

Trasy biegowe Mogielica. Sezon wiosenno-letni rozpoczęty!

Sezon zimowy 2017/2018 na trasach biegowych zakończony. Z początkiem wiosny rozpoczęliśmy kolejny wiosenno-letni okres aktywności turystycznych wokół góry Mogielicy, na który serdecznie wszystkich zapraszamy!

Sezon dla amatorów zimowego szaleństwa został zakończony. Trasy narciarstwa biegowego w rejonie Góry Mogielica odwiedziły rzesze turystów nie tylko z terenu powiatu limanowskiego, województwa małopolskiego ale również z całej Polski. Wielu spośród turystów po raz pierwszy spróbowało swoich sił w narciarstwie biegowym. Niektórzy odnaleźli nową pasję, którą z pewnością będą rozwijać w kolejnych sezonach.

Do sezonu wiosenno-letniego został już przygotowany sprzęt, który można bezpłatnie wypożyczyć codziennie w godzinach 9.00-17.00 w Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka”. Na turystów czekają rowery górskie, kijki do nordic walking, również dla osób niepełnosprawnych przygotowano specjalny sprzęt sportowy. Dodatkowo każdy zainteresowany może na bieżąco śledzić pogodę i aktualne warunki na trasach rejestrowane przez zamontowaną na budynku Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” w Zalesiu [kamerę live](#).

Warto wspomnieć, że Mogielica to masyw górski położony na splocie trzech gmin Kamienica, Słupnice oraz Dobra. Jest najwyższym szczytem Beskidu Wyspowego (1170 m. n.p.m.). Wiosną również zachwycają tu wędrowców niepowtarzalne widoki panoramiczne na góry Beskidu Wyspowego: Łopień, Ćwilin, Jasień, Beskid Sądecki, Gorce, Pieniny oraz Tatry.

Emil Juszczak Wicemistrzem Świata Super Enduro!

W sobotę oficjalnie zakończył się cykl Mistrzostw Świata Super Enduro w Szwecji. Super Enduro to bardzo widowiskowa dyscyplina sportu motocyklowego. Jest to połączenie nieco bardziej popularnych zawodów typu motocross z trudną i techniczną dyscypliną jaką jest enduro.

Emil Juszczak podjął wyzwanie i wystartował po raz pierwszy w całym cyklu Mistrzostw Świata Super Enduro. Dzięki ciężkiej pracy i wsparciu sponsorów udało mu się stanąć na starcie przy najlepszych juniorach ze Świata! Jeśli tego byłoby mało, wdrapał się na 2 miejsce na podium, zdobywając tytuł V-ce Mistrza Świata! Od wielu lat polscy juniorzy próbowali swoich sił w tej imprezie, ale żadnemu jeszcze nie udało się dojść tak daleko! To pierwszy taki sukces Polaka od pięciu lat. Juszczak wygrał w tym sezonie jeden wyścig i aż pięć razy zajmował drugie miejsca, za będącym poza zasięgiem rywali nowym mistrzem, Niemcem Kevinem Gallasem. Powtarzalność, skuteczność, oraz szybka i rozsądna jazda Emila zwróciła uwagę obserwatorów. Polskich kibiców za każdym razem cieszył widok biało-czerwonej flagi, którą Juszczak zawsze miał ze sobą na podium. Brawo, dziękujemy!



Źródło: [redbull](#), [joniecteam](#), [scigacz.pl](#)

Limanowianin Arkadiusz Sukiennik brązowym medalistą Karate Grand Prix – Tokio 2018

Arkadiusz Sukiennik zawodnik, a jednocześnie trener w ARS Klub Kyokushinkai – Limanowa zdobył III miejsce w międzynarodowym turnieju pod nazwą Karate Grand Prix Karate. Turniej odbył się 25 marca 2018 r., w Tokio.

W turnieju rywalizowało łącznie blisko 800 zawodników z 11 państw, reprezentujących różne światowe organizacje Kyokushin, którzy w myśl idei „Time to be united” rywalizowali w konkurencji kumite, w 37 kategoriach wiekowych i wagowych.

