

Limanowski karateka Damian Górka 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 karateków 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 rozśławiać dobre imię naszej Ziemi Limanowskiej. Dziękujemy!

Specjalne wydanie „Wiadomości z Powiatu”!

Jest już dostępny specjalny numer powiatowego kwartalnika „Wiadomości z Powiatu”. W bieżącym numerze podsumowanie czteroletniej pracy Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego oraz aktualne wydarzenia z Powiatu.

Już dziś każdy z Was może sięgnąć po nowy, bezpłatny numer „Wiadomości z Powiatu”, który znajduje się w strategicznych miejscach (tj. sklepy, Urzędy Gminy, ośrodki zdrowia) w każdej z gmin powiatu limanowskiego

Domatorów zapraszamy do wersji elektronicznej :

[**GAZETA Październik2018**](#)

Bądź na bieżąco i czytaj „Wiadomości z Powiatu”!

Wiadomości z Powiatu to bezpłatna gazetka, ukazująca się co kwartał z inicjatywy Zarządu Powiatu Limanowskiego. Obecnie wydanych zostało już 32 numery! Każdy z nich m.in. zawiera wydarzenia, realizowane przedsięwzięcia, podjęte projekty, aktualną sytuację na rynku pracy, jak również imprezy

odbywające się pod patronatem Starosty Limanowskiego – Jana Puchały.

XXIX Sesja Rady Powiatu Limanowskiego

17 października br. odbyła się ostatnia w V kadencji XXIX Sesja Rady Powiatu Limanowskiego. Sesja była okazją do podsumowania czteroletniej pracy Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego, a także do złożenia podziękowań i życzeń. Udział w niej wzięli przedstawiciele Powiatu Limanowskiego, instytucji i jednostek, a także zaproszeni goście i media.

Obrady tradycyjnie rozpoczął Tomasz Krupiński Przewodniczący Rady Powiatu, który powitał radnych i zaproszonych gości. Następnie po przyjęciu przez radnych porządku obrad oraz odczytaniu protokołu z ostatniej sesji dokonał jej otwarcia.

Kolejno zgodnie z porządkiem obrad Jan Puchała Starosta Limanowski przedstawił podsumowanie z czterech lat pracy Zarządu Powiatu Limanowskiego. W swoim sprawozdaniu poinformował Radnych o inwestycjach obejmujących m.in. infrastrukturę drogową, bezpieczeństwo i porządek publiczny, edukację, rolnictwo i ochronę środowiska, przedsiębiorczość oraz aktywizację osób bezrobotnych, politykę zdrowia i politykę społeczną, a także turystykę i kulturę.



– Pragnę Państwa poinformować, że w obecnej V kadencji Rady Powiatu Limanowskiego Zarząd Powiatu obradował, do dnia dzisiejszego, **aż 240 razy** -mówił starosta Jan Puchała – Obecna kadencja Rady Powiatu Limanowskiego przebiegła zgodnie z naszymi zamierzeniami wyrażonymi w moim expose. W mojej ocenie był to czas pełen wyzwań, często trudności ale co ważne działań w zdecydowanej większości zakończonych sukcesem. Dzięki wzorowej współpracy Zarządu i zdecydowanej większości Radnych Powiatu Limanowskiego zrealizowaliśmy wiele przedsięwzięć, które wpłynęły na rozwój naszego powiatu. Zmiany jakie zaszły i nadal trwają w Powiecie Limanowskim widoczne są we wszystkich dziedzinach życia, ale szczególnie w służbie zdrowia, szkolnictwie, turystyce, czy inwestycjach drogowych.(...) Podczas pierwszej Sesji Rady Powiatu Limanowskiego w 2014 roku, przedstawiając Państwu program pracy na najbliższe cztery lata, mówiłem, że chcemy zachować i kontynuować wytyczone w poprzedniej kadencji kierunki rozwoju, tak aby na koniec kadencji, po ciężkiej pracy stanąć przed Państwem bez poczucia zmarnowanych szans. Mogę śmiało stwierdzić, że wykorzystaliśmy każdą szansę na pozyskanie dodatkowych środków na modernizację dróg, obiektów, a także na

realizację wielu znaczących dla mieszkańców – programów i przedsięwzięć. Liczby mówią same za siebie: Kwota inwestycji zrealizowanych przez Powiat Limanowski w latach 2015-2018, to ponad 119 mln zł z czego prawie 64 mln zł, powiat pozyskał z różnych źródeł zewnętrznych!

