

W numerze:

1. Od wydawcy
 2. Działo się ...
 7. Udział zawodników województwa podkarpackiego w Mistrzostwach Polski
 10. TOP 10 – Hala 2013
 19. Z prac Zarządu POZLA
 20. Rekordy Województwa Podkarpackiego
 24. Co słyhać u naszych kadrowiczów?
 26. Kalendarz POZLA 2013
 28. Sylwetki naszych trenerów – Mieczysław Pikor
- okł. Uwaga! Talent!
- Wiktoria Augustyn
 - Michał Gnatek

W następnym numerze m.in.:

Wyniki sezonu przełajowego

* * * * *

Magazyn finansowany ze środków:



Od wydawcy:



Trudności często jeszcze bardziej mobilizują do działania. Widać to m.in. na przykładzie naszych klubów. Nie ma hal lekkoatletycznych a wyniki są! 9 medali zdobytych podczas Halowych Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych i do tego 4 krążki w kategorii seniorów to efekt całkiem dobry. Wprawdzie w sezonie halowym konieczne są dalsze wyjazdy do Spały, Kielc, Warszawy, Lublina czy Lwowa, co generuje dodatkowe koszty, ale przynajmniej młodzież startuje na wielu obiektach, w różnych warunkach i nabywa sportowego doświadczenia. Jeżeli chodzi o koszty, to na szczęście (o czym pisałem w poprzednim numerze) Ministerstwo Sportu i Turystyki uruchomiło środki na zajęcia sportowe z lekkiej atletyki. Z tej możliwości skorzystało także kilkanaście klubów z naszego województwa. Szkoda, tylko, że nie zasięgnięto w tej sprawie opinii środowiska sportowego na szczeblu wojewódzkim. Kilka z tych klubów niestety nie bierze w ogóle udziału w imprezach lekkoatletycznych nawet na szczeblu szkolnym.

Również kilka sekcji ła wystąpiło i to z powodzeniem o środki z Samorządu Województwa Podkarpackiego czy Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Pieniądze są, tylko czasami wystarczy po nie sięgnąć.

Jacek Bigus

Na okładce: Mistrzostwa Województwa w biegach przełajowych (Kolbuszowa, dn. 18.10.2012r.)
Autorami zdjęć w numerze są m.in.: Rafał Augustyn, Anna Bigus, Jacek Bigus, Paulina Buziak, Krzysztof Buziak, Piotr Kowal,
Zestawienia statystyczne opracowali: Jacek Bigus, Michał Tittinger, Krzysztof Tulej,
Kontakt z wydawcą: ☎ 608 37 98 33 ✉ ajbigus@wp.pl

DZIAŁO SIĘ ...

Obozy w Białą Podlaska i Ulanów



Sportowcy każdą przerwę w nauce wykorzystują na zgrupowania. I tym razem ferie świąteczne były okazją do zorganizowania obozów dla kadr wojewódzkich. Biegacze i chodźarze jak zwykle wybrali Ulanów (46 zawodników), a pozostałe konkurencje wyjechały do Białej Podlaskiej (również 46 osób). Zawodnicy przygotowywali się głównie do halowej i przełajowej części sezonu, a warunki ku temu mieli bardzo dobre.



5.01.2013. Łódź / Warszawa



Głównie biegacze wystartowali na mocno obsadzonym Halowym Mityngu w Łodzi. Po zgrupowaniu świąteczno-sylwestrowym było to pierwsza okazja do sprawdzenia swojej formy. Niestety coraz mocniej daje się we znaki braki hali lekkoatletycznej.



Ekipy z naszego Okręgu wyjechały do Łodzi wczesnym rankiem, a wróciły już po północy. Zawodnicy z Nowej Dęby wybrali start w Warszawie. Warto odnotowania wyniki uzyskali:

- | | | | |
|--------------------|-----------------------------|-------|---------|
| • Patryk Lachowski | MKS „Halicz” Ustrzyki Dolne | 2000m | 5;52,28 |
| • Wioletta Brągiel | ULKS „Technik” Trzcinica | 60m | 8,09 |
| • Paulina Filip | KKB MOSiR Krosno | 600m | 1;41,34 |
| • Edyta Bielec | MKS „Halicz” Ustrzyki Dolne | 1000m | 3;08,22 |
| • Szymon Zięba | MKS „Stal” Nowa Dęba | 600m | 1;38,13 |

8.01.2013. Warszawa



W Warszawie obradowało Krajowe Zebranie Trenerów PZLA, na którym m.in. podsumowano minioną kadencję oraz dokonano wyboru członków Centralnej Rady Trenerów PZLA na lata 2013-2016.

Przewodniczącym CRT został wybrany Marian Nowakowski z Włocławka.

W skład Centralnej Rady Trenerów weszło dwóch przedstawicieli Podkarpacia: Krzysztof Tulej i Mieczysław Pikor.

12.01.2013. Kielce



Tradycyjnie na początku roku w Kielcach odbył się Halowy Międzywojewódzki Mityng Lekkoatletyczny. Wystartowała w nim również liczna grupa zawodników z naszego województwa. Wprawdzie jest tam możliwość przeprowadzania tylko sprintów, skoków i pchnięcia kula, ale dobre i to.

• Dariusz Wnęk	MUKLA Dębica	60m	7,16
• Krystian Gnat	LKS „Stal” Mielec	60m	7,22
• Grzegorz Sajdak	LKS „Stal” Mielec	wzwyż	185
• Martyna Bieleń	KS „Komunalni” Sanok	60m	8,12
• Katarzyna Mazur	CWKS „Resovia” Rzeszów	60m	8,18
• Karolina Śledziona	CWKS „Resovia” Rzeszów	60m ppł	9,43
• Ewelina Golba	LKS „Stal” Mielec	kula (3)	12,36
• Angelika Faka	KS „Komunalni” Sanok	w dal	5,34
• Dorota Skiba	CWKS „Resovia” Rzeszów	trójskok	11,52

12.01.2013. Łódź



Daleki dojazd nie zniechęcił zawodników i trenerów do ponownego wyjazdu na halowe zawody do Łodzi. Szczególnie biegacze (trochę z konieczności) upodobili sobie tę halę. Najciekawsze wyniki zawodników z Podkarpacia:

• Mateusz Jaszczur	CWKS „Resovia” Rzeszów	1500m	4;10,04
• Łukasz Skiba	CWKS „Resovia” Rzeszów	1500m	4;10,81
• Oliwia Pakuła	KKS „Victoria” Stalowa Wola	60m	8,09
• Mateusz Mikosz	ULKS „Technik” Trzcinica	w dal	6,48

19.01.2013. – Warszawa



Tym razem w Warszawie wystartowali przedstawiciele kilku klubów naszego województwa. Był to ostatni sprawdzian przed Halowymi Mistrzostwami Polski Juniorów i Juniorów Młodszych. Padło wiele ciekawych wyników m.in.:

• Dariusz Wnęk	MUKLA Dębica	60m	7,23
• Dawid Wnęk	MUKLA Dębica	60m	7,37
• Łukasz Skiba	CWKS „Resovia” Rzeszów	1000m	2;36,43
• Bartłomiej Stój	KKS „Victoria” Stalowa Wola	kula (5)	16,99
• Oliwia Pakuła	KKS „Victoria” Stalowa Wola	200m	27,08
• Weronika Wyka	UKS „Tempo-5” Przemyśl	300m	42,88
• Karolina Sura	UKS „Tempo-5” Przemyśl	60m	8,36



19.01.2013. – Lublin



W czasie kiedy większość naszych juniorów startowało w Warszawie sprinterzy i skoczkowie wybrali Lublin, gdzie zawodnicy z Rzeszowa stanowili większość startujących. Najciekawsze wyniki naszych zawodników:

- Joanna Żmudziejewska CWKS „Resovia” Rzeszów 60m 8,11
- Hubert Kalandyk CWKS „Resovia” Rzeszów 60m 7,15
- Marek Gaj KB „Witar” Tarnobrzeg w dal 6,95
- Dorota Skiba CWKS „Resovia” Rzeszów trójskok 11,57

24-27.01.2013. – Spała



Mimo braku hali lekkoatletycznej spora grupa zawodników z Podkarpacia wzięła udział w Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w Spale. Skutek tych startów też był bardzo efektywny. 9 medali przypadło naszym lekkoatletom. Mistrzami kraju zostali: Angelika Augustyn (3 km chód, OTG „Sokół” Mielec) i Michał Gnatek (skok w dal, CWKS „Resovia” Rzeszów).



11-21.02.2013. Trzcinica / Ulanów



Tym razem ferie w naszym województwie były dość późno. Kadry województwa juniorów i młodzików wyjechały na zgrupowania do Ulanowa (65 zawodników – grupy biegów i chodu sportowego) i Trzcinicy (61 osób – grupy sprintu, płotków, skoków i rzutów). Może to miejscowości nie aż tak atrakcyjne, ale koszty obozów, niedaleki dojazd i przyzwoite warunki treningowe zdecydowały o lokalizacji.



15-17.02.2013. Spala



6 zawodników z województwa podkarpackiego wzięło udział w spalskich Halowych Mistrzostwach Polski Seniorów. Przywieźli oni 4 medale, a ten najcenniejszy Danuta Urbanik z Victorii Stalowa Wola w biegu na 1500 metrów Wygrywając bieg na 1,5 km w czasie 4:10,76 podopieczna trenera Mirosława Barszcza zapewniła sobie nie tylko mistrzowski tytuł, ale także wyjazd na Halowe Mistrzostwa Europy, które rozpoczynają się pod koniec lutego w Göteborgu. W Szwecji Urbanik pobiegnie na dystansie 1500 m z dwoma innymi Polkami, ponieważ wcześniej wskaźnik PZLA uzyskały, Katarzyna Broniatowska (4:11,59) i Angelika Cichocka (4:11,79). Dzień wcześniej Danuta Urbanik także stanęła na podium MP. W biegu na 800 m zajęła trzecie miejsce, czas 2:06,43. Tytuł wicemistrzowski wywalczyła w chodzie na 3 km Paulina Buziak (OTG „Sokół” Mielec), a brązowy krążek zawisł na szyi także Jakub Giży (pchnięcie kulą, LKS „Stal” Mielec). Tuż za podium uplasował się nasz chodziarz Rafał Augustyn i kolejny mielczanin – Jarosław Lentowicz (w skoku w dal, LKS „Stal” Mielec).



28.02.-3.03.2013. Goteborg (Szwecja)



Danuta Urbanik, biegaczka Victorii Stalowa Wola, nie zdołała awansować do finału biegu na 1500 metrów podczas 32. Halowych Mistrzostw Europy seniorów w lekkiej atletyce w szwedzkim Goeteborgu. Nasza złota medalistka halowych mistrzostw Polski seniorów na 1500 metrów ze Spały odpadła w Goeteborgu w biegu eliminacyjnym, zajmując w nim szóste miejsce. To rozczarowanie zarówno dla samej biegaczki jak i jej kibiców. 23-letnia Urbanik pobiegła w czasie 4.15,29 min., znacznie gorzej niż dwa tygodnie temu w mistrzostwach Polski, podczas których pobiła swoją "życiówkę" w hali na 1500 metrów, uzyskując czas 4.10,76. Gdyby Urbanik w Szwecji pobiegła tak jak w Spale, uzyskałaby awans do finału. Jej bieg eliminacyjny nie był specjalnie szybki, Natalia Rodriguez z Hiszpanii, która wygrała, minęła linię mety z czasem 4.12,25. Nasza zawodniczka na początku biegu trzymała się z przodu, ale potem osłabła i nie była w stanie nawiązać walki z czołówką. W ten sposób przygoda naszej zawodniczki z halowymi mistrzostwami Europy seniorów, w których debiutowała, szybko się skończyła.