W tym prestiżowym turnieju nasz kraj reprezentowała trójka zawodników, wśród których znalazł się limanowianin sensei Arkadiusz Sukiennik (4 Dan). Limanowski zawodnik, a jednocześnie trener w ARS Klub Kyokushinkai – Limanowa kolejny raz zaprezentował się na tokijskim tatami bardzo dobrze. W kategorii kumite senior-masters, w której rywalizował limanowski karateka znalazło się 18 pretendentów do złotego medalu, co naturalnie głównie Japończyków, ale również karatecy z Chile, Hiszpanii, Szwajcarii oraz Rosji. W drodze do $\frac{1}{2}$ finału sensei Arkadiusz Sukiennik bez problemu uporał się ze swoimi japońskimi rywalami. Dopiero w walce o wejście do finałowej rundy decyzją sędziów limanowski zawodnik musiał uznać wyższość swojego kolejnego, również japońskiego przeciwnika. W efekcie końcowym sensei Arkadiusz Sukiennik w zdominowanym przez Japończyków oraz Rosjan turnieju uplasował się na 3 miejscu w konkurencji kumite senior-masters, powtarzając tym samym swój ostatni sukces sprzed dwóch lat.

„Udział w turnieju w Japonii był dla mnie dużym wyzwaniem z uwagi na fakt, iż okres przygotowań do tych zawodów z różnych przyczyn, w tym zdrowotnych nie przebiegał po mojej myśli. Tuż przed startem odnowiła mi się kontuzja kręgosłupa, do tego ogrom pracy,

w tym tej związanej z przygotowaniem do 45 Mistrzostw Polski Seniorów Karate Kyokushin, które odbędą się w Limanowej 21 kwietnia 2018r., a których nasz klub jest organizatorem stawiały mój udział w Grand Prix Karate w Tokio pod dużym znakiem zapytania.

Ostatecznie zdecydowałem się na start w tych zawodach. Wynik sportowy jaki udało mi się osiągnąć, mimo że mnie do końca nie zadowala można niewątpliwie uznać za spory sukces zwłaszcza, że tegoroczne Karate Grand Prix przebiegało na naprawdę bardzo wysokim poziomie. Wielu utytułowanych zawodników, można powiedzieć „gwiazd” straciło swoją pozycję na rzecz innych, często młodych, utalentowanych karateków. Mam nadzieję, że wynik sportowy jaki uzyskałem zadowoli i sprawi radość moim

podopiecznym i kolegom z klubu, którzy bardzo mnie motywowali do wzięcia udziału w tym turnieju. Jestem im wszystkim za to bardzo wdzięczny.”

Głównym organizatorem zawodów z ramienia Kyokushin World Federation był shihan Noriyuki Tanaka (7 Dan). Sędzią głównym był shihan Masahiro Kaneko (5 Dan). Oficjalnego otwarcia zawodów dokonał Sekretarz Generalny Kyokushin World Federation – shihan Andrzej Drewniak (9 Dan).

Korzystając z okazji Zarząd ARS Klub Kyokushinkai serdecznie dziękuje sponsorom, którzy wspierają bieżącą działalność naszego klubu – Firmie JONIEC i firmie LIMDROG oraz Urzędowi Miasta Limanowa na czele z Panem Władysławem Biada – Burmistrzem Miasta Limanowa . W sposób szczególny dziękujemy Starostwu Powiatowemu w Limanowej, na czele z Panem Janem Puchałą – Starostą Limanowskim, który finansowo wsparł udział zawodnika i trenera naszego klubu Arkadiusza Sukiennika w Karate Grand Prix – Tokio 2018r

Galeria na [FACEBOOK](#)

Źr.zdj: Limanowski Klub Kyokushin Karate

WF na trasach biegowych Mogielicy

Trasy narciarstwa biegowego na Mogielicy cieszą się zainteresowaniem również wśród młodzieży. To właśnie na nich uczniowie z Zespołu Szkół nr 1 w Limanowej 9 marca doskonalili swoje umiejętności narciarstwa biegowego podczas jednej z lekcji wychowania fizycznego.

Jak informuje na swojej stronie Zespół Szkół nr 1 w Limanowej-*młodzież ekonoma cieszyła się urokami tras narciarskich na Mogielicy* – dodając, że uczniowie ćwiczyli się w narciarstwie biegowym pod okiem nauczyciela na plenerowej lekcji WF- u.



