

# OLIMPIJCZYK

## WYWIAD

### z lekarzem sportowym

„Widzę zależność między naszą wydajnością w pracy, a aktywnością fizyczną. Istnieje zależność między naszą sprawnością ruchową i intelektualną”.

**SPRAWDŹ, GDZIE TRENUJĄ NASI LEKKOATLECI**

**Kto pierwszy ten lepszy!**

**CHCESZ ZDOBYĆ NIEPYTAJKĘ?**

Rozwiąż krzyżówkę i zgłoś się do p. Anety Kucińskiej!

## Drodzy Czytelnicy!

Cześć,  
witam w imieniu całej braci uczniowskiej Pierwszoklasistów w murach XI, w której korelacja nauki ze sportem jest zawsze na medal. Kreatywność, wsparcie i doping wyjątkowo wyrozumiałych i cierpliwych nauczycieli to nasze atuty. To właśnie tu będziecie mogli rozwijać się sportowo, by w przyszłości stać się reprezentantami lub reprezentantkami swojego kraju na arenie światowej. To nie jest zwykłe liceum, tutaj uczniowie mogą łączyć pasję z nauką na wysokim poziomie. Liczymy na Wasze sukcesy sportowe i mamy nadzieję, że Wasze zdjęcia wzbogacą galerię patronów naszej szkoły.

Zawsze wierzcie w siebie i dążcie do wyznaczonych celów!

PS Numer ten dedykowany jest królowej sportu—lekkoatletyce. Mam nadzieję, że po lekturze tego numeru dyscyplina ta zyska jeszcze więcej fanów w naszej szkole!

Agata Zabrocką

Przewodnicząca Samorządu Szkolnego 2018/2019

## Spis treści

Wywiad z lekarzem sportowym .....	3
Wady i zalety uprawiania sportu .....	6
Osiągnięcia uczniów i uczennic naszej szkoły w królowej sportu.....	7
Obiekty sekcji lekkoatletycznej.....	8
Wywiad z trenerem i nauczycielem wychowania fizycznego.....	9
Krzyżówka.....	12

# Wywiad z lekarzem sportowym

Przedstawiamy Wam wywiad z Doktorem Medycyny Sportu, Andrzejem Rakowskim, 7-krotnym uczestnikiem Igrzysk Olimpijskich, Opiekunem Kadry Narodowej Kajakarek, a zarazem Dyrektorem Wojewódzkiej Przychodni Sportowo - Lekarskiej w Bydgoszczy. Doktor Andrzej Rakowski to człowiek z ogromną wiedzą teoretyczną, a zarazem praktyczną. Osoba, dla której sport to całe życie. Jego zasługi dla osiągnięć zawodników są nieprzecenione, a jednak najczęściej pozostaje w cieniu sukcesów swoich podopiecznych, którym pomaga maksymalizować wyniki, dzięki swojej wiedzy oraz doświadczeniu.

## Jakub: Czym dokładnie zajmuje się lekarz medycyny sportu?

**Andrzej Rakowski:** Przede wszystkim zacznę od tego, czym się zajmuje nasza specjalizacja. Nasz zawód wykonuje w Polsce tylko 320 lekarzy, jesteśmy elitą. Ta dziedzina zajmuje się wiedzą, która gromadzi wiele specjalizacji m.in. okulistykę, laryngologię czy ortopedę. Tak więc wiedzę trzeba mieć naprawdę szeroką, żeby mieć możliwość uzyskania tytułu lekarza medycyny sportu. Reasumując, medycyna sportowa zajmuje się człowiekiem aktywnym fizycznie, nie tylko sportowcami wyczynowymi, ale każdym człowiekiem uprawiającym aktywność fizyczną. Jak wiemy sport jest jednym z elementów ludzkiego życia, ale także elementem naszego zdrowia.

## Jakub: Dlaczego wybrał Pan akurat ten zawód?

**Andrzej Rakowski:** Sam byłem sportowcem, uprawiałem kajakarstwo. Ta miłość, ten sentyment pozostał. To jest miłe, że jako lekarz możesz znać się na czymś bardziej, jeśli samemu uprawiałeś sport. Do 20. roku życia zanim poszedłem na studia medyczne, uprawiałem kajakarstwo, miałem na swoim koncie między innymi tytuł młodzieżowego mistrza Polski.