**UDZIAŁ ZAWODNIKÓW WOJEWÓDZTWA
PODKARPACKIEGO W MISTRZOSTWACH POLSKI**

**HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I JUNIORÓW MŁODSZYCH
25/27.01.2013 - SPAŁA**

miejsce	nazwisko	imię	klub	konkurencja	wynik	trener
I	AUGUSTYN	Angelika	OTG Sokół Mielec	3000m ch K jm	14:55.07	AUGUSTYN Krzysztof
I	GNATEK	Michał	CWKS Resovia Rzeszów	W dal M jm	6.72	MAZUR Janusz
II	AUGUSTYN	Wiktoria	OTG Sokół Mielec	3000m ch K jm	15:03.34	AUGUSTYN Krzysztof
II	KALANDYK	Hubert	CWKS Resovia Rzeszów	200m M j	22.12	WIERZBICKI Mirosław
II	PAKUŁA	Oliwia	KKS Victoria Stalowa Wola	600m K jm	1:37.40	BARSZCZ Mirosław



II	WLAZŁO	Natalia	CWKS Resovia Rzeszów	3000m ch K j	14:53.26	LASSOTA Lesław
III	LUPA	Magdalena	CWKS Resovia Rzeszów	3000m ch K j	14:58.90	LASSOTA Lesław
III	KUBAS	Marek	GUKLA Bratkovice Korzeniowski.pl	5000m ch M jm	24:50.04	LASSOTA Lesław
III	RABENDA	Bartłomiej	KKB MOSiR Krosno	200m M jm	23.12	KATAN Waclaw



SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

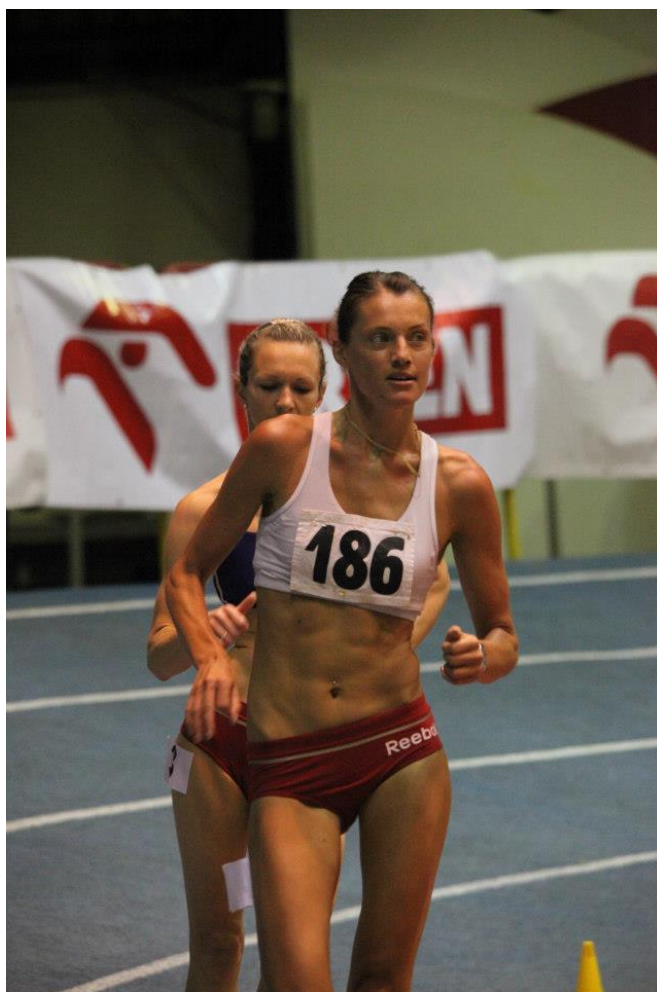
IV	KALINA	Natalia	GUKLA Bratkowice Korzeniowski.pl	3000m ch K jm	15:30.02	LASSOTA Lesław
IV	GAJ	Marek	KB Witar Tarnobrzeg	W dal M j	6.95	MAŚLANKA Adam
IV	BARAŃSKI	Maciej	KKB MOSiR Krosno	1000m M jm	2:37.57	KATAN Waław
IV	STÓJ	Bartłomiej	KKS Victoria Stalowa Wola	Kula M (5kg) jm	16.96	ŁYP Jacek
IV	KANTOROWSKA	Barbara	LKS Stal Mielec	3000m ch K j	15:31.40	KULIG Marzena
IV	KULIGA	Marcin	LUKS Burza Rogi	600m M jm	1:24.03	SZEWCZYK Sławomir
IV	DĄBROWSKA	Wioleta	ULKS Technik Trzcinica	W dal K jm	5.55	WOJTAS Tomasz
VI	JASZCZUR	Mateusz	CWKS Resovia Rzeszów	3000m M j	8:47.24	KOWAL Piotr
VI	SZELIGA	Wioletta	CWKS Resovia Rzeszów	1500m K j	5:05.25	KOWAL Piotr
VI	FAKA	Angelika	KS Komunalni Sanok	W dal K jm	5.33	DLUGOSZ Ryszard
VI	SAJDAK	Grzegorz	LKS Stal Mielec	Wzwyż M jm	1.87	PIKOR Mieczysław
VI	TARA	Sebastian	LKS Stal Mielec	5000m ch M jm	27:37.55	KULIG Marzena
VI	GWIAZDA	Alicja	UKS Tempo 5 Przemysł	3000m ch K jm	16:33.68	TULEJ Krzysztof
VI	WYKA	Weronika	UKS Tempo 5 Przemysł	400m K j	57.56	SUGIER Maria
VII	SKIBA	Łukasz	CWKS Resovia Rzeszów	1500m M j	4:04.63	KOWAL Piotr
VII	BIELEŃ	Martyna	KS Komunalni Sanok	60m K jm	8.15	DLUGOSZ Ryszard
VIII	KALANDYK	Mariola	CWKS Resovia Rzeszów	Wzwyż K j	1.57	TITTINGER Michał
VIII	KULKA	Kinga	CWKS Resovia Rzeszów	Trójskok K jm	10.59	WIERZBICKI Mirosław
VIII	FILIP	Paulina	KKB MOSiR Krosno	1000m K jm	3:07.81	KATAN Waław
VIII	KORZEŃ	Łukasz	LKS Stal Mielec	Trójskok M jm	12.08	TORBA Tomasz
VIII	BIELEC	Edyta	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	2000 m K jm	7:12.60	OLEKSYK Grzegorz
IX	LECH	Łukasz	CWKS Resovia Rzeszów	Trójskok M j	13.45	WIERZBICKI Mirosław
IX	SZKOŁA	Sebastian	CWKS Resovia Rzeszów	300m M jm	37.14	KOWAL Piotr
IX	TABISZ	Ilona	KKB MOSiR Krosno	600m K jm	1:40.95	KATAN Waław
IX	GRĘBOWIEC	Bogna	KKS Victoria Stalowa Wola	3000m ch K jm	17:28.57	BARSZCZ Mirosław
IX	KRÓL	Jakub	LKS Stal Mielec	600m M jm	1:27.97	ZIOŁO Stanisław
IX	MIKOSZ	Mateusz	ULKS Technik Trzcinica	W dal M j	6.42	SOCHA Tomasz
X	ŻMUDZIEJEWSKA	Joanna	CWKS Resovia Rzeszów	200m K jm	26.65	MAZUR Janusz
X	GOLBA	Ewelina	LKS Stal Mielec	Kula K (3kg) jm	12.06	JAKUBOWSKI Ryszard
XI	BAZAN	Klaudia	CWKS Resovia Rzeszów	1000m K jm	3:10.52	KOWAL Piotr
XI	MANGIONE	Marianna	MKS Stal Nowa Dęba	2000 m K jm	7:28.45	ZIĘBA Julian
XII	SERAFIN	Marcelina	MKS Stal Nowa Dęba	1000m K jm	3:12.24	KARKUT Bogdan
XIII	MAZUR	Katarzyna	CWKS Resovia Rzeszów	Trójskok K j	10.72	MAZUR Janusz
XIII	PABISZ	Mirosław	KKB MOSiR Krosno	800m M j	2:01.01	KATAN Waław
XIII	ZATORSKA	Kamila	LUKS Burza Rogi	1000m K jm	3:12.47	SZEWCZYK Sławomir
XIV	MYŚLIWIEC	Magdalena	ULKS Technik Trzcinica	Kula K (3kg) jm	9.65	BEDNARKIEWICZ Agnieszka
XIV	WNĘK	Dariusz	MUKLA Dębica	60m M j	7.14	BIGUS Anna
XIX	WAŻNY	Tomasz	CWKS Resovia Rzeszów	60m M jm	7.47	MAZUR Janusz
XV	BARSZCZ	Aleksandra	KKS Victoria Stalowa Wola	600m K jm	1:44.88	BARSZCZ Mirosław
XV	ŚLIWIAK	Patrycja	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	400m K j	62.81	OLEKSYK Grzegorz
XV	PODHALICZ	Lech	UKS Tempo 5 Przemysł	200m M j	23.05	TULEJ Krzysztof
XVI	BRZÓSKA	Agata	KKS Victoria Stalowa Wola	400m K j	63.78	ANIOŁ Stanisław
XVI	FILIP	Weronika	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	600m K jm	1:46.02	OLEKSYK Grzegorz
XVI	LACHOWSKI	Patryk	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	3000m M j	9:24.81	OLEKSYK Grzegorz
XVI	WNĘK	Dawid	MUKLA Dębica	60m M jm	7.37	BIGUS Anna
XVII	KRAWIEC	Beata	KKS Victoria Stalowa Wola	400m K j	64.71	ANIOŁ Stanisław
XVII	KIDA	Jakub	UKS Tempo 5 Przemysł	200m M jm	24.60	SUGIER Maria
XVIII	MAŚLACH	Marta	KKS Victoria Stalowa Wola	400m K j	65.22	ANIOŁ Stanisław
XVIII	SARNA	Angelika	KKS Victoria Stalowa Wola	1000m K jm	3:29.73	ANIOŁ Stanisław
XVIII	OPALUCH	Kamil	UKS Tempo 5 Przemysł	200m M jm	24.97	SUGIER Maria
XVIII	STAŃKO	Klaudia	UKS Tempo 5 Przemysł	300m K jm	45.14	SUGIER Maria
XX	KOZIOŁ	Wojciech	UKS Tempo 5 Przemysł	600m M jm	1:35.15	SUGIER Maria
XXII	CHABKO	Paweł	UKS Tempo 5 Przemysł	1500m M j	4:21.70	TULEJ Krzysztof
XXIII	KOŚCIÓLEK	Patryk	CWKS Resovia Rzeszów	200m M j	23.76	MAZUR Janusz
XXIII	WILK	Jakub	UKS Tempo 5 Przemysł	300m M jm	39.19	TULEJ Krzysztof
XXVI	KUKURSKI	Piotr	UKS Tempo 5 Przemysł	300m M jm	39.98	SUGIER Maria
	PĘCAK	Kamil	KKS Victoria Stalowa Wola	Trójskok M j	NM	ŁYP Jacek
	SEROKA	Anna	KKS Victoria Stalowa Wola	Trójskok K jm	NM	ŁYP Jacek

