

### ***Pacholeta - kl.3***

Grzegorz i jego siostrzeniec Kubuś ze sportów zimowych najbardziej lubią jazdę na łyżwach i sankach.

Z niecierpliwością czekają, aż Wilczą Górę przykryje puszysty śnieg, a na zalewie pojawi się gruby lód. Nie zwracają uwagi na mróz, który szczypie w uszy, tylko razem z przyjaciółmi przygotowują się na podwórku do pierwszego zjazdu. Żal im tylko wróbli o nastroszonych piórkach szukających ptasiej stołówki. Postanowili wspólnie z przyjaciółmi zrobić karmnik i zawiesić go na drzewie jarzębiny.

Potem wrócili do domów i wypili gorącą herbatę z cytryną.

### ***Sztubacy - kl. 4-6***

#### **Fani sportu**

Wujek Mateusza jest fanem piłki nożnej. Opowiadał, że wiele emocji dostarczył mu mecz polskiej młodzieżówki z Norwegią i Finlandią. Ale największe widowisko piłkarskie, jakie rozegrano w Złotoryi, to z pewnością było spotkanie „Górnika” z „Legią” Warszawa, niestety przegrane. Wujek Jerzyk nieraz zabiera chłopca na miejski stadion i wspólnie kibicują drużynie „Górnika” Złotoryja.

Mateusz zna wiele różnych ciekawostek z tej dziedziny sportu nawet sprzed kilku tysięcy lat. Niedawno opowiadał mi, że piłką bawiły się dzieci już w Egipcie. W grobowcach odnaleziono przy mumiach dziecięcych wiele piłek. Jednak różniły się one od tych, jakie znamy dzisiaj. Ubijano je trawą lub trzcina i obszywano barwioną na czerwono skórą. Dowiedziałem się od niego również, iż najbardziej kompetentny w zakresie piłki nożnej prezenter telewizyjny, redaktor naczelny „Przeglądu Sportowego”, Roman Kołtoń był juniorem - – bramkarzem „Górnika”.

Mateusz to mój najlepszy koleżka. Jest świetnym bramkarzem. Wiem skądinąd, że chciałby dostać się do kadry juniorów, dlatego rad - – nierad regularnie uczestniczy w supermorderczych treningach. Ponadto wspaniale jeździ na łyżwach, rowerze i biega nie najgorzej. Razem trenujemy. Chcemy w przyszłym roku wziąć udział w Biegu Małego Zdobywcy Wulkanów. Może nam się uda. Na pewno włożymy wiele trudu, by spełniły się nasze marzenia.

## **Żacy - gimnazjum**

### **Błyszczący „Agat”**

Wszystko zaczęło się od Świdnicy. Tam prawdopodobnie najwcześniej powstało stowarzyszenie strzeleckie, a w XIV wieku funkcjonowało już we wszystkich ważniejszych miastach Dolnego Śląska, także w Złotoryi. Można by wysondować, że złotoryjskie bractwo powstało już za pierwszych Piastów śląskich. Niestety, dokumenty, które mogłyby to potwierdzić, miały ulec zniszczeniu w czasie wojny trzydziestoletniej. Patronem bractwa został więc święty Sebastian, rzymski żołnierz, który poniósł męczeńską śmierć przeszyty strzałami łuczników.

Powstanie złotoryjskiego klubu „Agat” oraz obiektów strzeleckich, a także wyszkolenie zawodników wysokiej klasy to bez wątpienia rezultat nieustrudzonej działalności trenera Józefa Zatwardnickiego, złotoryjanina. Dzisiaj klub może się poszczycić dwoma obiektami strzeleckimi: strzelnicą do strzelań z broni pneumatycznej przy pl. Lotników Polskich oraz strzelnicą do strzelania z broni kulowej przy ul. Legnickiej. Taka baza owocuje szlifowaniem talentów i zdobywaniem trofeów, więc nie bez kozery klub „Agat” nazwano „kuźnią” talentów strzeleckich. W swojej ponad 30-letniej historii zawodnicy odnieśli wiele znaczących sukcesów, zdobywając medale na Mistrzostwach Polski i prestiżowych zawodach o zasięgu międzynarodowym. Ponadto zawodników „Agat-u” wielokrotnie powoływano do kadry Dolnego Śląska. Skądinąd wiadomo, że takich sukcesów nie odnosi się ani raz – dwa, ani tym bardziej na łapu – capu.

