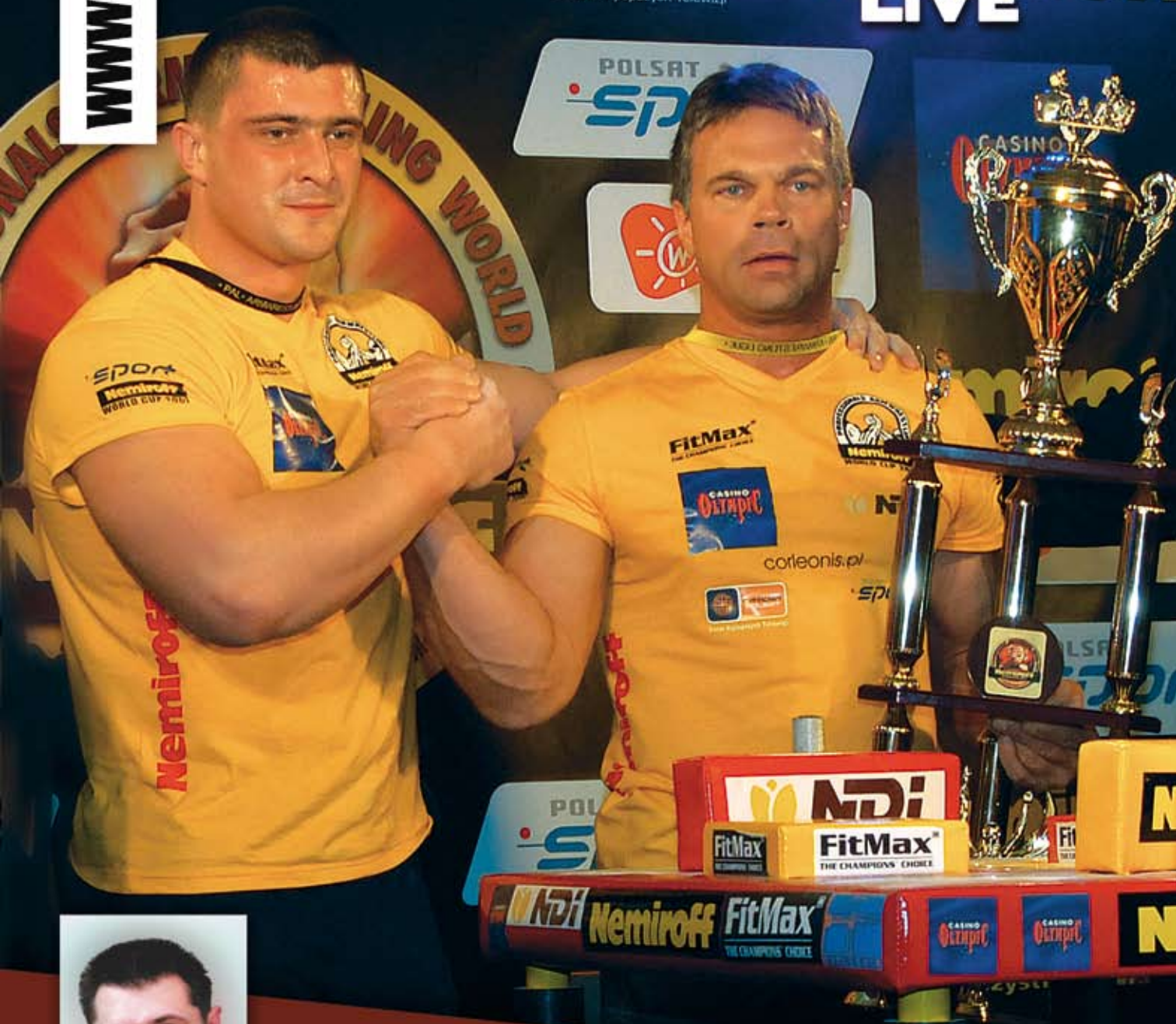




Świat Najlepszych Telewizji



Witam wszystkich pasjonatów armwrestlingu!