## Jakub: Jak długo pracuje Pan jako lekarz sportowy?

**Andrzej Rakowski:** W 1992r. zaproszono mnie do współpracy z kadrą narodową kajakarzy. Były to Igrzyska Olimpijskie w Barcelonie. Potem były igrzyska w Atlancie, Sydney, Atenach, Pekinie, Londynie i w Rio. Oczywiście na początku moja wiedza była mniejsza, nie posiadałem wtedy jeszcze tytułu lekarza medycyny sportu, jednak potem zrobiłem specjalizację i już 25 lat pracuję w zawodzie i zajmuję się bezpośrednio kadrami narodowymi kajakarzy. Natomiast przychodzą do mnie także sportowcy z innych dyscyplin np. lekkoatleci czy wioślarze.

## Raul: Czy zgadza się Pan z opinią, że im szybciej dzieci zaczną uprawiać aktywność fizyczną, tym łatwiej będą funkcjonować w codziennym życiu?

**Andrzej Rakowski:** Widzę zależność między naszą wydajnością w pracy, a aktywnością fizyczną. Istnieje zależność między naszą sprawnością ruchową i intelektualną. Ktoś, kto nie jest aktywny fizyczny, dużo łatwiej męczy się podczas takich zwykłych ćwiczeń psychofizycznych. Uważam jednak, że dziecko nie może tylko realizować niespełnionych marzeń rodziców na zasadzie: „Mnie się nie udało, ale moje dziecko będzie gwiazdą sportu”. Myślę, że dziecko z predyspozycjami do sportu, jak najbardziej powinno go uprawiać. A te które nie mają talentu do niego, te które są po prostu mniej skoordynowane, wcale nie muszą uczęszczać do zorganizowanych grup sportowych. Mogą wyjść z rodzicami na spacer czy pojeździć na rowerach, bo to również jest forma aktywności.

## Jakub: Od jakiego wieku należy poddawać dziecko badaniom sportowym?

**Andrzej Rakowski:** Nie ma reguł, nie powinniśmy określać ścisłych ram, kiedy to powinno być. Rodzice, których dzieci uprawiają aktywność fizyczną, powinny być poddawane chociaż jakimś wstępnym badaniom, abyśmy mogli ocenić, na ile wcześniejsze historie z ich życia nie będą miały wpływu na ich sport. Takim przykładem są różnego rodzaju wady serca, które często pojawiają się w życiu płodowym u dzieci, a niestety efekty tych wad widoczne są dopiero podczas wnikliwego badania lekarskiego. I to powinniśmy wyjaśnić, żeby nie narażać dziecka na codzienny wysiłek, jeśli nie jest do tego zdolne.

## Raul: Czy uważa Pan, że zawodnicy mają większą wiedzę na temat regeneracji?

**Andrzej Rakowski:** Tak. Musimy stwierdzić jedno, że sukces sportowy to nie tylko praca na treningach. Od dłuższego czasu mówi się, że trening i regeneracja dzielą się po połowie, jeśli chodzi o ich wagę w kwestii przyszłego sukcesu. Pamiętam czasy, kiedy mówiło się, że trening to jedno, a regeneracja to sauna i masaż. Współcześnie regeneracja złożony proces. Oczywiście sauna i masaż są dobre, ale równie ważny jest odpoczynek czy regeneracja psychiczna, psychofizyczna czy odpoczynek w postaci snu. I tu rola lekarza jest bardzo ważna, bo to on organizuje tą całą bioregenerację. Również jedną z jej form są wszystkie makroelementy takie, jak: białka, tłuszcze czy węglowodany, wszystkie pierwiastki jak magnez, mangan czy selen, bo to wszystko wpływa na naszą regenerację. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, w jaki sposób zachodzą wskaźniki zmęczenia, po jakim natężeniu występują, w jakim stopniu mięśnie uległy uszkodzeniu, bo jeśli mówimy, że bolą nas mięśnie po treningu, to oznacza, że są tam mikrouszkodzenia, różnego rodzaju naderwania, które trzeba zregenerować.

## Raul: Zdarzyła się Panu sytuacja konfliktowa z trenerem, kiedy uznał Pan, że zawodnik nie jest w stanie wystartować w zawodach, a trener miał odmienne zdanie?