Dla kogo ten sport? Oczywiście dla tych, którzy nie mają kłopotów ze wzrokiem. Duża krótkowzroczność, astygmatyzm czy zez mogą uniemożliwić uprawianie tej dyscypliny. Trzeba mieć po prostu jastrzębi wzrok. Chimeryk i choleryk też odpada. Tu liczy się przede wszystkim zrównoważenie i precyzja, a nie bylejakość i hochsztaplerstwo. Przecież nikt z zawodników nie może pozwolić sobie na zszarganie superopinii o klubie.

Ta dziedzina sportu wyróżnia różne konkurencje strzeleckie. Zawodnicy strzelają z karabinów, z pistoletów oraz ze strzelb śrutowych do rzutków, więc każdy może znaleźć coś dla siebie stosownie do swoich możliwości. Spróbuj i ty, wszak sport, jego rozwój jest siłą ducha danego społeczeństwa.

## **Żacy - szkoły ponadgimnazjalne**

### **Złota czwórka**

Złotoryja może się poszczycić dużymi osiągnięciami w różnych dyscyplinach sportu. Na razie zajmijmy się akrobatyką sportową. Laury należą się trenerowi Zygmuntowi Biegajowi. To on zwrócił szczególną uwagę na trzech dwudziestoparoletnich mężczyzn i jednego osiemnastolatka. Talent i upór tej czwórki plus artystyczne wyczucie Ukraińca, który do układu dynamicznego podłożył wspaniałą melodię Borodina z opery „Książę Igor”, spowodowały, że 1976 r. z Niemiec dotarła do nas wieść o mistrzostwie świata naszej „czwórki”.

Złotoryja wówczas oszalała. Wszyscy chełpili się heroizmem „złotej czwórki”. Hoże, niebieskookie blondynki, hardzi hobbisci, nie zważając na chaos i harmider, po omacku torowali sobie drogę, by móc wpół objąć naszych bohaterów. Na wietrze chygotały biało-czerwone i jasnożółto-zielone flagi. Nieopodal trybuny pół leżąc, pół siedząc nieokiełznani, półprzytomni z radości kibice w pół słowa przerywali sobie zażartą dyskusję, zamiast chłonać cenne wskazówki znawców tego sportu.

Nasi bohaterowie to doprawdy cudowni chłopcy. Wyróżniają się i chlubią hartem ducha, bo przecież nikomu nie udaje się raz – dwa osiągnąć tak spektakularnego sukcesu,

Wydarzenie to spowodowało, że od tej pory złotoryjanie, pełni nadziei, zapalali na co dzień miłością do sportu w ogóle. Kiedy niedawno w „Gazecie Złotoryjskiej” i „Pulsie regionu” ukazała się informacja o castingu na sprawozdawcę sportowego, w mieście zawrzało. Piękolicy młodzieńcy wprost prześcigali się w przygotowaniach. Postanowiłem i ja z tej niecodziennej okazji skorzystać, lecz pokrótce zaczęły zżerać mnie wątpliwości. Wahałem się, czy wyróżniają mnie takie cechy, jak: ponadprzeciętna inteligencja, charyzma, skrupulatność, przy tym żadnych wad logopedycznych? Poza tym skądinąd wiem, że komentatorzy sportowi moderują emocje kibiców, mają władzę nad jakością postrzegania tego, co dzieje się na boisku. Nic dziwnego, że cieszą się albo ich sympatią, albo antypatią.

Nie jestem hochsztaplerem! Raz – dwa się zorientowałem, że to poważna decyzja, a nie jakieś tam koszałki – opałki. Na myśl, że mógłbym się zhańbić, dostawałem gęsiej skórki, dlatego w okamgnieniu i bez ceregieli zdecydowałem, że to nie dla mnie.

## **Magisters (dorośli - do 45 lat)**

Dzisiaj złotoryjanie będą hucznie świętować. Otóż za chwilę rozpocznie się w nowo wybudowanym Domu Spotkań Złotoryja-Pulsnitz wielkie wydarzenie w życiu miasta.

W szatni są już członkowie sekcji ju jitsu i przygotowują się pod kierunkiem zasłużonego mistrza do pokazu sztuki walki sprzed dwóch tysięcy lat. W sali panuje euforia. Kogóż tu nie ma! Honorowi goście już zajmują miejsca. W pierwszym rzędzie ochoczo siada czterech mężczyzn. Doskonale ich pamiętamy, to słynna tzw. "czwórka" akrobatów, mistrzów świata w akrobatyce sportowej. Obok panów nieśmiało zajęła miejsce przystojna blondynka. Któż to taki? Ktoś półtajemnie szepcze, że jest to założycielka zespołu „Łau”- Jolanta Kiraga. Towarzyszą jej cztery pięknookie tancerki. To one „wytańczyły” wiele medali dla zespołu. Cud – dziewczyny. Ubrane w minispódniczki i haftowane bluzki koloru hawana przykuwają wzrok szczególnie mężczyzn.