Nie wiem jak Wam, ale mi jeszcze nie opadły emocje po tym, co działo się na „V Pucharze Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2007”. Przez dwa dni z rzędu stolica Polski stała się centrum światowego armwrestlingu. Kasyno warszawskiego hotelu gościło najlepszych z najlepszych. Nie mając sobie równych na rękę lewą, na najwyższym stopniu podium stanął Andrey Pushkar z Ukrainy. Natomiast na prawą tytuł obronił bezkonkurencyjny Amerykanin John Brzenk. Bardzo ciekawie prezentowały się również dziewczyny. Polacy zakończyli rywalizację z czterema medalami na koncie. Wyniki poszczególnych kategorii prezentujemy w tym numerze. Dla wszystkich tych, którzy nie mogli być w Warszawie polecam obszerną fotorelację.

Numer, który trzymacie jest pierwszym w nowym 2008 roku. Korzystając więc z okazji chciałbym życzyć Wam wszystkiego najlepszego. Mam nadzieję, że będzie to jeszcze lepszy rok dla miłośników siłowania na rękę. A patrząc na kalendarz zawodów, to 2008 rok zapowiada się bardzo ciekawie. Tak, więc do zobaczenia przy stole!

Nemiroff

WORLD CUP WARSAW 2007



V Puchar Świata Zawodowców

Prawie 100 zawodników z 16 państw, gro kibiców, niesamowite walki, moc i adrenalina oraz show sportowe na wysokim poziomie z udziałem mistrzów światowego formatu – tak pokrótce można zobrazować „V Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2007”.

Na przełomie listopada (30 listopad) i grudnia (01 grudnia) ponad 1000 widzów każdego dnia rywalizacji miało możliwość oglądać mistrzów armwrestlingowych międzynarodowego formatu. Do tegorocznego „Pucharu Świata Zawodowców” zostali zaproszeni zawodnicy posiadający na swoim koncie tytuły Mistrza Świata czy Europy. Polską kadrę reprezentowała 17 osobowa drużyna, wyłoniona w tegorocznej Polskiej Lidze Armwrestlingu.

Miejscem imprezy był warszawski Hotel Hilton przy Sali Olympic Casino. Każdego dnia od godziny 12.00 licznie zgromadzona widownia miała możliwość oglądać eliminacje poszczególnych kategorii wagowych. Dzień pierwszy to po raz pierwszy w historii Pucharów Świata Zawodowców rywalizacja ręki lewej. Dzień drugi – ręki prawej. Zawodnicy, zarówno pierwszego, jak i drugiego dnia mistrzostw walczyli w sześciu, męskich kategoriach (do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg oraz powyżej 95 kg) oraz jednej kategorii damskiej (do 60 kg). Całe zmagania zakończyły się prestiżową kategorią Open, czyli wyłonieniem najsilniejszego zawodowca roku 2007. Na rękę lewą najlepszym z najlepszych okazał się ukraiński zawodnik – **Andrey Pushkar**, natomiast na rękę prawą zeszłoroczny obrońca tytułu, Amerykanin **John Brzenk**. Polska reprezentacja zakończyła rywalizację z czterema medalami na koncie (srebro na rękę lewą w kategorii do 63 kg **Dawid Groch** z Niska, srebro na rękę lewą i prawą w kategorii do 70 kg **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna, brąz na rękę lewą w kategorii do 60 kg **Beata Stelmaszczyk** z Lublina).

SREBRO DLA DAWIDA GROCHA Z NISKA

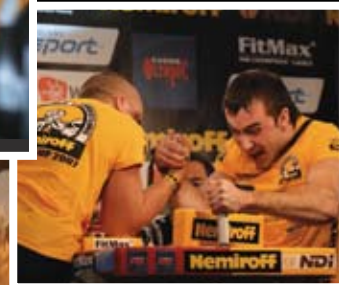
„V Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2007”. Po raz pierwszy w historii tej imprezy oprócz ręki prawej rozegrano rywalizację na rękę lewą. Byliśmy więc świadkami dwudniowych starć armwrestlingowych (30 listopada br. ręką lewą, 01 grudnia – prawą).