**Andrzej Rakowski:** To jest trudne, ale bardzo dobre pytanie, bo my lekarze jesteśmy bardzo często w takiej sytuacji. Zawodnik trenuje po to, by wystąpić na zawodach, a niespodziewana kontuzja mu to ogranicza. Przykładem takiej sytuacji jest blokada stawu czy mięśnia jako sposób usunięcia dolegliwości. Są to więc bardzo trudne sytuacje, bywa tak, że musimy pomóc zawodnikowi i ocenić ryzyko, na ile nasza pomoc nie pogorszy sytuacji. Nie chodzi o to, żeby naderwany mięsień rozerwać całkowicie, ale o to, by kontuzja nie wykluczyła sportowca z wyczynowego uprawiania sportu. To ryzyko trzeba zawsze odpowiednio wyważyć.

## Raul: Czy bywają sportowcy wyczynowi, którzy doznają kontuzji, zamiast słuchać się pańskich zaleceń, wybierają własne sposoby leczenia?

**Andrzej Rakowski:** Nigdy nie możemy powiedzieć komuś, co ma robić. Zawodnik może oświadczyć, że woli iść do znachora i wybierze ten sposób leczenia. Nie mogę też narzucić sportowcowi mojej ścieżki myślenia, chociaż wiem, jaką ścieżką powinien pójść. To jest jego decyzja. Choć rzadko bywają przypadki, kiedy zawodnik szuka innego modelu leczenia.

## Raul: Czy po sukcesach sportowców, z którymi Pan współpracuje, jest odczuwalna satysfakcja z własnego ego?

**Andrzej Rakowski:** Kiedy Marta Walczykiewicz zdobywała srebro na igrzyskach olimpijskich, byłem dumny, że miałem w tym swój udział, współpracując z tak wybitnym sportowcem. Człowiek jest próżny, lubimy, gdy ktoś nas dostrzega, aczkolwiek lekarz sportowy generalnie pracuje w ciszy, anonimowo. Było mi bardzo miło, kiedy na gali po igrzyskach w Rio Marta Walczykiewicz zadedykowała ten medal właśnie doktorowi, który się nią zajmował oraz trenerowi, który przygotował dla niej bardzo dobry scenariusz treningowy.

**Raul: Mówił Pan, że badania są ważnym elementem w życiu sportowca. Dlaczego zatem często słyszymy o kolejnych zawałach serca czy nawet zgonach wyczynowych sportowców?**

**Andrzej Rakowski:** Zadaniem lekarza jest ustalenie zdrowia sportowca na określony czas. Jednym z najczęstszych nieszczęśliwych wypadków u sportowców jest tzw. zespół preekscytacji. To jest zespół, który kończy się nagłym zgonem. Doprowadza on do migotania przedsionków serca, w związku z tym, jeśli nie zostanie udzielona pomoc w ciągu pierwszych 3 minut, to istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że sportowiec umrze. W naszej przychodni według badań wykryliśmy 17 przypadków zaburzeń tego zespołu. Jeśli nie wykryje tego EKG, to ten stan może skończyć się dramatycznie. Preekscytacje rozpoznaje się w takich przychodniach jak nasza, jednak nie każdy lekarz potrafi ją zauważyć, my natomiast jesteśmy tutaj na to ukierunkowani.

**Dziękujemy za poświęcony czas i wyczerpujące odpowiedzi:**

**Jakub Marcinkowski i Raul Chojnacki**

**\*wywiad autoryzowany**



Lekarz Andrzej Rakowski z kajakarkami z kadry narodowej, pierwsza z prawej to Helena Wiśniewska absolwentka naszego liceum.

## **Wady uprawiania sportu**

1. *kontuzje,*
2. *zakwasy,*
3. *złamania kości,*
4. *omdlenia,*
5. *korzystanie ze środków dopingujących,*
6. *brak czasu dla rodziny, przyjaciół i znajomych,*
7. *przećwiczenie się,*
8. *w sporadycznych przypadkach może wystąpić udar mózgu,*
9. *zgony wywołane wrodzonymi chorobami uaktywniającymi się w czasie uprawiania sportu.*

