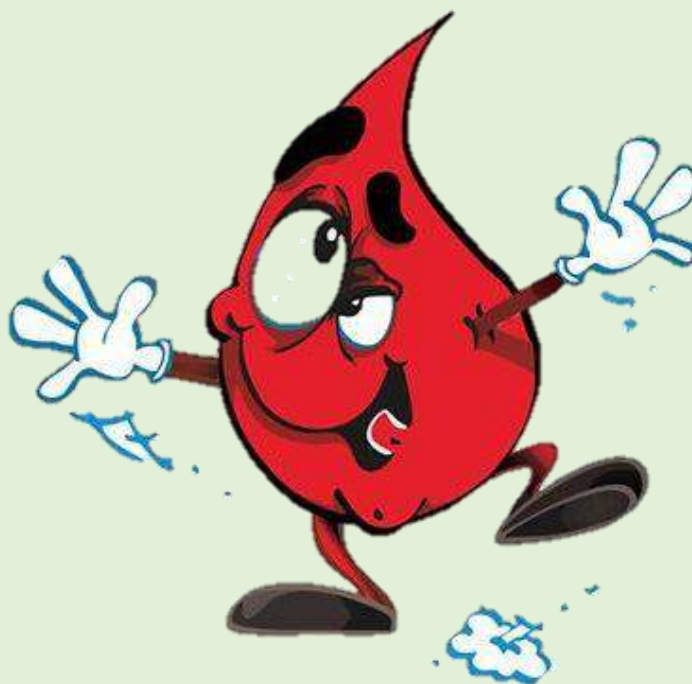


Newsletter Życie Akademickie nr 6/2017

Zawartość:

1. Konrad Gawłowski: AWF oddaje krew.....	3
2. Ziemowit Bańkosz: Tenisiści stołowe AWF we Wrocławiu czwarte na Akademickich Mistrzostwach Polski.....	4
3. Wojciech Bigiel: XXV Ogólnopolski Spływ Kajakowy Nysą Kłodzką	6
4. Stefan Szczepan: Świetne występy studentów AWF na Akademickich Mistrzostwach Polski w Pływaniu.....	7
5. Patryk Czermak: Akademickie Mistrzostwa Polski we Wspinaczce Sportowej 2017r.....	9
6. Jakub Pawłowski, Kamila Piotrowicz: „SzkOLIMPolenie”.....	11



FESTYN SPORTOWO-REKREACYJNY



Przewietrz się na Olimpijskim z AWF Wrocław

- wielobój rekreacyjny
- gry zespołowe
- ratownictwo wodne
- zawody osób z niepełnosprawnością - bocce
- zawody Seniorów
- badminton
- skimboarding
- diagnoza kondycji biologicznej - centrum laboratoryjne
- promocja sportów nieolimpijskich

27 maja 2017 r.
godzina 10.00-14.00



AWF WROCŁAW

POLA MARSOWE, KRYTA PŁYWALNIA, WIELOFUNKCYJNA HALA SPORTOWA, UL. MICKIEWICZA 58

ORGANIZATORZY



PARTNERZY

MEDIA



AWF oddaje krew

Semestr letni, a to oznacza kolejną odsłonę akcji „AWF Oddaj Krew”, zorganizowanej wspólnie z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. Podczas Edycji Wiosennej AWF oddaje krew studenci mieli szansę na wpisanie się do bazy DKMS i zostania potencjalnymi dawcami komórek macierzystych. Cel jak najbardziej szczytny, w końcu chodzi tu o ludzkie życie. Studenci wzięli sobie to do serca i choć nie został pobity rekord z jesiennej edycji, to po ostatnich trzech dniach jak najbardziej można ogłosić sukces: 160 osób, co daje 72 l pełnej krwi i 61 osób w bazie DKMS. Te liczby mówią same za siebie, nasi studenci pomagają i robią to bardzo chętnie.



Owszem, nie było takich kolejek jak w zeszłych latach, jednak jest to tylko zasługą RCKiK, którego wykwalifikowani pracownicy przeprowadzali obsługę na najwyższym poziomie. Tak samo zresztą jak przy punkcie DKMS – przeszkoleni studenci dawali sobie znakomicie radę i wszystko szło sprawnie.



Jak co akcję każdy, kto odda krew, może podarować otrzymane czekolady dla dzieci z domów dziecka. Według dużej grupy studentów czekolady te mogą konkurować z najlepszymi, dostępnymi w sklepach łakociami. W tym aspekcie studenci też się popisali. Do dzieci będzie mogło pójść naprawdę dużo czekolad.