Tegorocznym gospodarzem był Hotel Hilton w Warszawie, a miejscem turnieju była sala przy Olympic Casino. O godzinie 12.00 wszystko było już zapieczętowane na przysłówki ostatni guzik: sala, scena, światła i muzyka, hostessy z tablicami, zawodnicy oraz sędziowie.

Jako pierwsza wystartowała kat. do 63 kg mężczyzn. Tutaj najlepszym na rękę lewą okazał się **Corhalt Aslan Evren** z Turcji (na prawą zajął miejsce trzecie). Natomiast na rękę prawą **Balandin Oleksandr** z Ukrainy, który na rękę lewą nie wystartował, dając tym samym szansę innym zawodnikom. A szkoda, bo jego sobotni start pokazał, że nazwisko Balandin, z całą pewnością liczyło by się na podium. W tej kategorii dobry start zanotował polski reprezentant – **Dawid Groch** z Niska, który na lewą rękę (niestety na prawą nie startował) wywalczył miejsce drugie na podium. Choć po cichu liczyliśmy na złoto, to niestety Dawidowi zabrakło siły na reprezentanta Turcji. Ale cóż? Pierwszy medal dla Polski wywalczony przez Dawida, jak się okazało później, zapoczątkował „fałę sukcesów” dla reprezentacji gospodarzy.



Od prawej: Dawid Groch



Od prawej: Dawid Groch



Od prawej: Rafał Filek



M. Pachla vs H. Delidjakov



D. Bartosiewicz vs H. Delidjakov

DAWID BARTOSIEWICZ Z CHOSZCZNA PODWÓJNY, SREBRNY MEDALISTA

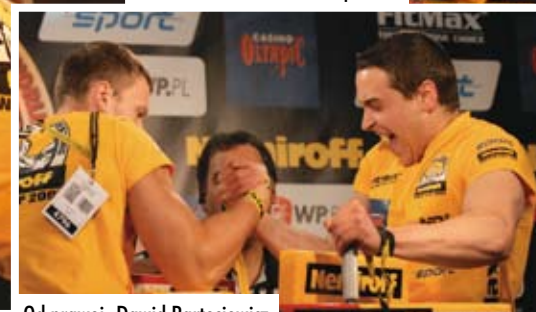
W kolejnej kategorii męskiej – do 70 kg niepokonanym pierwszego dnia okazał się **Mnatsakanyan Vladimir** z Armenii (miejsce czwarte na prawą), natomiast drugiego dnia lepszym był **Pautaran Pavel** z Białorusi (na lewą nie startował). W tej kategorii bardzo dobry start zanotował nasz Polak – **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna. Zarówno na lewą, jak i na prawą rękę wywalczył dobre, drugie miejsce w klasyfikacji generalnej. Dawid docierał do półfinału pokonując Viktora Bratchenie, Jabe Getiashwili i wielu innych utytułowanych zawodników. Był to rewelacyjny i najlepszy start Polskiego armwrestlera na tegorocznym Pucharze Zawodowców. Za co mu serdecznie gratulujemy i dziękujemy.



D. Bartosiewicz vs H. Delidjakov



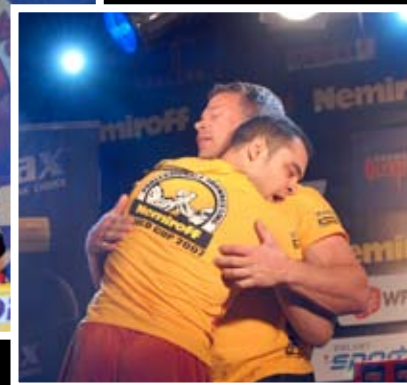
Od lewej: Tomasz Szewczyk



Od prawej: Dawid Bartosiewicz



Krzysztof „Diablo” Włodarczyk. Czyżby chciał zmienić dyscyplinę?



www.armpower.net



ALEXANDER BULENKOV – FAWORYT PRZEGRYWA

W kategorii do 78 kg miejsce pierwsze na rękę lewą wywalczył **Lubomir Jag-nesak** ze Słowacji, natomiast na rękę prawą **Arsen Liliev** z Rosji. Wstępny faworyt tej kategorii Alexander Bulenkov (Rosja), ku zaskoczeniu znawców armwrestlingu w rezultacie na obie ręce uplasował się na miejscu drugim. Niestety w tej kategorii Polacy: **Piotr Szczerba** z Koniec-pola, **Chrystian Rie-gier** z Gdyni oraz **Maciej Stelmaszczyk** z Bydgoszczy uplasowali się daleko poza podium. Najbliżej (z Polaków) strefy medalowej znalazł się **Piotr Bartosiewicz** z Choszczna, zajmując na lewą siódmą lokatę, natomiast na prawą – miejsce piąte.



