 października o godz. 18:00 w miejscowości Kamienica droga W968 doszło do wypadku drogowego, w którym 52-letni kierujący autobusem komunikacji publicznej marki Mercedes potrącił pieszego, który przebiegał przez drogę. W wyniku zdarzenia 73-letni mężczyzna z ciężkimi obrażeniami został zabrany do szpitala. Kierujący był trzeźwy. Policjanci ustalają przyczyny i okoliczności tego zdarzenia.

W niedzielę 28 października doszło do 4 kolizji drogowych.

-o godz. 14:20 w Mszanie Dolnej na ul. Słomka kierujący pojazdem marki Honda najechał na tył poprzedzającego go pojazdu marki Hyundai.

-o godz. 16:25 w Limanowej na ul. Krakowskiej kierujący pojazdem marki Fiat Panda nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu kierującej pojazdem marki BMW i doprowadził od zderzenia bocznego pojazdów.

-o godz. 18:05 w Mszanie Dolnej na ul. Piłsudskiego kierujący pojazdem marki Opel potrącił pieszego, który nagle wtargnął na jezdnię. Na szczęście mężczyźnie nic się stało.

-o godz. 20:50 w miejscowości Stara Wieś kierujący pojazdem marki Renault nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, na łuku drogi zjechał na przeciwległy pas i doprowadził do zderzenia z kierującym pojazdem marki Jaguar. Do szpitala zostały zabrane 2 pasażerki z jaguara. Na szczęście nikt nie doznał poważnych obrażeń.

**Nagroda Małopolskiego
Kuratora Oświaty dla Pani**

Danuty Buszek- Wrona

Pani Danuta Buszek- Wrona jako nauczyciel zajęć edukacyjnych zawodowych w zawodzie technik budownictwa Zespołu Szkół Nr 1 im. J. Piłsudskiego w Limanowej za wybitne osiągnięcia w pracy dydaktycznej i wychowawczej otrzymała 25 października Nagrodę Małopolskiego Kuratora Oświaty. Jest to duże wyróżnienie dla szkoły, bardzo się cieszymy i gratulujemy.

Krótko o pracy i zaangażowaniu w życie szkoły Pani D. Buszek-Wrona:

Corocznie przygotowuje młodzież do udziału w Olimpiadzie Wiedzy i Umiejętności Budowlanych, jej uczniowie kwalifikują się do zawodów okręgowych i centralnych oraz uzyskują tytuł finalisty i laureata tj. w latach szkolnych: 2001/2002 – 3 laureatów, 2002/2003 – 2 laureatów, 2003/2004 – 1 laureat, 1 finalista, 2004/2005 – 2 laureatów, 2005/2006 – 3 laureatów, 2006/2007 – 3 laureatów, 2007/2008 – 3 laureatów, 2008/2009 – 3 laureatów, 2009/2010 – 3 laureatów, 2 finalistów, 2010/2011 – 2 laureatów, 2011/2012 – 4 laureatów, 2012/2013 – 5 laureatów, 2 finalistów, 2014/2015 – 3 finalistów, 2015/2016 – 2 laureatów, 3 finalistów, 2016/2017 – 2 laureatów, 2 finalistów, 2017/2018 – 2 laureatów

Przez wiele lat przewodniczyła sekcji przedmiotów budowlanych. W latach 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018 egzamin z kwalifikacji B.18 Wykonywanie robót murarskich i tynkarskich – zdali wszyscy uczniowie.

Dzięki pracy i staraniom w 2011 r. Technikum Budowlane zostało Liderem Edukacji Zawodowej – I miejsce w kraju w konkursie organizowanym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach projektu „Szkoła zawodowa, szkołą pozytywnego wyboru”. Nagrodą za zajęcie I – go miejsca było wyposażenie nowoczesnych pracowni: komputerowej i językowej, każda po 16 stanowisk komputerowych. O tytuł rywalizowało 212 szkół z

całej Polski. W 2016 r. w rankingu Technikum „Perspektywy” Technikum otrzymało srebrny znak jakości, w 2018 r. – złoty znak jakości.

Pani Danuta Buszek – Wron współpracuje z absolwentami, którzy są właścicielami, dyrektorami firm budowlanych oraz cieszy się dużym autorytetem, szacunkiem i zaufaniem całej społeczności szkolnej.