Może na koniec będę się powtarzał, ale to należy podkreślić – przy każdej edycji „AWF Oddaje Krew” nasi studenci są niezwykle hojni i wiele litrów krwi zasili szpitalne magazyny.

Konrad Gawłowski

Tenisistki stołowe AWF we Wrocławiu czwarte na Akademickich Mistrzostwach Polski

Kobieca reprezentacja Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w tenisie stołowym po wcześniejszym trzecim miejscu zdobytym w półfinałach Akademickich Mistrzostw Polski w Katowicach ostatecznie zakończyła swój tegoroczny start w finałach tych rozgrywek na 4. pozycji. Finał AMP w tej dyscyplinie sportu odbył się w dniach 1-2 kwietnia w hali Uniwersytetu Warszawskiego przy ulicy Banacha. Nasza drużyna wystąpiła w składzie: **Sandra Wabik** (II rok TiR), **Paulina Nowacka** (I rok WF II stopnia), **Katarzyna Osińska** (III rok Sport), **Andżelika Maciąg** (I rok Sport) oraz **Agata Wołk** (I rok WF).



Reprezentantki wrocławskiej uczelni w drodze do ćwierćfinału pokonały w grupie Politechnikę Gdańską (3:1) i Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (3:0). Uległy natomiast Akademii Leona

Koźmińskiego w Warszawie (1:3), jednocześnie zapewniając sobie 2. miejsce w rozgrywkach grupowych oraz awans do najlepszej ósemki.



W walce o półfinał odniosły zwycięstwo nad Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Nysie (3:1). Na drodze do finału skutecznie stanęła im jednak reprezentacja Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, która pewnie pokonała nasze dziewczyny (3:1).



Z kolei w walce o brąz tenisistki stołowe AWF Wrocław musiały ponownie uznać wyższość

lepiej dysponowanej tego dnia Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie, która to niestety kolejny raz odniosła zwycięstwo (1:3), oddalając AWF Wrocław od zdobycia brązowego krążka. Trzeba jednak wspomnieć, że poziom tegorocznych rozgrywek finału Akademickich Mistrzostw Polski w tenisie stołowym był bardzo wysoki, o czym świadczy chociażby udział w zawodach srebrnej medalistki Mistrzostw Polski Seniorów, tj. Katarzyny Grzybowskiej.



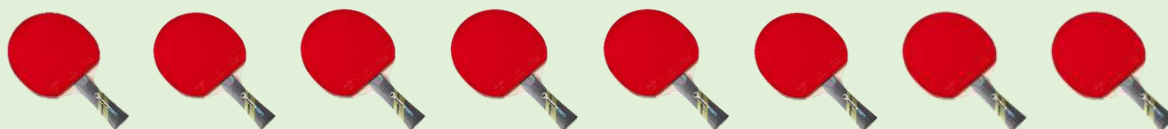
Klasyfikacja AMP w Tenisie Stołowym -

kobiety:

1. Uniwersytet Warszawski
2. Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie
3. Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie
4. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
5. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie
6. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
7. Uniwersytet Wrocławski
8. Akademia Górniczo-Hutnicza w Krakowie
9. Uniwersytet Gdański
10. Politechnika Gdańska
11. Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
12. Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
- 13-16. Uniwersytet Adam Mickiewicza w Poznaniu
- Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
- Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy,
- Politechnika Łódzka

Ziemowit Bańkosz

Fot. Z archiwum Z. Bańkosz,
<http://azs.wroclaw.pl/nasi-w-finalach/>



XXV Ogólnopolski Spływ Kajakowy Nysą Kłodzką

Studenci specjalizacji kajakowej wzięli w dniach 30.04-3.05 br. udział w XXV Ogólnopolskim Spływie Kajakowym Nysą Kłodzką. Naszą grupę uzupełnili absolwenci AWF i inni sympatycy kajakarstwa. W imprezie udział wzięło około 100 osób. Trasa była podzielona na trzy etapy: Zabłocie-Kłodzko, Kłodzko-Bardo, Bardo-Topola. Razem przepłynęliśmy ok. 60 km.



Impreza miała charakter turystyczno-sportowy. Podczas spływu przeprowadzono wyścig australijski i slalom. Drużyna **AWF COFKA** Wrocław zajęła w klasyfikacji generalnej spływu I miejsce. Otrzymaliśmy w nagrodę puchar oraz dyplom, a studenci wiele nagród indywidualnych

W kategorii jedynek żeńskich (k-1) I miejsce zajęła absolwentka AWF **Ewelina Ciszewska** (sama finansująca swój start w tej imprezie)



W kategorii dwójek męskich (K-2M) II m zajęli **Ingo Ernst i Jakub Lis**

W kategorii dwójek damskich (k-2K) II miejsce zajęły **Sabina Rzymek i Daria Łukowska**

W kategorii dwójek mieszanych (k-2Mikst) III miejsce zajęli **Claudia Meus i Krzysztof Wójcik**

Klasyfikacja drużynowa została wygrana szczególnie dzięki zaangażowaniu na trasie całej szóstki naszych studentów.



