

Newsletter Życie Akademickie maj 2019

Zawartość:

1. Z „Życia” uczelni.....	5
2. Z „Życia” sportowego Uczelni.....	10
3. Spotkanie Pełnomocnika Rektora ds. Studenckiego Towarzystwa Naukowego AWF we Wrocławiu z uczniami Szkoły Podstawowej im. Juliana Tuwima w Złochowicach...	18
4. OLIMPowa majówka – relacje z wyprawy w Pireneje.....	19
5. Nowości wydawnicze	31
6. <i>Radosna Uczelnia</i> w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę	32

FESTYN SPORTOWO-REKREACYJNY



PRZEWIETRZ SIĘ NA OLIMPIJSKIM Z AWF WROCŁAW



sobota, 25 maja 2019 r.
godz. 10.00 - 14.00



OBIEKTY SPORTOWE AWF WROCŁAW
POLA MARSOWE, KRYTA PŁYWALNIA, UL. MICKIEWICZA 58

AWF ALIA

27.05.2019

(poniedziałek)

15:00 - AWF Futsal League

miejsce: Hala Wielofunkcyjna
(Sala do gier zespołowych)

18:00 - Oficjalne otwarcie
AWFaliów 2019

❖ Wybory Miss AWF Wrocław

❖ Plebiscyt Perły Roku

❖ Wręczenie nagród AWF
Futsal League

miejsce: Hala Wielofunkcyjna
(Sala Sportów Walki)

21:30/22:00 - Silent Disco

miejsce: Namiot
(pamiętajcie o legitymacjach)

28.05.2019

(wtorek)

9:00 - Śniadanie z Rektorem

miejsce: Kardamon

10:00 - Pokaz Straży Pożarnej

miejsce: tereny przed akademikiem

10:30 - Turniej tenisa
o Puchar Rektora

miejsce: hala i korty tenisowe
Stadion Olimpijski

11:00 - Spartakus Race
Bieg z profesjonalnymi przeszkodami

miejsce: Kampus AWF - start pod P4

12:00 - Turniej siatkówki plażowej

miejsce: boisko koło biblioteki

DO KUPIENIA KOSZULKI!

Szczegóły na:

 **urss AWF Wrocław**



ORGANIZATORZY I PARTNERZY:



AWFALIA
2019



SPONSORZY:



Pracownia Pedagogiki Włosów





Zapraszamy na Turniej o Puchar Rektora Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w Tenisie Ziemnym

28 maja 2019 r. o godz. 10.30 , korty tenisowe Stadionu Olimpijskiego

STUDENCKIE TOWARZYSTWO NAUKOWE

www.wieczor.awf.wroc.pl

Zapisy do 21 maja na adres:
justyna.hanuszkiewicz@awf.wroc.pl



Seminarium Naukowe dla Studentów i doktorantów

23-24.05.2019

Miejsce: Wrocław, Pawilon P4
Al. I.J.Paderewskiego 35

III Ogólnopolska Konferencja dla Młodych Naukowców

Prelegenci:

PROF. DR HAB.
STANISŁAW KOWALIK
Kierownik Katedry Adaptowanej Aktywności Fizycznej
Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
Wykład inauguracyjny:
„Czym jest autorytet naukowy?”

DR HAB., PROF. AWF
JAN GAJEWSKI
Kierownik Zakładu Biometrii
Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wykład plenarny:
„Praca mięśni w warunkach dynamicznych”

DR HAB., PROF. AWF
ADAM KAWCZYŃSKI
Prodziekan ds. Badań Naukowych Wydziału Nauk o Sporcie
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Wykład plenarny:
„Właściwości sensomotoryczne i elastyczne
mięśni szkieletowych”

DR HAB., PROF. UZ
AGNIESZKA ZEMBRON-ŁACNY
Dziekan Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu
Uniwersytetu Zielonogórskiego
Wykład plenarny:
„Zdrowie na obcasach –
kompleksowe podejście do zdrowia kobiety”

Organizatorzy:



Wieczór Naukowca Wokół człowieka...

Wrocław miasto spotkań



WEJDZ NA:
www.wieczor.awf.wroc.pl

Patronat honorowy:

DR HAB., PROF. AWF
ANDRZEJ ROKITA
Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

SŁAWOMIR PIECHOTA
Poseł na Sejm VIII kadencji

23-24.05.2019

Miejsce: Wrocław, Pawilon P4
Al. I.J.Paderewskiego 35

Z „Życia” Uczelni

BEAUTY FORUM – relacja z udziału naszych studentek kosmetologii w branżowych targach

Najświeższe trendy, innowacyjne produkty, specjalistyczna wiedza z pierwszej ręki, inspirujące dyskusje z doświadczonymi nauczycielami – to wszystko miały okazję zobaczyć i przeżyć pod opieką mgr **Katarzyny Fitrzyk** studentki kosmetologii, podczas najważniejszej imprezy dla profesjonalistów z branży beauty - **BEAUTY FORUM**.



Dodatkowe emocje towarzyszyły również uczestnikom podczas elitarnego pokazu makijażu profesjonalnego – skierowanego tylko dla studentek Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie Mistrzyni Świata Wioletta Wypijewska zademonstrowała nowatorskie metody, niebanalne połączenia kolorystyczne w połączeniu z niezwykłą precyzją makijażu: romantyczna panna młoda oraz magic glow.

fot. Unknown



Dni Otwarte - relacja

30 marca w budynku P4 w ramach Drzwi Otwartych odbyło się spotkanie tegorocznych Matematyków ze Społecznością Akademicką AWF – Studentami, Dydaktykami oraz oczywiście przedstawicielami Władz Rektorskich i Dziekańskich.

W budynku, gdzie Kandydaci będą składać w lipcu dokumenty, zostały zorganizowane punkty informacyjne wszystkich Wydziałów: Wychowania Fizycznego, Fizjoterapii oraz Nauk o Sporcie. Można było: uzyskać tam informacje o kryteriach rekrutacji na poszczególne kierunki, ścieżkach kształcenia.



O godzinie 11.00, zaraz po przywitaniu wszystkich Uczestników przez Prorektor ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr Agnieszkę Pisulę-Lewandowską, zostały przedstawione najważniejsze informacje z życia studenckiego – obozów, możliwości otrzymania uprawnień instruktorskich czy trener-skich, uzupełniania kształcenia, opcji wyjazdów zagranicznych. I przede wszystkim można było uzyskać odpowiedź na kluczowe pytanie: dlaczego warto wybrać Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu?

Podsumowując Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przywitała radością i energią wszystkich Uczestników spotkania jak przystało na Słoneczną Uczelnię!



Fot. J. Szymczyk, J. Stolarski

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.

XII Dolnośląskie Onkoigrzyska Dzieci i Młodzieży

Biuro młodzieżowe Dolnośląskich Onkoigrzysk Dzieci i Młodzieży poszukuje wolontariuszy chętnych do pomocy przy organizacji XII edycji imprezy (8 czerwca 2019).

Obowiązki: pomoc w promocji i organizacji imprezy.

Każda pomoc jest na wagę złota!

Ilość miejsc ograniczona!

Osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie się do sekretariatu Katedry Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych AWF we Wrocławiu (pok. 3/4, bud. P4)

Wszystkim wolontariuszom wystawiamy zaświadczenie o odbytym wolontariacie.

Jeśli chcesz pomóc dzieciom z chorobą nowotworową, poświęć im czas i część siebie oraz zdobyć wiedzę i doświadczenie - zgłoś się do nas!!!



BRAINballe w USA

W dniach 3-12.04.2019r. pracownicy Katedry Zespołowych Gier Sportowych: dr hab. Andrzej Rokita prof. AWF, i dr Ireneusz Cichy, przebywali w Stanach Zjednoczonych Ameryki, gdzie odwiedzili dwa uniwersytety oraz wzięli udział w największym w USA Kongresie dla nauczycieli wychowania fizycznego „Shape America”.



Pierwszym z odwiedzonych uniwersytetów był University of North Georgia (College Dahlonęga), gdzie została podpisana umowa pomiędzy naszą Akademią, reprezentowaną

przez Pana Rektora a UNG, który reprezentowany był przez Panią Prezydent Bonitę Jacobs.



