

# Krok naprzód, jednak bez awansu

## Hokej

Mecze Polaków w MŚ w Katowicach obejrzało na żywo 37,5 tysiąca kibiców. Biało-czerwoni wygrali w Spodku trzy mecze, dwa natomiast przegrali

Jacek Sroka  
sport@glos.com

Polscy hokeiści opuszczali Spodek z medalami, ale też lekkim uczuciem niedosytu. W mistrzostwach świata Dywizji 1A w Katowicach zajęli trzecie miejsce i nie zdołali awansować do elity. Do grona najlepszych wróciła Słowenia, a Włosi, którzy uplasowali się na drugiej pozycji, ze świętowaniem czekać muszą na wyniki MŚ w Rosji.

Na pocieszenie Polakom pozostały nagrody indywidualne. Najlepszym napastnikiem turnieju wybrano Patryka Wronkę.

- Na pewno jest to dla mnie wielkie zaskoczenie. Cały turniej na to ciężko pracowałem. Cieszy mnie to wyróżnienie i motywuje do dalszej pracy. Najważniejszy dla mnie był jednak awans, a jego nie udało się nam go wywalczyć. Mam nadzieję, że



► Polska reprezentacja przegrała w Katowicach dwa pierwsze spotkania, a na koniec pokonała Japonię 10:4

za rok będzie lepiej - powiedział 21-letni środkowy Podhala Nowy Targ.

W drużynie All Stars katowickich MŚ poza Wronką znalazł się jeszcze Paweł Dronia, który razem ze Słoweńcem Sabahudinem Kovacevicem był najsukcesywniejszym obrońcą w tym turnieju. Najwięcej bramek - po 5 strzelili Tomasz Malasiński i Koreańczyk Michael Swift,

a najlepszym asystentem był Krzysztof Zapała, który miał udział przy pięciu trafieniach kolegów.

- Na początku ciążyła na nas duża presja, z którą nie do końca sobie poradziliśmy. Gdy po dwóch porażkach nasze szanse na awans zostały zredukowane do minimum ta presja z nas zeszała i w końcu graliśmy swój hokej. Powiedzieliśmy sobie

w szatni, że chcemy grać z uśmiechem na twarzy, robić jak najlepiej to co kochamy i jeszcze się dobrze bawić. Takie podejście zaczęło przynosić owoce. Zwycięstwa z Austrią i Słowenią pokazały jakim mocnym jesteśmy zespołem. Polska kadra cały czas idzie w górę. Każdy z zawodników dokłada do tego cegiełkę i jesteśmy na lodzie takim twardym murem,

nieprzyjemnym przeciwnikiem dla każdego rywala - powiedział napastnik Aron Chmielewski.

Trener Jacek Płachta, który jeszcze nie wie czy jego wygasający w czerwcu kontrakt z PZHL zostanie przedłużony, chwalił swój zespół za charakter.

- Po dwóch pierwszych meczach byliśmy na dnie, lecz później chłopaki pokazali charakter. Marzyliśmy o awansie do elity, ale nie udało nam się go wywalczyć, jednak z całego turnieju można być zadowolonym - stwierdził selekcjoner biało-czerwonych.

Zarówno trener jak i zawodnicy bardzo chwalili organizację MŚ. Pięć meczów Polaków obejrzało z trybun Spodka w sumie 37,5 tysiąca kibiców.

- W Spodku grało nam się super. Kibice bardzo nam pomagali. Byli dla nas dużym wsparciem. Przy takiej publiczności naprawdę miło się walczyło na lodzie - powiedział Wronka, a trener Płachta dodał: - To były optymalnie zorganizowane mistrzostwa. W Katowicach stworzono nam bardzo dobre warunki, a takiego gorącego dopingu publiczności nie przeżywa się co dzień. ● ◎◎

## Lotto

Poniedziałek, 2.05

Multi Multi - godz. 14.00

2, 5, 11, 19, 21, 32, 35, 42, 46, 49, 53, 54, 65, [67], 68, 69, 71, 74, 75, 79

Multi Multi - godz. 21.40

5, 10, 17, 19, 25, 26, 30, 35, [36], 38, 42, 52, 53, 54, 59, 63, 64, 65, 73, 75

Mini Lotto

24, 28, 31, 34, 39

Kaskada - godz. 14.00

1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 20, 24

Kaskada - godz. 21.40

5, 6, 8, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23

Wtorek, 3.05

Multi Multi - godz. 14.00

[3], 7, 15, 18, 25, 30, 31, 35, 39, 45, 47, 48, 51, 64, 65, 72, 73, 77, 78, 79

Kaskada - godz. 14.00

4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21

## PIŁKA NOŻNA

### Puchar dla Zenita, a FC Basel mistrzem

Piłkarze Zenita Sankt Petersburg zdobyli piłkarski Puchar Rosji pokonując w poniedziałek finale CSKA Moskwa 4:1. Natomiast niedawni rywale Lecha Poznań w europejskich pucharach piłkarze FC Basel, na pięć kolejek przed końcem rozgrywek po raz siódmy z rzędu zapewnił sobie mistrzostwo Szwajcarii. (MAC)