Wojciech Bigiel

Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny – Anna Cierniak, Fot. Henryk Nawara, Andrzej Nowak
Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: zycie@awf.wroc.pl, tel. 602695221, 609109764.

Świetne występy studentów AWF na Akademickich Mistrzostwach Polski w Pływaniu

Pływaczki AWF Wrocław wywalczyły tytuł najlepszej drużyny wśród AWF-ów (724 pkt.) oraz II miejsce w drużynowej klasyfikacji generalnej kobiet (724 pkt.) podczas rozgrywanych w dniach 21-23/04.2017 na pływalni Aqua Lublin Akademickich Mistrzostwach Polski w pływaniu.



Akademickie Mistrzostwa Polski były największą imprezą pływacką wśród studentów, która w tym roku zgromadziła imponującą frekwencję 853 uczestników. Do Lublina zjechała czołówka polskich pływaków. Przez dwa dni rywalizowali między sobą w wielu konkurencjach.

Wśród studentek AWF Wrocław z najlepszej strony pokazała się medalistka mistrzostw Europy oraz wielokrotna mistrzyni i aktualna rekordzistka Polski **Dominika Sztandera**. Już w bloku eliminacyjnym przepląnęła swój koronny dystans 50 m stylem klasycznym w czasie 30.89 s. W finałach pokonała go jeszcze szybciej (30.21 s), co było jej

czwartym wynikiem w karierze oraz najwyższym punktowym wynikiem dla uczelni wśród kobiet podczas tych zawodów (866 pkt.).

W jej drugim starcie w finale na 100 m stylem zmiennym z rezultatem 1:02.04 s. zdobyła II miejsce.

W pozostałych konkurencjach indywidualnych wyróżniającymi się zawodniczkami były: **Zuzanna Kit**, która w generalnej klasyfikacji zajęła III miejsce na dystansie 100 m stylem klasycznym (1:10.28 s), oraz **Nikoła Petryka**, przepływając dystans 50 metrów stylem dowolnym w 26.24 s., która również dla uczelni wywalczyła brąz w kategorii open.



Dodatkowo w finałach na korzyść uczelni mocno punktowały: na 100 m stylem dowolnym **Agnieszka Gajdowska** (59.60 s), na 50 m stylem motylkowym (29.67s) oraz na 100 m zmiennym (1:10.95 s) **Dominika Sasin** i na 50 m klasycznym **Zuzanna Kit** (32.51 s.).

Fantastyczny występ pokazały kobiece sztafety. W tym roku trener studenckiej sekcji pływackiej dr **Stefan Szczepan** wystawił dwie bardzo silne drużyny.



Sztafeta kraulowa w konkurencji 4x50 metrów stylem dowolnym kobiet w składzie: **Zuzanna Kit, Beata Misztal, Nikola Petryka, Agnieszka Gajdowska** we wspaniałym stylu wywalczyła I miejsce w klasyfikacji generalnej i tym samym wśród AWF-ów (01:48.19 s).

Druga z kobiecych sztafet w konkurencji 4x50 metrów stylem zmiennym, płynąca w składzie: **Paulina Woźniczak, Dominika Sztandera, Dominka Sasin, Paulina Zająca**, zajęła znakomite II miejsce wśród uczelni wychowania fizycznego (02:01.42 s).

W klasyfikacji drużynowej mężczyzn wśród uczelni wychowania fizycznego nasi pływacy zajęli III miejsce (373,5 pkt.), a w konkurencji 4x50 m stylem dowolnym płynący w składzie **Jacek Sokulski, Mateusz Fajfer, Przemysław Wilk, Mieszko Palmi-Kukielko** zdobyli srebrny medal wśród uczelni wychowania fizycznego (1:36.00 s.).

Dodatkowo na korzyść uczelni w swoich indywidualnych konkurencjach punktowali: **Irina Sorokina** (100 m klasyczny, 50 m kla-



syczny), **Alexandre Redon** (50 m motylkowy, 100 m zmienny), **Bartosz Sadowy** (100 m klasyczny, 50 m klasyczny), **Jacek Szymański** (100 m dowolny, 50 m dowolny), **Jakub Teper** (100 m dowolny, 50 m dowolny), **Łukasz Tyc** (50 m dowolny, 50 m grzbietowy), **Maciej Żukowski** (100 m dowolny, 100 m zmienny).