Podpisanie tej umowy stwarza możliwości współpracy, przede wszystkim naukowej, dla naszych pracowników i studentów w ramach programu Erasmus plus.

Podczas wizyty zarówno w College Dahlonęga jak i College Gainesville (oba należą do University of North Georgia) pracownicy

naszej Uczelni przeprowadzili wykłady oraz zajęcia praktyczne dla studentów i pracowników uczelni.

Drugą z uczelni, którą odwiedzili Prof. Rokita i dr Cichy, był University of Central Floryda w Orlando. Jest to największy uniwersytet w Stanach Zjednoczonych, w którym studiuje blisko 65 tysięcy studentów. Również tutaj zostały zaprezentowane wykłady i zajęcia praktyczne dotyczące wykorzystania piłek edukacyjnych w edukacji wczesnoszkolnej.



Ostatnim etapem podróży był udział w National Convention SHAPE America, w którym udział wzięło ponad 3300 nauczycieli wychowania fizycznego. Jest to największe tego typu wydarzenie w USA, które oprócz warsztatów praktycznych i wykładów naukowych jest także miejscem prezentacji najnowszego



sprzętu sportowego, przez ponad 50 największych firm, działających w tej branży.

Podczas Shape America Pan Prof. Rokita i dr Cichy zaprezentowali możliwości wykorzystania piłek edukacyjnych BRAINball, bo tak w USA nazywają się nasze „EDUball’e”.



Fot. I. Cichy

Sukces naszych studentów

Studenci II roku Wydziału Wychowania Fizycznego naszej Akademii, **Klaudia Polak-Grudzińska** i **Kamil Kwiatkowski** zdobyli I miejsce w XII edycji ogólnopolskiego konkursu im. E. Piaseckiego pt. „Lekcja wychowania fizycznego realizująca podstawę programową z wykorzystaniem atrakcyjnych form aktywności fizycznej”, który odbył się 16 maja 2019 roku w Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

16.05.2019 roku odbył się finał XII edycji ogólnopolskiego konkursu im. E. Piaseckiego pt. „Lekcja wychowania fizycznego realizująca podstawę programową z wykorzystaniem atrakcyjnych form aktywności fizycznej”, organizowanego przez Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu, w którym studenci II roku Wydziału Wychowania Fizycznego Klaudia Polak-Grudzińska i Kamil Kwiatkowski zdobyli I miejsce ex aequo ze studentkami z AWF w Katowicach. Komisja Konkursowa, w której skład wchodził: metodyk z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu oraz doświadczeni nauczyciele wychowania fizycznego z tzw. szkół ćwiczeń – szkół współpracujących z AWF w Poznaniu przy realizacji zajęć dydaktycznych dla studentów, wybrała i wyróżniła prace prezentowane podczas finału.



Wykład wprowadzający wygłosił dr Krzysztof Skalik z AWF w Katowicach a urozmaicheniem wydarzenia był pokaz aerobiku grupowego Zespołu „Tańczące Jedyńki” ze Szkoły Podstawowej nr 1 im. Stanisława Staszica w Swarzędzu, pod opieką mgr Joanny Kunkel.

Opiekę merytoryczną nad studentami naszej Uczelni pełniła dr Regina Kumala.

Fot. Unknown

Z „Życia” sportowego Uczelni

Rekordowe zmagania pływackie na pływalni wrocławskiej AWF

Radość z rywalizacji i zwycięstwa były silniejsze od zmęczenia po wyścigu – ponad 180 pływaków z niepełnosprawnością z Dolnego Śląska wzięło udział w X Dolnośląskim Mityngu Pływackim Olimpiad Specjalnych. Zawody odbyły się na naszej Pływalni AWF.



Do startu w zawodach zawodnicy przygotowali się przez dwa lata. Wreszcie przyszedł czas, by wymagające treningi i zajęcia sportowo-rehabilitacyjne przyniosły wymierne efekty – Zawody były niezwykle emocjonujące i pełne wzruszeń – zarówno dla zawodników, jak i rodziców, którzy mieli okazję zobaczyć swoje dzieci nie tylko przez pryzmat żmudnych ćwiczeń i rehabilitacji, ale też sportowych zmagania – podkreśla mgr Alicja Pacześniak, trenerka i współorganizatorka X Dolnośląskiego Mityngu Pływackiego Olimpiad Specjalnych ze Stowarzyszenia Handicap Wrocław (absolwenta naszej uczelni).



Tegoroczna edycja zawodów miała rekordową obsadę – wystartowało ponad 180 spor-

towców z całego Dolnego Śląska. Turniej rozpoczął się wniesieniem flagi i powitaniem jego uczestników, a wszystko z udziałem gości specjalnych. Jednym z nich była dwukrotna mistrzyni olimpijska Renata Mauer-Róžańska, która stanęła na czele pocztu sztandarowego wniesionego wspólnie z uczestnikami.

Sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną mierzyli się w dyscyplinach znanych z igrzysk olimpijskich – we wszystkich stylach pływackich i na rozmaitych dystansach. Rozegrano m.in. zawody sztafetowe stylem dowolnym 4x25 m.



Organizatorzy pomyśleli także o zawodnikach z ograniczoną sprawnością ruchową – Ci zmierzyli się w dwóch dyscyplinach: chodzie po dnie małego basenu oraz w wyścigach z pomocą sprzętu pływackiego. Uczestnicy tych zmagani dawali z siebie wszystko a wspomagani byli żywym dopingiem publiczności, która licznie stawiała się na trybunach pływalni AWF.

Całe to wielkie pływackie spotkanie – Mityng Pływacki Olimpiad Specjalnych to największa tego typu impreza we Wrocławiu – przebiegło w przyjacielskiej, olimpijskiej atmosferze.

Organizatorami mityngu byli: Dolnośląski Oddział Olimpiad Specjalnych Polska i Klub Olimpiad Specjalnych Handicap Wrocław. Imprezę wspierali: AWF Wrocław, Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego oraz Stowarzyszenie Handicap.

Jeszcze raz **DZIĘKUJEMY STUDENTOM WOLONTARIUSZOM** ze wszystkich roczni-



ków Terapii Zajęciowej i studentom z Wychowania Fizycznego ze specjalności: Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną, że wzięli udział w tym wydarzeniu.



Aleksandra Palus (PR Expert)
Dominika Zawadzka

Fot. D. Szewczyk, W. Wiliński, D. Zawadzka

Puchary rozdane - XX Regaty o Puchar Przechodni JM Rektora AWF we Wrocławiu za nami

11-12 maja na przystani kajakowo-żeglarskiej w Olejnicy odbyła się dwudziesta edycja Regat o Puchar Przechodni J.M. Rektora AWF we Wrocławiu. Dwudniową imprezę żeglarską zorganizował Zespół Sportów Wodnych z Katedry Pływania przy współpracy z Panią Prorektor ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr Agnieszka Pisulą-Lewandowską oraz Wrocławskim Okręgowym Związkiem Żeglarskim. Patronat nad wydarzeniem objął Rektor AWF dr hab. Andrzej Rokita prof. nadzw. Uczestnicy regat rywalizowali na uczelnianych jachtach klasy Zefir, w systemie przesiadkowym. Regaty otrzymały licencję PZZ-39/2019.



W tym roku w regatach uczestniczyli przede wszystkim studenci naszej Alma Mater. W pierwszym dniu imprezy, po podniesieniu bandery i wybiciu szklanek, regaty uroczyście otworzył w imieniu władz naszej uczelni dr Ryszard Błacha - Prodziekan WWF ds. studenckich. Po losowaniu jachtów, załogi otaklowały jednostki i wypłynęły na akwen jeziora Górskiego w oczekiwaniu na sygnał ostrzeżenia do startu. Komisja techniczna pod okiem mgra. Piotra Piwowarczyka rozstawiła znaki kursowe i pilnowała bezpieczeństwa trasy. Nad przebiegiem rywalizacji zgodnie z zasadami fair-play czuwała Komisja Sędziowska, w składzie: dr Ludwika Kosińska – sędzia główny oraz gościnnie

sędzia Stanisław Sterkowicz. W tym dniu rozegrano 5 wyścigów. Po czterogodzinnych zmaganiach na wodzie wyłonili się faworyci - załoga sternika Macieja Mnicha zdeklasowała pozostałych uczestników zajmując we wszystkich wyścigach pierwsze miejsce.



