

# WIELKOPOLSKIE WIOŚLARSTWO

ABC / Na sucho

## Pierwsze kroki

Teraz jest najlepszy czas na spróbowanie swych sił w wioślarstwie. Dlaczego teraz a nie wiosną? Oczywiście, nie możemy się spodziewać, że jeszcze w tym roku wsiądziemy do łódki, ale jesienno-zimowy okres pozwoli nam się oswoić z tą piękną, aczkolwiek wcale nie łatwą dyscypliną sportową. Pierwsze zasady wiosłowania poznać będziemy mogli na ergometrze, czyli przyrządzie do „suchego” treningu. Poza tym w siłowni zaczniemy nabierać krzepy.

Wszystkie wielkopolskie kluby obecnie prowadzą nabór do swych sekcji. Adresy i kontakty podajemy poniżej. **leg**

KLUBY / Treningi

## Zadzwoń, przyjdź

**AZS AWF Poznań**, 61-135 Poznań, ul. Św. Rocha 9, tel. 87-71-557, tel./fax 87-71-390, przystań - Jezioro Maltańskie, hangar 8.

**Posnania Poznań**, 61-664 Poznań, ul. Słowiańska 78, tel. 82-78-000, tel./fax 0-61-82-06-101, przystań - ul. Wioślarska 72, tel. 87-70-585.

**Klub Wioślarski 1904 Poznań**, 61-556 Poznań, ul. Piastowska 40, tel./fax 83-30-293 www.kw04.com

**Poznańskie Towarzystwo Wioślarzy Tryton**, 61-556 Poznań, ul. Piastowska 38, tel. 83-33-665, fax 83-34-287, www.tryton.najlepsi.net

**Towarzystwo Wioślarzy Polonia Poznań**, 61-556 Poznań, ul. Wioślarska 74, tel./fax 87-73-630

**Kaliskie Towarzystwo Wioślarskie**, 62-800 Kalisz, Park Ludowy 2, tel./fax 75-74-669, przystań - ul. Wał Piastowski 1, tel. 75-73-379 www.ktw.101.pl

**Wielkopolski Związek Towarzystw Wioślarskich**, 60-791 Poznań, ul. Reymonta 35, tel. 86-54-351, fax 86-99-127, www.wioslarstwo.poznan.pl; biuro@wioslarstwo.poznan.pl. **leg**

partnerzy WZTW

**Avanti Catering**



**FIAT**  
**AUTO-CENTRUM**  
POZNAŃ, ul. Wojciechowskiego 7-17



KW 04 / Adam Łodygowski i Michał Ratajczak

# Trening dyscypliny

**Adam Łodygowski, 24-letni zawodnik Klubu Wioślarskiego z roku 1904 ma w swoim dorobku dwa tytuły mistrza Polski seniorów oraz wiele medali rangi mistrzostw kraju w różnych kategoriach wiekowych. Wielokrotnie udane starty w regatach międzynarodowych na przykład w Pucharze Narodów do lat 23 w Genui (nieoficjalne mistrzostwa świata w tej kategorii wiekowej), gdzie w składzie czwórki podwójnej wagi lekkiej mężczyźni wywalczył miejsce wśród sześciu najlepszych osad.**

Sport i nauka

Wyniki te zyskują jeszcze na wartości, jeśli weźmiemy pod uwagę „uczelniane zwycięstwa” Adama. Mogłoby się wydawać, że wioślarstwo, które uprawia od ośmiu lat, pochłania cały jego czas, a sukcesy sportowe okupione są zaległościami w nauce. Coś za coś - myśli wielu z nas. Jednak Adam od początku studiów świetnie godził sport z nauką. Już na drugim roku, korzystając z programu stypendiów Erasmus, wyjechał do Niemiec, gdzie intensywnie trenował, uczęszczał na zajęcia w Hannover Universität i szlifował znajomość języka niemieckiego. W tym roku, nie rezygnując z regularnych treningów, obronił pracę magisterską na Politechnice Poznańskiej i równocześnie pracę dyplomową na Uniwersytecie Hanowerskim oraz zapoczątkował studia doktoranckie.

Dzięki wioślarstwu

Podsumowanie dokonań najlepszego zawodnika KW04 stwierdzeniem: „wszystko dzięki wioślarstwu” byłoby grubo przesadzone. Nie ulega jednak wątpliwości, że sport ten uczy konsekwencji i obowiązkowości. Bo



Adam Łodygowski to dzisiaj sztandarowa postać poznańskiego Klubu Wioślarskiego 1904.