Życzymy Pani dalszej wytrwałej, efektywnej pracy i kolejnych sukcesów.

Promocja projektu „Cyfrowe Dziedzictwo Powiatu Limanowskiego i Dolnego Kubina w Terchowej na Słowacji”.

Powiat Limanowski otrzymał od Związku Euroregion Tatry zaproszenie na wydarzenie roczne Programu Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020 połączone z obchodami Europejskiego Dnia Współpracy, które odbywało się w dniu 6 października 2018 r. w Terchowej na Słowacji.

Na terenie polany u podnóża pomnika Janosika miały miejsce wspólne plenerowe obchody Europejskiego Dnia Współpracy 2018 w ramach Wydarzenia Roczno Programu Interreg Polska – Słowacja.

Uczestnicy zapoznali się nie tylko z głównymi założeniami Programu Interreg Polska – Słowacja 2014-2020, ale także z ponad 20 projektami i mikroprojektami dofinansowanymi ze środków programu. Prezentacje obejmowały krótkie filmy dokumentujące stan prac inwestycyjnych czy wystawy prac malarskich. Były także interaktywne stanowiska, gdzie można było zanurzyć się w wirtualnej rzeczywistości poprzez specjalne gogle.

„CYFROWE DZIEDZICTWO POWIATU LIMANOWSKIEGO I DOLNEGO KUBINA”

Celem Mikroprojektu jest podniesienie atrakcyjności i konkurencyjności Powiatu Limanowskiego i Dolnego Kubina w zakresie dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego.

Zadania przewidziane do realizacji w ramach Projektu:

- ☑ Interaktywny Transgraniczny Most Turystyczny - dwie ławeczki turystyczne z interaktywnym panelem dotykowym prezentującym atrakcje turystyczne Powiatu Limanowskiego oraz Dolnego Kubina.
- ☑ Transgraniczny e-przewodnik po Powiecie Limanowskim i Dolnym Kubinie - aplikacja mobilna zawierająca prezentację atrakcji turystycznych, szlaków turystycznych, prezentację twórców rzemiosła i innych artystów, prezentację produktów lokalnych, planer, audio przewodnik, prognoza pogody, baza turystyczna i wiele innych kategorii w języku polskim i słowackim.
- ☑ Transgraniczne questy turystyczne - zagadki turystyczne po Powiecie Limanowskim i Dolnym Kubinie w formie interaktywnej gry terenowej.
- ☑ Beacons - innowacyjne nadajniki przy 50 atrakcjach turystycznych Powiatu Limanowskiego i Dolnego Kubina - emiterzy sygnału Bluetooth rozsyłające treści turystyczne.
- ☑ Google cardboards - wirtualne okulary do odtwarzania wirtualnych treści turystycznych, panoram sferycznych oraz wirtualnych spacerów.
- ☑ Wirtualna przestrzeń Powiat Limanowski - Dolny Kubin 2.0. - stanowiska wyposażone w urządzenia do wirtualnej rzeczywistości. Za pomocą interaktywnego zestawu będzie możliwość zwiedzać wirtualnie region Powiatu Limanowskiego i Dolnego Kubina.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja

POBIERZ BEZPŁATNĄ APLIKACJĘ TURYSTYCZNĄ



I ZWIEDZAJ POWIAT LIMANOWSKI
ORAZ DOLNY KUBIN!

Zaplanuj swoją trasę, odwiedź wybrane przez siebie atrakcje turystyczne i poleć nas znajomym.

WSZYSTKIE INFO W JEDNYM MIEJSCU

☑ SZLAKI TURYSTYCZNE

☑ ATRAKCJE

☑ PLAN

☑ INFO

☑ BAZA

☑ TURYSTYCZNOŚĆ

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...

☑ ...



Nie zabrakło również innych atrakcji, w tym warsztatów tańców zbójnickich, pokazów nieba w przenośnym planetarium czy warsztatów z potraw regionalnych – słowackich haluszek i

polskiej grochówki. Jedną z największych atrakcji dla najmłodszych uczestników okazał się quest zbójnicki z nagrodami.