Wieczorem odbyła się biesiada żeglarska przy ognisku, której towarzyszyły gry i zabawy oraz śpiew i gitara.



Kolejny dzień zgodnie z prognozą pogody bez wiatru i warunków żeglarskich, przyniósł deszcz i ochłodzenie. Mimo gotowości uczestników do wyjścia na wodę pogoda nie pozwoliła na przeprowadzenie kolejnej serii wyścigów. Na podstawie wyników z pierwszego dnia regat wyłoniono zwycięzców, traktując uzyskane przez załogi punkty, jako wyniki ostateczne. Zgodnie z instrukcją żeglugi przy zliczaniu punktów odrzucono najgorszy wynik. Wygrał Maciej Mnich z załogą - AWF Wrocław. „Złota załoga” otrzymała Puchar Przechodni

J.M. Rektora AWF wręczony w imieniu J.M. Rektora Prof. dr hab. Andrzeja Rokity z rąk dr hab. Marka Rejmana. Jest to drugie, rok po roku, zwycięstwo Maćka. Przypomnijmy, że sternik, który trzy razy z rzędu wygrywa regaty o Puchar Przechodni Jego Magnificencji Rektora Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu zdobywa Puchar na zawsze, stając się jego właścicielem. Drugie miejsce przypadło załodze Michała Szymańskiego - AWF Wrocław a trzecie miejsce zdobyła z załogą Kinga Kusa, również – AWF Wrocław.



Załogi otrzymały pamiątkowe puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe ufundowane przez sklep żeglarski Hobby – Zbigniew Nowak. Na zakończenie regat uroczyście opuszczono banderę zapraszając na kolejne, XXI Regaty o Puchar Przechodni Jego Magnificencji Rektora Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Tabela wyników indywidualnych najlepszych załóg:

M-ce	Sternik	Załoganci	I wyścig	II wyścig	III wyścig	IV wyścig	V wyścig	Punkty
I	Maciej Mnich	Tomasz Płoszajczyk Łukasz Chrzanowski	1	1	1	1	1	5
II	Michał Szymański	Karolina Kanschik Wanda Zagożdżon	2	6	2	2	2	14
III	Kinga Kusa	Kinga Szymańska Piotr Kochanowski	3	6	3	3	6	21

Tekst i foto: Dr Ludwika Kosińska
Zespół Sportów Wodnych Katedra Pływania

XXVII Ogólnopolski Spływ Kajakowy Nysą Kłodzką

Studenci specjalizacji Kajakowej i Podstaw kajakarstwa górskiego, w dniach 1-4 maja br, jak co roku, wzięli udział w XXVII Ogólnopolskim Spływie Kajakowym Nysą Kłodzką. AWF we Wrocławiu reprezentowało łącznie 17 osób, podczas gdy w całej 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 i piękne medale.

W kategorii jedynek żeńskich (T-1K) III miejsce zajęła Nikola Polińska

W kategorii dwójek mieszanych (T-2Mixt) II m zajęli Katarzyna Fink i Artur Korczyński

W kategorii dwójek damskich (T-2K) III miejsce zajęły Matylda Czarny i Dorota Honorowicz

W kategorii jedynek męskich (T-1M) III miejsce zajął Mateusz Gawryłkiewicz

Klasyfikacja drużynowa została wygrana szczególnie dzięki zaangażowaniu na trasie całej grupy.
Wojciech Bigiel

XXXX Akademickie Mistrzostwa Wrocławia w badmintonie

W dn 12 maja 2019 r w hali sportowej AWF ul. Witelona 25a odbyły się XXXX Akademickie Mistrzostwa Wrocławia w badmintonie. Organizatorem zawodów była Katedra Dydaktyki Sportu AWF i Dolnośląska Organizacja Środowiskowa AZS. Trud realizacji imprezy spoczywał na barkach studentów AWF we Wrocławiu, uczestników specjalizacji instruktorskiej z badmintona.



W mistrzostwach wzięło udział 73 studentów (42 osoby w grach podwójnych i 31 osób w grach pojedynczych) z czterech największych wrocławskich uczelni. Najliczniej repre-

zentowana była Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Dzięki dużemu zaangażowaniu organizatorów zawody miały sprawny przebieg, a uczestnictwo w nich wielokrotnych medalistów Akademickich Mistrzostw Polski zapewniło zmaganiom wysoki poziom sportowy.



Realizacja imprezy możliwa była dzięki wielu osobom i instytucjom. Dziękujemy za okazaną pomoc: Rektorowi AWF we Wrocławiu dr. hab. Andrzejowi Rokicie, Prorektorowi ds. Studenckich i Sportu Akademickiego dr. Agnieszce Pisuli-Lewandowskiej, Kierownikowi

Katedry Dydaktyki Sportu prof. dr. hab. Juliuszowi Migasiewiczowi, Dziekanowi Wydziału Nauk o Sporcie dr. hab. Tadeuszowi Stefanikowi, Prezydentowi Europejskiej Federacji Sportu Studenckiego Adamowi Roczowskiemu, Prezesowi KS AZS AWF dr. hab. Jackowi Stodółce, Kierownikowi Biura Promocji AWF dr. Ireneuszowi Cichemu, właścicielowi firmy ESA SPORT Andrzejowi Sołtanowi, a także Wojciechowi Szkudlarczykowi i Łukaszowi Moreniowi przedstawicielom firmy Kawasaki produkującej wysokiej jakości sprzęt do badmintonu.



Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w turnieju badmintonu par mieszanych, który odbędzie się w ramach przedsięwzięcia Przewietrz się na Olimpijskim w dn. 25.05.2019 o godz. 10.00.

Wyniki:

Gra pojedyncza mężczyzn:

1. Sajdok Wojciech AWF 400 pkt.

2. Nowak Jędrzej AWF 370
3. Regeńczuk Sebastian AWF 340
4. Wróbel Radosław PWr 300
5. Jas Patryk PWr 288
6. Jakiel Rafał AWF 276
7. Kaźmierczak Michał AWF 264
8. Mrówka Piotr UWr 250
9. Renczyński Wojciech UWr 244
10. Kozłowski Maciej PWr 238
11. Rasool Yasir UM232
12. Ociepa Michał UWr 225
13. Krawczyk Mateusz AWF 219
14. Wróbel Mateusz PWr 213
15. Jabłoński Kacper AWF 207
16. Plantos Adam AWF 200
17. Kudyk Patryk PWr 197
18. Wong Ian UM194
19. Strykowiec Piotr UWr 191
20. Błaszczak Bartłomiej AWF 188
21. Matusiak Adrian AWF 185
22. Boros Mikołaj AWF 182

Gra pojedyncza kobiet:

1. Ptak Aleksandra AWF 400
2. Iskra Agata AWF 370
3. Roman Paula PWr 340
4. Barna Kinga AWF 300
5. Stepańczak Barbara PWr 288
6. Bukowska Katarzyna AWF 276
7. Łyko Ewa PWr 264
8. Żuchowska Martyna AWF 250
9. Ochojska Anita UWr 244

Gra podwójna mężczyzn:

1. Sajdok Wojciech/Nowak Jędrzej AWF
2. Kudyk Patryk/Wechta Gabriel PWr
3. Mrówka Piotr/Strykowiec Piotr UWr

4. Krauze Jacek/Misiek Mateusz
AWF
5. Jabłoński Kacper/Krawczyk Mateusz
AWF
6. Wróbel Mateusz/Kozłowski Maciej
PWr
7. Boros Mikołaj/Błaszczak Bartłomiej
AWF
8. Bubel Michał/Cielecki Michał
AWF
9. Matusik Adrian/Czapiewski Kamil
AWF
10. Światała Sebast./Michalczyk Krzysztof
AWF
11. Wong Ian/Matusiak Adam
AWF/UM
12. Plantos Adam/Rasool Yasir
AWF/UM
13. Kostrzycki Aleks./Wilczyński Kamil
AWF