Stefan Szczepan

Fot. Z archiwum S. Szczepan

Akademickie Mistrzostwa Polski we Wspinaczce Sportowej 2017r

W dniach 6-9 kwietnia 2017 roku w Katowicach odbyły się Akademickie Mistrzostwa Polski we Wspinaczce Sportowej. Są to największe zawody wspinaczkowe w Polsce, gdzie nasi studenci rywalizowali wśród blisko 400 studentów z innych uczelni. Pierwszy dzień Mistrzostw to odprawa techniczna i losowanie kolejności startów w trzech konkurencjach: bouldering, prowadzenie oraz wspinaczka na czas. Bouldering w tym roku po raz pierwszy pojawił się na AMP i ta konkurencja rozgrywana była w piątek. W czasie 1,5 godziny zawodnicy mieli do pokonania 12 problemów bardzo technicznych i siłowych. Najlepsi kwalifikowali się do finału. Kolejne dni to konkurencje: prowadzenie w sobotę i wspinaczka na czas w niedzielę. W konkurencji prowadzenie zawodnicy pokonują 2 drogi wspinaczkowe, osobno przygotowane dla kobiet i osobno dla mężczyzn.



Liczy się osiągnięcie jak najwyższego punktu drogi i czas przejścia. Konkurencja na czas jest najbardziej widowiskowa. W niej zawodnicy ścigają się na bardzo łatwych drogach, ułożonych równolegle. Najszybsi pokonują 15-metrową ścianę w blisko 5 sekund. Niewątpliwym sukcesem naszej reprezentacji było zakwalifikowanie się **Artura Kwiecińskiego** na 12. miejscu do finału. Artur ostatecznie ukończył zawody na 6. miejscu w konkurencji prowadzenie. Nasza reprezentacja zarówno w klasyfikacji kobiet, jak i mężczyzn zajęła 2. miejsce wśród AWF-ów (wyprzedził nas tylko AWF Kraków).

Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny - Anna Cierniak, Fot. Henryk Nawara, Andrzej Nowak
Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: zycie@awf.wroc.pl, tel. 602695221, 609109764.

Wspinaczka jako dyscyplina na AMP rozgrywana jest w formie trójboju. To formuła przyjęta na Igrzyskach Olimpijskich, które odbędą się w 2020 roku w Tokio. Jako że wspinaczka staje się dyscypliną olimpijską, po raz ostatni będzie można ją obserwować na The World Games 2017 we Wrocławiu. Cała impreza odbędzie się w lipcu na placu Nowy Targ, czyli w samym centrum Wrocławia, gdzie zostaną zbudowane specjalnie na to wydarzenie sztuczne ściany wspinaczkowe. Reprezentanci Polski mają duże szanse w zdobyciu miejsc medalowych zwłaszcza w konkurencji na czas.

Sekcja Wspinaczkowa AWF Wrocław ma już 12 lat. Przez ten czas trenowało w niej blisko 200 studentów. Wielu z nich po zakończeniu studiów związało swoje życie ze wspinaczką. Obecnie w sekcji trenuje 14 osób. Treningi odbywają się 2 razy w tygodniu w Centrum Wspinaczkowym Eiger we Wrocławiu. Tegoroczny okres startów w Dolnośląskiej Lidze Międzyuczelnianej i na Akademickich Mistrzostwach Polski dobiegł końca, a sekcja przygotowuje się do startów w przyszłorocznych zawodach.

Patryk Czermak



Fot. Z archiwum P. Czermak

„SzkOLIMPolenie”

Gdzie jak gdzie, ale na AWF-ie wiemy, jak ważny jest proces kształcenia. Zwłaszcza ten robiony z głową. A jeśli za takim procesem idzie pasja oraz odpowiednie doświadczenie, potrafią wyjść z tego bardzo ciekawe projekty