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

KORZEŃ	Radosław	LKS Stal Mielec	Trójskok M j	NM	TORBA Tomasz
KULIG	Karol	LKS Stal Mielec	Wzwyż M jm	NM	PIKOR Mieczysław

HALOWE MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW 16/17.02.2013 - SPAŁA

miejsce	nazwisko	imię	klub	konkurencja	wynik	trener
I	URBANIK	DANUTA	KKS Victoria Stalowa Wola	1500	4;10,76	Mirosław Barszcz
II	BUZIAK	PAULINA	OTG Sokół Mielec	Chód 3 km	12;31,62	Józef Wójtowicz



III	URBANIK	DANUTA	KKS Victoria Stalowa Wola	800m	2;06,43	Mirosław Barszcz
III	GIŻA	JAKUB	LKS Stal Mielec	kula	18,52	Ryszard Jakubowski
IV	LENTOWICZ	JAROSŁAW	LKS Stal Mielec	Skok w dal	7,51	Tomasz Torba
IV	AUGUSTYN	RAFAL	OTG Sokół Mielec	Chód 5 km	19;22,98	Józef Wójtowicz
VIII	SKIBA	DOROTA	CWKS Resovia Rzeszów	Trójskok	11,86	Mirosław Wierzbicki

TOP 10 – HALA 2013

K O B I E T Y

60 m

1	8.09	Pakuła	Oliwia	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
2	8.09	Brańpiel	Wioletta	1992	ULKS Technik Trzcinica	05.01.2013	Łódź
3	8.11	Żmudziejewska	Joanna	1996	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
4	8.12	Bieleń	Martyna	1996	KS Komunalni Sanok	12.01.2013	Kielce
5	8.18	Mazur	Katarzyna	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
6	8.36	Sura	Karolina	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
7	8.40	Cuber	Agnieszka	1994	MKL Sparta Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
8	8.44	Śledziona	Karolina	1998	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
9	8.44	Kalita	Klaudia	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
10	8.47	Ignasik	Nikola	1998	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin

pomiar ręczny

8.1 r	Sura	Karolina	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów
8.3 r	Jabłońska	Izabela	2000	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów

200 m

1	26.65	Żmudziejewska	Joanna	1996	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
2	27.26	Wyka	Weronika	1994	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
3	27.94	Cuber	Agnieszka	1994	MKL Sparta Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
4	27.98	Lampart	Magdalena	1994	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Łódź
5	28.63	Krawiec	Beata	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
6	28.92	Cuber	Karolina	1997	MKL Sparta Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
7	29.05	Strzelec	Justyna	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
8	29.30	Olszowy	Karolina	1996	MKL Sparta Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
9	29.45	Maślach	Marta	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
10	29.68	Pętkowska	Kinga	1995	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa

pomiar ręczny

27.8 r	Jabłońska	Izabela	2000	UKS Tempo 5 Przemyśl	08.12.2012	Ivano-Frankivsk
27.9 r	Sura	Karolina	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	23.02.2013	Lwów
28.0 r	Strzelec	Justyna	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów

300 m

1	42.88	Wyka	Weronika	1994	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
2	43.51	Pakuła	Oliwia	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
3	44.68	Strzelec	Justyna	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
4	45.13	Stańko	Klaudia	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
5	45.60	Krawiec	Beata	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
6	46.10	Śliwiak	Patrycja	1995	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	12.01.2013	Łódź
7	46.57	Maślach	Marta	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
8	46.60	Tabisz	Ilona	1996	MOSiR Krosno	12.01.2013	Łódź
9	47.24	Chruszcz	Agnieszka	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
10	47.29	Gładysz	Dagmara	1998	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa

400 m

1	57.52	Wyka	Weronika	1994	UKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
---	-------	------	----------	------	----------------------	------------	-------

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

2	62.81	Śliwiak	Patrycja	1995	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	25.01.2013	Spała
3	63.78	Brzóska	Agata	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	25.01.2013	Spała
4	64.40	Filip	Weronika	1997	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	12.01.2013	Łódź
5	64.71	Krawiec	Beata	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	25.01.2013	Spała
6	65.22	Maślach	Marta	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	25.01.2013	Spała

pomiary ręczne

	62.0 r	Strzelec	Justyna	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	23.02.2013	Lwów
--	--------	----------	---------	------	----------------------	------------	------

600 m

1	1:37.40	Pakuła	Oliwia	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	27.01.2013	Spała
---	---------	--------	--------	------	---------------------------	------------	-------



2	1:40.95	Tabisz	Ilona	1996	MOSiR Krosno	27.01.2013	Spała
3	1:41.34	Filip	Paulina	1996	MOSiR Krosno	05.01.2013	Łódź
4	1:44.88	Barszcz	Aleksandra	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	26.01.2013	Spała
5	1:54.79	Kukułka	Klaudia	1996	KB Witar Tarnobrzeg	19.01.2013	Lublin
6	1:52.33	Gromala	Jagoda	2000	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	05.01.2013	Łódź

pomiary ręczne

	1:55.4 r	Semerko	Angelika	1999	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów
	1:55.8 r	Szumada	Maria	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów

800 m

1	2:05.96	Urbanik	Danuta	1989	KKS Victoria Stalowa Wola	02.02.2013	Mondeville /FRA
2	2:30.48	Bazan	Klaudia	1997	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Łódź
3	2:31.93	Serafin	Marcelina	1997	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Łódź
4	2:36.28	Grzegorzcyk	Joanna	1996	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Łódź
5	2:38.14	Sudoł	Agnieszka	1999	MKL Sparta Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

6	2:38.18	Sarna	Angelika	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
7	2:42.11	Kopec	Maria	1998	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	12.01.2013	Łódź
<i>pomiary ręczne</i>							
	2:40.5 r	Szumada	Maria	1998	UKS Tempo 5 Przemysł	08.12.2012	Ivano-Frankivsk
<u>1000 m</u>							
1	2:43.89	Urbanik	Danuta	1989	KKS Victoria Stalowa Wola	07.02.2013	Eaubonne / FRA
2	3:07.81	Filip	Paulina	1996	MOSiR Krosno	26.01.2013	Spała
3	3:08.22	Bielec	Edyta	1997	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	05.01.2013	Łódź
4	3:10.52	Bazan	Klaudia	1997	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
5	3:12.24	Serafin	Marcelina	1997	MKS Stal Nowa Dęba	26.01.2013	Spała
6	3:12.47	Zatorska	Kamila	1997	LUKS Burza Rogi	26.01.2013	Spała
7	3:20.83	Bąba	Sylwia	1998	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
8	3:22.07	Filip	Weronika	1997	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	05.01.2013	Łódź
9	3:23.56	Lachowska	Martyna	1998	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	05.01.2013	Łódź
10	3:24.45	Bielec	Joanna	1998	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	05.01.2013	Łódź
<i>pomiary ręczne</i>							
	3:20.7 r	Semerko	Angelika	1999	UKS Tempo 5 Przemysł	23.02.2013	Lwów
	3:23.9 r	Szumada	Maria	1998	UKS Tempo 5 Przemysł	23.02.2013	Lwów
<u>1 500 m</u>							
1	4:10.78	Urbanik	Danuta	1989	KKS Victoria Stalowa Wola	17.02.2013	Spała
2	4:53.86	Bielec	Edyta	1997	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	12.01.2013	Łódź
3	5:02.92	Bielec	Joanna	1998	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	12.01.2013	Łódź
4	5:05.25	Szeliga	Wioletta	1995	CWKS Resovia Rzeszów	25.01.2013	Spała
<u>2 000 m</u>							
1	7:12.60	Bielec	Edyta	1997	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	27.01.2013	Spała
2	7:26.12	Mangione	Marianna	1997	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
<u>60 m ppł.</u> <u>76.2 x 8.00</u>							
<i>pomiary ręczne</i>							
	10.6 r	Jabłońska	Izabela	2000	UKS Tempo 5 Przemysł	22.02.2013	Lwów
<u>60 m ppł.</u> <u>76.2 x 8.20</u>							
	9.85	Kazior	Maria	1999	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
	9.43	Śledziona	Karolina	1998	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
	9.55	Wojtunik	Klaudia	1999	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
	10.32	Gładysz	Dagmara	1998	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
<i>pomiary ręczne</i>							
	10.7 r	Bąk	Katarzyna	1998	UKS Tempo 5 Przemysł	22.02.2013	Lwów
<u>w dal</u>							
1	5.55	Dąbrowska	Wioletta	1997	ULKS Technik Trzcinica	27.01.2013	Spała
2	5.34	Faka	Angelika	1996	KS Komunalni Sanok	12.01.2013	Kielce
3	4.94	Seroka	Anna	1996	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
4	4.84	Pastuła	Kamila	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
5	4.48	Kobylarz	Anna	1998	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
6	4.45	Wojtunik	Klaudia	1999	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
7	4.30	Śliwińska	Magdalena	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
8	4.22	Kurdziel	Jadwiga	1999	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
9	4.20	Pawęska	Dagmara	1998	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

