

LEKKOATLETYKA

Sprawdzian

Ponad 20 biegaczy z Oławy i okolic skontrolowało swoją kondycję i stan przygotowania do IX Biegu Koguta, na II Oławskim Teście Coopera

Ta próba odbywała się 2 lipca, na stadionie OCKF, przy ulicy Sportowej w Oławie. Aktualną dyspozycję testowało 22 zawodników, przygotowujących się do wrześniowego Biegu Koguta, na dystansie 10 km.

Test Coopera to sprawdzian wytrzymałości, opracowany w 1968 roku przez amerykańskiego lekarza Kennetha Coopera, na potrzeby armii USA. Polega na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Na podstawie pokonanego

Bieg Koguta 2016 coraz bliżej

dystansu określa się stan kondycji biegacza. Ocena wytrzymałości jest ustalana według specjalnych tabel, uwzględniających zróżnicowane parametry danego zawodnika, pod względem płci i wieku.

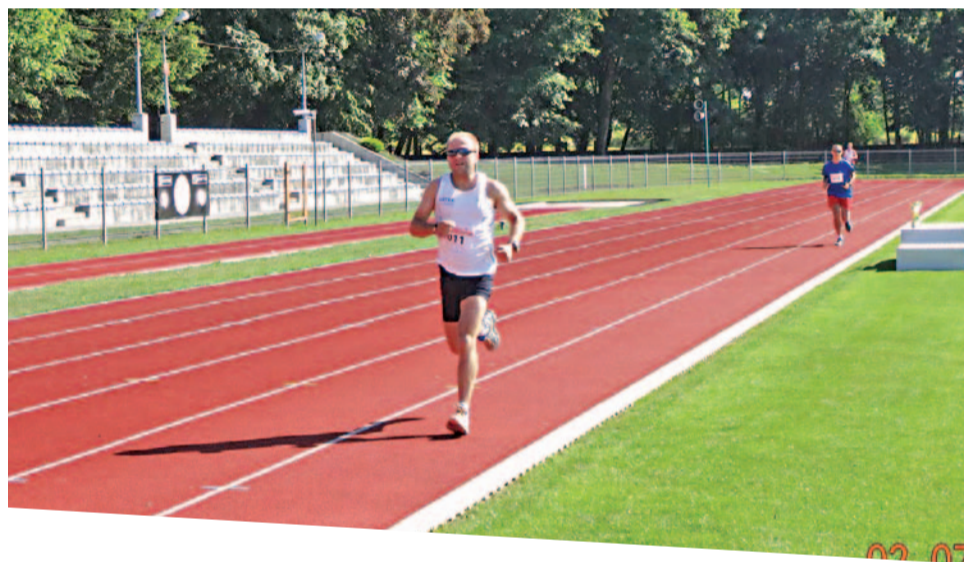
W drugim teście Coopera, rozgrywanym w Oławie, najlepiej spisał się Tomasz Kłonowski, który w ciągu 12 minut przebiegł 3550 metrów. Drugie miejsce zajął Krzysztof Prystasz - 3530 metrów, a kolejne: Daniel Michalak - 3350 m, Mariusz Dukieliski -

3150 m i Arkadiusz Tołłoczko - 3130 m.

W grupie kobiet najlepszą kondycję i wytrzymałość wykazała Anna Steczkowska, pokonując dystans 2700 metrów. Drugie miejsce zajęły ex aequo Ewelina Rządowska i Anna Jędrzejowska - obie zaliczyły po 2400 m, wyprzedzając Kingę Murawską - 2050 m i Alicję Szawłowską - 1850 m.

(KAT)

Fot.: Mariusz Jarosławski



Arkadiusz Tołłoczko zalicza kolejną pętlę na II Oławskim Teście Coopera

Kiedy? 04-09-2016 **Gdzie? Oława**

Więcej informacji:
www.klub-biegacza.olawa.pl
 Mateusz Markowski, tel. 667 797 066

OŁAWA DYSTANS 10 KM

IX BIEG KOGUTA

POD NASZYM
 POWIATOWYM
 PATRONATEM



Komisji sędziowskiej przewodniczyli Zbigniew Szwarz (z lewej) i Mateusz Markowski

BIEGNIJ Z KOGUTEM

MOŻE WYSTARTOWAĆ KAŻDY KTO UKOŃCZYŁ 16. ROK ŻYCIA!

UCZESTNICY OTRZYMAJĄ MEDAL, GADŻET SPORTOWY, POSIŁEK, NAPÓJ IZOTONICZNY I WEZMĄ UDZIAŁ W LOSOWANIU ATRAKCYJNYCH NAGRÓD!

WPISOWE 25 ZŁ* (PO 20 DZIEŃCA I W DNIU IMPREZY 40 ZŁ)

POD WARUNKIEM ZAPISANIA SIĘ PRZEZ INTERNET NA STRONIE
WWW.KLUB-BIEGACZA.OLAWA.PL

INFORMACJE: MATEUSZ MARKOWSKI, TEL. 667 797 066
 *PŁATNOŚĆ PRZELEWEM

ATEST PZLA

- TRASA ULICAMI OŁAWY
- START / META W RYNKU, DYSTANS 10 KM
- ZAPLECZE SANITARNE (SZATNIE / NATRYSKI)
- ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE
- DEKORACJA WRAZ Z POSIŁKIEM NA TERENIE STADIONU MIEJSKIEGO (UL. SPORTOWA 1)

BIURO ZAWODÓW ZNAJDUJE SIĘ NA TERENIE STADIONU MIEJSKIEGO (UL. SPORTOWA 1)

TENIS

Gościnny turniej

Na kortach KTF „Format” przy ulicy Sienkiewicza w Oławie 2 lipca rozegrano eliminacje do finału turnieju deblowego „Marcinkowice Cup 2016”

Wzięło w nich udział 32 zawodników z Oławy i okolic oraz z Wrocławia. Droga losowania dobrano ich w 16 par, które rywalizowały najpierw w czterech grupach, systemem każdy z każdym, a po-

Marcinkowickie smeczowanie

tem najlepsi pucharowo. W pierwszym półfinale spotkali się zwycięzcy grup „A” i „C”, natomiast w drugim - grup „B” i „D”.

Finał rozegrano już na kortach w Marcinkowicach. Bystrzycko-olawska para Leszek Dębicki - Maciej Stelmaszek pokonała tam miejscowy debel Krzysztof Maćków - Daniel Olszewski 2:0 (w setach 7:5 i 6:3). Gratulujemy!

(KAT)



Uczestnicy turnieju deblowego „Marcinkowice Cup 2016”

Szkółka wakacyjna

Na kortach KTF, przy ulicy Sienkiewicza w Oławie, działa od 27 czerwca wakacyjna szkółka tenisowa dla dzieci. Szczegółowe informacje można uzyskać podczas zajęć na kortach oraz telefonicznie u trenera Macieja Stelmaszka - nr: 696-464-100.