Podczas jednego z moich pierwszych wyjazdów w Alpy (jeszcze nie z K.G. Olimp – to były wczesne lata liceum), korzystając praktycznie w całości z pożyczonego sprzętu, postanowiłem rozpocząć swoją przygodę z górami „wyższymi”. Bez doświadczenia, specjalistycznej wiedzy, w krępujących ruchy jeansach wyjechałem spróbować swoich sił na alpejskich ścianach. Do dziś pamiętam, jak jeden z moich równie „doświadczonych” towarzyszy zaczął niebezpiecznie zsuwać się na jednym ze śnieżnych poletków na sporej półce skalnej. Niespodziewany zjazd mógł się skończyć tragicznie. Półka była zawieszona 300 m nad ziemią. Kolega niezwiązany liną,

bez raków i bez odpowiedniej wiedzy, jak zatrzymać się przy pomocy czekana, mknął ku nieuniknionemu. My nie byliśmy w stanie zareagować i zrobić czegokolwiek, aby mu pomóc. Mogliśmy tylko patrzeć, jak nieszczęśnik zsuwa się w dół, nabierając prędkości. Chyba tylko jakaś wyższa siła sprawiła, że zatrzymał się tuż nad urwiskiem. Resztę wspinaczki spędziliśmy, dumając nad ludzkim losem ...

Od tamtego momentu przeszedłem cały cykl szkoleń – wspinaczki skałkowej, turystyki zimowej, szkolenia lawinowego. Każdy z wyjazdów był odrębną przygodą, która przyniosła za sobą wspaniałe wspomnienia, ale i masę dobrego doświadczenia.

Kilka lat później, kiedy miałem zaszczyt pełnić funkcję prezesa klubu górskiego Olimp, wraz z przyjaciółmi postanowiliśmy wprowadzić cykl szkoleń dla naszych nowych członków. Wiedząc, że czasami największą przeszkodą w pójściu na kurs jest brak finansów, stwierdziliśmy, że możemy spróbować sami przekazywać wiedzę pozyskaną na kursach oraz wielu wyjazdach. Także razem z doświadczonymi kolegami stworzyliśmy cykl szkoleń, tzw. szkOLIMPoleni, gdzie przekazywana jest wiedza z podstaw bezpieczeństwa w górach. Poświęcając swój prywatny czas i wykorzystując wiedzę

pozyskaną na zajęciach, stworzyliśmy program nauczania młodych adeptów sztuki bezpiecznego chodzenia po górach. Wszystko zaczyna się już w pierwszych miesiącach roku akademickiego od serii wykładów przygotowujących do wyjazdów. Poruszane są tematy takie, jak:

- pakowanie
- ciuchy
- biwaki letnie/zimowe
- sprzęt górski
- żywienie
- nawigacja



Później odbywa się kilka wyjazdów, gdzie uczestnicy pod okiem bardziej doświadczonych kolegów zapoznają się z podstawowymi

technikami poruszania się w ciężkim terenie:

- szkolenie raki/czekan
- poruszanie się po lodowcu
- wiązanie się liną
- wyciąganie ze szczelin



Podczas takich szkoleń wielu uczestników pierwszy raz ma styczność z Alpami. Studenci zapoznają się ze sprzętem, który jest na stanie klubowym, i uczą się z niego korzystać.

Doskonale zdajemy sobie sprawę, że szkolenia przeprowadzane przez nas to tylko wstęp do rozległego tematu szkoleń, ale dają nam dużą frajdę i stanowią lepszą opcję niż wychodzenie w góry bez odpowiedniego przygotowania.

Aczkolwiek ciągle dążymy do tego, aby prócz Szkolimpolenia pójść i spróbować swoich sił na prawdziwym kursie, prowadzonym przez profesjonalistów.

Tutaj relacja naszej studentki z ostatniego Szkolimpolenia, które dzięki dofinansowaniu ze strony uczelni mogło się odbyć (D-Z-I-Ę-K-U-J-E-M-Y!)

„Wiecie, że jeśli zejdzie na Was lawina śnieżna, to na zrobienie sobie miejsca na oddech macie 30 sekund? Później śnieg zastyga jak beton.

A jedyną szansą na ratunek jest to, żeby ktoś Was odkopał. Dlatego tak ważne, aby wychodząc w góry, mieć teorię i praktyczne umiejętności, dotyczące zagrożenia lawinowego. Ekipa z OLIMPU to wie, dlatego od 3. do 5. lutego braliśmy udział w Kursie Lawinowym I stopnia, zorganizowanym przez „Szkołę Górską Morskie Oko” oraz Fundację im. **Anny Pasek** właśnie w rejonie Morskiego Oka.

Mijał niespełna miesiąc od mojej ostatniej sylwestrowej wyprawy w góry, więc chyba każdy Olimpowicz zrozumie, że zaczęło mnie nosić. Krótka rozmowa z panią Prezes i już miałam wybór inny niż spacer po wrocławskich ulicach.

– Kama, jest szkolenie lawinowe w Tatrach, jedziesz? – zapytała Aga

– Jasne! To coś, na co czekałam – długo się nie zastanawiałam! Tatry, a do tego olbrzymia dawka potrzebnej wiedzy i inspirujące spotkania z ludźmi, dla których góry to wszystko.