M. Stelmaszyk vs A. Tsvetkov



Od lewej: Alexandre Bulenkov



Piotr Bartosiewicz



Piotr Bartosiewicz Choszczno



K. Banach vs B. Stelmaszczyk



BEATA STELMASZCZYK Z LUBLINA – BRAŹ NA LEWĄ

Wśród rywalizacji kobiet – jedyna kategoria pucharu do 60 kg kobiet – najlepsze starty zaliczyły dwie zawodniczki z Ukrainy: **Olena Skoryk** oraz **Viktorii Iliushyna**, które przez dwa dni rywalizacji podzieliły się dwoma pierwszymi miejscami na podium (Viktorii miejsce pierwsze na lewą, drugie na prawą. Olena – odwrotnie). Bardzo dobrze wystartowała **Beata Stelmaszczyk** z Lublina, która wywalczyła trzecie miejsce na rękę lewą. Choć start naszej drugiej reprezentantki - **Katarzyny Banach** z Koszalina - w tej kategorii nie przyniósł naszemu krajowi medalu, to i tak Kasia dowiodła, że mocno liczy się na światowej arenie armwrestlingowej. Podczas eliminacji na rękę prawą pokonała (pewnie do dziś mocno zdziwiona) kilkakrotną Mistrzynię Świata Olenę Skoryk z Ukrainy. Nasze Gratulacje.

Beata Stelmaszczyk Lublin

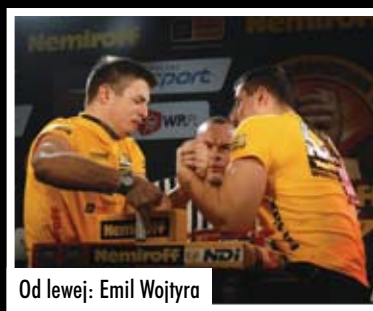


Katarzyna Banach Koszalin

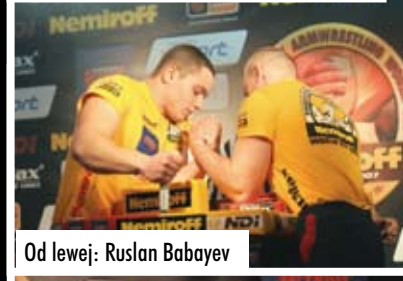


RUSLAN BABYEV Z UKRAINY NIEZAPRZECZALNY MISTRZ

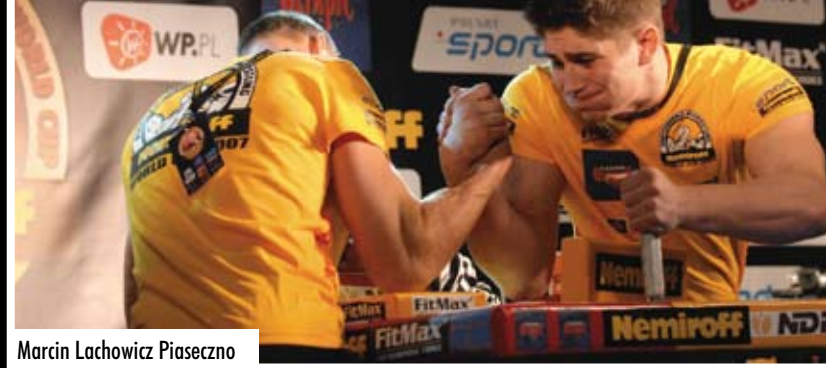
Kategoria do 86 kg mężczyzn bezapelacyjnie została zdominowana przez bardzo zdolnego i silnego zawodnika z Ukrainy – **Ruslana Babayeva**. „Nie plamiąc” nazwiska swojego starszego brata – **Rustama** wywalczył on dwa złote medale. Zresztą jego poziom sportowy znacznie odbiegał od innych zawodników startujących w tej kategorii wagowej. Polscy zawodnicy: **Marcin Lachowicz** z Piaseczna oraz **Emil Wojtyra** z Węgrowa, choć nie pozyskali miejsca na podium, to patrząc przez pryzmat ich rywalizacji, wcale tak łatwo „nie oddawali” ręki przeciwnikom, za co każdorazowo zbierali gromkie brawa od zgromadzonej w tych dniach polskiej publiczności.