# Co zawiera jadłospis wioślarzy

Tor regatowy Malta w Poznaniu należy do najlepszych obiektów na świecie, na którym toczą się najważniejsze imprezy wioślarskie. W XXI wieku w stolicy Wielkopolski odbyły się m.in.: mistrzostwa świata seniorów 2009, kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Pekinie 2008 oraz dwukrotnie mistrzostwa Europy seniorów 2007 i 2015. Poznań trzykrotnie gościł także zawody Pucharu Świata seniorów 2004, 2006 i 2008. W tym roku w drugiej dekadzie czerwca na jeziorze Maltańskim Puchar Świata odbędzie się już po raz czwarty.

Zanim obejrzymy na Malcie najlepszych wioślarzy globu, zaprezentujemy najważniejsze elementy składające się na tę dyscyplinę sportu. Poprzednio omówiliśmy trening wioślarski, dzisiaj opowiemy o odpowiednim odżywianiu wioślarzy.

Aby osiągać sukcesy podczas największych imprez międzynarodowych, trzeba wielu miesięcy, a nawet lat treningów. Niez-

będne jest także odpowiednie odżywianie. Wyczynowi sportowcy muszą jeść zdrowo, aby odbudować organizm po ciężkim wysiłku. Przy takich treningach należy pamiętać o włączeniu do diety produktów białko-

**Sportowcy muszą jeść zdrowo, aby odbudować organizm po ciężkim wysiłku**

wych oraz węglowodanów w postaci produktów zbożowych z pełnego przemiału, warzyw oraz owoców. Ze względu na znaczny opór wody w trakcie ćwiczeń związanych z wioślarsstwem wskazane są posiłki wysokobiałkowe. Dieta powinna opierać się na mięsie, mleku i jego przetworach, jajach oraz warzywach i owocach.

- W naszym hotelu od wielu lat mieszkają i żywią się wioślarze z Wielkiej Brytanii. Z reguły Brytyjczycy rozpoczynają dzień bardzo wcześnie. Pierwsze śniadanie jedzą już o godzinie szóstej. Są to przede wszystkim płatki, mleko, owsianki. Wycho- dzą na trening, a potem wracają na kolejne, drugie śniadanie około godziny dziewiętej. Wtedy obok wspomnianych już wcześniej płatków i mleka, jedzą także jajecznicę, bekon, wędliny opiekane, czy smażone pomidory. Jest sporo bakalii oraz także naturalne soki. Trzeba dodać, że codziennie, zanim zawodnicy pojawią się na pierwszym śniadaniu, naj- pierw w naszej kuchni zjawia się brytyjski dietetyk i sprawdza, co będą jedli danego dnia wioślarze - mówi Andrzej Szafranski, szef kuchni hotelu Novotel Malta w Poznaniu.

Od wielu miesięcy trwają już intensywne przygotowania do czerwcowych zawodów Pu-

charu Świata na jeziorze Maltańskim. Bardzo ważną rolę podczas samych zawodów odgrywają wolontariusze. Nabór wolontariuszy na taką imprezę trwa przez wiele miesięcy. Podczas imprez wioślarskich, jakie odbywają się w Poznaniu, dość często ci sami ludzie uczestniczą w kolejnych zawodach.

- W nadchodzącym Pucharze Świata pracować będzie 140 wolontariuszy, którzy pojawią się praktycznie w każdym miejscu nad jeziorem Maltańskim. Pomagać będą przy organizacji wioski wioślarskiej, pracy sędziów, biura prasowego i wielu innych sytuacjach - mówi Angelika Remus, odpowiedzialna za pracę wolontariuszy podczas czerwcowych zawodów PŚ.

Więcej o odżywianiu wioślarzy oraz przygotowaniach wolontariuszy do czerwcowych zawodów Pucharu Świata, dzisiaj w programie „ABC wioślarsstwa” na antenie TVP 3 Poznań o godz. 18.15. ●

# ABC WIOŚLARSTWA

z Głosem Wielkopolskim