Lawina to największe górskie zagrożenie.



Każdy, kto wyrusza zimą na szlak, powinien zdawać sobie sprawę, że może go spotkać

lawina. Dotyczy to zarówno „niedzielnych” turystów, wytrawnych wędrowców, jak i doświadczonych taterników czy narciarzy. Jedynym sposobem na ochronę przed nią jest poznanie mechanizmów i zasad rządzących tym żywiołem.

Idealnym rozwiązaniem jest udział w kursie lawinowym.

Ekipa z Olimpu – przeszkolona.

W kursie lawinowym I stopnia wzięła 19-osobowa grupa, składająca się z członków naszego klubu oraz bliskich przyjaciół. Spędziliśmy w Tatrach niemal trzy dni, ucząc się teorii oraz zdobywania praktycznych umiejętności i posługiwania się sprzętem lawinowym

Morskie Oko stało przed nami otworem.

Naszą lawinową przygodę zaczęliśmy już w piątek popołudniu. Z większymi bądź mniejszymi poślizgami wszyscy dotarliśmy do Palenicy, gdzie zostawiliśmy nasze samochody i udaliśmy się do schroniska nad Morskim Okiem. Czas nas naglił, więc biegiem przebyliśmy drogę do Moka, gdzie czekali na nas już instruktorzy.

Garść teorii o śniegu.

Szkolenie zaczęliśmy od wprowadzającego wykładu, na którym mieliśmy okazję poznać podstawowe informacje teoretyczne o:

- rodzajach śniegu i jego przeobrażeniach
- rodzajach lawin i czynnikach lawinotwórczych
- metodach prognozowania zagrożenia lawinowego

– metodach pomiaru stromości stoku

Sobotni poranek rozpoczęliśmy krótkim wykładem teoretycznym o pierwszej pomocy, który przeprowadził dla nas **Maciej Stańczak**, po czym wszyscy wybraliśmy się na zewnątrz, gdzie podzieleni na grupy mogliśmy spróbować używać sprzętu lawinowego. Całodniowe zajęcia dotyczyły:

- Reguł postępowania po zejściu lawiny,
- Detektorów lawinowych: ich rozdziałów, budowy i obsługi
- Treningu w wykorzystaniu detektorów



lawinowych do poszukiwania zasypanego w lawinie.

- Sondowania pokrywy śnieżnej, odkopywania zasypanych przez lawinę
- Zasad i metod udzielenia kwalifikowanej pomocy przedmedycznej.

Detektory w akcji – praktyka czyni mistrza
Szkolenie organizowane przez „**Szkołę Górską Morskie Oko**” to nie tylko wykłady, to także możliwość sprawdzenia w praktyce tego, czy dobrze zrozumieliśmy, o czym mówili nam doświadczeni koledzy. W sobotę na własnej skórze niektórzy z nas mogli poczuć się niczym zasypani w lawinie, pokłóci sondami.

Mogliśmy również przetestować kilka modeli detektorów.



W niedzielę w okolicach Czarnego Stawu Gąsienicowego, gdzie przyswajaliśmy wiedzę teoretyczną oraz praktyczną, mogliśmy wykonać samodzielnie testy stabilności pokrywy śnieżnej – test twardości, test norweski, test KO/kompresyjny, test obciążeniowy. Brzmi poważnie, ale bawiliśmy się przy tym świetnie.

To był intensywny, dobry, choć chwilami ciężki czas w doskonałym towarzystwie ludzi, których łączy wspólna pasja.”

Jakub Pawłowski

&

Kamila Piotrowicz



Klub Górski 18 lat temu

Studenckim piórem

Wyprawa Klubu Górskiego w Tatrach Zachodnich

W dniach 12–15 listopada 1998 roku odbył się kolejny rajd Studenckiego Klubu Górskiego „Olimp”. Po licznych wyjazdach w Alpy i w Tatry Wysokie tym razem odwiedziliśmy nasze rodzinne Tatry Zachodnie.

Coroczne listopadowe rajdy klubu w Tatrach powoli stają się tradycją. Rok temu o tej samej porze zdobyliśmy najwyższy szczyt polskich Tatr – Rysy (2499 m n.p.m.), na którym świętowaliśmy Dzień Niepodległości.

W tym roku członkowie Klubu postawili sobie za cel przejście Tatr Zachodnich w warunkach zimowych. 13 listopada (piątek!) ekipa w sile dwunastu osób ruszyła o poranku w długą, trzydniową trasę z zamiarem przejścia Tatr Zachodnich od Polany Chochołowskiej aż po Dolinę Kondratową.

