



Kalendarium ważnych wydarzeń wioślarskich

Kalendarium

Karol Maćkowiak
sport@glos.com

Rok 2020 będzie obfitował w wiele ciekawych wioślarskich wydarzeń w regionie, w tym w Mistrzostwa Europy Seniorów, które po raz czwarty odbędą się w Poznaniu. Prezentujemy kalendarz najciekawszych imprez.

W tym roku w Wielkopolsce czeka nas wiele wioślarskich imprez, które pozwolą spotkać wioślarzy i na żywo odczuć efekty ich ciężkiej pracy. Dla zainteresowanych uprawianiem wioślarstwa, także młodzieży, to okazja do przyjrzenia się z bliska i przekonania, jak w praktyce wygląda rywalizacja. Chętni będą mieć okazję, by nawiązać kontakt i rozpocząć swoją przygodę z wioślarstwem.

Sezon rozpocznie się na dobre już w marcu, kiedy odbędą się w Poznaniu XVII Otwarte Mistrzostwa Miasta Poznania na ergometrze wioślarskim. Niedługo później, w trakcie weekendu majowego śledzić będzie można Centralne Regaty Otwarcia Sezonu Seniorów i Juniorów (w Poznaniu, w hali Politechniki Poznańskiej).

Kluczową imprezą sezonu 2020 będą odbywające się w czerwcu Mistrzostwa Europy Seniorów, gdy do stolicy Wielkopolski zjedzie cała europejska wioślarska czołówka. Mistrzostwa Starego Kontynentu po raz czwarty odbędą się w Poznaniu – po raz ostatni najlepsi europejscy wioślarze w Poznaniu zagościli w 2015 roku.

Będzie to również sprawdzian generalny przed igrzyskami olimpijskimi w Tokio (konkurencje wioślarskie będą rozgrywane 24.07-1.08). ©

Ważne wydarzenia wioślarskie w Wielkopolsce w 2020 r.:

14.03 - XVII Otwarte Mistrzostwa Miasta Poznania na ergometrze wioślarskim (Poznań)
2-3.05 - Centralne Regaty Otwarcia Sezonu Seniorów i Juniorów (Poznań)
5-7.06 - Mistrzostwa Europy Seniorów (Poznań)
4-5.07 - Centralne Regaty Młodzików i Międzynarodowe Masters (Poznań)
17-19.07 - ENEA Mistrzostwa Polski Juniorów (Poznań)
19-20.09 - ENEA Mistrzostwa Polski Seniorów (Poznań)
10.10 - Otwarte Mistrzostwa Miasta Poznania (Poznań)
24-25.10 - Centralne Kontrolne Regaty Jesienne (Poznań)
20-21.11 - Otwarte Mistrzostwa Województwa Wielkopolskiego na ergometrze (Kalisz, hala sportowo-widowiskowa Ośrodka Sportu, Rehabilitacji i Rekreacji w Kaliszu).



Na Torze Regatowym Malta odbędą się ME Seniorów.

5 powodów, dla których warto rozpocząć przygodę z wiosłami

Karol Maćkowiak
sport@glos.com

Wioślarstwo

Trening wioślarski należy do najbardziej wszechstronnych - rozwija większość mięśni, pozwala schudnąć, wypracować siłę i wytrzymałość.

Regularny wysiłek fizyczny ma znaczny wpływ na nasze zdrowie, bez względu na jego formę. Zanim jednak zdecydujemy się na wiosenne bieganie, wyjście na basen czy rower, zachęcamy do podjęcia próby wejścia do łódki. Dlaczego?

Po pierwsze: wszechstronny trening

Trening wioślarski to trening ogólnorozwojowy, podczas którego pracują w równym stopniu ręce i nogi. To trening tlenowy, który podnosi wydolność organizmu, a potem siłę. Trudno nie zauważyć plusów uprawiania wioślarstwa dla całego organizmu. - Wioślarstwo angażuje 80% mięśni ludzkiego ciała. W treningu wioślarskim znajdziemy każdy rodzaj treningu. Długie treningi tlenowe przez siłownie do krótkich mocnych interwałowych. Dzięki tej różnorodności organizm dostaje mnóstwo bodźców i zdecydowanie łatwiej jest zrzucić zbędne kilogramy oraz zbudować proporcjonalną sylwetkę - mówi Wiktor Chabel, polski wioślarz, medalista mistrzostw Europy. Co ciekawe, większość zawodników spędza zimę w górach, trenując na nartach biegowych, ergometrach wioślarskich, rowerze i siłowni.