## **Zalety uprawiania sportu**

1. *Aktywność ruchowa prowadzi do rozwinięcia zdrowego trybu życia.*
2. *Zdrowy styl życia owocuje lepszą sprawnością fizyczną.*
3. *Wyższy poziom sprawności fizycznej prowadzi do wzrostu wiary we własne możliwości.*
4. *Wiara we własne możliwości prowadzi do samodyscypliny i samokontroli.*
5. *Większa samodyscyplina sprzyja nabywaniu umiejętności, stanowieniu celów, planowania i realizacji.*
6. *Umiejętność stanowienia celów owocuje wzrostem odpowiedzialności.*
7. *Wzrost odpowiedzialności czyni jednostkę bardziej przygotowaną do walki z problemami.*

## Najważniejsze, aktualne osiągnięcia uczniów i uczennic naszej szkoły w królowej sportu to:

### **Hubert Selerzyński, 1ap:**

- \* II miejsce na 200m ppt i 110m ppt na Mistrzostwach Polski, Tarnów.

### **Patrycja Banach, 2A:**

- \* II miejsce w pchnięciu kulą na Halowych Mistrzostwach Polski, Toruń,
- \* I miejsce w pchnięciu kulą na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, Poznań.

### **Noemi Ciurkot, 2A:**

- \* I miejsce w sztafecie 4x100m na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, Poznań.

### **Wiktoria Forc, 2A:**

- \* I miejsce w sztafecie 4x400m mix na Mistrzostwach Polski, Kraków,
- \* II miejsce na 400m na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, Poznań.

### **Dominika Małkowska, 2A:**

- \* I miejsce na 200m oraz 4x100m na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, Poznań,
- \* III miejsce na 100m na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, Poznań,
- \* I miejsce na 60m na Halowych Mistrzostwach Polski, Toruń.

### **Damian Żygowski, 2A:**

- \* I miejsce w sztafecie 4x400m na Mistrzostwach Polski Juniorów, Racibórz,
- \* I miejsce w sztafecie 4x200m na Mistrzostwach Polski, Kraków.

### **Adrian Trzósło, 3A:**

- \* I miejsce w sztafecie 4x400m na Mistrzostwach Polski Juniorów, Racibórz,
- \* I miejsce w sztafecie 4x200m na Mistrzostwach Polski, Kraków.

### **Gracjan Wiśniewski, 3A:**

- \* II miejsce w skoku wzwyż na Halowych Mistrzostwach Polski, Toruń.

## Obiekty sekcji lekkoatletycznej

### Stadion główny:

### Stadion im. Zdzisława Krzyszkowiaka



Foto: Oficjalny Serwis Miasta Bydgoszczy

### Charakterystyka :

typ: stadion lekkoatletyczny i piłkarski

pojemność: 20 559 widzów (miejsc siedzących)

lokalizacja: ul. Gdańska 163

### Stadion treningowy:



Infrastruktura lekkoatletyczna: 9-torowa tartanowa bieżnia oraz infrastruktura do wszelkich lekkoatletycznych konkurencji technicznych, magazyn sprzętu; obiekt spełnia standardy wyznaczone przez Międzynarodową Federację Lekkoatletyki (IAAF) zatwierdzone w tzw. certyfikacie First Class.

Obiekt jest w całości przystosowany do korzystania przez osoby niepełnosprawne.

### Hala treningowa



# Wywiad z trenerem i nauczycielem wychowania fizycznego

**Praca z młodzieżą i sport jest jego pasją. W tę pracę wkłada całe swoje serce, bo jak uważa, bez tego praktycznie nic się nie robi.** Jan Szczepkowski, nauczyciel wychowania fizycznego w XI Liceum Ogólnokształcącym im. Bydgoskich Olimpijczyków Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy, to człowiek z pasją i z wieloma talentami.

**Raul: Proszę opowiedzieć jak wyglądały początki Pana kariery sportowej?**

**Jan Szczepkowski:** Tak na poważnie zacząłem trenować dopiero w 4. klasie technikum. Wszystko zaczęło się w szkole na lekcjach wychowania fizycznego. Biegałem bardzo szybko i w związku z tym, brałem udział w mistrzostwach szkoły, mistrzostwach powiatu i tak to się właściwie zaczęło.

**Raul: Nie kusiły Pana inne dyscypliny sportowe?**

**Jan Szczepkowski:** Nie, raczej nie. Mój temperament i osobowość uwarunkowały mnie na sprintera. Po czasie stwierdziłem, że mógłbym odnaleźć się na przykład w szermierce, generalnie w dyscyplinach typowo szybkościowo-dynamicznych. Nie było wielu innych możliwości, więc zostałem sprinterem (śmiech).