Nadzieją poznańskiego wioślarstwa jest dwójka podwójna juniorów Michał Ratajczak (na zdjęciu stoi z prawej strony) i Tomasz Kopka.

to one właśnie są w wioślarstwie równie ważne jak ćwiczenia na siłowni, biegi i ergometr. Może nawet ważniejsze. Znaczy to więc, że krzepa odziedziczona po przodkach i okazjonalne „zejścia na wodę” nie wystarczą,

żeby zostać dobrym wioślarzem i osiągać godne tego miana wyniki. Jakie znaczenie miałyby bowiem treningi, gdyby nie odbywały się codziennie?

Trudności z samodyscypliną i umiejętnym rozplanowaniem

pozatreningowych obowiązków, to - zdaje się - główna przyczyna, dla której wioślarstwo, mimo regularnie organizowanych przez poznańskie kluby naborów, wciąż pozostaje elitarną dyscypliną sportu. Zaczyna wielu, ale nie każdemu starcza uporu, by treningi kontynuować.

Obiecujący początek

Problemy te nie dotyczą 18-letniego Michała Ratajczaka, który trenuje od czterech lat. W kończącym się sezonie 2005 jego osiągnięcia wywołały w szeregach KW04 sporo radości.

Na tegorocznych mistrzostwach Polski na ergometrze Michał zajął pierwsze miejsce wśród juniorów. W lipcu wraz z Tomaszem Kopką, swoim klubowym partnerem z dwójki podwójnej, zdobyli srebrny medal na mistrzostwach Polski juniorów w Bydgoszczy. Największe jednak uznanie należy się Michałowi za brązowy medal zdobyty w Brandenburgii na mistrzostwach świata juniorów, gdzie nasz młody wioślarz startował w składzie czwórki ze sternikiem. Był to jedyny polski medal na tych mistrzostwach, a zarazem pierwsze trofeum tej rangi zdobyte przez zawodnika KW04 w ponad 100-letniej historii klubu.

Ciesząc się ze swych sukcesów, „Synek” (tak nazywają Michała koledzy z przystani) pozostaje skromnym chłopakiem: zwycięstwa nie zawróciły mu w głowie. Mamy nadzieję, że będą one dla Michała najlepszą motywacją do dalszej pracy.

Ewa Majchrzak

**Nabór do Klubu Wioślarskiego z roku 1904 odbywać się będzie w siedzibie klubu przy ulicy Piastowskiej 40 przez cały listopad od poniedziałku do piątku w godzinach od 15 do 18.**

KRUSZWICA / Regaty zamknięcia sezonu

## Bez zmian układu sił

Ostatnie w sezonie kwalifikacyjne regaty ogólnopolskie odbyły się w Kruszwicy w połowie października. Wielkopolskie osady spisywały się bez zarzutu. Kluby z naszego regionu są we wszystkich kategoriach wiekowych w ścisłej czołówce krajowej i ich przedstawiciele wielokrotnie stawali na podium. **leg**

ERGOMETR Mistrzostwa w Kaliszu

## Nie tylko Puchar Polski

Wioślarze zeszli już z wody i rozpoczął się okres zmuśnionych przygotowań do następnego sezonu. Jedyną formę współzawodnictwa stanowi w tym czasie ergometr. W najbliższą sobotę w kaliskiej sali OSiR odbędzie się zawody Pucharu Polski i mistrzostwa województwa wielkopolskiego na ergometrze. **leg**

TRYTON / Sport i psychologia

## Walka z patologią

Poznańskie Towarzystwo Wioślarzy Tryton w ramach umowy z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych prowadzi zadania mające pomóc odciągnąć młodzież ze środowisk zagrożonych alkoholizmem. Tryton chce odwrócić uwagę młodzieży od wzorców propagujących alkohol jako sposób na życie stawiając na drugim biegunie sport. W tym celu organizuje czas mło-

dzieży gimnazjalnej pod kątem sportowych zajęć pozalekcyjnych - w dni powszednie w godz. 16 do 18, w soboty i niedziele od 10 do 12.

Poza tym co dwa tygodnie Tryton organizuje spotkania młodzieży z psychologiem.

Kontakt: poprzez stronę internetową <http://www.tryton.najlepsi.net> lub osobisty - ul. Piastowska 38 w Poznaniu. **leg**