Ogromną popularnością wśród dzieci, ale też ich rodziców cieszył się pokaz ratowników górskich, którzy pokazywali jak zdrowo i bezpiecznie korzystać ze szlaków w górach. Po warsztatach, grach i zabawach goście odpoczywali na leżakach i wygodnych pufach w strefie relaksu, a chętni oglądali filmy o Janosiku.





Dużym zainteresowaniem cieszyły się **urządzenia multimedialne Powiatu Limanowskiego**. Turyści mieli okazję zapoznać się z ławeczką multimedialną oraz stanowiskiem do wirtualnej przestrzeni, gdzie każdy z odwiedzających mógł obejrzeć wirtualnie atrakcje turystyczne powiatu limanowskiego i Dolnego Kubina.

Więcej o projekcie Cyfrowe dziedzictwo Powiatu Limanowskiego i Dolnego Kubina [tutaj](#).

Święto Zawodów 2018

We czwartek 25 października br. w Zespole Szkół Technicznych i

Ogólnokształcących im. Jana Pawła II w Limanowej, odbyła się kolejna edycja Święta Zawodów. Ponad 1200 uczniów klas ósmych szkoły podstawowej i trzecich klas gimnazjum odwiedziło limanowski Mechanik. Wśród gości pojawili się m.in. Starosta Limanowski Jan Puchała, Wicestarosta Limanowski Mieczysław Uryga oraz Dyrektor Wydziału Edukacji i Sportu Starostwa Powiatowego w Limanowej Artur Krzak.

Na niedawno otwartej hali sportowej, zaprezentowały się cztery szkoły zawodowe (ZSTiO Limanowa, ZS nr 1 Limanowa, ZSTI Mszana Dolna, ZSP Mszana Dolna), które uczestniczą w realizacji projektu pod nazwą *Utworzenie CKZiU w ZSTiO w Limanowej – poszerzenie oferty szkół prowadzących kształcenie zawodowe z terenu Powiatu Limanowskiego*. Celem projektu jest poprawa efektywności kształcenia zawodowego w szkołach z terenu Powiatu Limanowskiego prowadzących kształcenie w branżach mechanicznej i górniczo – hutniczej, turystyczno – gastronomicznej poprzez utworzenie CKZiU w ZSTiO w Limanowej, organizację kursów, staży, doradztwa zawodowego, w tym dla uczniów ze specjalnymi potrzebami, doskonalenie nauczycieli, a także adaptację i zakup wyposażenia do pracowni zawodowych. Dofinansowanie projektu z UE wynosi 5 624 713, 61 PL. Imprezę pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Małopolskiego Jacka Krupy.



Młodzież odwiedzała stoiska szkół i pracownie ZSTi0 , przybyli opiekunowie i dyrektorzy szkół. Młodzież z zainteresowaniem zwiedzała ekspozycje i pracownie, zwracając szczególną uwagę na stoiska prezentujące pasje uczniów *Mechanika*.

Dzień wcześniej tj. 24 października 2018 r. w ZSTi0 zostało zorganizowane szkolenie pod nazwą *Rola pracodawców w szkole zawodowej*. Szkolenie skierowane było dla pracodawców, szkolnych doradców zawodowych i pedagogów szkół podstawowych. Prelegentami byli : Agata Suszczyńska – zastępca dyrektora Departamentu Edukacji i Kształcenia Ustawicznego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego , Ewa Matras i Justyna Górka z Powiatowego Urzędu Pracy w Limanowej, Marek Kuna i Krzysztof Młynarczyk z ZSTi0. Szkolenie wpisane w tegoroczną edycję Święta Zawodów, dotyczyło współpracy z pracodawcami w ramach kształcenia zawodowego.

źr./fot.: ZSTi0 Limanowa

W konferencji wzięli udział zaproszeni goście oraz uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów z Limanowej, Tymbarku, Podłopienia, Skrzydlnej, Stróży i Piekiełka oraz uczniowie klas wojskowych i policyjnych wraz z nauczycielami.