**Raul: Zważywszy, że zaczął Pan bardzo późno wyczynowo uprawiać sport, to czy trudno było znaleźć się w takich klubach jak Legia czy Zawisza?**

**Jan Szczepkowski:** W technikum biegałem 10,8 na 100-tkę. Po ukończeniu szkoły zostałem powołany do odbycia zasadniczej służby wojskowej w Giżycku i po tak zwanej unitarce (okres, w którym rekruci szkoleni są przed złożeniem przysięgi wojskowej – przyp. red.) skierowano mnie do jednostki wojskowej w Warszawie. Poszedłem na trening na Legię i po rozmowie z trenerem podjąłem profesjonalne treningi w jednym z najlepszych klubów w Polsce. Po niedługim czasie zostałem przeniesiony na kompanie sportową CWKS „Legia”. Tak znalazłem się w takim klubie jak Legia.

**Raul: Który z dystansów był dla Pana najlepszy?**

**Jan Szczepkowski:** Generalnie, każdy dystans w miarę mi odpowiadał. Od 60 do 200 metrów, równie dobrze biegało się w też w sztafetach. Raz pobiegłem w swojej karierze 400 metrów, hmm... super zabawa (śmiech), ale raczej to nie dla mnie. Skakałem też w dal.

**Raul: Co uważa Pan za swój największy sukces w karierze zawodniczej ?**

**Jan Szczepkowski:** Trudno określić... Myślę, że to, że biegałem w półfinałach i finałach mistrzostw Polski. Ogólnie, uważam, że te lata, które spędziłem na bieżni to super czas i fantastyczna przygoda. Miałem możliwość poznania wielu wspaniałych ludzi.

**Raul: Jak się Panu wydaje, czy jeśli zacząłby Pan szybciej uprawiać sport, to czy te sukcesy mogłyby być większe?**

**Jan Szczepkowski:** Trudno powiedzieć. Przypuszczam jednak, że tak. Tylko weźmy pod uwagę, że były to lata 70 - te. Nie było takich warunków do treningu jakie mamy teraz.

**Raul: Dlatego przez „pomyłkę” awansował Pan do finałów mistrzostw Polski?**

**Jan Szczepkowski:** (uśmiech). Była taka sytuacja na Mistrzostwach Polski w 1977 roku w Bydgoszczy. Pełne trybuny, występ na 100 metrów, a na bieżni sami najlepsi. Biegając w półfinale z Z. Nowoszem (VII miejsce IO w Monachium) i M. Woroninem (późniejszym rekordzistą Polski 10.00), na mecie biegu komisja sędziowska pomyliła mnie z Woroninem i tak znalazłem się w finale na 100 metrów.

**Jakub: Przejdźmy teraz do Pana kariery w roli trenera, proszę opowiedzieć o swoich początkach.**

**Jan Szczepkowski:** Po skończonej służbie wojskowej w Legii, zamieszkałem w Bydgoszczy i tutaj zacząłem trenować w Klubie Sportowym Zawisza. Podjąłem także studia na AWF-ie w Gdańsku. Moją karierę sprintera przerwała kontuzja i zaproponowano mi pracę trenera w klubie. Pracowałem z młodzieżą we wszystkich kategoriach wiekowych od juniora młodszego do seniora. Moi podopieczni zdobyli kilkanaście medali MP juniorów, młodzieżowców i seniorów. Biegali w finałach MP, zdobywali medale indywidualnie i w sztafetach. Był to ciekawy czas w mojej karierze trenerskiej. Po paru latach postanowiłem coś zmienić w swoim życiu. Podjąłem pracę w I Liceum Ogólnokształcącym w Bydgoszczy jako nauczyciel wychowania fizycznego. Przejście ze sportu wyczynowego do pełnej rekreacji było ciekawym wyzwaniem. Chciałbym wspomnieć także o mojej współpracy z kajakarzami w UKS Kopernik, gdzie pracowałem jako II trener przez półtora roku z Beatą Mikołajczyk przed Igrzyskami Olimpijskimi w Londynie (Beata Mikołajczyk 3-krotna medalistka olimpijska). Ciekawostką jest to, iż w roku 2005 założyłem w Białych Błotach, gdzie mieszkam, Uczniowski Klub Sportowy „Czapla” Białe Błota. Zawodnicy tego klubu już zdobywają medale mistrzostw Polski, a wielu z nich uczy się w XI LOMS.