Mimo, że w kalendarzu już wiosna, pogoda nadal zachwyca nas zimową aurą, dlatego zapraszamy do skorzystania z zimowych aktywności dostępnych na naszych trasach na Mogielicy. Narciarskie trasy biegowe wraz z towarzyszącą infrastrukturą są doskonałym miejscem aktywnego spędzania czasu dla miłośników sportu. Zachwyca Was tutaj niepowtarzalne widoki na góry Beskidu Wyspowego: Łopień, Ćwilin, Jasień, Beskid Sądecki, Gorce, Pieniny i Tatry. Zapewniamy bezpłatny dostęp do sprzętu sportowego w tym 180 par nart z butami do biegów, 60 rowerów górskich kijki do nordic walkingu oraz sprzętu sportowy dla osób niepełnosprawnych. Czekają na Was następujące trasy narciarstwa biegowego:

Trasa „Mogielica” zlokalizowana na terenie gmin: Słopnice, Dobra, przeznaczona dla osób chcących doskonalić swoje umiejętności narciarskie prowadzona leśnymi stokami(ok. 750-850 m n.p.m.), wokół najwyższego szczytu Mogielicy – o łącznej długości ok. 25 km. Początek i koniec trasy wyznaczają parkingi: przy Krzyżu Partyzanckim na Wyrębiskach oraz na osiedlu Groń w Słopnicach. Ponadto trasa posiada kilka

alternatywnych zejść.

Trasa „Zalesie” zlokalizowana na terenie gminy Kamienica, przeznaczona dla osób, które rozpoczynają przygodę z narciarstwem biegowym, prowadzona wzdłuż istniejących dróg leśnych o łącznej długości 5,5 km. Początek i koniec trasy znajduje się na terenie stadionu piłkarskiego klubu sportowego „Zalesianka”. Trasy są oznakowane, a w miejscach postojowych, z których można podziwiać panoramy rozległych pasm górskich, rozmieszczone są wiaty oraz ławo-stoły. Trasy znajdują się na obszarze Lasów Państwowych.

Połana Stumorgowa pod Mogielicą nowa trasa położona na wysokości 1050-1100 m n.p. Nowa połana jest największą połaną w całym Beskidzie Wyspowym. Trasa ma 2 km długości i przebiega po niebieskim szlaku turystyczny, który prowadzi na Mogielicę i łączy się z trasą 21 km w okolicach 6 km.

Zapraszamy do zapoznania się z aktualnymi warunkami na trasach [TUTAJ](#)

**Już za miesiąc Powiat
Limanowski będzie gościć
najlepszych karateków z
Polsce**

Równy miesiąc dzieli nas od wyjątkowych zawodów – 45 Mistrzostw Polski Seniorów Karate Kyokushin, które odbędą się 21 kwietnia w hali sportowej przy ZS nr 1 przy ul.

Piłsudskiego 81 w Limanowej. Podczas tego wydarzenia Powiat Limanowski będzie gościł najlepszych karateków z Polski. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął m.in. Starosta Limanowski Jan Puchała.

Mistrzostwa Polski Seniorów Karate Kyokushin, to najważniejsze zawody w kraju w tej dyscyplinie sportu. Będą w nich brali udział najlepsi, dorośli zawodnicy Karate Kyokushin. Można powiedzieć – elita polskiego Kyokushin Karate. Dodatkowego prestiżu tegorocznym MP dodaje fakt, iż będą to jubileuszowe – 45 Mistrzostwa Polski.

Do tej pory Limanowa za sprawą limanowskiego klubu „ARS Klub Kyokushinkai” każdego roku gościła młodych adeptów tej sztuki walki, którzy z kraju i z zagranicy przyjeżdżali do naszego miasta na Międzynarodowy Turniej Karate Kyokushin Dzieci i Młodzieży ONE WORLD ONE KYOKUSHIN. Tym razem, decyzją Polskiego Związku Karate, który doceniając 10-letnią działalność ARS Klub Kyokushinkai przyznał zaszczyt organizacji jubileuszowych 45 Mistrzostw Polski Seniorów Karate Kyokushin temu właśnie klubowi, którego liderem jest sensei Arkadiusz Sukiennik (4 Dan). Dzięki temu Limanowa po raz pierwszy w historii będzie gościć elitę polskiego Kyokushin Karate, a mieszkańcy będą mieli niespotykaną wcześniej okazję podziwiać kunszt najlepszych dorosłych karateków, reprezentujących kluby zrzeszone w Polskim Związku Karate.