W czasie konferencji dr Paweł Naleźniak – starszy specjalista z Oddziałowego Biura Edukacji Narodowej – Instytutu Pamięci Narodowej w Krakowie przedstawił w swoim interesującym wykładzie Ojców Niepodległości: Józefa Piłsudskiego, Romana Dmowskiego, Ignacego Paderewskiego, Wincentego Witosa, Wojciecha Korfantego, Ignacego Daszyńskiego. Pan doktor podkreślił fakt, że byli to ludzie o różnych poglądach politycznych, urodzeni pod różnymi zaborami, różnili się również przynależnością społeczną i religią, a jednak potrafili zjednoczyć się wokół jednego nadrzędnego celu, jakim była niepodległość.

Następnie uczniowie klasy wojskowej Jakub Musiał i Rafał Mazur przedstawili prezentację: Związek Marszałka Józefa Piłsudskiego z Limanowszczyzną.

Wrażen artystycznych dostarczył zespół wokalny, który zaprezentował pieśni i piosenki legionowe i wojskowe oraz ich twórców i okoliczności powstania. Na zakończenie konferencji uczniowie klas policyjnych wygłosili referat: Literatura polska wobec faktu odzyskania niepodległości.

Uczestnicy konferencji obejrzeli również wystawę Ojcowie Niepodległości przygotowaną przez Szczeciński Oddział Instytut Pamięci Narodowej w związku z obchodami 100 lecia Odzyskania Niepodległości.

Organizatorami konferencji byli nauczyciele Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku. Dla uczestników soczki ufundowała firma Tymbark.



Oprac.na podst.: ZS im. KEN w Tymbarku,

Fot.: j.w.

Limanowski karateka Damian Górką wicemistrzem Polski

20 października 2018 roku w Tarnowskich Górach odbyły się XIX Mistrzostwa Polski Seniorów Karate Kyokushin Open oraz Mistrzostwa Polski Karate Kyokushin Juniorów Młodszych.

Organizatorem zawodów, zorganizowanych pod auspicjami Polskiego Związku Karate był TKS „Karate” Tarnowskie Góry. Patronat honorowy objęli: Marszałek Sejmiku Śląskiego –

Wojciech Saługa, Burmistrz Tarnowskich Gór – Arkadiusz Czech i Starosta Powiatu Tarnogórskiego- Krystyna Kosmała.

W tych prestiżowych zawodach brało udział ponad 240 zawodników z 81 klubów z całej Polski. Miasto Limanowa reprezentowało pięcioro zawodników ARS Klub Kyokushinkai – Limanowa w osobach: Justyna Stach, Damian Górka, Jakub Kądziołka, Jakub Ociepka i Jakub Sowa. Zawodnikom jak zawsze towarzyszył ich trener Arkadiusz Sukiennik oraz rodzice zawodników.



Z całej piątki limanowskich karatekóv najlepiej zaprezentował się Damian Górka, który rywalizował w konkurencji kumite juniorów młodszych +65 kg. Damian Górka wszystkie cztery pojedynki, które stoczył na drodze do finału przeszedł jak burza. Nie dał swoim rywalom najmniejszych szans. W walce finałowej Damian zmierzył się z cięższym o ponad 20 kg i bardziej doświadczonym zawodnikiem z Malborka. Mimo zmęczenia wynikającego z wcześniej stoczonych pojedynków Damian walczył

ze swoim rywalem bardzo pewnie, wykorzystując swoją technikę i szybkość. W pewnym momencie zadał rywalowi kopnięcie na udo, po którym ten zgiął się i zaczął utykać. Wszystko wskazywało, że jest to efektem zadanego przez Damiana kopnięcia na udo przeciwnika. Niestety sędziowie nie uznali tej techniki nożnej za punktowaną. Rywalowi Damiana udało się przetrwać i doprowadzić do dogrywki, w której narzucił swój styl walki wykorzystując przewagę masy ciała. W efekcie końcowym, po dogrywce Damian Górka musiał pogodzić się z decyzją sędziów i uznać wyższość swojego przeciwnika, zdobywając tym samym srebrny medal i tytuł wicemistrza Polski. Do złota brakło Damianowi bardzo niewiele, ale srebrny medal MP to też wspaniały sukces, zwłaszcza, że został osiągnięty w pięknym stylu, po bardzo ładnych i pełnych poświęcenia walkach. Wielkie brawa dla Damiana!