Od lewej: Emil Wojtyra



Od lewej: Ruslan Babayev



Marcin Lachowicz Piaseczno



K. Kostadinov vs M. Lchowicz



Od lewej: Ruslan Babayev Ukraina

I. Oncestu vs J. Brzenk



JOHN BRZENK WCIAŹ NA FALI

Podobnie jak w kategorii do 86 kg, tak i kategorii do 95 kg dominował tylko jeden zawodnik – **John Brzenk** z USA. To właśnie John był gwiazdą tej kategorii. Wywalczył miejsce pierwsze, zarówno na rękę lewą (jest to wielki sukces, gdyż na co dzień Amerykanin w ogóle nie walczy na tą rękę) oraz na rękę prawą. W tej kategorii Polskę reprezentowało dwóch zawodników: **Krystian Kruszyński** z Gdyni oraz **Tomasz Sypniewski** z Warszawy. Krystian startując tylko na prawą zajął dobre (choć w kularach liczono na więcej) siódme miejsce, natomiast Tomek dziewiąte na lewą i dziesiąte na prawą. Wciąż jednak przypominam, że zarówno ta, jak i inne kategorie wagowe były mocno obsadzone przez armwrestlerów światowego formatu.



Od lewej: John Brzenk USA



N. Pickup vs K. Kruszyński



ANDREY PUSHKAR ARMWRESTLINGOWA TORPEDA

W najcięższej kategorii męskiej – powyżej 95 kg od samego początku praktycznie liczyli się tylko dwa nazwiska: Pushkar Andrey z Ukrainy i Farid Uzmanov z Uzbekistanu. To właśnie Ci zawodnicy, na obie ręce obstawili dwa pierwsze miejsca. Choć rywalizacja pomiędzy tymi zawodnikami była bardzo interesująca oraz długa i zacięta, to obronną rękę wyszedł zawodnik z Ukrainy. Polacy: Sławomir Głowacki z Inowrocławia oraz Artur Głowiński z Choszczna niestety tym razem nie dali radę sile innych zawodników. Najbliżej podium uplasował się Artur Głowiński, startując tylko na rękę prawą uplasował się na szóstym miejscu.



A. Pushkar vs F. Uzmanov

Artur Głowiński Choszczno

Od prawej: A. Głowiński

Od lewej: S. Głowacki Inowrocław

Od prawej: Farid Uzmanov Uzbekistan



A. Pushkar vs J. Brzenk



A. Pushkar vs J. Brzenk

Od lewej: John Brzenk



Andrey Pushkar Ukraina vs John Brzenk USA

J. BRZENK I A. PUSHKAR NAJLEPSI NA NEMIORFF 2007

Coroczny Puchar Świata Zawodców wyłania nam najsilniejszego zawodowca danego roku. Tegoroczne zmagania pucharowe zostały uzupełnione o rywalizację ręki lewej i tym samym wyłonienie najsilniejszego, zarówno na lewą, jak i na prawą rękę. Po burzliwej rywalizacji w kategorii Open zostali nim: Andrey Pushkar z Ukrainy (lewa) i John Brzenk z USA (prawa).

Jak się dowiedzieliśmy Andrey Pushkar do tego turnieju poważnie zaczął przygotowywać się już od lipca tego roku. Wiedząc, że na tegoroczny „Nemiroff World Cup” przyjadą sami najlepsi postawił wszystko na jedną kartę. I jak się okazało był to Joker. Pushkar okazał się najsilniejszy w rywalizacji ręki lewej i drugi ręką prawej. Oczywiście w kategorii powyżej 95 kg nie miał sobie równych, gdzie do kraju przywiózł ze sobą dwa złote medale.

