

DNI ŁĄCKA



Mistrzostwa w strzelectwie, potem Bieg Szlakiem Trzech Dębów, a na koniec festyn, wspólne grillowanie i zabawa taneczna



Nordic walkin w gminie Pakko bardzo popularna

redakcja.inowroclaw@poczta.onet.pl
EWELINA JAGODZINSKA

Lącko koło Pakości to licząca niewiele ponad 200 mieszkańców wioska położona tuż przy lesie i jeziorze.

I właśnie w tak malowniczej okolicy łączenie wspólnej bawili się podczas Dni Łącka.

W lesie zorganizowano I Bieg Szlakiem Trzech Dębów. W zawodach mogli uczestniczyć wszyscy chętni bez względu na wiek.

Bieg po 30 latach

Trasa nie była zbyt wymagająca. Pokonac należało zaledwie 2 km, dla niektórych było to jednak sporty wyczyn. - Nie bieganiem już chyba z 30 lat, ale kiedyś bardzo to lubi-

łem - mówi 55-letni Krzysztof Nowak, mieszkaniec Łącka.

Do udziału w tych zawodach namówił mnie mój żurek, za co bardzo mu dziękuję. Jestem dumny z siebie, że udało mi się przebiec. W ogóle muszę powiedzieć, że to jest bardzo udana impreza, obie nam rękami podpisuję się pod tym, aby takie sportowe zawody odbywały się nie co roku, ale co miesiąc w Łącku - dodaje.

Płotalski i Wesotowska

Najszczęśliwszy w pierwszym Biegu Szlakiem Trzech Dębów w kategorii mężczyzn okazał się Paweł Płotalski z Janikowa, który pokonał trasę w czasie 6 minut i 36 sekund.



Przygotowano wiele atrakcji dla najmłodszych



Biegacze rywalizowali na dystansie 2000

MA 32 LATA I 161 CM WZROSTU. PÓLTORA ROKU TEMU WAŻYŁA 78 KG. PO WIELU MIESIĄCACH PEŁNYCH ĆWICZEŃ I WYRZECZEŃ, OSIĄGNIĘŁA SWÓJ CEL, SCHUDŁA I ZMIENIŁA SWOJE ŻYCIE



Bieganie jest jedną z wielu sportowych pasji Joli

FOT. EVELINA JAGODZIŃSKA



Jola zajęła pierwsze miejsce w biegu w łącku

Lżejsza o 24 kg Jola Wesotowska jest wzorem naśladowania dla wielu inowrocławianek

Motywuje innych do pracy nad sobą



Była blisko wygranej w plebiscycie Fitness Motywatory

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Co słychać w Twoim sporcie-wym życiu?

Generalnie to wciąż przygotowuję się do jakis̄ zawodów, tego jest dużo, teraz rusza nowy sezon. 20 sierpnia startuję w Bydgoszczy na zawodach crossfitowych, bo zdecydowałam się obrac̄ właśnie drogę crossfitu, ponieważ jest to sport, który pomaga w uzyskaniu odpowiedniej sprawności, a nie jestem już dwudziestolatką, żeby nastawić się na jakis̄ konkretną dyscyplinę. I może nie jestem najszybszym biegaczem, czy siłaczem, ale na pewno jestem silniejsza od przeciętnej kobiety, zwinniejsza, mam lepszą kondycję i po to tak naprawdę to robię, a przy okazji kształtuję swoją sylwetkę.

Zostałaś nominowana w ogólnopolskim plebiscycie

Fitness Motywatory, jako jedna z pięciu najbardziej motywujących osób w Polsce w kategorii mełanorfoza kobiet. Znasz już wyniki? Jak poszło?

Niestety, nie udało mi się wygrać plebiscytu, pierwsze miejsce zajęła pani z Trójmiasta (Izabella Bieszk - mama czwórki dzieci, która schudła ze 127 kg na 71 - przyp. red.), ale wiem, że walka tak naprawdę toczyła się między nią a mną. Jestem zadowolona, że w ogóle ktoś mnie zauważył, że mogłam uczestniczyć w tym plebiscycie.

