

Piotr i Robert Faronowie zdobyli złoty i srebrny medal na Mistrzostwach Polski w biegach narciarskich w Zakopanem

15 lutego na trasie Centralnego Ośrodka Sportu w Zakopanem, rozegrano Mistrzostwa Polski Amatorów w biegach stylem klasycznym. Zawody zaliczane także do Pucharu Polski Amatorów. Mężczyźni rywalizowali na dystansie 15 km, natomiast kobiety oraz seniorzy z kategorii M70 mieli do przebiegnięcia dystans o 5 km krótszy.

Mistrzostwa Polski Amatorów przeprowadzono w tym roku sposobem interwałowym, co jest zmianą w stosunku do poprzednich edycji. Zawodniczki i zawodnicy wyruszali na trasę co 30 sekund, tak jak ma to miejsce w zawodach Pucharu Świata. Klasyfikacja prowadzona była wyłącznie w kategoriach wiekowych co 10 lat.

W rywalizacji mężczyzn znakomicie zaprezentowali się Piotr i Robert Faronowie z Zalesia w gminie Kamienica. Złoty medal w kategorii M70 zdobył Piotr Faron. Krążek w kolorze srebrnym zawisł na szyi Roberta Farona w kategorii M40.

Zapraszamy o zapoznania się z wynikami turnieju:

[OFICJALNE WYNIKI](#)

Gratulujemy laureatom, a w szczególności zawodnikom z powiatu limanowskiego!





źródło: UG Kamienica; Polski Związek Narciarski / foto: Andrey Pradun

Wyniki Powiatowej Licealiady Młodzieży w Piłce Koszykowej Dziewcząt

14.02 na hali sportowej przy Zespole Szkół nr 1 w Limanowej odbyły się powiatowe młodzieżowe zawody w piłce koszykowej. Na boisku zmierzyły się cztery drużyny dziewcząt urodzonych w latach 2000 -2004: ZSOiZ Tischner Limanowa, ZS Tymbark, ZS 1

Limanowa oraz I LO Limanowa. Gra rozegrała się w systemie „każdy z każdym”.

Zapraszamy do zapoznania się z pełną punktacją meczów i klasyfikacją w poszczególnych kategoriach.

WYNIKI Powiatowej Licealiady Młodzieży w Piłce Koszykowej Dziewcząt

A przed nami etap rejonowy, który odbędzie się 27.02.2020 w Nowym Sączu.



Powiatowe Igrzyska Dzieci w Narciarstwie Alpejskim

12 lutego br. pod egidą ZPO – Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego rozegrano Powiatowe Igrzyska Dzieci w Narciarstwie Alpejskim. Sportowa rywalizacja młodzieży z całego powiatu rozegrała się na terenie stacji narciarskiej Limanowa Ski, zarówno w kategoriach indywidualnych jak i szkół.

Poniżej przedstawiamy pełne wyniki zawodów:

[WYNIKI INDYWIDUALNE](#)

[PUNKTACJA SZKÓŁ](#)

Gratulujemy laureatom i wszystkim uczestnikom wydarzenia! Dziękujemy zawodnikom za sportową postawę i mnóstwo emocji na stoku.

[GALERIA ZDJĘĆ](#)



Pomaganie na sportowo w Gminie Łukowica

Tegoroczne VIII mistrzostwa Gminy Łukowica w tenisie stołowym miały wyjątkowy charakter. W sobotę 8 lutego zmagania przy stołach tenisowych toczyły się pod hasłem „Zamiast płacić dziś wpisowe, wspomóż płuca Marcinowe”. Sportowa rywalizacja w której udział wzięło ponad 70 zawodników z południowej Polski połączona była bowiem ze zbiórką pieniędzy dla Marcina Owsianki, mieszkańca gminy chorego na mukowiscydozę.

Wśród zwycięzców dominowali zawodnicy z Młyńczysk. W grupie do lat 15 zwyciężył Józef Wielocha, a w grupie Oponeon – Krzysztof Opoka, natomiast Grupę Open zdominował Krzysztof Pietrzak z Dobrej.