W trakcie swojego wystąpienia starosta Jan Puchała przedstawił najważniejsze przedsięwzięcia mijającej kadencji, jak również złożył podziękowania – Dzięki naszej pracy, pracowników Urzędu i jednostek organizacyjnych udało się nam osiągnąć wyznaczone cele. Nasze działania zostały docenione i zauważone także na arenie ogólnopolskiej. Świadczą o tym nagrody – między innymi wręczona mi podczas ostatniego Forum Ekonomicznego w Krynicy statuetka i tytuł – Samorządowca 20 lecia! Te wyróżnienia – należą się nam wszystkim! Cztery lata to długi okres czasu, choć dzisiaj, kiedy tu przed Państwem stoję wydaje mi się, że to wczoraj stałem tu po raz pierwszy jako Starosta Powiatu. Państwu – w większości – chciałem podziękować na współpracę. Bez Rady Powiatu – która akceptowała nasze działania, nasz sukces nie byłby możliwy. Dziękuję w szczególności radnym z mojej grupy „Działajmy Wspólnie”, dziękuję koalicjantom z Prawa i Sprawiedliwości, a także tym radnym z innych opcji politycznych, którzy popierali nasze działania.



– Do krytyków, którzy większą ilość czasu poświęcali na uszczypliwości czy szukanie dziury w całym niż na wspólne działanie dla dobra mieszkańców Powiatu Limanowskiego – również kieruję słowa podziękowania – kontynuował Starosta – Takie postępowanie mnie osobiście jeszcze bardziej motywuje do działania! Dziękuję Zarządowi Powiatu; Panu Mieczysławowi Urydze, Pani Agacie Zięba, Panu Janowi Więckowi, Panu Wojciechowi Włodarczykowi, dziękuję Sekretarzowi Powiatu Panu Andrzejowi Matłęga, Pani Skarbnik Elżbiecie Nastalek, dyrektorom wydziałów, kierownikom jednostek organizacyjnych, inspekcji, straży i policji, wszystkim pracownikom starostwa. Chylę przed Państwem czoła i życzę wszystkiego dobrego na przyszłość. Dziękuję Panu Posłowi Wiesławowi Jancykowi, Panu Wojewodzie Małopolskiemu, Panu Marszałkowi Województwa Małopolskiego, Pani Przewodniczącej Sejmiku Województwa Małopolskiego Urszuli Nowogórskiej i Panu Grzegorzowi Biedroniowi, Radnemu Województwa Małopolskiego – za wspieranie naszych działań, osobiste zaangażowanie oraz za pomoc przy realizacji wielu istotnych przedsięwzięć. Dziękuję Wójtom i Burmistrzom Limanowszczyzny – za wspólne projekty, za

życzliwość i współpracę. Szanowni Państwo mam nadzieję, że podczas niedzielnych wyborów, nasza praca – zarówno Zarządu, jak i Rady Powiatu zostanie rzetelnie i obiektywnie oceniona przez wyborców. Dlatego też dziękuję i do zobaczenia po wyborach – czego Wam i sobie życzę!

Następnie sprawozdanie przedstawił Tomasz Krupiński Przewodniczący Rady Powiatu, który oficjalnie poinformował o zamknięciu wraz z końcem V kadencji swojej pracy w Radzie Powiatu Limanowskiego.