Gra podwójna kobiet:

1. Łyko Ewa/Stepańczak Barbara
PWr
2. Sporszył Sara/Młynarczyk Wiktoria
AWF
3. Żuchowska Martyna/Klag Iwona
AWF
4. Pluskota Natalia/Szymczyk Justyna
AWF
5. Lebień Joanna/Wróbel Ewelina
AWF
6. Baranowicz Kat./Baczyńska Monika
AWF
7. Bartusiak Magdalena Kisią Anna
AWF
8. Kort Beata/Szymańczak Kinga
AWF

Punktacja drużynowa mężczyzn:

1. Akademia Wychowania Fizycznego 1110 pkt.

- | | |
|----------------------------|-----|
| 2. Politechnika Wrocławska | 826 |
| 3. Uniwersytet Wrocławski | 719 |
| 4. Uniwersytet Medyczny | 436 |

Punktacja drużynowa kobiet:

1. Akademia Wychowania Fizycznego 1070 pkt.

- | | |
|----------------------------|-----|
| 2. Politechnika Wrocławska | 892 |
| 3. Uniwersytet Wrocławski | 244 |



Henryk Nawara

Brązowy AWF Wrocław na Akademickich Mistrzostwach Polski w trójsiłowym klasycznym

W dniach 4-6 maja w Katowicach odbyły się Akademickie Mistrzostwa Polski w trójsiłowym klasycznym, w których udział wzięły również studentki naszej uczelni. Była to największa impreza trójsiłowa w Polsce. Na pomoście rywalizowało aż 391 zawodników i zawodniczek. Choć z roku na rok poziom zawodów jest coraz wyższy nasze dziewczyny spisały się na medal!



Oto skład drużyny oraz wyniki poszczególnych zawodniczek (przysiad/ławka/martwy ciąg):



Agata Kaliciak kat.84+
135/70/165
Total 370 kg - II miejsce
Anna Niemczyk kat.84
157.5/62.5/168.5
Total 387.5 kg - III miejsce
Daria Ławniczak
120/95/142.5
Total 362.5 kg - IV miejsce
Alicja Szymkowiak kat.57kg
117.5/55/130
Total 302.5 kg IV miejsce
Natalia Hupało kat.63kg
107.5/70/120
Total 297.5kg VII miejsce

Dzięki swojej wysokiej formie dziewczyny wywalczyły brąz dla Akademii Wychowania Fizycznego w klasyfikacji drużynowej kobiet i tym samym wywalczyły eliminacje do Uniwersyteckiego Pucharu Świata w trójsiłowym klasycznym, który odbędzie się pod koniec lipca w Estonii.

Tekst i foto: Anna Niemczyk

Studentka Wydziału Fizjoterapii brązową medalistką Mistrzostw Europy Seniorów i Seniorek w Sumo

W kwietniowych Mistrzostwach Europy Seniorów i Seniorek w Sumo, które odbyły się w Tallinnie, kategorii 65 kg, nasza studentka – **Aleksandra Rozum** – zdobyła brązowy medal pokonując m.in. tegoroczną mistrzynię Ukrainy, a także medalistkę Mistrzostw Świata w Sumo z 2018r. Dodać należy także, iż wraz z drużyną zdobyła jeszcze jeden seniorski brązowy medal tegorocznych ME. Oprócz tego w swojej grupie wiekowej – młodzieżowców do lat 21 sięgnęła po srebro i drużynowo po brąz podczas ME w Sumo U21, U23.



Aleksandra Rozum: pierwsza od prawej

Serdecznie gratulujemy sukcesów!
Fot. www.glokalna.pl

Spotkanie Pełnomocnika Rektora ds. Studenckiego Towarzystwa Naukowego AWF we Wrocławiu z uczniami Szkoły Podstawowej im. Juliana Tuwima w Złochowicach

Na zaproszenie Samorządu Uczniowskiego oraz Dyrekcji Szkoły Podstawowej im. Juliana Tuwima w Złochowicach, 15 marca 2019 roku odbyłam swoją podróż do korzeni – szkoły, w której się rozwijałam i wychowywałam.

Przyznaję, łatwo nie było, ponieważ wśród grona pedagogicznego był mój tata – dyrektor szkoły, mama – nauczycielka języka polskiego oraz ciocia – nauczycielka biologii i języka francuskiego. Zwłaszcza rodzice wymagali ode mnie więcej niż od pozostałych uczniów, choć wśród rówieśników panowało przekonanie, że mam ułatwioną drogę. - Z perspektywy czasu, myślę, że ta sytuacja nauczyła mnie umiejętności zachowania się w różnych warunkach, z jednej strony utrzymania bezinteresownej przyjaźni z kolegami, z drugiej podporządkowania regułom panującym w szkole, z trzeciej zaś do obdarzania rodziców miłością i szacunkiem.



Podczas swojego wystąpienia zaprezentowałam uczniom oraz przedszkolakom swoją ścieżkę edukacyjną i zawodową wykorzystując różne fotografie, w tym związane z pracą na AWF-ie. Atrakcją spotkania była prezentacja togi doktorskiej i biretów, które można było przymierzyć i się w nich sfotografować. Na koniec uczniowie i przedszkolaki otrzymali cukierki z logiem AWF-u, które dosłodziły atmosferę.

Młodzi słuchacze zadawali mnóstwo pytań, w tym: *Czy musiała się Pani dużo uczyć?* Odpowiedziałam: *Jeżeli robisz to co lubisz, to wiedza i doświadczenie przychodzą same. Uczymy się całe życie i to, jakie mamy do tego podejście wiąże się z poziomem trudności tej nauki.*

Spotkanie było ciekawe i pełne emocji. Przedłużająca się sesja zdjęciowa oraz autografy były powodem dumy dla mojej mamy – Anny Bulińskiej-Gądek, która po śmierci mojego taty przejęła funkcję dyrektorki Szkoły Podstawowej w Złochowicach. Oto jak podsumowała to spotkanie: *Pamiętam, jak przewijałam swoje dziecko, a teraz patrzę i nie mogę uwierzyć, że jest już taka dorosła. Pękałam z dumy podczas obrony jej doktoratu. Cieszę się, że mam możliwość obserwowania jej sukcesów i dzielenia się z nią swoimi emocjami i miłością. Życzę wszystkim dzieciom, by spełniały się Wasze marzenia, a rodzicom by mogli pomagać w ich realizacji!*

A ja, ze swej strony dziękuję nauczycielom, którzy stworzyli mi gruntowną bazę, na podstawie której mogę budować swój rozwój zawodowy. Dziękuję mojej mamie, cioci oraz tacie, choć zmarł za szybko... za zachowanie równowagi pomiędzy życiem rodzinnym a edukacją.

Katarzyna Bulińska

OLIMPowa majówka – relacje z wyprawy w Pireneje

Malownicze krajobrazy Andory, wysokie Pirenejskie szczyty, via ferraty w pełnym słońcu, a nawet hiszpańskie wybrzeże. Właśnie w takich okolicznościach przyszło nam się bawić na tegorocznym wyjeździe majówkowym!



Zaczęło się od wyruszenia z Wrocławia w czwartkowy wieczór. Po spakowaniu aut i skompletowaniu ekipy, pierwsi kierowcy zasiedli za kierownicę i wyruszyliśmy w podróż trwającą prawie 30 h w kierunku Andory. Jadąc za dnia i nocy, w słońcu i w deszczu, śpiąc i śpiąc, dotarliśmy w końcu do miejsca startu naszej pieszej wyprawy. Planowaliśmy nocleg na dziko, jednak ukształtowanie terenu oraz okres godowy niedźwiedzi uniemożliwiły nam te plany. Zmuszeni jechać dalej znaleźliśmy najbliższy camping w Hiszpanii i po północy udało nam namówić się kierowniczkę terenu na przyjęcie 13-osobowej grupy.