Wyprawa zapowiadała się udanie, gdyż Zakopane przywitało nas piękną zimową pogodą: słońce, bezchmurne błękitne niebo, lekki mroźnik i mnóstwo świeżego śniegu. W związku z tym po opuszczeniu pociągu szybko przesiadliśmy się w busa i pomknęliśmy do wrot Doliny Chochołowskiej. Z parkingu, na którym skończył swoją „podróż” nasz bus, ruszyliśmy pieszo w kierunku schroniska PTTK na Polanie Chochołowskiej. Po drodze podziwialiśmy wspaniale ośnieżone szczyty Kominiarskiego Wierchu (1829 m n.p.m.) oraz pobliskiego Wołowca (2064 m n.p.m.).

W schronisku szybko zjedliśmy śniadanko, zostawiliśmy plecaki i pełni nadziei na utrzymanie ładnej pogody wyruszyliśmy zdobyć szczyt Wołowca – najbardziej wysuniętego na zachód polskiego dwutysięcznika.

Po dwugodzinnym podejściu w śniegu po kolana, prowadzeni przez klubowego przewodnika – Mateusza, osiągnęliśmy szczyt. Michał – reporter wyprawy odnotował na dyktafonie godzinę 13.45.

Ze szczytu Wołowca ukazały się nam piękne widoczki na ośnieżone szczyty słowackich Rohaczy oraz na liczne szczyty Tatr Zachodnich i odległych Tatr Wysokich. Okolice szczytu szybko stały się obiektem sesji zdjęciowej oraz świadkiem radości z możliwości przebywania w tak pięknym i niesamowitym miejscu.

Po nasyceniu się widokiem ruszyliśmy w dalszą drogę prowadzeni tym razem przez drugiego klubowego przewodnika – Grześka. Poprowadził nas niezapomnianym czerwonym szlakiem – granią Tatr Zachodnich – przez Dziurawą Przełęcz, Łopatę (1957 m n.p.m.), Niską Przełęcz aż na szczyt Jarząbczego Wierchu (2137 m n.p.m.).

Na szczycie kolejna długa sesja zdjęciowa z powodu niecodziennego zachodu słońca. Wszyscy nie odrywając oczu obserwowaliśmy, jak ośnieżone szczyty Tatr czerwienieją w słońcu, by w końcu przyjąć całkowicie purpurową barwę zboczy.

Ten niesamowity widok spowodował nasze lekkie opóźnienie, które nadrobialiśmy jadąc na pupach ze zboczy Kończystego Wierchu (2003 m n.p.m.)

aż do granicy lasu. W schronisku pojawiliśmy się już po zmroku, serdecznie wyęczeni, lecz pełni przeżytych wcześniej wrażeń.

Ranek drugiego dnia wyprawy obudził nas piękną, typową górską pogodą, więc nie zwlekając ruszyliśmy zaraz po śniadaniu na szlak w kierunku schroniska PTTK na Polanie Omaczańskiej. W schronisku zjawiliśmy się około południa, idąc żółtym szlakiem przez Iwanicką Przełęcz. W schronisku zostawiliśmy plecaki i udaliśmy się na położony na wysokości 1226 m n.p.m. Staw Smreczyński. Znad zamrażającego stawu rozciągał się wspaniały widok na ośnieżoną Bystrą (2250 m n.p.m.), która jest najwyższym szczytem Tatr Zachodnich i leży po słowackiej stronie. Znad stawu udaliśmy się na zwiedzanie jaskiń Doliny Kościeliskiej – Mylej i Raptawickiej. Eksploatacja jaskiń prowadzona przez naszą ekipę dostarczyła wielu wrażeń i emocji.

Po wrażeńiach w jaskiniach wróciliśmy do schroniska, gdzie zjedliśmy wspólnie kolację oraz zorganizowaliśmy wieczorny kominek. Najwięcej radości i śmiechu dostarczyły kalambury, w które graliśmy do późnej nocy.

Niedzielnego ranka (15 listopada) przywitał nas, niestety, załamaniem pogody. Mgła, padający śnieg i brak widoczności rozwały nasze marzenia o widokach z Czerwonych Wierchów. Po długiej naradzie postanowiliśmy zmienić nasze plany. Część ekipy ze sprzętem alpinistycznym zdecydowała się na wejście na Czerwone Wierchy, część bez sprzętu na atakowanie Giewontu, a Mateusz na samotne zdobywanie Wrot Chałubińskiego (2022 m n.p.m.) w Tatrach Wysokich.