Natomiast jeżeli chodzi o zeszłoroczny obrońcę tytułu – Johna Brzenka z Stanów Zjednoczonych to od razu nasuwa mi się pytanie: czy uznajemy porażkę, czy zwycięstwo? Co prawda obronił tytuł najlepszego zawodowca na rękę prawą, lecz za to na lewą niestety uplasował się na miejscu trzecim. Według niego samego oraz znawców armwrestlingu jest to i tak wielkie osiągnięcie tego amerykańskiego zawodnika. John Brzenk bardzo rzadko walczy na rękę lewą. Jego koronną ręką jest oczywiście prawa. A tu proszę! Wywalczył złoty medal w kategorii do 95 kg oraz brąz w kategorii Open.

Może nieco inaczej wyglądałby sytuacja, gdyby do tegorocznej rywalizacji dołączył się Alexey Semerenko (Ukraina), Alexey Voevoda (Rosja), czy Dima Kochev (Rosja). Niestety nie przyjechali i nie walczyli. Niech żałują. Było z kim i o co walczyć, bo w puli nagród było 20 tysięcy \$!

Paweł Podlewski

Fitmax® rodzina BCAA

Producent:
MAZURENKO ARMWRESTLING PROMOTION Sp. z o.o.
Ul. Okrzei 18/7, 81-245 Gdynia, Polska,
tel/fax: +48 (058) 629 11 20
biuro@fitmax.pl, www.fitmax.pl

- Gigantyczna dawka BCAA
- Skuteczna odbudowa białek
- Hamuje katabolizm i wspiera anabolizm
- 50% zawartości BCAA produktu stanowi L-leucyna

Znajdź
swój produkt
i zacznij
działać!!!



Fitmax® BCAA Stack I + R-ALA
4000mg aminokwasów rozgałęzionych BCAA w porcji.
150mg aktywnej formy kwasu R-alfa liponowego (R-ALA) w porcji.
Dodatek witaminy B₆ i C

Fitmax® BCAA Stack II + EAA
3000mg aminokwasów rozgałęzionych BCAA w porcji.
1500mg w porcji niezbędnych w prawidłowym odżywianiu aminokwasów EAA:
L-lizyna, L-arginina, L-histydyna, L-treonina,
L-metionina, L-fenylalanina.
Dodatek witaminy B₆

Fitmax® BCAA Pro 4200
4200mg aminokwasów rozgałęzionych BCAA w porcji.
Dodatek witaminy B₆ i C

Wszystkie firmy na całym świecie produkujące środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego i suplementy diety poszukują coraz nowszych i doskonalszych połączeń substancji aktywnych. Składniki produktu są tak dobrane, aby w pełni wykorzystywać ich współdziałanie, powodując tym samym doskonalszy charakter produktu.

Firma Fitmax® nie pozostając w tyle także prowadzi intensywne badania w celu uzyskania oryginalnych produktów. Dzięki tym zabiegom i pracy wielu osób Fitmax® w celu zadowolenia każdego klienta wprowadził na rynek rodzinę produktów z podstawową bazą aminokwasów rozgałęzionych – BCAA.

Fitmax® BCAA Pro 4200, Fitmax® BCAA Stack I + R-ALA, Fitmax® BCAA Stack II + EAA

Wszystkie produkty są środkami spożywczymi, które uzupełniają dietę w bardzo ważne dla organizmu aminokwasy BCAA – L-leucyna, L-izoleucyna, L-waliny.

Składniki produktów rodziny Fitmax® BCAA:

BCAA – należą do puli aminokwasów egzogennych (nie produkowanych przez organizm ludzki) co oznacza, iż muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Aminokwasy te spełniają bardzo ważne funkcje fizjologiczne w organizmie, tj. budulcowe, energetyczne, regulacyjne. Stanowią ok. 30% mokrej masy mięśni poprzecznie prążkowanych. Ograniczają rozpad i nasilają odbudowę białek; poprawiają bilans azotowy. Potęgują rozpad i utrudniają gromadzenie w organizmie tłuszczu zapasowego, regulując tym samym gospodarkę tłuszczowo-węglowodanową.