Po pierwszym noclegu w namiocie, cały czas głodni wrażeń, spakowaliśmy się i wyruszyliśmy na szlak. Od początku

wędrówki, podziwiając przepiękne krajobrazy oraz cały czas pnąc się w górę, torując sobie drogę w głębokim śniegu, szybko znaleźliśmy się pośród ośnieżonych górskich grani na wysokości 2600 m n.p.m. czyli większej niż nasze polskie Rysy! Zejście z grani, szukanie zasypanego szlaku, zjazdu po usypujących się kamieniach i w końcu dotarliśmy do miejsca naszego noclegu. Pierwszy dzień bardzo intensywny, ponad 1300 m przewyższenia i ponad 15 km w nogach uraczyło nas przyjemnym schronem, w którym mogliśmy rozpalić ogień.



Następnego dnia ruszyliśmy na podbój najwyższego punktu na mapie Andory, którym jest Pic de Coma Pedrosa wznoszący się na 2942 m n.p.m.. Po kilkugodzinnej wędrówce i zostawieniu zbędnego balastu w miejscu naszego noclegu, dołączyliśmy kolejny szczyt do Korony Europy.

Szczęśliwi ale zmęczeni po kolejnych 1300 m przewyższeniach, ustaliliśmy, że po dniu przeznaczonym na zamknięcie naszej 3-dniowej pętli, następny przeznaczymy na wypoczynek, po dotychczasowych dokonaniach.

Oczywiście nie mogliśmy za długo usiedzieć w miejscu, więc po przespanej nocy i śniadaniu, szybko udaliśmy się w stronę jeziora Embalse de Santa Anna na malownicze

i urokliwe via ferraty. Reszta dnia odpoczynku mijała na zwiedzaniu okolicy kempingu – pobliskiego jeziora i miasteczka.



Następnego dnia, wypoczęci i pełni chęci na dalszą przygodę, kontynuowaliśmy nasz plan zdobywania wysokich górskich szczytów. Kolejnym celem był Pico de Aneto 3404 m n.p.m. – najwyższy szczyt Pirenejów. Aby zdobyć go w jak najlepszej formie zdecydowaliśmy się nocować na wysokości 2138 m n.p.m. w Refugio de la Rencusa.



Dzień przeznaczony na zdobycie Aneto, pokrył się z dniem urodzin naszego prezesa Adriana. Atak na szczyt rozpoczęliśmy po godzinie 5 rano, zakładając raki i w ciemnościach udając się w stronę szczytu. Będąc ponad chmurami i podziwiając wysokie szczyty, w końcu dotarliśmy do przełęczy na wysokości około 3000 m n.p.m. Niestety warunki pogodowe

takie jak zapadający się śnieg i silny porywisty wiatr w tej części trasy i duża ekspozycja na wiatr w dalszych odcinkach, stwarzał duże ryzyko, uniemożliwiając tak licznej grupie



bezpieczne przejście dalej. Więc z lekkim niedosytem, choć dalej w dobrych humorach wycofaliśmy się pozostawiając szczyt do zdobycia.

To był już koniec planów górskich. Ale nie koniec naszego majówkowego wyjazdu! Ostatnie dni spędziliśmy na Costa Brava w Lloret de Mar, chodząc po plaży, skałach i samym mieście.

Na sam koniec Hiszpania uraczyła nas deszczem i choć szkoda było wyjeżdżać, udaliśmy się z powrotem w kierunku Wrocławia, z nadzieją na kolejne tak udane wyjazdy.

Tekst i foto: Agnieszka Wojtyśiak

Każdy ma swój Everest

Tenzing Norgay, który jako pierwszy w historii, wraz z Edmundem Hillarym, zdobył Mount Everest, powiedział kiedyś, że "każdy ma swój Everest". Jego słowa można interpretować dosłownie, w rozumieniu szczytów, które chce się zdobyć, ale niekoniecznie tak wysokich jak Czomolungma, będących jednak ogromnym wyzwaniem dla wspinacza. Drugi sposób interpretacji to oczywiście potraktowanie tych słów jako alegorii do wyzwań jakie stawia nam na co dzień życie. Klub Górski "Olimp" skupia w swoich szeregach ludzi praktycznych, twardo stąpających po ziemi. Nic więc dziwnego, że chętniej skłonili się ku pierwszej wersji interpretacji słów Tenzinga. Po szybkiej burzy mózgów odnośnie celu majowej wycieczki, prezesi zdecydowali, że w tym roku będzie to łańcuch górski stanowiący naturalną granicę pomiędzy Półwyspem Iberyjskim a resztą Europą - Pireneje.

Początek naszej wędrówki miał miejsce oczywiście we Wrocławiu w dniu 25 kwietnia. Na początek należało zebrać całą ekipę i rozmieścić ją w odpowiednich, wypożyczonych wcześniej przez naszych prezesów, środkach lokomocji. Na zasadzie ustaleń "w locie, na szybko" osiem osób zostało przydzielonych do busa, a reszta do osobówki. Zdecydowana większość wyruszyła spod budynku akademika Akademii Wychowania Fizycznego. Pozostali uczestnicy zostali zgarnięci po drodze ze Śródmieścia oraz z Kleciny. Po umieszczeniu w bagażnikach wszystkich naszych rzeczy, samochody pękały niemal w szwach, ale my wreszcie wyruszyliśmy z Wrocławia w kierunku naszego pierwszego "Everestu" jakim miał być szczyt Pic de Coma Pedrosa leżący w Pirenejach Wschodnich.

Zaczęliśmy więc naszą trwającą 27 godzin podróż samochodem. Do pokonania mieliśmy bowiem ponad 2000 km. Droga mijала na rozmowach, poznawaniu się nawzajem, śpiewach i... oczywiście spaniu. Nic tak bowiem nie zbliża do siebie ludzi jak robienie sobie nawzajem za poduszkę. Mijaliśmy kolejno Niemcy, Francję, Hiszpanię, by wreszcie wjechać do Andory. Pierwsze zdziwienie miało miejsce już przy przekraczaniu granicy. Na poboczach leżały bowiem wysokie na 2 m zasypy śniegu. Szybko zweryfikowaliśmy z czego ten fakt wynikał - znajdowaliśmy się na wysokości ponad 2100 m

n.p.m. Generalnie całe terytorium Andory otoczone jest górami, a wjechać do niej można tylko dwiema drogami - jedną od strony Hiszpanii oraz drugą od strony Francji. Po przekroczeniu granicy, bardzo późnym wieczorem, rozpoczęliśmy powolne wytracanie wysokości zjeżdżając wąskimi serpentynami w dół, do Llorts. Tam mieliśmy spędzić pierwszą noc i kolejnego dnia wyruszyć na szlak. Tu nastąpiło jednak brutalne zdarzenie z rzeczywistością. Okazało się, że namiotów nie można rozbijać "na dziko" przy szlaku, ponieważ od maja rozpoczyna się okres rozrodczy niedźwiedzi i często bywają one przez to agresywne. Po szybkiej naradzie ustaliliśmy, że jedziemy do Hiszpanii, gdzie roaming nie jest tak brutalny jak w Andorze (nie należy do Unii Europejskiej) i tam znajdziemy jakiś camping, odpowiednio ogrodzony i bezpieczny. Ostatecznie, lekko po północy, wylądowaliśmy w miejscowości Montferrer na campingu "Gran Sol". Po szybkim rozstawieniu namiotów cała gromadka, wykończona podróżą, udała się na zasłużony odpoczynek.

Sobotniego poranka (27 kwietnia), ok. godziny 8, wszyscy klubowicze sprawnie opuścili namioty i rozpoczęli proces ich osuszania, jako że rosa ich nie oszczędziła, ponieważ różnica temperatur pomiędzy dniem a nocą wynosiła 15-20°C. W międzyczasie wszyscy skorzystali z radością z dobrodziejstw campingu



jakim były prysznicz - wiedząc, że szybko możemy ich znów nie uświadczyc. Następnie przyszedł czas na szybkie śniadanie. Migiem na



stole znalazła się jajecznica, inni znowu gustowali w owsiance z owocami, jeszcze inni jedli wafle ryżowe z domowej roboty masłem orzechowym. Znaleźli się również zwolennicy starej szkoły - chleba i pasztetu. O godzinie 10 wszystko było już załadowane do samochodów i opuściliśmy Montferrer, zmierzając do Llorts, gdzie zaczynał się nasz szlak prowadzący na najwyższy szczyt Andory - Pic de Coma Pedrosa.