Jeżeli chodzi o pozostałych naszych zawodników to dobrze, ale z nieco gorszym skutkiem zaprezentowali się: Jakub Kądziołka rywalizujący w kategorii wagowej -55 kg oraz Jakub Ociepka, który walczył w kategorii wagowej -65 kg. Stoczyli oni bardzo dobre walki podczas tegorocznych MP. Jakub Kądziołka na etapie

1/16 spotkał się z doświadczonym zawodnikiem, obecnym brązowym medalistą Mistrzostw Europy. Obaj zawodnicy prezentowali wysoki poziom, a ich walka była bardzo wyrównana. Po pierwszych dwóch minutach sędziowie zarządzili dogrywkę. Po zaciętej rundzie dodatkowej Jakub Kądziołka kopnięciem w głowę swojego rywala zdołał przechylić szalę zwycięstwa na swoją korzyść i przeszedł do 1/8 finału. Po zaciętej walce o wejście do czwórki najlepszych zawodników Jakub Kądziołka decyzją sędziów musiał uznać wyższość swojego rywala. Jeżeli chodzi o Jakuba Ociepkę, to w jego przypadku sytuacja była bardzo podobna. Jakub Ociepka w walce o wejście do 1/8 finału spotkał się z bardzo dobrym i doświadczonym zawodnikiem. Przebieg walki odzwierciedlał wyrównany poziom obu zawodników. Po regulaminowych 2 minutach sędziowie zarządzili dogrywkę, w której Jakub Ociepka wykazał się konsekwencją w swoich poczynaniach na macie i zdołał narzucić swój styl walki. W 40 sekundzie „dogrywki” zadał swojemu rywalowi potężne dwa kopnięcia, tzw. „mawashi geri” na brzuch, z których drugie znokautowało rywala. Przypomnijmy, że zgodnie z przepisami zawodnicy w tym wieku walczą w ochraniaczach tułowia tzw. hogo, – co oddaje i podkreśla fakt jak potężnym kopnięciem jak na swój wiek i gabaryty dysponuje nasz zawodnik.

Niestety w walce o wejście do półfinału Jakub Ociepka nie zdołał już narzucić kolejnemu przeciwnikowi swojego sposobu walki. Co prawda walka była bardzo wyrównana i prosiło się o dogrywkę, ale sędziowie zdecydowali inaczej – niestety na niekorzyść Jakuba Ociepki.

Tak, więc Jakub Kądziołka i Jakub Ociepka powtórzyli swój wynik z ubiegłorocznych MP utrzymując się w ósemce najlepszych zawodników w kraju, w swoich kategoriach wagowych.

Bardzo ambitnie, ale niestety bez sukcesu rywalizowali nasi debiutanci w zawodach tej rangi – Justyna Stach i Jakub Sowa. Tym razem zabrakło im trochę szczęścia, a w przypadku Justyny doświadczenia i „sportowego cwaniactwa”.

„Mistrzostwa Polski to zawody, w których z założenia biorą udział najlepsi zawodnicy z poszczególnych klubów. Tak było i tym razem. Każda z konkurencji i kategorii była bardzo mocno i licznie obsadzona. Srebrny medal wywalczony w pięknym stylu przez Damiana Górkę oraz utrzymanie się w ósemce najlepszych zawodników w kraju przez Jakuba Kądziołkę i Jakuba Ociepkę to powód do radości. Dlatego możemy się cieszyć i być dumni z postawy naszych zawodników, którzy swoją postawą na macie potwierdzili, że należą do krajowej czołówki i rywalizują z zawodnikami z większych miast i klubów jak równy z równym rozsławiając dobre imię naszego klubu i naszego miasta” – podsumował sensei Arkadiusz Sukiennik (4 Dan).

Wszystkim limanowskim zawodnikom gratulujemy dobrej postawy na zawodach tak wysokiej rangi!



Członkowie i zawodnicy ARS Klub Kyokushinkai – Limanowa

składają podziękowania za okazaną pomoc Burmistrzowi Miasta Limanowa – Panu Władysławowi Bieda i Dyrektorowi ZS nr 3 w Limanowej – Panu Wiesławowi Wójtowiczowi oraz dobroczyńcom naszego klubu – firmom: „JONIEC” i PDM LIMDROG. Dzięki Państwa życzliwości i wsparciu możemy realizować nasze sportowe marzenia i cele oraz rozsławiać dobre imię naszej Ziemi Limanowskiej. Dziękujemy!