– Kończąc obecną kadencję, a także czas mojej pracy jako samorządowca składam wszystkim serdeczne podziękowania. Była to dla mnie wielka przyjemność prowadzić posiedzenia i prowadzić Radę Powiatu Limanowskiego. Wszystkie dotychczasowe osiągnięcia, są naszym wspólnym dziełem, ponieważ wypracowaliśmy dobre kierunki i dokonaliśmy właściwego wyboru organu wykonawczego, który doprowadził do tych sukcesów. Ten postęp jest szczególnie widoczny w zrealizowanych na terenie Powiatu Limanowskiego inwestycjach.- mówił Przewodniczący

dziękując za współpracę Zarządowi i Radnym.

Życzenia i podziękowania na ręce Przewodniczącego złożył Starosta Limanowski Jan Puchała wraz z Zarządem i Radnymi.



– Kiedy w 1999 roku pierwszy raz zostałeś wybrany do samorządu Powiatu Limanowskiego, zapewne nie myślałeś, że kolejne lata będą tylko umacniać Cię w przekonaniu właściwej drogi jaką jest służba dobru społecznemu. W tym roku mija 20 lat Twojej pracy jako samorządowca. Przez te lata stałeś się nie tylko jednym z „filarów” Powiatu, ale przez swoje sukcesy wpłynąłeś na jego modernizację i rozwój. Twoje doświadczenie było i jest docenione przez mieszkańców naszego powiatu. Swoją postawą zyskałeś nasze zaufanie jako Radnych, dlatego już w 2006 roku wybraliśmy Cię na stanowisko Wiceprzewodniczącego Rady Powiatu, a w 2010, aż do obecnego momentu piastujesz mandat Przewodniczącego Rady Powiatu Limanowskiego. – rozpoczął Starosta Limanowski, a następnie przypomniał o dokonaniach Przewodniczącego zarówno w pracy zawodowej, na rzecz społeczeństwa oraz w życiu prywatnym. Zarząd dziękując za

wsparcie i zawsze otwartą na pomoc, koleżeńską postawę wręczył Przewodniczącemu pamiątkowy album z Jego pracy w Powiecie Limanowskim oraz list z gratulacjami.

Do życzeń dla Przewodniczącego dołączyli się Radny Województwa Małopolskiego Grzegorz Biedroń, Prezes GoldDrop Stanisław Gągała. Radny Województwa Małopolskiego podziękował również Zarządowi i Radzie Powiatu za wspólny dialog na rzecz regionu oraz nawiązał w swoim przemówieniu do obchodów 100 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.



W dalszej części Sesji Skarbnik Powiatu Limanowskiego Elżbieta Nastątek, przedstawiła uchwałę w sprawie zmian budżetowych na rok 2018 oraz uchwałę dotyczącą zmian w Wieloletniej Prognozie Finansowej Powiatu Limanowskiego. Skarbnik Powiatu zapoznała uczestników z opinią RIO w zakresie informacji o przebiegu wykonania budżetu za I półrocze 2018 r. Radni podjęli uchwałę w sprawie zmian w budżecie w 2018 r.



Następnie Radni zapoznali przedstawił informacją o poziomie wykonania kontraktu z NFZ w I półroczu 2018 r. oraz o bieżącej sytuacji finansowej Szpitala, a następnie Radni przegłosowali uchwałę o akceptacji wyrażenia zgody przez Zarząd Powiatu na wydzierżawienie mienia nieruchomości Szpitala Powiatowego w Limanowej im. Miłosierdzia Bożego.

Uchwałę w sprawie przyjęcia Roczego Programu współpracy Powiatu Limanowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na rok 2019 przedstawiła Dyrektor Wydziału Promocji, Projektów i Przedsiębiorczości Justyna Tokarczyk.