Na szlaku znaleźliśmy się ok. godziny 11:30 i w świetnych humorach ruszyliśmy przed siebie. Początkowo szlak prowadził wiejskimi drogami, aby dość szybko zamienić się w mocno stromą ścieżkę leśną. Szybko było nam dane dostrzec malujące się w oddali ośnieżone szczyty Pirenejów.



Dość szybko również suche i przyjemnie ubite ścieżki leśne ustąpiły miejsca połaciom głębokiego, mokrego śniegu. Marsz stał się cięższy, nogi zapadały się momentami po łydki, a tempo znacznie spadło. W parze ze śniegiem pojawiły się coraz to stromsze podejścia.

Pierwsze oznaki zmęczenia zaczęły dawać się wszystkim we znaki, ale pomimo tego grupa trzymała się

razem, wspierając się i czekając na siebie nawzajem. Osoby z gorszą kondycją starały się iść w myśl ulubionej zasady naszej prezes, czyli "wolno, ale cały czas do przodu". Od czasu do czasu sytuacja lawinowa zmuszała nas do odbicia ze szlaku aby znaleźć bezpieczniejsze przejście danego odcinka. O godzinie 16 znaleźliśmy się w najwyższym punkcie przewidzianej na ten dzień trasy, czyli na grani oddzielającej dwie andorskie parafie - Ordino oraz La Massana, na wysokości 2650 m n.p.m.



Od tego momentu szło się już bardzo przyjemnie, a po godzinie marszu zaczął się malować w oddali nasz cel na tamten dzień - Refugi de les Fonts (2160 m n.p.m.), gdzie spędzić mieliśmy noc. Zanim jednak się tam znaleźliśmy musieliśmy pokonać strome zbocze pełne osuwającej się ziemi oraz kamieni. Dodatkowo nie pomagał fakt, że ziemia była mokra od topniejącego od kilku dni śniegu. Zejście okazało się dość niebezpieczne i trzeba było uważać na każdy krok, by nie strącić komuś kamieni na głowę. Na tym etapie wspinaczki ludzie masowo łądownali na ziemi i po pewnym czasie nikogo już ten widok specjalnie nie dziwił. Po pokonaniu zbocza znów znaleźliśmy się w głębokim śniegu, ale widok schronu znajdującego się już bardzo niedaleko, dodawał otuchy i sił maszerującym.



Ostatecznie, przed godziną 20 byliśmy już w środku, rozłożyliśmy śpiwory oraz karimaty, a następnie zaczęliśmy przygotowywanie obiadokolacji, która po tak intensywnym dniu, została zjedzona w iście ekspresowym tempie. Szczęśliwie się złożyło, że w pobliżu schronu znajdował się strumień, więc można było bez zbędnych kombinacji się wykąpać - oczywiście wyzwaniem pozostawała niska temperatura. Gdy wszyscy się już oporządzili, w schronie została omówiona trasa na kolejny dzień, a następnie wszyscy stopniowo zaczęli zapadać w błogi, zasłużony sen. Podsumowując - tego dnia pokonaliśmy 10 km oraz 1240 m przewyższenia.



Następnego dnia (28 kwietnia) wstaliśmy o 7 rano, powtórka z dnia poprzedniego, czyli szybkie śniadanie, spakowanie plecaków, sprawdzenie sprzętu i o 8:20 byliśmy już na szlaku. Na początku czekało nas zejście do poziomu 1740 m n.p.m., by chwilę później rozpocząć mozolną wędrówkę w kierunku Pic de Coma Pedrosa. W południe byliśmy już w schronie Refugi de la Comapedrosa (2250 m n.p.m.).

Postanowiliśmy zostawić w środku cały zbędny sprzęt i zostawić w plecakach tylko niezbędne rzeczy tj. woda, przekąski, kurtka, czekan oraz raki. Śnieg był w tym miejscu wyjątkowo głęboki oraz miękki, co powodowało zapadanie się ludzi nawet po uda. Spakowanie się "na lekko" miało na celu chociaż minimalne zażegnanie tego problemu. Opuściliśmy schron w okolicy godziny 13 i rozpoczęliśmy atak szczytowy, który trwał niecałe 3 godziny. Wszyscy włożyli w niego wiele wysiłku oraz determinacji no i wreszcie... Stało się, stanęliśmy na wysokości 2942 m n.p.m. zdobywając tym samym kolejny szczyt do Korony Europy. Oficjalnie mogliśmy wpisać Pic de Coma Pedrosa do listy osiągnięć Klubu Górskiego "Olimp". Na szczycie klasycznie miała miejsce krótka sesja zdjęciowa, a także akrobacje - to już w końcu nasz znak rozpoznawczy, a pół godziny później rozpoczęliśmy zejście do schronu.



Skorzystaliśmy tam z ostatnich promieni słońca i podsuszaliśmy nieco przemoczone bluzy, kurtki oraz buty. O 19 zjedliśmy kolację i zaczęliśmy się układać do snu. Plan, że wszyscy pójdą od razu spać był jednak zbyt optymistyczny. Wszystkim udzielała się bowiem euforia po zdobyciu szczytu, więc jeszcze do godziny 22 miały miejsce radosne rozmowy przeplatane salwami śmiechu, gdy wspominaliśmy co śmieszniejsze momenty naszej wyprawy, a zwłaszcza nasze górskie opalenizny. Podsumowując - tego dnia zrobiliśmy 14 km i 1210 m przewyższenia.



Kolejnego dnia (29 kwietnia) standardowo - pobudka o 7 rano, śniadanie i ruszamy na szlak. Na ten dzień w planach było zejście do samochodu pozostawionego w Llorts, a następnie znalezienie campingu na spędzenie nocy. Pogoda dopisywała nam od pierwszego dnia wyprawy. Tym razem również nas nie zawiodła. Słońce jednak brutalnie odbijało się od zmrożonego śniegu, a poruszanie się w takich warunkach bez okularów z dobrym filtrem UV byłoby wręcz niemożliwe. Przed wyruszeniem w drogę większość grupy postanowiła uzupełnić zapasy wody w znajdującym się nieopodal schronu strumieniu. Na ten aspekt naprawdę w Pirenejach nie można narzekać - zbiega się tutaj pocięte licznymi rzeczkami i strumieniami, które wyglądają z daleka jak błękitny układ limfatyczny góry, a w wielu miejscach tworzą się wodospady.



Po raz pierwszy do tej pory czekało nas więcej zejść niż podejść. W efekcie już po 1,5 h marszu znaleźliśmy się w miejscowości Arinsal (1450 m n.p.m.). Jest to miasto bardzo znane, głównie za sprawą wielu ośrodków narciarskich. My jednak zastaliśmy je niemalże opuszczone – w końcu byliśmy tam poza sezonem narciarskim. Bardzo sprawnie pokonaliśmy niekomfortowy, wyasfaltowany odcinek drogi, a następnie odbiliśmy na szlak turystyczny wiodący stromym podejściem na polanę znajdującą się na granicy dwóch wspomnianych wcześniej parafii - Ordino i La Massana. Teraz czekało nas zejście z wysokości 1930 m n.p.m. do miejscowości Arans, a kolejno do Llorts

(1430 m n.p.m.). Na parkingu, gdzie zostawiliśmy wcześniej auta, zameldowaliśmy się o godzinie 13. Szybka zmiana butów, zapakowanie plecaków do bagażników i wyruszamy w kierunku Hiszpanii w poszukiwaniu noclegu. Po drodze zahaczamy o sklep, uzupełniamy zapasy, a także... szykujemy niespodziankę naszemu prezesowi, któremu mieliśmy tego wieczoru wyprawić urodziny. Pomysł na prezent był improwizowany, ale podyktowany rozsądkiem - padło na krem po opalaniu. Cóż... Na pewno mu się przyda. Oprócz tego zakupiliśmy jeszcze lokalne ciasto i małe co nieco na poprawę humoru.