Również uczestnicy turnieju sołectw, tym razem piłki halowej, pamiętali o walczącym z ciężką chorobą Marcynie, organizując na jego rzecz zbiórkę podczas zawodów. W zmaganiach sołectw i OPEN zwyciężyli TS Patroni pokonując w finale reprezentację Młyńczysk. Wysoki poziom, wyrównana rywalizacja i gra fair play. Następne weekendy to rywalizacja w kolejnych kategoriach.

Gratulujemy zwycięzcom i uczestnikom obu turniejów. Trzeba jednak podkreślić, że najważniejszą wartość ma okazane serce oraz pomoc, która wspomogła Marcina Owsiankę w walce z mukowiscydozą.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim uczestnikom turnieju oraz sponsorom.



źródło: UG Łukowica

Wyniki zawodów w narciarstwie biegowym dla dzieci i dorosłych o Puchar Proboszcza parafii Zalesie

Na oficjalnym fanpage'u serwisu informacyjnego Tras Narciarskich „Aktywna Mogielica” oraz UKS „Wierchy” Zalesie pojawiły się już zdjęcia z sobotnich zawodów w biegach narciarskich „O Puchar Proboszcza Parafii Zalesie”

Przypomnijmy, że rozgrywki miały miejsce 8.02. br. na terenie tras rekreacyjnych „Aktywna Mogielica” w Zalesiu. Mogli w niej wziąć udział zarówno dzieci jak i dorośli. Głównym organizatorem sportowego wydarzenia był UKS „Wierchy”, a sponsorami: Powiat Limanowski, Samopomoc Chłopska. Gminna Spółdzielnia im. F. Wąchały, Sklep spożywczo – przemysłowy Elżbieta Migacz, Firma „Zibud” Grzegorz Zając, Sklep spożywczo – przemysłowy, Stanisława Wójciak, Sklep sportowy „GOL” z Limanowej, Sklep narciarski CARVER -SKI” Paweł Stanisław oraz Urząd Gminy Kamienica. Organizatorzy dziękują za wsparcie również jednostce OSP z Zalesia.

Powiat Limanowski reprezentowany był przez Wicestarostę Agatę Ziębę, która wzięła udział we wręczeniu nagród laureatom.



W trakcie zawodów przeprowadzona została zbiórka pieniężna na zakup sprzętu dla dzieci trenujących w klubie UKS „Wierchy”. Dzięki sponsorom każda osoba startująca w zawodach mogła wziąć udział w loterii z atrakcyjnymi nagrodami t.j. bony pieniężne, buty narciarskie, czapki, rękawice i wiele innych upominków. Nagrodą główną w loterii był komplet nart biegowych. Dodatkowo na każdego zawodnika czekał ciepły posiłek.

Tabela wyników biegu przedstawiają się następująco:

Kat. dziewcząt ur 2005-2006 - dystans 3000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	62	Wierzycka Magdalena	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:16,33
2	63	Marcisz Weronika	2005	UKS Wierchy Zalesie	00:22,44
3	61	Opoka Klaudia	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:25,52
4	64	Cepińlik Dominika	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:28,10

Kat. chłopców ur 2005-2006 - dystans 3000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	73	Florek Jakub	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:13,58
2	71	Opyd Arkadiusz	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:14,13
3	72	Wierzycki Michał	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:14,53
4	74	Karabin Konrad	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:15,02

Kat. dziewcząt ur 2007-2008 - dystans 2000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	46	Wierzycka Jolanta	2007	UKS Wierchy Zalesie	00:10,43
2	43	Opoka Justyna	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:15,27
3	48	Wojtas Lucja	2007	Kamienica	00:16,36
4	44	Duda Julia	2007	UKS Wierchy Zalesie	00:16,53
5	47	Gierczyk Marta	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:17,22
6	42	Kęska Emilia	2007	Stopnice	00:17,26
7	41	Banach Klaudia	2007	Stopnice	00:17,33
	45	Opoka Sylwia	2007	UKS Wierchy Zalesie	DSQ

Kat. chłopców ur 2007-2008 - dystans 2000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	52	Wierzycki Oskar	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:12,33
2	53	Wierzycki Piotr	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:13,29
3	55	Wierzycki Sylwester	2007	UKS Wierchy Zalesie	00:14,29
4	51	Bieriek Andrzej	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:15,04
5	54	Kuzar Paweł	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:16,19