W kolejnych punktach podjęte zostały uchwały w sprawie wyrażenia zgody na zawarcie kolejnej umowy najmu lokalu, znajdującego się w budynku „C” Starostwa Powiatowego w Limanowej przy ul. J. Marka 9, w sprawie wyrażenia zgody Dyrektorowi Zespołu Szkół Nr 1 im. J. Piłsudskiego w Limanowej na zawarcie kolejnej umowy z Stokłosa Henryk KONTEKST na najem powierzchni ok. 1 m² na korytarzu szkolnym znajdującym się

w budynku Zespołu Szkół Nr 1 im. J. Piłsudskiego w Limanowej oraz w sprawie akceptacji projektu porozumienia w sprawie uzgodnień dotyczących zrzeczenia się prawa użytkowania wieczystego przez Orlen Budonaft Spółka z o.o. i finansowania przez Powiat Limanowski inwestycji realizowanej przez Miasto Limanowa, obejmującej między innymi budowę zjazdu indywidualnego zlokalizowanego na nieruchomości będącej w użytkowaniu wieczystym Orleu Budonaft Spółka z o .o. z siedzibą w Limanowej oraz remoncie nawierzchni jezdni prowadzącej do bramy towarowej tegoż Przedsiębiorstwa.

Radni zaakceptowali również uchwałę w sprawie przyjęcia rezolucji dotyczącej poparcia planowanej „Budowy nowej linii kolejowej Podłęże – Szczyrzyc – Tymbark/Mszana Dolna oraz modernizację istniejącej linii kolejowej nr 104 Chabówka – Nowy Sącz”.



Obrady zamknęły interpelacje i zapytania oraz wnioski i oświadczenia Radnych.

Zapraszamy do [FOTOGALERII](#)

Bieg Niepodległości w Zalesiu

W sobotę 15 września w Zalesiu odbył się Ogólnopolski Bieg Niepodległości i Marsz Nordic Walking pod patronatem Marszałka Województwa Małopolskiego i Starosty Limanowskiego. Na linii startu stawiła się liczna grupa – zarówno młodych, jak i starszych biegaczy.

Uroczystego otwarcia zawodów dokonał wójt gminy Kamienica – Władysław Sadowski, który w imieniu organizatorów przywitał wszystkich przybyłych na to sportowe święto. W otwarciu uczestniczyli także przedstawiciele współorganizatorów oraz delegacja Stowarzyszenia Historyczno – Rekonstrukcyjnego 1 Pułku Strzelców Podhalańskich AK i Oddział Związku Strzeleckiego „Strzelec” z Limanowej pod dowództwem Stanisława Dębskiego (asystowali oni również w startach poszczególnych kategorii, witali uczestników na mecie oraz byli obecni przy nagradzaniu najlepszych).

Najpierw odbyły się biegi dla dzieci i młodzieży. Pierwsze wystartowały przedszkolaki na dystansie 100 metrów, później kolejne kategorie wiekowe. Mimo niesprzyjającej pogody w biegach wzięło udział blisko 200 dziewcząt i chłopców w wieku od 2 do 15 lat. Następnie na trasę wyszli uczestnicy biegu głównego i marszu Nordic Walking, którzy w asyście oddziału Związku Strzeleckiego „Strzelec” w Limanowej przy muzyce pieśni „My, Pierwsza Brygada” przemaszerowali z linii startu honorowego na start biegu.

Bieg główny i marsz Nordic Walking zgromadził na starcie prawie 60 zawodników. W kategorii kobiet na dystansie 5 km najlepsze były siostry bliźniaczki – zawodniczki Zagórzańskiego Klubu Sportowego Kasina Wielka (trenujące biathlon) Paulina Tupta i Justyna Tupta. Trzecie miejsce

wywalczyła Anna Sułkowska z Limanowej. Wśród mężczyzn na dystansie 10 km zwyciężył Robert Faron z Zalesia, który kontrolował bieg od startu do mety. Drugi na mecie był Rafał Sułkowski z Limanowej, a trzeci Wojciech Gębacz ze Słopnic.