Rywalizacja sportowa podczas mistrzostw odbywać się będzie w konkurencji kumite kobiet, w kategoriach wagowych -55kg, -60kg, -65kg, +65kg oraz w kumite mężczyzn, w kategoriach wagowych -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -90kg, +90kg. Wszystkie walki odbywać się będą w formule full contact, z zastosowaniem pełnej siły ciosów. Dodatkową atrakcją dla widzów będzie tzw. „*test tameshiwari*” polegający na tym, iż zawodnicy, którzy zakwalifikują się do półfinału w poszczególnych kategoriach wagowych będą łamać możliwie dużą ilość desek sosnowych o wymiarach 20cm x 30 cm x 2,5 czterema

sposobami: kantem dłoni (shuto), pięścią (seiken), łokciem (empi) oraz stopą (kakato).

Głównym organizatorem mistrzostw jest wspomniany wyżej ARS Klub Kyokushinkai, zaś współorganizatorami są: Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Starostwo Powiatowe w Limanowej oraz Urząd Miasta Limanowa.

Patronat honorowy nad mistrzostwami objęli: Pani Urszula Nowogórska – Przewodnicząca Sejmiku Województwa Małopolskiego, Pan Wiesław Janczyk – Poseł na Sejm RP, Pan Józef Leśniak – Poseł na Sejm RP, Pan Jan Puchała – Starosta Limanowski, Pan Władysław Bieda – Burmistrz Miasta Limanowa, Pan Jarosław Pachut – Prezes Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji (IPA)–Region Limanowa.

Patronat medialny sprawują: TVP Sport, TVP Kraków, Radio Kraków, Sportowy24.pl, Portal informacyjny Limanowa.in.

To wspaniałe wydarzenie nie byłoby możliwe bez wsparcia życzliwych instytucji, którymi są: Województwo Małopolskie, Starostwo Powiatowe w Limanowej, Urząd Miasta Limanowa oraz firmy: PAK-FOL, PDM LIMDROG, BROWARS, Szpital Powiatowy w Limanowej, Agencja Ubezpieczeniowa DORATEX, Sklep Sportowy KOPERNIAK, HORTEX, TYMBARK, Limanova Hotel.

Rozpoczęcie rywalizacji sportowej planowane jest na godzinę 10⁰⁰, natomiast oficjalne otwarcie zostało zaplanowane na 14⁰⁰. Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców Limanowej na trybuny hali widowiskowo-sportowej przy Zespole Szkół nr 1 w Limanowej. Wstęp wolny.

Karol i Miłosz wśród Najlepszych Młodzików w Małopolsce

Pochodzący z powiatu limanowskiego Miłosz Sawczak i Karol Sułkowski zawodnicy UKS Płomień Limanowa wywalczyli zwycięstwo w Indywidualnych Mistrzostwach Województwa Młodziczek i Młodzików w tenisie stołowym. Zawody odbyły się 18 marca w Krakowie.

W zawodach wzięło udział łącznie 55 zawodników (14 dziewcząt i 41 chłopców). W zawodach zwyciężyli: w grze pojedynczej dziewcząt Anna Cyrwus (KS Gorce Nowy Targ), natomiast w grze pojedynczej chłopców Miłosz Sawczak (UKS Płomień Limanowa).

Tytuły mistrzów województwa w grze podwójnej wywalczyli w grupie dziewcząt Emilia Skuba w parze z Zuzanną Syrdą (obie KS Bronowianka Kraków) oraz wśród chłopców Karol Sułkowski w parze z Miłoszem Sawczakiem (obej UKS Płomień Limanowa).

To już nie pierwszy sukces zawodników UKS Płomień Limanowa. Zawodnikom gratulujemy zwycięstwa i życzymy powodzenia w kolejnych eliminacjach.

Sukcesy strzeleckie uczniów ze szkół podstawowych w powiecie

Uczniowie ze szkół podstawowych z terenu powiatu limanowskiego wzięli udział w IV Otwartych Zawodach w

Strzelectwie Sportowym. Zawody odbyły się 9 marca na strzelnicy LOK w Limanowej. Organizatorem wydarzenia była Gmina Limanowa i Szkoła Podstawowa Nr 1 w Starej Wsi przy wsparciu Ligii Obrony Kraju w Limanowej oraz Klubu Strzeleckiego Arcus.