Kat. dziewcząt ur 2009-2010 - dystans 1000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	25	Franczyk Wiktoria	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:08,18
2	24	Michura Weronika	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:08,35
3	29	Majchczak Karolina	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:08,54
4	30	Ruchala Wiktoria	2010	UKS Kłodne	00:09,08
5	28	Augustyn Maria	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:09,18
6	26	Mandisz Magda	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:09,22
7	21	Kęska Weronika	2009	Stąpnice	00:10,25
8	22	Duda Emilia	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:10,30
9	27	Rusnaczyk Anna	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:10,51
	23	Franczyk Milena	2010	UKS Wierchy Zalesie	DNS

Kat. chłopców ur 2009-2010 - dystans 1000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	37	Opoka Dawid	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:06,18
2	35	Wierzycki Paweł	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:06,33
3	36	Faron Szymon	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:06,41
4	32	Faron Tomasz	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:07,29
5	34	Wierzycki Michał	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:07,34
6	40	Bubula Antoni	2010	Wiśnowa	00:07,45
7	31	Bieniek Grzegorz	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:08,41
8	33	Florek Kacper	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:08,47
9	38	Opoka Michał	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:09,36
10	39	Wierzycki Karol	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:11,39

Zalesie, 08.02.2020r.

Kat. dziewcząt ur 2011 i mł - dystans 500m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	1	Biedroń Celina	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:03,57
2	2	Faron Helena	2011	UKS Zalesie Wierchy	01:34,39

Kat. chłopców ur 2011 i mł - dystans 500m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	15	Franczyk Karol	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:03,17
2	16	Wierzycki Emanuel	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:03,38
3	12	Groń Konrad	2013	UKS Zalesie Wierchy	00:03,52
4	14	Bieniek Karol	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:04,08
5	19	Mikołajczyk Filip	2011	Szczawa	00:04,14
6	13	Smoter Marcel	2013	UKS Zalesie Wierchy	00:04,41
7	11	Florek Krzysztof	2013	UKS Zalesie Wierchy	00:04,50
8	17	Wierzycki Maciej	2012	Zalesie	00:08,14
9	18	Bieniek Wojciech	2014	Zalesie	00:09,12

Kat. Kobiet ur 2004 i starsze - dystans 5000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	105	Ruchala Małgorzata	1991	Limanowa	00:35,30
2	101	Syjuś Józefa	1996	Zalesie	00:40,44
3	102	Faron Agnieszka	1992	Beskid Wyspowy	00:44,36
4	104	Garback Maja	2000	Kamienica	00:47,42
5	103	Garback Katarzyna	1972	Kraków	00:50,12

Kat. Mężczyzn ur 2004 i starsze - dystans 5000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	109	Bubula Paweł	1980	Wiąrowa/ SKI POL	00:21,44
2	116	Skalski Adam	1994	UKS Hańcowa/ SKI POL	00:23,00
3	119	Syjuś Jan	1973	UKS Wierchy Zalesie	00:23,58
4	112	Mucha Edward	1954	UKS Zalesie	00:24,48
5	110	Bieda Radosław	1970	Limanowa	00:27,15
6	118	Wajda Daniel	1988	UKS Hańcowa/ SKI POL	00:27,30
7	120	Siwak Ryszard	1975	Kraków	00:28,04
8	111	Malinowski Arkadiusz	1988	Kraków	00:28,59
9	117	Ferenc Mateusz	2003	UKS Hańcowa/ SKI POL	00:29,25
10	107	ks. Olszewski Michał	1992	Stadniki	00:32,21
11	113	Śmieszek Franciszek	2001	KS Limanowa Forest	00:34,07
12	114	Ubik Paweł	2001	Śłopnice	00:34,23
13	106	Garback Wojciech	1971	Kraków	00:43,42
14	108	Nowicki Michael	1978	Beskid Wyspowy	00:53,35
15	115	Zęga Damian	1986	Kraków	00:55,38

Gratulujemy laureatom raz wszystkim zawodnikom!