W marszu Nordic Walking na 5 kilometrowej trasie w klasyfikacji kobiet zwyciężyła Agata Liszka (Kamienica/Stara Wieś) przed Agnieszką Więclawek – Łukasik ze Zbludzy. Wśród mężczyzn pierwsze miejsce zdobył Grzegorz Nowak z Czeladzi, drugi na mecie był Piotr Faron z Zalesia, a trzeci Franciszek Śmieszek z KS Limanowa Forrest.

Nagrody i puchary dla najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wręczali m.in.: wójt gminy Kamienica – Władysław Sadowski, radni: Halina Śmierciak – Wierzycka, Elżbieta Citak, Hilary Majewski oraz przedstawiciele BGSN Limanowa – Janusz Kałużny, Józef Smęda, Feliks Piwowar.

Fundatorami nagród byli: Gmina Kamienica, Gmina Dobra, Gmina Słopnice, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Panorama Sport, PIF SPORT, Szkółka Pływacka Delfin M. Majka.

Nad stroną sportową czuwali sędziowie i działacze Beskidzko – Gorczańskiego Stowarzyszenia Narciarskiego w Limanowej oraz firma PIF SPORT – Teresa Piwowar, odpowiedzialna za pomiar czasu i wyniki.

Nieocenioną pomoc w organizację zawodów wnieśli STRAŻACY z OSP w Zalesiu oraz PANIE z Koła Gospodyń Wiejskich w Zalesiu, które przygotowały dla uczestników gorący posiłek i wiele specjałów regionalnych.

Organizatorzy dziękują wszystkim biegaczom za tak liczny udział – uczczenie na sportowo 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę, a osobom zaangażowanym w organizację za wysiłek włożony w przygotowanie tej imprezy.

Szczegółowe wyniki w załączniku.

[OFICJALNE WYNIKI](#)

Aktywna jesień w „Ekonomie”

Zespół Szkół Nr 1 w Limanowej wciąż się rozwija i pięknieje, zmienia się także jego otoczenie. Pedagodzy dbają o wszechstronny rozwój wychowanków – nie tylko intelektualny, ale także o ich zdrowie i kondycję fizyczną.

Na uczniów rozpoczynających nowy rok szkolny 2018/19 czekała niespodzianka – nowo otwarta siłownia zewnętrzna, z której nasza młodzież może korzystać bez ograniczeń, nie tylko na lekcjach WF-u. Nauczyciele zachęcają do wykorzystania sprzyjającej jesiennej aury, łapania ostatnich promieni słońca i aktywnego odpoczynku w czasie przerw międzylekcyjnych lub po lekcjach.



Trening na świeżym powietrzu dotlenia organizm, poprawia krążenie krwi, pozytywnie wpływa na odporność oraz pomaga się odprężyć i wyciszyć. Aktywność fizyczna pobudza także mózg do wydzielania endorfin – hormonów szczęścia. Czy trzeba Was

jeszcze przekonywać do korzystania z nowej siłowni plenerowej przy „Ekonomie” ?;-)

Szkoła serdecznie dziękuje Radzie Rodziców za współfinansowanie tej inwestycji.

IV Spartakiada Specjalna w Szczyrzycu

Już po raz czwarty odbyła się Spartakiada Sportowa organizowana przez dyrekcję, pracowników i mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Szczyrzycu. Sportowe zmagania i rywalizacje odbyły się 6 września w Szczyrzycu, gdzie poza aktywnością fizyczną uczestnicy mieli mnóstwo dobrej zabawy oraz wspaniałych nagród.

Przed południem rozpoczęły się zmagania sportowe, w których konkurowali uczestnicy z DPS Limanowa, DPS Mszana Dolna, DPS „Diana” Kasina Wielka”, DPS Raba Niżna, DPS Rabka-Zdrój, DPS Zbyszyce, DPS Bochnia, DPS Nowy Sącz, ul. Nawojowska 159, DPS Nowy Sącz , ul. Nawojowska 155, DPS Łętownia, DPS Trzemeśnia, DPS Klimkówka, DPS „Smrek” Zaskale, DPS Klęczany, DPS Kraków „Kluzeka”, WTZ Łapanów, ŚDS Zegartowice, ŚDS Bochnia. Biorący udział rozpoczęli od gry w kręgle, następnie był tor przeszkód, szczęśliwy rzut, warcaby, gra w dwa ognie i przeciąganie liny.