Złotoryja leży na trasie wyścigu „Tour de Pologne”, stąd wśród gości znajduje się na półkrótko ostrzyżony kolarz -Dawid Brudziński, który wykazał olbrzymi hart ducha i nieraz musiał przewycięzać swoje słabości. Tuż obok Andrzej Kocyła, trzykrotny zdobywca tytułu mistrza olimpijskiego służb mundurowych w wyciskaniu sztangi leżąc, z humorem opowiada coś Mirosławowi Kopińskiemu, który najczęściej wygrywał ligę OLAWS. Członkowie tej organizacji hołdują piękniej dewizie: „Zwyciężaj bez pychy, przegrywaj bez urazy”.

„Królową sportu”- lekkoatletykę reprezentuje absolwent złotoryjskiej zawodówki – Edward Sarul – mistrz świata w pchnięciu kulą. Trwożnym okiem strzela dookoła i po chwili zajmuje miejsce przy Dudkiewicz. Nieśmiało przysłuchuje się obco brzmiącej, wszczętej przez sąsiadów dyskusji . Wtem na sali pojawia się sportowiec w sutannie. To nie halucynacja! Przybyły patrzy wyteżonym wzrokiem , jakby kogoś szukał. Wtem z drugiego rzędu wychyla się Mariusz Zieliński- mistrz Polski w tenisie ziemnym. Ochoczo macha ręką i zaprasza do siebie duchownego. Publiczność zaczyna coś niecoś kojarzyć. To przecież Marcin Gęsikowski, klasowy kolega Mariusza, absolwent jedyńki, notabene jego rywal w tenisie. Marcin nawet po otrzymaniu święceń kapłańskich nie odłożył rakiety. Obecnie jest mistrzem Polski wśród duchownych.

Po chwili rozlega się dźwięk złotoryjskiego hejnału. Zgromadzeni na sali goście chcieliby raz – dwa wcisnąć się jak najbliżej sceny, zanimby uczynili to dziennikarze. Jednak nie wszystkim udaje się zaaranżować pół

legalne, pół konspiracyjne przesunięcie krzesła. W jednej chwili zapada cisza. Bomba poszła w górę! Zaczęło się.

## ***Profesores (powyżej 45 lat)***

### **Jakie sporty może uprawiać przeciętny mieszkaniec Złotoryi?**

Sportem dla ludzi w różnym wieku jest na pewno nordic walking. Cieszy się on dużym uznaniem nie tylko wśród kobiet, ale także mężczyzn. Decyduje o tym przede wszystkim aspekt zdrowotny.

Sport ten angażuje prawie wszystkie mięśnie ustroju człowieka, poprawia krążenie, odciąża stawy, wzmacnia mięśnie nóg oraz górnych partii ciała. Kształtuje również takie cechy jak: siłę, szybkość, wytrzymałość. Ważne jest także to, że sport ten nie wymaga drogiego sprzętu, a przez to jest ogólnodostępny i wszechstronny. Nie trzeba też mieć np. biało prążkowanego kombinezonu czy brunatnożółtego dresu. Naprawdę nie musisz być bizneswoman ani biznesmenem, by kupić sobie przeciętnej klasy odzież sportową i wygodne buty.

Sport ten wywodzi się z narciarstwa biegowego, które wyróżnia dwa style: łyżwowy i klasyczny, ale nordic walking możemy utożsamić tylko i wyłącznie ze stylem klasycznym, który stosuje cztery podstawowe kroki: krok naprzemianstronny, jednokrok, krok rozkroczny, bezkrok. Czterdzieminutowy trening na pewno wytrzyma każdy, ktokolwiek by to był. Mogli się o tym przekonać na własnej skórze uczestnicy programu „Aktywni 50 +”.

Niejednemu z nas marzy się żeglarstwo, a z nim dwutygodniowy rejs „Darem Złotoryi” po rozhukanym Bałtyku. Ale niestety, na zapisy do Harcerskiego Klubu Żeglarskiego „Reda” jest już za późno. Jakaż to nieodżałowana szkoda.

Cóż więc pozostaje złotoryjaninowi w słusznym wieku? Może warto by zająć się ”królową sportu” – lekkoatletyką? Ale czy skok wzwyż lub w dal nie będzie ryzykowny? A może po prostu zapukać do drzwi „Dojo”, czyli sali treningowej sekcji ju jitsu? Sport ten rozwija umiejętność własnej obrony w myśl zasady: ustąp, aby zwyciężyć. Poprawia też kondycję i zaufanie do własnych możliwości, a nam przecież o to chodzi.