**Raul: Czy miał Pan zawodnika, który w Pana opinii mógłby zrobić międzynarodową karierę?**

**Jan Szczepkowski:** Trenowałem płotkarza, który przez długie lata był w pierwszej dziesiątce wyników w Polsce (indywidualnie brązowy medalista MP). Dodam, że jego wynik na dystansie 400 metrów przez płotki od trzydziestu kilku lat jest nadal rekordem okręgu. A czy mógł osiągnąć więcej? Trudno powiedzieć.

**Jakub: Proszę opowiedzieć o swojej belgijskiej przygodzie?**

**Jan Szczepkowski:** To było bardzo ciekawe doświadczenie! Po przepracowaniu trzech lat w I liceum, postanowiłem, że trzeba coś zmienić i poszukać nowych wyzwań. Napisałem do Federacji Belgijskiej i tak zaczęła się moja przygoda w Belgii, a konkretnie w Antwerpii. Moi zawodnicy odnosili sukcesy. Najlepszy z nich zdobył wicemistrzostwo Belgii w skoku w dal na hali. Trzech zawodników miało wyniki w pierwszej dziesiątce wyników w Belgii. Po powrocie do Polski w 1993 roku zatrudniłem się w XI LOMS. Zostałem tu do dzisiaj i tak już 26 lat pracuję.

**Jakub: Jest Pan zadowolony z pracy w naszej szkole?**

**Jan Szczepkowski:** Praca z młodzieżą i sport jest moją pasją. Jak do tej pracy, ktoś nie ma „serducha”, to praktycznie się nic nie robi. Po prostu robię to, co lubię i odczuwam z tego satysfakcję.

**Jakub: Słynie też Pan z organizacji imprez sportowych, proszę opowiedzieć o tym coś więcej?**

**Jan Szczepkowski:** Początkowo były to imprezy szkolne, potem również na szczeblu miejskim. Chyba wychodzi mi to w miarę dobrze (śmiej), skoro odbyła się już 23. edycja mistrzostw w tenisie stołowym. W latach 90 - tych wprowadziłem darta do rozgrywek sportowych naszej szkoły i miasta. Od tego czasu odbywają się Mistrzostwa Miasta dla młodzieży jak i nauczycieli. W 2009 roku przy okazji rozgrywanych w Bydgoszczy Mistrzostw Europy w koszykówce, zorganizowałem Mini Euro Basket dla młodzieży szkół licealnych na wzór prawdziwych mistrzostw. Wystartowało dwadzieścia kilka szkół pod nazwami państw startujących w tych mistrzostwach. Nasza szkoła występująca pod flagą Francji, prowadzona przeze mnie zdobyła mistrzostwo Europy. Było to wspaniałe przeżycie dla naszych uczniów, o których informowały wszystkie bydgoskie media. Podobną imprezę we współpracy z Okręgowym Związkiem Piłki Siatkowej zorganizowałem z okazji odbywających się w Bydgoszczy Mistrzostw Świata w piłce siatkowej w 2014 roku. Przez wiele lat pracowałem przy organizacji Bydgoskiej Olimpiady Młodzieży.