Wiktor Chabel (drugi z prawej) zachęca do uprawiania wioślarstwa

Po drugie: spróbować może każdy

- Wioślarstwo jest jednym z nielicznych sportów na świecie, w którym Mistrzostwa Świata pełnosprawnych sportowców rozgrywają się równolegle, na tym samym obiekcie co Mistrzostwa Świata osób niepełnosprawnych. Jest to idealny argument na to, że wioślarstwo jest dla wszystkich. Wystarczy chęci i osoba, która w mądry sposób poprowadzi nas treningi, nauczy techniki i oszacuje nasze możliwości. Wioślarstwo jest sportem bez barier: osoby niepełnosprawne, z problemami z wagą lub takie, które dotychczas nie uprawiały sportu zbyt dużo lub nawet niewiedzące, jaki sport dla siebie wybrać, mogą spróbować swoich sił na ergometrze lub w łódce. W klubach fitness jest coraz więcej instruktorów, którzy wiedzą, jak z nich korzystać. Bardzo ważna jest technika wykonywania ćwiczenia, można ją podejrzeć od zawodowców, poprosić o wskazówki instruktorów lub zawodników - argumentuje Wiktor Chabel. Dzieci mogą rozpocząć trenowanie

wioślarstwa już w wieku około 12-13 lat.

Po trzecie: unikalne widoki

Uprawianie wielu dyscyplin sportowych gwarantuje kontakt z naturą, natomiast tylko w przypadku wioślarstwa jest on tak wyjątkowy. Tor regatowy w mieście (np. nad Jeziorem Maltańskim), malownicza wyspa Ada Ciganlija w Belgradzie, piękne jezioro Lago d'Ise w prowincji Bergamo we Włoszech to miejsca, które warto odwiedzić przy okazji kolejnych zawodów. A ciekawych miejsc w Polsce też nie brakuje.

Po czwarte: przyjaźnie

Wizyta w klubie wioślarskim to doskonała okazja do spotkania nowych ludzi. Wioślarstwo jest sportem zespołowym, praca na treningach w większych osadach uczy wspólnego działania. - Zawodowcy spędzają ze sobą więcej czasu, niż z rodzinami, przez co nawiązują się między nami relacje silniejsze niż wśród pracowników korporacji czy innych zakładów. Znamy swoje słabości i mocne strony, doświadczyliśmy trudnych dni, kry-

zysów, frustracji ale też sukcesów. To właśnie wspólny cel i sukces scala grupę ludzi - dodaje Chabel. Osoby spotkane w klubie wioślarskim mogą być naszymi przyjaciółmi na całe życie, a znamy też przykłady... wioślarskich małżeństw, jak Monika i Wiktor Chablowie.

Po piąte: Poznań to najlepsze miejsce

Z pewnością argumentem „za” będzie fakt, że stolica Wielkopolski to jeden z najsilniejszych ośrodków wioślarskich w Polsce. W Poznaniu działa pięć klubów, w których można uprawiać wioślarstwo, a nad Wartą są przystanie czterech z nich. Swoich sił można spróbować przy ul. Piastowskiej 38 w Trytonie, tuż obok znajduje się KW04 Poznań (ul. Piastowska 40). Na drugim brzegu Warty są przystanie kolejnych klubów - Posnania RBW oraz TW Polonii (odpowiednio ul. Wioślarska 72 i 74). Z kolei sekcja wioślarska AZS AWF Poznań ma siedzibę przy ul. Św. Rocha 8. Przyszli wioślarze mogą skorzystać z informacji na stronach internetowych klubów. ©

PARTNERZY KRAJOWI