R-ALA - wzbogacenie produktu biologicznie aktywną formą kwasu R-alfa liponowego przyczynia się do zahamowania stresu oksydacyjnego wywołanego ciężkim treningiem z uwagi na niezwykle silne działanie w kierunku niszczenia wolnych rodników tlenowych. R-ALA nasiluje działanie insuliny (tym samym polepszając transport aminokwasów do tkanki mięśniowej), podwyższa sprawność układu immunologicznego poprzez stymulację glutationu. Działa jako segregator substancji odżywczych, odgrywa znaczącą rolę przy ochronie tlenowej degradacji mózgu, jest znakomitym transporterem i aktywatorem.

EAA – są to niezbędne aminokwasy w prawidłowym odżywianiu i funkcjonowaniu organizmu. Należą do grupy aminokwasów egzogennych i „względnie egzogennych”, których zapotrzebowanie znacznie wzrasta u osób trenujących dyscypliny o charakterze siłowym (związane ze wzrostem masy mięśniowej oraz siły).

Odpowiednia zawartość aminokwasów egzogennych w diecie wpływa na utrzymanie prawidłowej homeostazy w organizmie. Aminokwasy te nie tylko wprowadzają nasz organizm w pożądaną przez wszystkich fazę anaboliczną, ale również regulują pracę wielu narządów wewnętrznych (wątroba, nerki) oraz pracę układu nerwowego i trawiennego.

Wysza zawartość L-argininy posiada szczególnie wpływ na zwiększenie kondycji fizycznej z uwagi na silne właściwości anaboliczne oraz wpływa rozluźniająco na śródmięśniowe naczynia tętniczych, co skutkuje lepszą filtracją krwi mięśni poprzecznie prążkowanych. Stymuluje to produkcję naturalnego hormonu wzrostu, zwiększając masę mięśniową przy jednoczesnej redukcji tkanki tłuszczowej. Wysoka zawartość L-lizyny wraz z L-treoniną chroni organizm przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego, stymulując układ odpornościowy. L-metionina posiada ochronny wpływ na wątrobę, wpływając na detoksykację organizmu. L-histydyna stymuluje produkcję czerwonych krwinek, których ilość warunkuje poziom wydolności tlenowej organizmu.

Z myślą o większej skuteczności działania produktów zostały one dodatkowo wzbogacone o witaminę B₆, która umożliwia prawidłowe przyswajanie aminokwasów. Natomiast dodatek witaminy C wpływa na wytwarzanie oraz zachowanie elastyczności włókien kolagenowych. Współdziałając z R-ALA wpływa na neutralizację wolnych rodników powstających na skutek wysiłku fizycznego.

Fitmax® BCAA Pro 4200, Fitmax® BCAA Stack I + R-ALA, Fitmax® BCAA II + EAA to środki spożywcze zaspokajające zapotrzebowanie organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym, zwłaszcza sportowców.

Dostępne opakowania 120 i 240 tabletek.

II MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ W SIŁOWANIU NA RĘKĘ

1. DATA:

- 27.01.2008 r. (niedziela);

2. MIEJSCE:

- Wodzisławskie Centrum Kultury WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17

3. OPŁATA STARTOWA:

- 30 zł seniorzy, 15 zł juniorzy;

4. KATEGORIE WAGOWE:

Zawody odbędą się tylko na prawą rękę.