W zawodach uczestniczyło 86 zawodników z 9 szkół podstawowych z terenu powiatu limanowskiego. Uczestnicy brali udział w 2 konkurencjach (indywidualnej i zespołowej) oraz 2 różnych kategoriach (rocznik 2002-2004 i rocznik 2005 i młodsi) . Konkurencje poprowadził instruktor strzelectwa sportowego – Bogdan Kita, natomiast punkty zawodników liczył wieloletni Prezes LOK w Limanowej oraz sędzia strzelectwa sportowego – Leszek Lach.

Wyniki IV Otwartych Zawodach w Strzelectwie Sportowym:

Drużynowo w kategorii dziewcząt rocznik 2002-2004

Miejsce	Nazwa szkoły	Ilość punktów
I	Szkoła Podstawowa w Tymbarku	149 pkt
II	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 4 w Limanowej	138 pkt
III	Szkoła Podstawowa Nr 2 w Starej Wsi II	137 pkt
IV	Szkoła Podstawowa Nr 1 w Starej Wsi	116 pkt
V	Niepubliczne Gimnazjum w Piekiełku	114 pkt
VI	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 2 w Limanowej	63 pkt

Drużynowo w kategorii chłopców rocznik 2002-2004

Miejsce	Nazwa szkoły	Ilość punktów
----------------	---------------------	----------------------

I	Szkoła Podstawowa Nr 1 w Starej Wsi	151 pkt
II	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 1 w Limanowej	148 pkt
III	Niepubliczne Gimnazjum w Piekiełku	147 pkt
IV	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 2 w Limanowej	128 pkt
V	Szkoła Podstawowa w Rupniowie	111 pkt
VI	Szkoła Podstawowa w Tymbarku	90 pkt

Indywidualnie w kategorii dziewcząt rocznik 2002-2004

Miejsce	Imię i Nazwisko	Nazwa Szkoły	Ilość punktów
I	Aleksandra Kęska	SP w Tymbarku	52 pkt
II	Aleksandra Kotlarz	SP Nr 2 w Starej Wsi	51 pkt
III	Maria Prędką	SP Nr 2 w Starej Wsi	50 pkt
IV	Angelika Czopek	SP w Tymbarku	49 pkt
V	Julia Postrożny	SP Nr 1 w Starej Wsi	49 pkt
VI	Agata Stopińska	SP w Tymbarku	46 pkt

Indywidualnie w kategorii chłopców rocznik 2002-2004

Miejsce	Imię i Nazwisko	Nazwa Szkoły	Ilość punktów
I	Dawid Bubula	NG w Piekiełku	60 pkt
II	Szymon Nowak	ZSP nr 1 w Limanowej	59 pkt

III	Mateusz Szumilas	SP Nr 1 w Starej Wsi	53 pkt
IV	Karol Poręba	SP Nr 1 w Starej Wsi	52 pkt
V	Kamil Smoleń	ZSP nr 2 w Limanowej	49 pkt
VI	Ignacy Kurek	NG w Piekiełku	49 pkt

Drużynowo w kategorii dziewcząt rocznik 2005 i młodsi

Miejsce	Nazwa szkoły	Ilość punktów
I	Szkoła Podstawowa Nr 1 w Starej Wsi	151 pkt
II	Szkoła Podstawowa w Tymbarku	150 pkt
III	Szkoła Podstawowa Nr 2 w Starej Wsi II	139 pkt
IV	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 2 w Limanowej	136 pkt
V	Szkoła Podstawowa w Rupniowie	113 pkt
VI	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 1 w Limanowej	68 pkt

Drużynowo w kategorii chłopców rocznik 2005 i młodsi

Miejsce	Nazwa szkoły	Ilość punktów
I	Szkoła Podstawowa Nr 1 w Starej Wsi	148 pkt
II	Szkoła Podstawowa w Rupniowie	141 pkt
III	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 3 w Limanowej	130 pkt
IV	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 1 w Limanowej	127 pkt

V	Szkoła Podstawowa w Tymbarku	70 pkt
VI	Zespół Szkolno –Przedszkolny Nr 2 w Limanowej	54 pkt