Zwienieniem tego plebiscytu była uroczysta gala w Warszawie. Byłaś?

Tak, oczywiście, byłam. To było 2 lipca - wielka gala z udziałem znanych sportowców. Było

świetnie, miałam okazję postawić nogę w centrum Warszawy w Vicoril. Rozmawiałam z Natalią Gacką, mistrzynią polski w fitnessie, ze znanymi crossfitterami, choćy ze zwyciężącą plebiscytu w tej kategorii Rafałem Gilem. Było naprawdę wspaniale.

Swoją wielką przemianą motywujesz pewnie teraz innych do pracy nad sobą i swoim ciałem?

Zmotywowałam naprawdę wiele osób, nie jestem w stanie policzyć ile ich było, tym bardziej, że teraz prowadzę treningi, bo w międzyczasie zdobyłam uprawnienia trenerskie. Cały czas swoją wiedzę staram się pogłębiać. Widzę, że to co udało mi się osiągnąć, działa na ludzi. Mam bardzo dużo pytań na swoim fanpage'u, one dotyczą ćwiczeń i diety, staram się pomagać jak mogę, odpowiadać na wszystkie pytania. Oczywiście nie wszyscy zmotywowani wytrwali, ale jest spora grupa

osób, które za moją niewielką pomocą, bo głównie za sprawą swojej determinacji, zmieniły swoje życie.

Co jest ważniejsze - ćwiczenia czy dieta?

Oczywiście dieta i ćwiczenia muszą ze sobą współdziałać, wrędy jest dopiero efekt. Nie ma innego wyjścia. Porównuję to zawsze do samochodu, jeśli będziemy łać złe paliwo, nie ujedziemy za daleko. Ja to złe paliwo lałam w siebie niestety długi czas. W zasadzie po ukończeniu szkoły, bo w czasach licealnych biegłam jeszcze w reprezentacji szkoły, ale potem zupełnie przestałam się ruszać. Życie przeciętnej człowieka, wiadomo, przytłoczyło mnie na tyle, że nagłe po ilus̄ tam latach zobaczyłam w lustrze grubą, oblesną babę, która nie jest w stanie poróżnić nogi na nogę.

Ile ważyłaś przed podjęciem decyzji o odchudzeniu i ile zrzuciłaś?

W ogóle moim szczytem było 78 kg przy wznosie 161 cm, teraz

ważę około 54 - 55 kg. Zresztą waga nie jest miarodajna, bo męśnie są cięższe od tkanki tłuszczowej, dlatego zachęcam ludzi, żeby nie sugerowali się wagą, ja sama robiłam tak, że pstrykałam sobie co miesiąc fotki w bieliznie, z przodu, z tyłu, po bokach i za mnięjąc znowu i wtedy dopiero człowiek widzi co się dzieje z jego ciałem. Mierzyłam sobie też obwód i z mnięjącą na miesiąc widziałam zmiany, bardzo mnie to motywowało. W tej pierwszej fazie to nawet z tygodnia na tydzień efekty są widoczne.

Nie obawiasz się, że tak dużo ćwicząc, podnosząc ciężary, będąciesz wyglądać atletycznie?

Żeby wyglądać jak naparkowana kobieta musiałabym naprawdę trenować dużo, dużo więcej. Wiem, że kobiety boją się tego podnoszenia ciężarów na zajęciach crossfitu, boją się, że będą właśnie tak atletycznie wyglądały, ale żeby tak wyglądać trzeba byłoby naprawdę ćwiczyć

chyba z sześć go i zajmować się tym i także bez obaw jest wspaniały. I tak, sylvette, Masha nasz budulec, czemuje w pionie.

Jakie są Twoje nowe cele?

Bardzo chciałabym strnąć na podium w crossfitowych konkursach. To jest niezwykłe, o 10 lat młodszego trenuję od wielkiego wysokim pioscieram się z niukusekundowe, i są teraz moim piosChiałabym doprobic̄, czyli trenować, dzielić się z innymi, bo przecież mniejszego od tego stara się pracować.

EWELINA