SENIORZY:

-63kg, -70kg, -78kg, -86kg, -95 kg, powyżej 95 kg, OPEN

SENIORKI:

-60 kg, powyżej 60 kg;

5. WAŻENIE:

Odbędzie się w WCK WODZISŁAW ŚLĄSKI, ul. Kubsza 17, od 9.00 do 11.00

6. ELIMINACJE:

- start 12.00;
- finały 15.30;

7. NAGRODY:

- I-III miejsca, nagrody rzeczowe, medale, dyplomy, puchary w kategorii open;

8. ZASADY:

- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 50% opłaty startowej
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

9. ORGANIZATOR:

- Wodzisławskie Centrum Kultury, tel. kontaktowy (32) 455 28 74, kom. 505 571 256 Joanna Stanis, e-mail: impresariat@wck.wodzislav.pl
- Przemysław Gajdowicz, tel. 609 970 334
- Federacja Armwrestling Polska

10. PATRONI:

- www.armpower.net
- miesięcznik „Kulturystyka Fitness Sport dla Wszystkich”
- www.armbets.tv

WSTĘPNY KALENDARZ „PROFESSIONAL FIT MAX LEAGUE 2008”

W roku 2008, w Centrum Rozrywki Gemini, przy ul. Waszyngtona w Gdyni rozpoczyna-
my kolejną edycję „Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional Fit Max League 2008”.
Poniżej wstępny kalendarz imprez:

Kategoria do 63 kg, 70 kg, 78 kg mężczyzn:

- 26 stycznia 2008 roku – I kolejka
- 16 lutego 2008 roku – II kolejka
- 08 marca 2008 roku – III kolejka

Kategoria do 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg mężczyzn oraz do 60 kg kobiet:

- 02 lutego 2008 roku – I kolejka
- 23 lutego 2008 roku – II kolejka
- 15 marca 2008 roku – III kolejka

Zawodnicy będą walczyć według przepisów organizacji PAL, czyli w systemie każdy z każdym, na lewą i prawą rękę, a cała liga składać się będzie z trzech kolejek, w której każdorazowo zmagać się będzie ośmiu armwrestlerów w danej kategorii wagowej. Startujący zostali wyłonieni na podstawie zeszłorocznej ligi zawodowej oraz „VIII Pucharu Polski w Siłowaniu na Rękę” w Rumi.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu poszczególnych kolejek.



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:
81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7
tel. 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko
Wiceprezydent: Janusz Piechowski
Sekretarz: Anna Mazurenko, tel. 0-603-554-855
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszkowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ŻŁOTY TUR Gdynia
Gdynia, ul.Morska 108A. Czynne pon-pt 11.00-20.00, sob. 10-14. Tel/fax (58)
621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno
GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20
treningi odbywają się w pon,śr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sektoria Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

ECO POWER
43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz tel. kom 665 808 001.
Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włókieniarz.

GOLIAT Żary
Informacje: Krzysztof Krzyszczuk tel. 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO
43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grochowski - tel 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój
Informacje: Sebastian Wyszynski tel. 0-662-146-332

OLIMP Jastrzębie Zdrój
Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15. Informacje i zapisy: Adrian Łukasiewicz tel. 032-47-
142-47

PACO LUBLIN
KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepury 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy: Beata Kulnik 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska
Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom
Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

SZAKI ŻARY
Informacje: Sławomir Szakoła tel: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules
Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe
Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy: Andrzej Zawidzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol
Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szczerba tel. 669 425 475
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork
Łębork, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft,tel.0501-
245-895

UKS HULK
07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacje i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KROŚNIEWICE
Informacje:Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO
37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacje i zapisy: Kamil Pachla tel. kom.: 500 553 580
wiking_nisko@op.pl

UKS ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO
73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,
e-mail. uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN
75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn-pt 16-21, sob 16-19, nd 10-12
Informacje i zapisy: Jarosław Żwolak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ
Informacje i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,Andrzej Zborowski - 0 604-
105-052 **ŻŁOTY NIEDZWIEDZ BYDGOSZCZ**
85-355 Bydgoszcz ul. Giełbowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmazyk 0-606-
902-881

ŻŁOTY SMOK KIELCE
Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.
Informacje: Kadosław Trybus tel. 0-600-024-865

ŻŁOTY TUR ORNETA
Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW
Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob.15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob.15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW
Kontakt Krzysztof Stewek
e-mail: steelarm@vp.pl

**STOWARZYSZENIE DYSCYPLIN SPORTOWYCH
TOMASZÓW MAZOWIECKI**
97 – 200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81
Kontakt: Zbigniew Bartos, tel. (044) 725 26 88, kom. 0 662 14 89 81