Indywidualnie w kategorii dziewcząt rocznik 2005 i młodsi

Miejsce	Imię i Nazwisko	Nazwa Szkoły	Ilość punktów
I	Wiktoria Grucel	ZSP nr 2 w Limanowej	57 pkt
II	Joanna Cebula	SP Nr 1 w Starej Wsi	57 pkt
III	Katarzyna Kasperska	SP w Tymbarku	55 pkt
IV	Weronika Moskał	SP w Tymbarku	51 pkt
V	Anna Kądziołka	ZSP nr 1 w Limanowej	51 pkt
VI	Klaudia Kulpa	SP Nr 1 w Starej Wsi	50 pkt

Indywidualnie w kategorii chłopców rocznik 2005 i młodsi

Miejsce	Imię i Nazwisko	Nazwa Szkoły	Ilość punktów
I	Jakub Gawron	SP w Rupniowie	56 pkt
II	Miłosz Wątroba	SP Nr 2 w Starej Wsi II	56 pkt
III	Michał Szyler	ZSP nr 3 w Limanowej	55 pkt
IV	Maksymilian Wojs	ZSP nr 3 w Limanowej	55 pkt
V	Paweł Liptak	SP Nr 1 w Starej Wsi	54 pkt

VI	Jakub Pajor	SP w Rupniowie	49 pkt
----	-------------	----------------	--------

45 Mistrzostwa Polski Seniorów w Kyokushin odbędą się w Limanowej!

21 kwietnia br. w Hali Sportowej przy Zespole Szkół Nr 1 im. Józefa Piłsudskiego odbędą się 45. Mistrzostw Polski Seniorów Karate Kyokushin, które patronatem honorowym objął Jan Puchała Starosta Limanowski

Harmonogram zawodów:

Piątek, 20.04.2018r.:

13.00 – 19.00 Weryfikacja zawodników w hotelu organizacyjnym „Limanowa Hotel”

20.00 – 21.00 Narada sędziów i oficjalne losowanie

21.00 – Sayonara w Sali bankietowej hotelu organizacyjnego „Limanowa Hotel”

Sobota, 21.04.2018r.:

9.00 – 9.45 – Odprawa sędziów (sala narad przy Hali Widowiskowo – Sportowej)

10.00 Rozpoczęcie rywalizacji sportowej

13.00- – 14.00 Oficjalne otwarcie zawodów

14.00 – Półfinały i finały.

Ostateczny, szczegółowy plan zawodów zostanie podany w dniu weryfikacji.

Zgłoszenie do udziału w Mistrzostwach należy dokonać elektronicznie do dnia 14 kwietnia 2018 r.:

www.kihapp.com/tournaments/3447-wagowe-mistrzostwa-polski-karate-kyokushin

Do startu w zawodach dopuszczeni będą zawodnicy posiadający:

- ukończone 18 lat,
- dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość,
- minimum 3 kyu,
- aktualną kartę zdrowia sportowca,
- licencję zawodnika PZK,
- potwierdzenie dokonania opłaty startowej na rachunek bankowy organizatora,
- macierzysty klub zawodnika powinien posiadać aktualną licencję klubową PZK,
- ubezpieczenie NNW,
- czyste, białe katarę – gi,
- obowiązkowe ochraniacze, zgodne z przepisami PZK,
- wagę zgodną z kategorią, do której został zgłoszony zawodnik.

Mistrzostwa zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZK:

Kumite seniorów: -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -90kg +90kg;

Kumite seniorek: -55kg, -60kg, -65kg,+65kg

REGULAMIN ZAWODÓW

Organizatorem zawodów jest ARS Klub Kyokushinkai w Limanowej działając w porozumieniu z Komisją Kyokushin PZK. Współorganizatorem Mistrzostw są: Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Starostwo Powiatowe w Limanowej, Urząd Miasta Limanowa.



 MAŁOPOLSKA

Projekt realizowany przy wsparciu Funduszu Wzrost i Innowacje Małopolski

Odbyły się Mistrzostwa Gminy

Mszana Dolna w mini siatkówce

14 marca b.r. w sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 1 w Lubomierzu odbyły się Mistrzostwa Gminy Mszana Dolna w mini siatkówce dziewcząt i chłopców.