Ostatni dzień wyprawy okazał się bardzo ciężki z powodu panujących w górach warunków atmosferycznych. Ekipa zmierzająca na Giewont przeszła Dolinę Kościeliską, Dolinę Matej Łaki i około godziny 14.00 stanęła na

szczycie Giewontu (1909 m n.p.m.). Klubowicze spędzili kilka chwil na najpopularniejszym szczycie polskich Tatr i w otaczającej ich mgłę przeszli przez Dolinę Kondratową do Kuźnic, skąd busem pojechali do Zakopanego.

Druga ekipa przeszła Dolinę Tomanowej i kierowała się w stronę Czerwonych Wierchów. Idąc w śniegu po kolana, przy zupełnym braku widoczności mogli nie zdobywać kolejne szczyty Czerwonych Wierchów: Ciemniak (2096 m

n.p.m.), Krzesanice (2123 m n.p.m.), Małotaczniak (2096 m n.p.m.) oraz Kopę Kondracką (2005 m n.p.m.). Z Kopy Kondrackiej, zjeżdżając tzw. dupozjazdami stawiliśmy się w schronisku PTTK w Dolinie Kondratowej i dalej, identyczną trasą jak wcześniejsza ekipa udaliśmy się do Zakopanego. W tym samym czasie schodził z gór Mateusz, który samotnie zdobył Wrota Chałubińskiego, walcząc z lodem i śniegiem.

Wszyscy spotkaliśmy się w pociągu relacji Zakopane-Wrocław o godzinie 20.00. Czas powrotny zleciał nam bardzo szybko, ponieważ graliśmy niestrudzenie w popularną ostatnio wśród „awuflaków” grę „mafia”.

Wyjazd okazał się bardzo udany, gdyż przez większą część wyprawy towarzyszyła nam piękna pogoda, przeszliśmy zamierzoną trasę oraz spędziliśmy wspólnie niezapomniane chwile w miejscu, które jest jednym z nielicznych, gdzie człowiek może poznać samego siebie, może zregenerować swoje siły czy wyrzucić z siebie negatywną energię, gdzie w końcu choć przez chwilę staje się lepszym.

Marcin Ściślak





MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



DOLNY
ŚLĄSK



PATRONAT HONOROWY



Rok założenia 1946

II Ogólnopolska Konferencja Edukacyjna

**15 lat z EDUballami – zakładane a rzeczywiste
efekty kształcenia z wykorzystaniem
piłek edukacyjnych EDUball
23 maja 2017 r.**



PARTNERZY



Polskie
Towarzystwo
Dysleksji





II Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Motoryczność Sportowa
- Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne
The Second International Scientific Conference
Motor Abilities in Sports
- Theoretical Assumptions and Practical Implications
Kraków, 21-23.09.2017



II Międzynarodowa Konferencja Naukowa

II Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Motoryczność Sportowa - Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne
Kraków, 21–23 września 2017

Celem konferencji będzie wymiana wiedzy naukowej na temat nowych kierunków badań, technik i metod poznawania potencjalnych możliwości osiągnięcia optymalnych efektów działalności sportowej oraz wdrożenia nowych idei i trendów w procesach treningowych. Na konferencji będą prezentowane tylko najnowsze wyniki badań empirycznych, ze szczególnym uwzględnieniem rezultatów badań prowadzonych w ramach programu pt.: „Rozwój sportu akademickiego” finansowanego ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Krakowska konferencja ma także spełniać funkcję integracyjną krajowych i zagranicznych ośrodków naukowych podejmujących problemy badawcze nad różnymi aspektami motoryczności sportowej oraz najnowszych systemów szkolenia w sporcie wyczynowym. Konferencja stworzy platformę wymiany doświadczeń w dyskusji naukowej na temat sportu wysokokwalifikowanego oraz sportu dzieci i młodzieży, a szczególnie dotyczyć będzie:

- przygotowania motorycznego zawodników w różnych dyscyplinach sportu,
- nowoczesnych form w przebiegu procesów treningowych,
- motorycznych i rozwojowych uwarunkowań w szkoleniu sportowym dzieci i młodzieży,
- kryteriów naboru i selekcji do sportu wysokokwalifikowanego (kadry różnego szczebla i Szkół Mistrzostwa Sportowego itp.),
- nowoczesnych metod kontroli i oceny efektów treningowych oraz startowych,
- nowych idei w zakresie sterowania procesem szkoleniowym,
- walki z dopingiem i patologią w sporcie,
- kształcenia i doskonalenia zawodowego trenerów i instruktorów.