Zapraszamy również do obejrzenia [FOTORELACJI](#)



źródło/ fot.: www.facebook.com/trasymogielica/ oraz www.facebook.com/UKS-Wierchy-Zalesie

**Uczniowie limanowskich szkół
korzystają z programu „Jeźdźce**

z głową”

Decyzją Sejmiku Województwa Małopolskiego dla małopolskich gmin, które wyraziły chęć udziału w projekcie „Jeżdżę z głową”, została udzielona pomoc finansowa na przeprowadzenie w 2020 r. nauki jazdy na nartach i snowboardzie dla uczniów szkół podstawowych w ramach zajęć pozalekcyjnych.

Projekt zakłada przede wszystkim nabycie przez uczestników umiejętności narciarskich i poprawienie kondycji fizycznej. Ponadto realizacja projektu „Jeżdżę z głową” wpłynie na wzrost bezpieczeństwa na stokach i trasach narciarskich.

Po raz kolejny, do projektu przystąpiło Miasto Limanowa. Na realizację projektu z budżetu Województwa Małopolskiego Miasto Limanowa otrzymało pomoc finansową w wysokości 52.200,00 zł., a planowany całkowity koszt realizacji projektu wynosi 134.545,00 zł.

Uczniowie rozpoczęli naukę jazdy na nartach 27 stycznia 2020 r., a zakończenie planowane jest na 19 lutego 2020 r. W projekcie bierze udział łącznie 222 uczniów z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 1 i 4 oraz Szkoły Podstawowej Nr 2 i 3 w Limanowej. Uczniowie zostali podzieleni na 20 grup. Kurs nauki jazdy na nartach dla każdej grupy obejmuje 8 wyjazdów na stok po 2 godziny zajęć na stoku. Nad każdą grupą sprawują opiekę nauczyciele zatrudnieni w poszczególnych szkołach.

Każdy uczeń ma zapewniony sprzęt narciarski (narty, buty, kijki, gogle oraz kask), a zajęcia na stoku prowadzą wykwalifikowani instruktorzy nauki jazdy na nartach. Projekt realizowany jest na Stacji Narciarskiej Limanowa-SKI „Mordarka 556, 34-600 Limanowa.

Znamy listę uczniów zakwalifikowanych na Zawody Wojewódzkie w Pływaniu

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Powiatu Limanowskiego udostępnił listę reprezentantów z poszczególnych szkół, którzy zakwalifikowali się do udziału w Wojewódzkich Zawodów Uczniów w Pływaniu (rocznik 2007- 2010). Odbędą się one już 20. o2 br. w Myślenicach.

Opiekunowie proszeni są o zgłaszanie swoich uczniów do zawodów poprzez System Rejestracji Szkół

[LISTA ZAKWALIFIKOWANYCH](#)

Podsumowanie ostatniego tygodnia ferii na Pływalni Limanowskiej

Zakończyły się ferie zimowe w województwie małopolskim. Dla wypoczywających powiecie limanowskim był to czas wypełniony wieloma ciekawymi propozycjami spędzenia wolnego czasu. Również pływalnia limanowska przygotowała wiele atrakcji dla aktywnych – szczególnie w ostatnim tygodniu ferii.

W środę, 5 lutego goście, zwłaszcza najmłodszy, mieli okazję uczestniczyć w zajęciach z ratownictwa wodnego

przeprowadzonych przez doświadczonych ratowników sądeckiego oddziału WOPR, którzy zaprezentowali m.in. resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomie, podejmowanie poszkodowanych z wody, nurkowanie, posługiwanie się sprzętem wykorzystywanym w ratownictwie wodnym.



W piątek 7 lutego, od godz. 16:00 do 18:00 trwała dyskoteka w wodzie. Dobrej zabawie towarzyszyły kolorowe światła, fluo opaski, skręcane balony, wodne tatuaże, gry i zabawy w wodzie. A wszystko przy dźwiękach muzyki DJ z Firewall Music oraz przy pomocy PCPR Limanowa.