Wspólnymi siłami znaleźliśmy camping "Collegats" w hiszpańskiej miejscowości La Pobla de Segur. Zależało nam żeby był stosunkowo blisko Parku Naturalnego Posets-Maladeta, w którym znajdował się nasz kolejny cel, najwyższy szczyt Pirenejów - Pico d'Aneto (3404 m n.p.m.). Po dojechaniu na miejsce nikt jednak o nim nie myślał. Reszta dnia miała być przeznaczona na odpoczynek oraz regenerację, a także na wspomnianą wcześniej niespodziankę. Po zjedzeniu obiadokolacji, wykąpaniu się i generalnym uporządkowaniu przyszedł ten czas. W okolicach godziny 21 poszliśmy całą grupą do prezesa klubu z naszym "tortem" i prezentem. Był kompletnie zaskoczony, ale szybko się jednak zaadaptował do sytuacji. Nie trzeba było długo czekać żeby wszystkim udzieliło się radosne usposobienie prezesa. Zabawa była na tyle przednia, że właściciel campingu przyszedł nam oznajmić, że od północy obowiązuje cisza nocna. Niewiele myśląc przenieśliśmy imprezę do busa, uprzednio



oczywiście sprawdzając czy odpowiednio wytłumia on hałas dochodzący ze środka. Następnego dnia nie było wymogu wczesnego wstawania, więc pozwoliliśmy sobie na nieco dłuższe niż zwykle wariacje senne. Po godzinie 1 w nocy ludzie powoli zaczęli się kłaść do śpiworów. Podsumowując - tego dnia zrobiliśmy 13 km i 560 m przewyższenia.

Dzień 30 kwietnia również miał być poświęcony odpoczynkowi i regeneracji. Ludzie z "Olimpu" mają jednak dziwną definicję odpoczynku, więc po porannym oporządzeniu się wylądowaliśmy na znajdujących się nieopodal campingu, via ferratach. Polecił je nam jeden z obozowiczów, zapewniając, że są bardzo proste. Sama nazwa trasy "teletubbies" brzmiała dla nas bardzo wdzięcznie, wręcz dziecinnie. Pasowało nam to, bo dla wielu z klubowiczów było to pierwsze zderzenie ze wspinaczką.

Wyruszyliśmy więc w kierunku miejscowości Corçà, gdzie znajdował się nasz "teletubiś". Po krótkim instruktażu odnośnie zakładania i dopasowania uprząży wspinaczkowej oraz zasady wspinania się w "żelazną drogę", rozpoczęliśmy wspinaczkę.



Początkowo trasa opadała łagodnie w dół. Dopiero po 0,5 h marszu pojawiły się pierwsze przeszkody - bardzo wąskie przejścia "bramy" skalne, co bardziej strome zejścia z łańcuchem do asekuracji. Wreszcie dotarliśmy do końca tego łatwiejszego odcinka, a naszym oczom ukazała się "drabinka", na którą składały się powbijane w skałę, zagięte z obu stron, pręty. Jako pierwsi poszli Ci bardziej doświadczeni, aby ocenić trasę, głównie pod kątem osób, dla których był to pierwszy raz. Okazało się, że trasa wcale nie jest przeznaczona dla dzieci, jak zapewniał nas poznany przypadkowo na campingu jegomość. Kto czuł się na siłach mógł iść tym trudnym wariantem. Pozostali, mniej doświadczeni, poszli innym wariantem trasy. Po pierwszych podejściach naszym oczom ukazały się przepiękne widoki katalońskiej przyrody - ogromne jezioro, formacje skalne i lasy. Po godzinnej wspinaczce wszyscy spotkali się na mecie trasy, niezależnie od tego, którą wersję drogi wybrali na początku. Teraz czekała nas już tylko droga powrotna do La Pobla de Segur. Tego samego dnia wybraliśmy się jeszcze na wieczorny spacer nad pobliskie jezioro Sant Antoni - największy zbiornik wodny w Katalonii.

Kolejny dzień (1 maja) miał być lekkim dniem adaptacyjnym przed atakiem szczytowym, który miał mieć miejsce dzień później. Po spakowaniu naszego dobytku wyruszyliśmy w drogę do Benasque. Tam na parking, z którego mieliśmy rozpocząć wędrówkę, przywitał nas nie kto inny jak znany z reklamy pewnej czekolady - świstak. Dla wszystkich było to chyba pierwsze spotkanie na żywo z tym stworzeniem. Widoki, które rozpościerały się wokół, zapierały dech w piersi. Wszyscy mieli w głowie jedną myśl - "to już tak blisko!".

Nie zwlekając dłużej zarzuciliśmy na ramiona plecaki i żwawym tempem ruszyliśmy przed siebie. Po godzinnej wędrówce byliśmy już na miejscu, oto przed nami stało schronisko Refugio de la Rencusa (2160 m n.p.m.). Jako, że słońce wciąż mocno operowało, część osób postanowiła "wyrównać" nieco opaleniznę wylegając się na pobliskich kamieniach, a co odważniejsi z nas postanowili się trochę zahartować w pobliskim strumieniu. Od czasu do czasu zerkaliśmy na trasę, która nas jutro czekała, a która teraz była pięknie widoczna z dołu. Nie mieliśmy złudzeń - będzie ostro. Odpędzaliśmy te myśli grając w pokera, czytając książki i dyskutując między sobą. Podsumowując - tego dnia zrobiliśmy 6,5 km i 470 m przewyższenia.



2 maja był kluczowy. To właśnie tego dnia mieliśmy stanąć na Pico d'Aneto. Analizując dzień wcześniej sytuację na szlaku, postanowiliśmy wyjść bardzo wcześnie rano, kiedy śnieg będzie jeszcze twardy i zmrożony. Taka strategia bardzo ułatwiłaby nam wejście, a także zejście. W optymistycznym założeniu mieliśmy bowiem schodzić w momencie kiedy słońce nie operowałoby jeszcze tak mocno, a pokrywa śnieżna byłaby zbita i twarda. Dlatego też pobudka miała miejsce o 4 rano, a wyjście godzinę później. Jakież było nasze rozczarowanie gdy okazało się, że zamiast zmrozonego śniegu zastaliśmy mokrą breję... Pogoda w nocy uległa gwałtownej zmianie, a temperatura wzrosła. Zdarza się, nie sposób przewidzieć wszystkiego. Nie złamało to jednak naszego hartu ducha i śmiało ruszyliśmy przed siebie.



Szlak był nieprzetarty, co nie ułatwiało nam zadania. Tempo marszu było równe, ale wolne. Co chwilę ktoś zapadał się po pas w śniegu. Wszystkie te niedogodności rekompensowały jednak widoki. Szczególnie zapadający w pamięci był moment gdy wyszliśmy z piętra chmur. Wszystko pod nami

było skryte pod białym puchem, a ponad nim wybijały się tylko co wyższe szczyty. Na wysokości 2800 m n.p.m. przywitał nas wschód słońca, a naszym oczom ukazał się cały masyw Maladeta, od którego ścian bajecznie odbijały się promienie słoneczne.

Ze stanu upojenia widokami wyrwał nas fakt zejścia ze szlaku. Musieliśmy znacząco odbić na wschód, aby z powrotem się na nim znaleźć. Wreszcie doszliśmy do Portillón Superior, który stanowi swego rodzaju naturalną bramę, przez którą trzeba przejść chcąc wejść na Pico d'Aneto. Tutaj niestety zaczęły się schody. Trasa przebiegała po stoku o dość dużym nachyleniu, na którym zalegało dużo zawianego śniegu. Mocniejszy podmuch wiatru wystarczał, by małe pasma śniegu samoczynnie zaczynały się zsuwać ze zbocza. Po dłuższej naradzie ustaliliśmy, że pokrywa śnieżna może nie wytrzymać siły, jaką będzie na nią wywierać 13 osób. Wszyscy tęskno spojrzeli w stronę naszego "Everestu", ale wiedzieliśmy, że nie warto podejmować takiego ryzyka. Góra była tu tysiące lat - będzie stała kolejne tyle. Z bólem serca zawróciliśmy w kierunku schroniska. Jako, że był 2 maja, czyli rzeczywisty dzień urodzin prezesa, postanowiliśmy wszyscy raz jeszcze odśpiewać mu "sto lat", "niech mu gwiazdka..." itd. W końcu nie co dzień ma się możliwość obchodzenia swoich urodzin na wysokości 3000 m n.p.m., więc postaraliśmy się, by zapadło mu to w pamięci na długo.