Po rozegraniu turniejów systemem „każdy z każdym” wyłoniono zwycięzców. W obu kategoriach najlepsi okazali się młodzi siatkarze i siatkarki z Olszówki (opiekun Piotr Kowalik), którzy będą reprezentować gminę na zawodach powiatowych. Drugie miejsca zdobyły zawodniczki z Lubomierza 1 (Józefa Nachman) i zawodnicy z Łostówki (Maciej Potaczek), na trzecim stopniu podium znalazły się dziewczęta z Kasinki Małej 2 (Mateusz Dąbrowa) i chłopcy z Lubomierza 1. Mecze były bardzo zacięte, a o wygranej najczęściej decydowały pojedyncze punkty. Nagrody dla medalistów, ufundowane przez Urząd Gminy Mszana Dolna (puchary i piłki), wręczali opiekunowie drużyn.

Bardzo dziękujemy dyrektor szkoły w Lubomierzu, Jadwidze Baran – Stożek, za wspaniałe przyjęcie i poczęstunek dla każdego uczestnika zawodów – wyrazy wdzięczności przekazują organizatorzy zmagania. Zawsze chętnie i przyjemnie przyjeżdża się do gościnnego Lubomierza na zawody sportowe – dodają.

Składy Mistrzów Gminy:

Dziewczęta: Oliwia Sochacka (kapitan zespołu), Kinga Bierowiec, Justyna Skawska, Justyna Janowska, Izabela Fudro, Julia Macuga, Magdalena Kościelniak, Aneta Sochacka, Natalia Żurek, Ewelina Kubińska.



Chłopcy: Patryk Potaczek (kapitan zespołu), Kamil Karciarz, Bartosz Cichorczyk, Kacper Bednarczyk, Stanisław Wacławik, Kamil Bobariko, Dawid Kubiński, Piotr Żmuda, Robert Kościelniak, Dominik Dawiec.



Wiosenne atrakcje na Mogielicy

Wielkimi krokami zbliża się wiosna dlatego zachęcamy do skorzystania z całorocznych tras rekreacyjno-sportowych w rejonie Góry Mogielica w Powiecie Limanowskim. W sezonie wiosenno – letnim pełnią one funkcje rowerowe, piesze czy konne.

Główną bazą kompleksu jest Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” w Zalesiu, które znajduje się kilkaset metrów na zachód od Przełęcz Słopnickiej. Do dyspozycji turystów jest parking oraz zmodernizowany i rozbudowany nowoczesny budynek obsługi, gdzie znajduje się wypożyczalnia sprzętu. Bezpłatnie można wypożyczyć 60 rowerów górskich, kijki do nordic walking oraz sprzęt sportowy dla osób niepełnosprawnych. Sprzęt można również bezpłatnie wypożyczyć w szkole w Słopnicach i w Jurkowie. Niezbędne informacje dostępne są na stronie <http://www.trasymogielica.pl/>