We wspólnej zabawie z najmłodszymi udział wzięli m.in. Mieczysław Uryga – Starosta Limanowski oraz Dawid Jasica – dyrektor Pływalni Limanowskiej.



Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji z obu wydarzeń:

[GALERIA ZDJĘĆ – DZIEŃ I](#)

[GALERIA ZDJĘĆ – DZIEŃ II](#)

źródło/ fot.: facebook pływalnia limanowska

COGITEON wspiera naukowe pasje

Jak znaleźć własny środek ciężkości i ustawić go tam, gdzie trzeba? W jaki sposób przemieszczać się w przewieszeniu? Po co nam tarcie, czym jest przeciwwaga i dlaczego warto oprószyć ręce magnezją? Patrycja Pakońska, fizyczka i amatorka wspinaczki z Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon wybrała się na ściankę, aby znaleźć odpowiedzi na te pytania. Pomaga jej w tym Mateusz Mazur – instruktor wspinaczki.

Zobacz film z cyklu „Nauka & Hobby”:

Na swoim kanale YouTube Cogiteon publikuje praktyczne porady na temat różnych pasji i zainteresowań. Każdy odcinek wypełniają wyjaśnienia naukowe, które pozwalają realizować hobby skuteczniej. – Wszak nauka objawia się nie tylko w podręcznikach akademickich lub misjach kosmicznych NASA, ale towarzyszy nam w życiu codziennym – mówi Piotr Żabicki, pomysłodawca serii. Cogiteon przygotowuje już produkcje m.in. o narciarstwie, hodowli psów i roślinach doniczkowych.

Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon to instytucja kultury województwa małopolskiego, powołana do popularyzacji nauki. W 2022 roku w Krakowie przy al. Bora-Komorowskiego powstanie nowoczesny obiekt, w którym znajdzie się wystawa stała o człowieku, laboratoria i sale konferencyjne. Wokół budynku będzie otwarty ogród z eksponatami plenerowymi. Zieleń znajdzie się również na dachu, po którym będzie można spacerować. Więcej o inwestycji na stronie www.cogiteon.pl.

Zapraszamy na 10. Ogólnopolską Spartakiadę Zimową w Kasinie Wielkiej

Już 29. lutego 2020 roku na stoku w Kasinie Wielkiej odbędzie się zorganizowana – jak co roku – przez KSM Archidiecezji Krakowskiej, Zimowa Spartakiada Narciarska. Wstęp jest bezpłatny. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Metropolita Krakowski – abp Marek Jędraszewski oraz Marszałek Województwa Małopolskiego – Witold Kozłowski. Hasłem 10. Ogólnopolskiej Spartakiady Zimowej są słowa z Ewangelii Janowej: „Aby radość wasza była pełna”.

Celem wydarzenia jest promocja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, promocja rywalizacji w duchu zasad fair play oraz tworzenie przyjaznych relacji z Bogiem i drugim człowiekiem. Spartakiada zimowa włącza się w obchody 100.-lecia Urodzin Św. Jana Pawła II, który był miłośnikiem narciarstwa.



Biorąc pod uwagę tegoroczne hasło spartakiady należy podkreślić, że zostaliśmy powołani do życia w pełni radości, a tę można osiągnąć m. in. poprzez aktywność fizyczną, szczególnie tę na świeżym powietrzu, ciesząc się pięknem stworzenia. Nasza radość powinna być autentyczna, wypływać z serca, powinniśmy dzielić się nią z innymi, a nasze zawody są właśnie okazją do spotkania, rozmowy.

Zawody przeznaczone dla uczestników w wieku 8 – 30 lat można podzielić na poszczególne konkurencje: slalom gigant dla narciarzy, slalom gigant dla snowboardzistów (obie kategorie z podziałem na płeć i wiek) oraz zjazd na „byle czym”. Ponadto do udziału zaproszeni są także księża, siostry zakonne, klerycy w konkurencji dla osób duchownych.

Zapisy potrważą do 20 lutego. Aby się zarejestrować, wystarczy wypełnić już aktywny formularz na stronie www.spartakiadazimowa.pl. Zapraszamy także do śledzenia wydarzenia na FB: <https://www.facebook.com/events/591434508100797/>



Źródło: www.maika.pl