Po zejściu do Refugio de la Renclusa ustaliliśmy, że od razu schodzimy do samochodu. Zabraliśmy wszystkie nasze rzeczy i ruszyliśmy w drogę. Większość grupy wyrwała mocno do przodu. Jedyne mała, trzyosobowa grupka została w tyle. Okazało się, że buty jednej z klubowiczek nie przetrwały "próby gór", a ich podeszwa na całej praktycznie długości odkleiła się od reszty buta. Na nic zdały się trytki i taśma naprawcza. Musiała się

po prostu pogodzić z faktem, że jej but stał się nagle niezwykle otwarty. Pozostała dwójka oczywiście została, by wspierać ją w jej niedoli.

Po dotarciu na parking wszyscy odpowiednio się posilili, uzupełnili płyny i ruszyliśmy w drogę do... Lloret de Mar. Uznaliśmy bowiem, że po takim wysiłku i takiej ilości włożonej pracy, należy się nam dzień urlopu. Podsumowując - tego dnia zrobiliśmy 17 km i 1250 m przewyższenia.

Na miejscu byliśmy ok. godziny 19. Szybkie rozstawienie namiotów, kąpiel i lecimy „w miacho”. Były spacer przy morzu, była integracja i ogólnie dobra zabawa. Kolejnego dnia wypłoszył nas deszcz. Nie zapowiadało się żeby miał przestać padać. Zwinęliśmy szybko nasz obóz i rozpoczęliśmy podróż w kierunku Wrocławia. Podczas długiej jazdy mieliśmy kilka przerw. Jedna z nich wypadła nam we francuskiej miejscowości Port-la-Nouvelle, gdzie mogliśmy pospacerować wzdłuż morza oraz przejść się po molo.



Reszta drogi upłynęła nam w ciągłym deszczu. Energii było zdecydowanie mniej niż przy podróży do Andory pierwszego dnia naszej wycieczki, w wyniku czego większość z nas drogę powrotną przespała.

We Wrocławiu zameldowaliśmy się 5 maja. Ze smutkiem, ale i z nadzieją na kolejne wspólne wypadki, pożegnaliśmy się ze sobą i rozeszliśmy każdy w swoją stronę, wracając do swoich normalnych, codziennych zajęć.

Wypad z „Olimpem” trwał 10 dni, z czego 4 z nich zajęła podróż w tę i w drugą stronę. Był to wspaniały czas zawierania nowych znajomości i poznawania swoich granic. W ciągu tak naprawdę 6 dni udało się nam zrobić ponad 60 km i 4730 m przewyższenia. Do tego doszły jeszcze via ferraty, wieczorne spacer i wiele innych atrakcji! Owszem, wszyscy byli niesamowicie zmęczeni, poobijani i posiniaczeni, ale przy tym też niesamowicie szczęśliwi, spełnieni i głodni kolejnych przygód. Stan ten



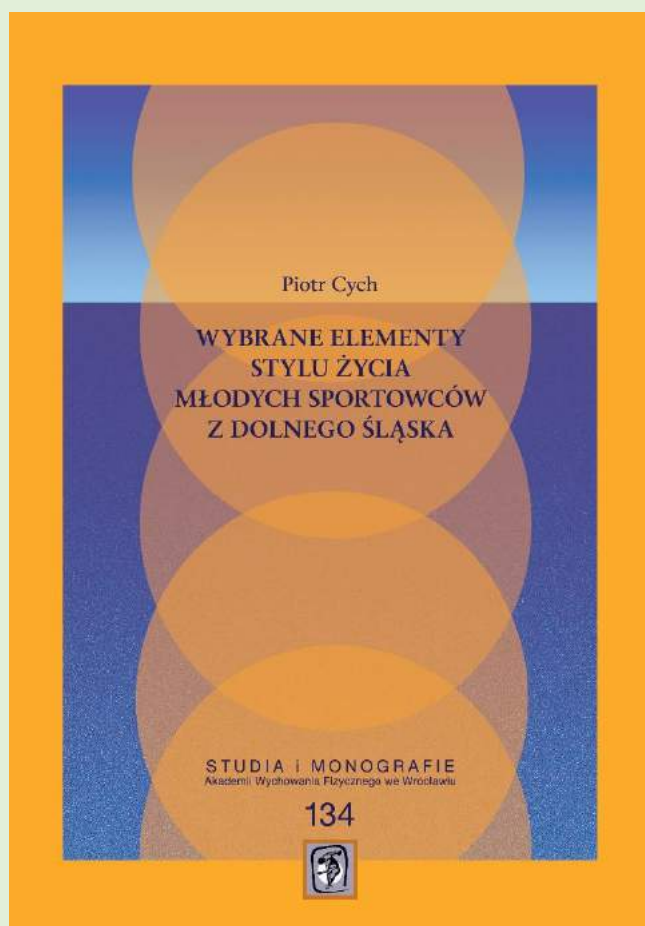
idealnie oddają słowa polskiego himalaisty Piotra Pustelnika, który zapytany kiedyś dlaczego chodzi po górach, odpowiedział: „ludzi można podzielić na dwa rodzaje: na tych, którym nie trzeba tej pasji tłumaczyć oraz na tych, którym się jej nie wytłumaczy”.

Na koniec pozostaje mi jedynie podziękować wszystkim klubowiczom za wspólną wyprawę, a także mieć nadzieję, że spotkamy się jeszcze na wielu kolejnych!

Tekst i foto: Bartek Głowacz

Nowości wydawnicze

Piotr Cych, ***Wybrane elementy stylu życia młodych sportowców z Dolnego Śląska*** (*Studia i Monografie AWF we Wrocławiu nr 134, 2019*)



Monografia poszerza wiedzę na temat wybranych aspektów stylu życia młodych dolnośląskich sportowców uprawiających bardzo różne dyscypliny sportu. Najwięcej miejsca poświęcono stosunkowi zawodników do używek, sposobom wykorzystania czasu wolnego, relacji z najbliższymi, miejscu nowoczesnych mediów w życiu badanych oraz ich podejścia do obowiązków szkolnych. Autor stawia pytanie, jak uprawianie sportu kwalifikowanego wpływa na styl i jakość życia młodych ludzi. Wyniki badań pokazują także, na ile sportowcy różnią się od uczniów szkół z Dolnego Śląska.

Radosna Uczelnia w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę



Kwas siarkowy

Podczas zajęć z biochemii (odbywały się wówczas na ulicy Witelona 25, po schodkach schodząc w dół do przyziemia) kolega z roku Janusz Skrzypek w prawej ręce niósł napełnioną żółtym płynem, zatkaną kciukiem pipetę, lewą rękę trzymał tuż pod nią. Prowadząca zajęcia Hanna Toczyska, widząc to, zapytała:

- Panie Skrzypek, co pan tam niesie w tej pipecie?
- Kwas siarkowy – padła odpowiedź.
- Ale czemu, na Boga, trzyma pan pod nią dłoń?
- Bo kapie..., a nie chcę pobrudzić podłogi.

H. Nawara

Przeszkoda

Z terenu obozu w Olejnicy wyjeżdżali kiedyś Julian Jonkisz, który prowadził samochód, i siedzący obok niego, cierpiący na dużą krótkowzroczność inny członek kadry.

Nagle silny podmuch wiatru poderwał w samochodzie znajdującą się z przodu pokrywę silnika. W tej samej sekundzie siedzący obok profesora pasażer chwycił kierowcę za łokieć i zawołał:

– Julek, uważaj, omiń tę przyczepę!

H.Nawara

W ilustracji na pierwszej stronie okładki wykorzystano fragmenty portretów rektorów WSWF i AWF we Wrocławiu autorstwa Alicji Kruk