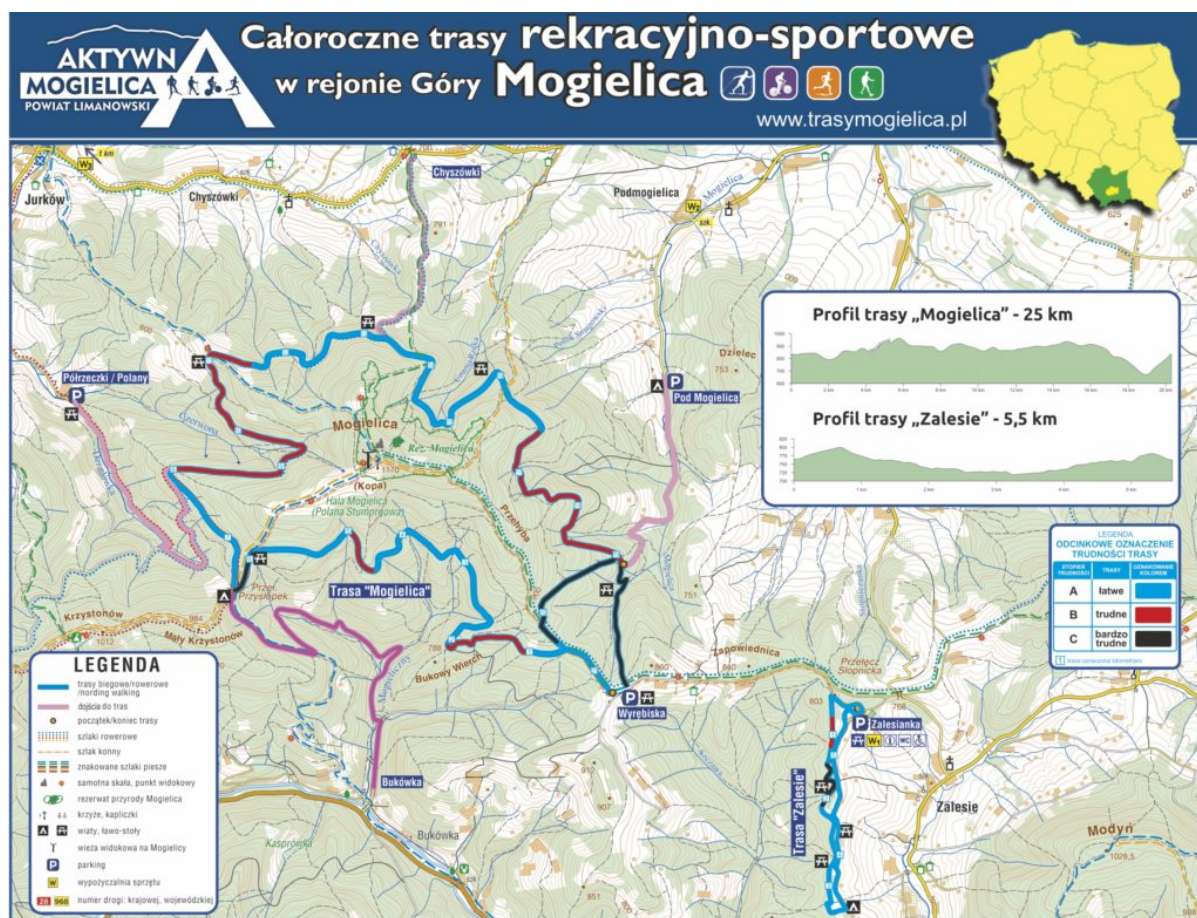
Na trasach dla turystów umieszczone zostały 3 wiaty z zadaszeniem, wyposażone w drewniane stoły i ławy, dodatkowo 12 ławo-stołów z bali drewnianych, a także tablice informacyjne, które zawierają informacje z zakresu: przebiegu trasy czy jej stopnia trudności.

Do dyspozycji turystów zostały oddane również dwie trasy o łącznej długości 30,5 km, które pełnią funkcję całorocznej rekreacji.

TRASA „MOGIELICA” zlokalizowana jest na terenie gmin: Słopnice i Dobra, ogólnie jest oceniana jako średnio trudna. Istnieje możliwość zjazdu do parkingów znajdujących się w miejscowościach wokół Mogielicy: Szczawa, Półrzeczki, Jurków,

Chyszówki i Słopnice. Wszystkie możliwości są odpowiednio oznakowane w terenie. W kilku miejscach ustawione są ławostoły, a przy kapliczce pod małym Krzystonowem (rozwidlenie żółtego i niebieskiego szlaku turystycznego na Przełęczy Przysłopiek) stoi dodatkowo wiata i tablica informacyjna.

TRASA „ZALESIE” zlokalizowana na terenie gminy Kamienica, prowadzona jest wzdłuż istniejących dróg leśnych o łącznej długości 5,5 km. Początek i koniec trasy znajduje się na terenie stadionu piłkarskiego klubu sportowego „Zalesianka”. Przygotowane oznakowanie sprawia, że trudno pobyć i ostrzega w miejscach, gdzie ruch odbywa się w obie strony. Na trasie mamy spore urozmaicenie: las, zjazdy, zakręty, podejścia. Na końcu pętli przygotowana jest wiata i tablica informacyjna. Przy dobrej pogodzie rozciągają się piękne widoki na Modyń, Cichoń i Ostrą, a w drugą stronę na Mogielicę i Wyrębiska.



Warto wspomnieć, że Mogielica to masyw górski położony na

splocie trzech gmin Kamienica, Słopnice oraz Dobra. Jest najwyższym szczytem Beskidu Wyspowego (1170 m. n.p.m.). Wiosną również zachwycają tu wędrowców niepowtarzalne widoki panoramiczne na góry Beskidu Wyspowego: Łopień, Ćwilin, Jasień, Beskid Sądecki, Gorce, Pieniny oraz Tatry.

Mogielica od dawna była celem wycieczek turystycznych, czego przykładem może być organizacja corocznego zjazdu turystycznego na szczycie góry w sezonie letnim.

Już dziś zapraszamy na wiosenne spacerory, leśne wędrówki i wycieczki rowerowe!