W wydarzeniu brała udział Dyrektor PCPR w Limanowej Monika Nawalaniec, która wyraziła ogromną radość, że DPSy z terenu powiatu limanowskiego tak chętnie integrują się, współpracują i dobrze się bawią. To był miło spędzony czas, który na długo pozostanie w pamięci uczestników.

Zapraszamy do [FOTORELACJI](#) z wydarzenia!

Propozycje dla miłośników aktywnej turystyki, szczególnie rowerzystów!

Dla miłośników aktywnej turystyki w sezonie letnim proponujemy wycieczki rowerowe wokół Mogielicy, z których roztaczają się piękne widoki na Beskid Wyspowy (Łopień, Ćwilin, Jasień), Beskid Sądecki, Gorce, Pieniny i Tatry. Wycieczkę można rozpocząć z dowolnego parkingu przygotowanego przez organizatora tras. Zachęcamy również do skorzystania z Bikeparku w Kasinie Wielkiej, który jest położony na trasie zjazdowej ze Śnieżnicy.

Wycieczki letnie wokół Mogielicy są bardzo atrakcyjne widokowo. 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 często po drodze.

Sprzęt sportowy można wypożyczyć bezpłatnie w następujących punktach:

- Budynek Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” w gminie Kamienica,
- tel. 603 669 603 lub 18 337 58 00 – PCIT Limanowa, e-

mail: trasy.mogielica@onet.pl

- Szkoła Podstawowa nr 4 34-615 Słopnice 363 w gminie Słopnice, tel. 18 334 80 05
- Zespół Placówek Oświatowych Jurków w Jurkowie, 34-643 Jurków 115 w Gminie Dobra, tel. 18 334 00 22

Regulamin wypożyczania sprzętu sportowego udostępniony jest nieodpłatnie na stronach internetowych:

www.trasymogielica.pl

<http://www.powiat.limanowa.pl>

<http://www.slopnice.pl/pl>

<http://www.kamienica.iap.pl/pl>

<http://www.gminadobra.pl/>

w sposób umożliwiający zapoznanie się z jego treścią.

Do dyspozycji jest 60 rowerów górskich, kijki do nordic walking oraz sprzęt dla osób niepełnosprawnych. Wypożyczalnia w okresie od 1.lipca do 31.sierpnia czynna jest codziennie w godzinach: 10.00 do 18.00



Z kolei Bike-park w Kasinie Wielkiej jest obiektem nowym, powstałym w 2017r., na który wywozi chętnych wraz z rowerami

kolej kanapowa. Do korzystania zainteresowane osoby mają 9 tras o różnych profilach oraz różnym stopniu trudności.

1 Famili	
3233 m	zielona
Status: otwarta	

najłatwiejsza z tras dostępnych w Kasinie, przystosowana dla każdego rowerzysty górskiego, mogą z niej korzystać nawet rodziny z dziećmi, oczywiście pod warunkiem posiadania odpowiedniego sprzętu (sprawnego roweru górskiego, kasku i ochraniaczy). Trasa o łagodnym nachyleniu (do 5%), wysypana surowcem i ubita, z odpowiednio wyprofilowanymi zakrętami i muldami, dającymi wiele przyjemności z jazdy.

2 Snake	
440 m	niebieska
Status: otwarta	

trasa rodzinna o nieco wyższym poziomie trudności, jednak wciąż nadająca się dla każdego kolarza, nawet najmłodszego. Nachylenie osiąga 6%. Trasa, tak jak Famili, wysypana surowcem, ubita i profesjonalnie wyprofilowana.