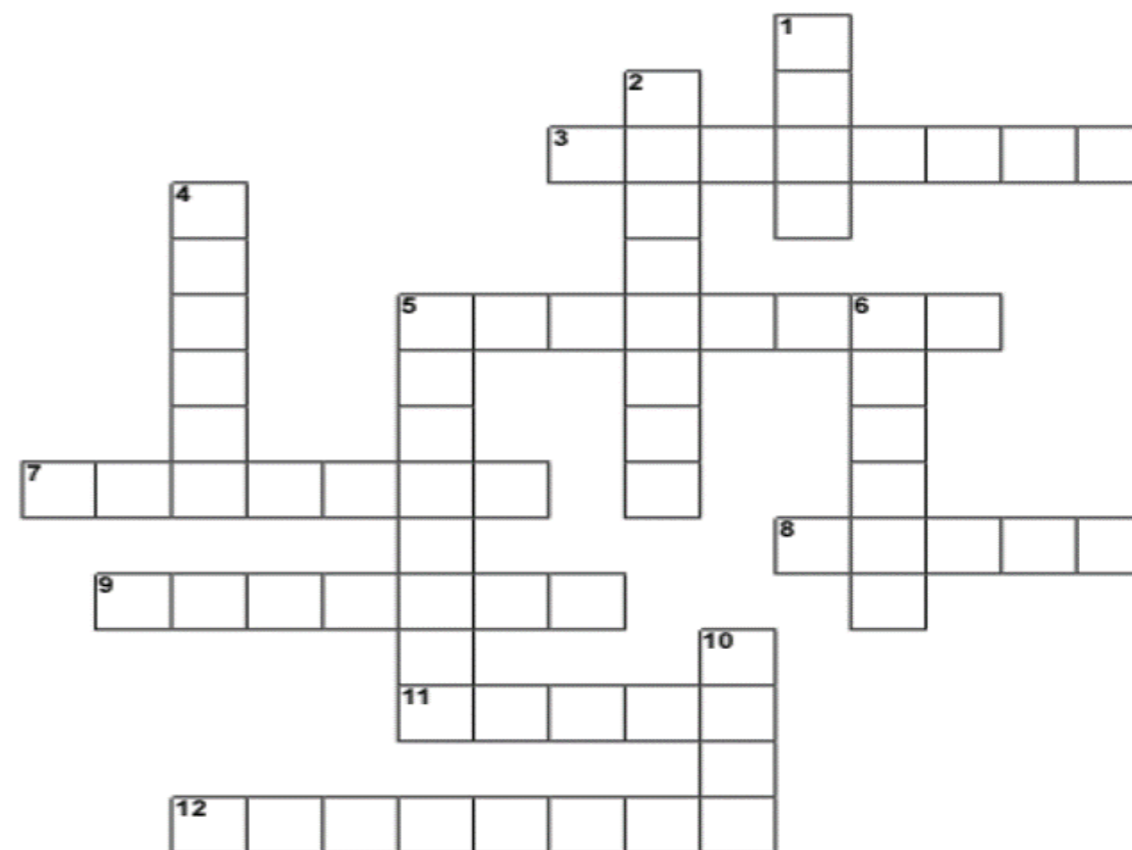
Jan Szczepkowski—nauczyciel wychowania fizycznego i trener IX LOMS

Na podsumowanie mojej działalności sportowej chciałbym dodać, iż moja praca została zauważona, a wyrazem tego są:

- Nagroda Ministra Edukacji Narodowej,
- Nagroda Prezydenta Bydgoszczy (trzykrotna),
- Nagroda Kujawsko-Pomorskiego Kuratora Oświaty (dwukrotna),
- Nagroda Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego,
- Medal Prezydenta Miasta Bydgoszczy,
- Medal za zasługi Komisji Edukacji Narodowej,
- Złota honorowa odznaka Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

**Dziękujemy za poświęcony czas: Jakub Marcinkowski i Raul Chojnacki**  
\*wywiad autoryzowany

## KRZYŻÓWKA O LEKKOATLETYCE



**Poziomo:**

3. Składa się z kilku konkurencji
5. Biegną w niej 4 osoby
7. Odbywały się tam pierwsze Igrzyska Olimpijskie
8. Np. w dal lub wwyż
9. Bieg na dystansie 42 195 metrów
11. Np.. dyskiem lub oszczepem
12. Konkurencja, w której zawodnik musi wykonać 3 następujące po sobie skoki

**Pionowo**

1. pcha nią Paulina Guba
2. Jedna z dyscyplin w lekkoatletyce
4. Pokonuje się je podczas biegu
5. Był nim np. Usain Bolt
- 6 . Skacze nią Paweł Wojciechowski
10. Rzuca nim Piotr Małachowski

### STOPKA REDAKCYJNA GAZETKI

Prezisi:

p. Aneta Kucińska, p. Mateusz Minda

Redaktorzy naczelni:

Raul Chojnacki, Mateusz Grądzki

Dyrektorzy artystyczni

Adam Ślaziński, Szymon Kalla

Korekta tekstów:

Julia Witkowska, Jakub Marcinkowski

Fotografowie:

Agata Zabrocka, Kacper Dobrzyński

Dziennikarze:

Dawid Brzeziński, Dominika Jasionowicz, Kamil Goździkowski