3 b-line	
2230 m	niebieska
Status: otwarta	

trasa wyposażona w wiele skoczni oraz band, wyprofilowanych w ten sposób, że można samodzielnie wybrać – skaczemy czy jedziemy? Nadaje się dla kolarzy na różnych stopniach zaawansowania. B-line jest trasą stworzoną i wyprofilowaną przy użyciu sprzętu, o charakterystyce typu FLOW, ze skoczniami typu stolik – każdy rowerzysta górski począwszy od tych wstępnie średniozaawansowanych, może na tej trasie jeździć lub skakać.

4 dzika

1840 m	niebieska +
Status: otwarta	

odświeżona stara trasa, stworzona przez lokalnych rowerzystów. Wyposażona w odnowione, przekopane fragmenty, w innych miejscach pozostawiona działaniu przyrody – stwarza szerokie pole do manewrów. Znajdziecie tu wiele różnego rodzaju zakrętów, trochę korzeni, trochę kamieni – generalnie dobra, dzika zabawa! Nadaje się nawet dla rowerzystów rozpoczynających swoją przygodę z kolarstwem ekstremalnym.

5 dh mix	
2280 m	czerwona
Status: otwarta	

urozmaicona trasa zjazdowa zawierająca naturalne elementy połączone z odcinkami stworzonymi przy pomocy sprzętu, oraz odcinkami starych tras. Przebiega ona z jednej strony wyciągu na drugą. Nadaje się dla średniozaawansowanych kolarzy ekstremalnych – każdy znajdzie tu coś dla siebie.

6 dh chilli	
1830 m	czerwona
Status: otwarta	

trasa bardzo podobna do DH+, poza skoczniami zawiera jeszcze element zwany rock gardenem, czyli szeroki odcinek techniczny z możliwością wyboru wielu różnych linii, na których znajdują się zróżnicowane przeszkody. Nadaje się dla kolarzy od poziomu średniozaawansowanego wzwyż.

7 dh +	
1790 m	czerwona
Status: otwarta	

trudna trasa zjazdowa zawierająca wiele elementów z wymuszonym przelotem, które jednak posiadają swoje objazdy, zawiera techniczne zakręty. Odnajdą się na niej miłośnicy downhillu oraz wszyscy ci, którzy lubią polatać. Trasa przeznaczona dla

zaawansowanych kolarzy grawitacyjnych

8 dh cup	
1740 m	czarna
Status: otwarta	

najszybsza trasa zjazdowa w całym Bike Parku wyposażona w liczne uskoki oraz trudne technicznie skocznie a także strome, leśne elementy najeżone korzeniami. Odbyły się już na niej zawody Pucharu Polski DH. Nadaje się dla zaawansowanych kolarzy zjazdowych.

9 arnold	
2050 m	czarna
Status: zamknięta	

najbardziej wymagająca trasa wyposażona w liczne skocznie z przymusowymi lotami od 5 do 25 metrów, rozwija się tutaj znaczną prędkość – nadaje się tylko dla bardzo zaawansowanych kolarzy grawitacyjnych.



Oprac.na podst.: www.gorydlaciebie.pl, www.trasymogielica.pl,
www.bikeparkasina.pl

Fot.: www.gorydlaciebie.pl, www.bikeparkkasina.pl

X Galicyjski Konkurs Powożenia Zaprzęgami Konnymi w Ujanowicach – już za nami!

Tradycyjnie, już od dziesięciu lat w ostatnią niedzielę lipca, na placu targowym w Ujanowicach odbywa się Galicyjski Konkurs Powożenia Zaprzęgami Konnymi. W tym roku wydarzenie to miało miejsce 29 lipca. Patronat honorowy nad imprezą objął m.in. Starosta Limanowski Jan Puchała.

W tegorocznej, jubileuszowej 10 – edycji zawodów udział wzięło 41 zaprzęgów. Uczestnicy konkursu rywalizowali w następujących kategoriach:

Single – duże konie – maratonki

Pary – duże konie – maratonki

Małe konie – maratonki

Duże konie – tradycyjne

Małe konie – tradycyjne

Zaprzęgi regionalne

Dodatkową konkurencją była zwózka drewna „furmanka w lesie”, w której wzięło udział 14 uczestników zaprzęgów oraz organizowany po raz pierwszy konkurs – „drwał w lesie”, w którym udział wzięły cztery drużyny, w każdej po dwóch zawodników. O zajęciu miejsca w konkursach decydował uzyskany czas przejazdu i punkty karne za strącenie przeszkody i

przekroczenie limitu czasu.

Wielką atrakcją był pokaz spadochroniarzy. Impreza ta cieszyła się dużym zainteresowaniem widzów. Ze względu na popołudniową burzę przechodzącą nad Ujanowicami i intensywne opady deszczu, zaplanowany pokaz kaskaderski na koniach został odwołany. Festyn zakończyła wieczorna zabawa taneczna. Powiat Limanowski reprezentował Wojciech Włodarczyk Członek Zarządu.



Organizatorzy dziękują sponsorom za ufundowanie nagród rzeczowych oraz wsparcie finansowe na organizację imprezy. Fundatorem nagród był m.in. Starosta Limanowski.

[GALERIA](#)

0 Mistrzostwach Europy w Wyścigach Górskich głośno nie tylko w Polsce ale i zagranicą!

W poprzedni weekend na terenie powiatu limanowskiego odbył się 10. Wyścig Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą, będący 9 Rundą FIA EHC (Mistrzostw Europy FIA w Wyścigach Górskich) oraz 5 i 6 Rundą Górskich Samochodowych Mistrzostw Polski.

Wyścig Górski „Limanowa – Przełęcz pod Ostrą” to najważniejsza z imprez w sporcie motorowym. Impreza stała się wizytówką nie tylko Limanowszczyzny, ale całego Regionu Małopolski na arenie międzynarodowej. Wydarzenie zgromadziło tysiące miłośników i kibiców sportów motorowych, a w wyścigu wzięło udział ponad 100 zawodników z różnych krajów Europy.

Po emocjonującym weekendzie w zagranicznej prasie pojawiły się wpisy dotyczące tego wydarzenia m.in. we Włoszech oraz w Luksemburgu <http://www.rtl.lu/sport/auto-moto-sport/1216769.html>.



Osiągnięcia sportowe Dawida Kosmała w Mistrzostwach Europy

Dawid Kosmał, tenisista pochodzący z Przenoszy (gmina Dobra), zdobył brązowy medal w dniach 15 – 24 lipca 2018r. w Mistrzostwach Europy w Rumunii.

Dawid jako pierwszy tenisista został powołany do Kadry Narodowej – kadetów.

Dawid Kosmał trenuje w Uczniowskim Klubie Sportowym „Płomień” od wielu lat. Jego osiągnięcia wraz z Dawida współzawodnikami: Maciejem Kubik (Grudziądz), Szymonem Kolasa (Nowy Targ), Jakubem Kwapiś (Rawa Mazowiecka), przyczyniły się do uzyskania

od 17 lat przez UKS „Płomień” tak wysokiego wyniku. Choć indywidualnie zawodnicy z Polski nie weszli do czołówki, jednak grupowo pokonali Chorwację, Grecję i Ukrainę.



Wszyscy chętni mogą zapisać się na treningi tenisa stołowego w UKS „Płomień” w Zespole Szkolno-Przedszkolnym Nr 4 (Łososina Górna).

Dawidowi Kosmał serdecznie gratulujemy uzyskanego wyniku oraz życzymy powodzenia w kolejnych turniejach!

Oprac.na podst.: www.plomienlimanowa.pl, www.limanowa.in

Fot.: www.plomienlimanowa.pl, UKS Płomień