10	3.90	Jabłońska	Izabela	2000	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
<u>trójskok</u>							
1	12.04	Skiba	Dorota	1993	CWKS Resovia Rzeszów	09.02.2013	Spała
2	11.14	Mazur	Katarzyna	1995	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
3	10.59	Kulka	Kinga	1996	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
3	10.04	Seroka	Anna	1996	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
<u>wzwyż</u>							
1	1.57	Kalandyk	Mariola	1995	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
2	1.55	Kazienko	Patrycja	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
3	1.50	Szymonik	Marlena	1998	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
4	1.50	Lew	Kinga	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów
5	1.50	Koceniak	Katarzyna	1995	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
6	1.45	Ziamba	Dominika	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
7	1.45	Sokołowska	Alicja	1997	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
<u>kula / 3 /</u>							
1	12.36	Golba	Ewelina	1997	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
2	9.96	Myśliwiec	Magdalena	1996	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce
3	9.27	Stój	Katarzyna	1997	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce
4	7.57	Pachorek	Gabriela	1997	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
5	6.78	Wójcik	Weronika	1996	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce
<u>kula / 4 /</u>							
1	9.09	Kida	Patrycja	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
2	8.72	Pankiewicz	Agnieszka	1993	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce
<u>chód 3 km</u>							
1	12:31.62	Buziak	Paulina	1986	OTG Sokół Mielec	17.02.2013	Spała
2	14:53.26	Wlazło	Natalia	1994	CWKS Resovia Rzeszów	25.01.2013	Spała



SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

3	14:55.07	Augustyn	Angelika	1996	OTG Sokół Mielec	25.01.2013	Spała
4	14:58.90	Lupa	Magdalena	1994	CWKS Resovia Rzeszów	25.01.2013	Spała
5	15:03.34	Augustyn	Wiktoria	1997	OTG Sokół Mielec	25.01.2013	Spała
6	15:30.02	Kalina	Natalia	1996	GUKLA Bratkowice Korzeniowski pl.	25.01.2013	Spała
7	15:31.40	Kantorowska	Barbara	1995	LKS Mielec	25.01.2013	Spała
8	16:23 r	Gwiazda	Alicja	1996	UKS Tempo 5 Przemyśl	07.12.2012	Ivano-Frankivsk
9	17:28.57	Grębowiec	Bogna	1997	KKS Victoria Stalowa Wola	25.01.2013	Spała

MEŻCZYŹNI

60 m

1	7.14	Wnęk	Dariusz	1995	MUKLA Dębica Korzeniowski.pl	25.01.2013	Spała
2	7.15	Kalandyk	Hubert	1994	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
3	7.22	Gnat	Krystian	1991	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
4	7.28	Gnatek	Michał	1996	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
5	7.37	Wnęk	Dawid	1997	MUKLA Dębica Korzeniowski.pl	26.01.2013	Spała
6	7.44	Liszewski	Piotr	1993	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
7	7.45	Kościółek	Patryk	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
8	7.47	Ważny	Tomasz	1996	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
9	7.51	Rabenda	Bartłomiej	1996	MOSiR Krosno	05.01.2013	Łódź
10	7.60	Cynar	Kamil	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
10	7.60	Gawle	Marcin	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce

pomiary ręczne

7.5 r	Sopyło	Norbert	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów
-------	--------	---------	------	----------------------	------------	------

200 m

1	22.18	Kalandyk	Hubert	1994	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
---	-------	----------	--------	------	----------------------	------------	-------



SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

2	22.89	Rabenda	Bartłomiej	1996	MOSiR Krosno	26.01.2013	Spała
3	23.05	Podhalicz	Lech	1994	UKS Tempo 5 Przemyśl	25.01.2013	Spała
4	23.76	Kosciółek	Patryk	1995	CWKS Resovia Rzeszów	25.01.2013	Spała
5	23.80	Wnęk	Dariusz	1995	MUKLA Dębica Korzeniowski.pl	19.01.2013	Warszawa
6	24.60	Kida	Jakub	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
7	24.97	Opaluch	Kamil	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
8	25.55	Kukurski	Piotr	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
<i>pomiary ręczne</i>							
	25.6 r	Hendzel	Kamil	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	23.02.2013	Lwów
<u>300 m</u>							
1	37.14	Szkoła	Sebastian	1996	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
2	39.19	Wilk	Jakub	1996	UKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
3	39.53	Oluch	Adam	1996	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
4	39.94	Rębisz	Bartłomiej	1997	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
5	39.98	Kukurski	Piotr	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
6	40.96	Kostrząb	Konrad	1996	MOSiR Krosno	05.01.2013	Łódź
7	41.20	Kutrzuba	Bartłomiej	1995	MUKLA Dębica Korzeniowski.pl	19.01.2013	Warszawa
8	41.44	Łakomy	Krystian	1997	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
9	46.08	Staszczak	Paweł	1998	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
10	53.36	Kuliga	Marcin	1997	LUKS Burza Rogi	12.01.2013	Łódź
<u>400 m</u>							
<i>pomiary ręczne</i>							
1	58.0 r	Kukurski	Piotr	1997	UKS Tempo 5 Przemyśl	07.12.2012	Ivano-Frankivsk
2	60.1 r	Sidor	Kamil	1999	UKS Tempo 5 Przemyśl	23.02.2013	Lwów
<u>600 m</u>							
1	1:24.03	Kuliga	Marcin	1997	LUKS Burza Rogi	27.01.2013	Spała
2	1:27.97	Król	Jakub	1997	LKS Mielec	27.01.2013	Spała
3	1:28.16	Barański	Maciej	1996	MOSiR Krosno	05.01.2013	Łódź
4	1:28.32	Pabisz	Maciej	1994	MOSiR Krosno	05.01.2013	Łódź
5	1:31.61	Stokłosa	Patryk	1997	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Warszawa
6	1:35.15	Kozioł	Wojciech	1997	ULKS Tempo 5 Przemyśl	26.01.2013	Spała
7	1:38.13	Zięba	Szymon	1999	MKS Stal Nowa Dęba	05.01.2013	Warszawa
8	1:42.86	Serafin	Miłosz	1992	KB Witar Tarnobrzeg	19.01.2013	Lublin
9	1:51.11	Jabłoński	Jeremiasz	1997	KB Witar Tarnobrzeg	19.01.2013	Lublin
<i>pomiary ręczne</i>							
	1:39.2 r	Mielnikiewicz	Michał	1999	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów
<u>800 m</u>							
1	2:01.01	Pabisz	Maciej	1994	MOSiR Krosno	25.01.2013	Spała
2	2:02.50	Barański	Maciej	1996	MOSiR Krosno	12.01.2013	Łódź
3	2:07.70	Król	Jakub	1997	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Łódź
4	2:07.80	Stokłosa	Patryk	1997	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Łódź
5	2:10.37	Salawiak	Michał	1996	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
6	2:29.74	Lebioda	Stanisław	1999	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Łódź
<i>pomiary ręczne</i>							
	2:09.7 r	Zegarlicki	Tomasz	1994	UKS Tempo 5 Przemyśl	08.12.2012	Ivano-Frankivsk

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

1 000 m

1	2:36.43	Skiba	Łukasz	1995	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Warszawa
2	2:37.57	Barański	Maciej	1996	MOSiR Krosno	27.01.2013	Spała
3	2:39.12	Jaszczur	Mateusz	1994	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Warszawa
4	2:40.17	Prętki	Marek	1994	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Warszawa
5	2:40.82	Baj	Dariusz	1995	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Warszawa
6	2:41.17	Chabko	Paweł	1995	UKS Tempo 5 Przemysł	19.01.2013	Warszawa
7	2:59.28	Konefał	Karol	1996	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
8	3:01.65	Zięba	Szymon	1999	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa

pomiary ręczne

3:03.6 r	Mielnikiewicz	Michał	1999	UKS Tempo 5 Przemysł	22.02.2013	Lwów
----------	---------------	--------	------	----------------------	------------	------

1 500 m

1	4:04.63	Skiba	Łukasz	1995	CWKS Resovia Rzeszów	25.01.2013	Spała
2	4:10.04	Jaszczur	Mateusz	1994	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Łódź
3	4:14.06	Lachowski	Patryk	1995	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	12.01.2013	Łódź
4	4:17.69	Prętki	Marek	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Łódź
5	4:21.70	Chabko	Paweł	1995	UKS Tempo 5 Przemysł	25.01.2013	Spała
6	4:27.21	Ryba	Sebastian	1995	ULKS Technik Trzcianica	12.01.2013	Łódź

pomiary ręczne

4:22.0 r	Zegarlicki	Tomasz	1994	UKS Tempo 5 Przemysł	07.12.2012	Ivano-Frankivsk
----------	------------	--------	------	----------------------	------------	-----------------

2 000 m

1	5:52.28	Lachowski	Patryk	1995	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	05.01.2013	Łódź
2	6:08.70	Urbaniak	Arkadiusz	1998	MKS Stal Nowa Dęba	12.01.2013	Warszawa
3	6:14.73	Ryba	Sebastian	1995	ULKS Technik Trzcianica	05.01.2013	Łódź

3 000 m

1	8:47.24	Jaszczur	Mateusz	1994	CWKS Resovia Rzeszów	26.01.2013	Spała
2	9:24.81	Lachowski	Patryk	1995	MKS Halicz Ustrzyki Dolne	26.01.2013	Spała

60 m ppł. roz. 8,90 x 91,4

1	10.24	Babis	Wiktor	1999	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
---	-------	-------	--------	------	----------------------	------------	--------

60 m ppł. roz. 9,14 x 91,4

1	9.32	Kulig	Karol	1997	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
2	9.35	Delert	Tomasz	1996	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce

pomiary ręczne

10.3 r	Opalauch	Kamil	1997	UKS Tempo 5 Przemysł	22.02.2013	Lwów
--------	----------	-------	------	----------------------	------------	------

60 m ppł. 9.14 x 99

1	8.37	Gnat	Krystian	1991	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
---	------	------	----------	------	-----------------	------------	--------

w dal

1	7.51	Lentowicz	Jarosław	1992	LKS Stal Mielec	16.02.2013	Spała
2	6.95	Gaj	Marek	1995	KB Witar Tarnobrzeg	19.01.2013	Lublin

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

3 6.72 Gnatek Michał 1996 CWKS Resovia Rzeszów 27.01.2013 Spała



4	6.48	Mikosz	Mateusz	1995	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Łódź
5	6.21	Syzdek	Mariusz	1989	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce
6	5.97	Korzeń	Łukasz	1997	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
7	5.78	Sopyło	Norbert	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	19.01.2013	Warszawa
8	5.17	Babis	Wiktor	1999	CWKS Resovia Rzeszów	19.01.2013	Lublin
9	4.97	Fudali	Paweł	1999	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
10	4.97	Stafiej	Piotr	1999	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce

trójskok

1	13.45	Lech	Łukasz	1994	CWKS Resovia Rzeszów	25.01.2013	Spała
2	13.29	Pecak	Kamil	1995	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
3	13.20	Cynar	Kamil	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
4	12.84	Gawle	Marcin	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
5	12.30	Korzeń	Łukasz	1997	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce

wzwyż

1	1.87	Sajdak	Grzegorz	1997	LKS Stal Mielec	26.01.2013	Spała
2	1.80	Kopala	Igor	1997	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
3	1.80	Delert	Tomasz	1996	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
4	1.70	Kulig	Karol	1997	LKS Stal Mielec	12.01.2013	Kielce
5	1.60	Racibor	Grzegorz	1998	UKS Tempo 5 Przemyśl	22.02.2013	Lwów
6	1.45	Jabłoński	Jakub	1999	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

kula / 5 /

1	16.99	Stój	Bartłomiej	1996	KKS Victoria Stalowa Wola	19.01.2013	Warszawa
2	11.47	Makarawiecz	Jakub	1996	KKS Victoria Stalowa Wola	12.01.2013	Kielce
3	10.63	Mądro	Przemysław	1997	MUKLA Dębica Korzeniowski.pl	12.01.2013	Kielce
4	10.59	Kieltyka	Radosław	1996	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce

kula / 6 /

1	11.66	Lis	Paweł	1995	CWKS Resovia Rzeszów	12.01.2013	Kielce
---	-------	-----	-------	------	----------------------	------------	--------

kula / 7.26 /

1	18.52	Giża	Jakub	1985	LKS Stal Mielec	16.02.2013	Spała
2	12.68	Syzdek	Mariusz	1989	ULKS Technik Trzcinica	12.01.2013	Kielce



chód 5 km

1	19:22.98	Augustyn	Rafał	1984	OTG Sokół Mielec	18.02.2013	Spała
2	20:56.76	Augustyn	Łukasz	1990	OTG Sokół Mielec	18.02.2013	Spała
3	24:50.04	Kubas	Marek	1996	GUKLA Bratkowice Korzeniowski pl.	25.01.2013	Spała
4	27:37.55	Tara	Sebastian	1997	LKS Mielec	25.01.2013	Spała





Z prac Zarządu POZLA

W dniu 28 stycznia 2013r. odbyło się zebranie Zarządu POZLA. Tematami zebrania były m.in.:

- omówienie udziału reprezentacji województwa w Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów i Juniorów Młodszych,
- zatwierdzenie planu zgrupowań w okresie ferii zimowych (miejsca, terminy, kadra szkoleniowa, plany szkoleniowe, kierownicy obozów, odpłatność),
- rozpatrzenie odwołań o dyskwalifikacjach zawodników,
- dokonanie korekty kalendarza imprez POZLA na 2013 rok,
- analiza zmian w organizacji imprez centralnych i eliminacji do nich,
- przedstawienie informacji o aktualnej sytuacji finansowej Związku.

W dniu 5 marca podczas zebrania Zarządu POZLA:

- omówiono przebieg akcji obozowej ZIMA 2013,
- zatwierdzono miejsca i terminy kolejnych zgrupowań,
- ustalono zasady wyjazdu na Mistrzostwa Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w biegach przełajowych,
- zapoznano się z budżetem POZLA na 2013 rok,
- zatwierdzono regulaminy Czwórmeczu juniorów młodszych oraz młodzików – Podkarpackie – Małopolskie – Lubelskie – Świętokrzyskie.
- zapoznano się z wynikami konkursu ofert na zajęcia sportowe z lekkiej atletyki ogłoszonymi przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACCKIEGO MŁODZICZEK (stan na koniec 2012 roku)

<u>konkurencja</u>	<u>wynik</u>	<u>imie</u>	<u>nazwisko</u>	<u>rok ur</u>	<u>klub</u>	<u>data</u>	<u>miejsowość</u>
100m	12,19	Joanna	Król	87	MKS Dębica	1.06.02.	Zamość
200m	24,94	Joanna	Król	87	MKS Dębica	12.05.02.	Kraków
300m	39,96	Wioletta	Braziel	92	ULKS "Technik" Trzcinica	17.06.07.	Białystok
400m	57,8	Mariola	Radochońska	60	KS "Czuwaj" Przemyśl	16.07.75.	Katowice
600m	1;35,02	Monika	Flis	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	13.06.04.	Warszawa
800m	2;14,37	Anna	Łopaciuch	77	ZKS "Stal" Stalowa Wola	16.07.91.	Warszawa
1000m	2;52,89	Monika	Flis	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	20.08.04.	Olsztyn
1500m	4;34,91	Anna	Łopaciuch	77	ZKS "Stal" Stalowa Wola	11.08.91.	Sopot
3000m	11;05,6	Grażyna	Pokój	65	ZKS "Stal" Stalowa Wola	10.05.80.	Stalowa Wola
100m ppł	14,67	Katarzyna	Stanek	92	CWKS "Resovia" Rzeszów	30.09.07.	Ślubice
300m ppł	44,19	Sandra	Mazan	87	AZS-WSP Rzeszów	29.09.01.	Bielsko Biała
400m ppł	68,8	Elżbieta	Kosierb	61	ZKS "Stal" Stalowa Wola	13.06.76.	Rzeszów
skok w dal	5,68	Iwona	Napieracz	71	CWKS "Resovia" Rzeszów	26.04.86.	Mielec
skok wzwyż	171	Patrycja	Rataj	81	FKS "Stal" Mielec	29.09.96.	Kraków
trójskok	10,91	Katarzyna	Zioło	79	FKS "Stal" Mielec	4.10.94.	Mielec
kula (3kg)	12,29	Natalia	Martowicz	90	MKL "Sparta" Stalowa Wola	18.09.04.	Mielec
dysk (0,75)	41,81	Lilianna	Krupa	91	CWKS "Resovia" Rzeszów	30.09.06.	Ślubice
młot (3kg)	48,08	Ewelina	Jacher	95	LKS "Stal" Mielec	2.10.10.	Rzeszów
oszczep (600g)	36,98	Renata	Nieroda	71	FKS "Stal" Mielec	16.06.84.	Mielec
czwórbój	2122	Sylvia	Rajter	96	KS "Komunalni" Sanok	9.10.11.	Rzeszów
siedmiobój	3.750	Małgorzata	Labut	89	ULKS Technik Trzcinica	2004	Kraków
chód 3 km (b)	14;26,38	Agnieszka	Sambor	88	OTG "Sokół" Mielec	28.09.03.	Ślubice
chód 5 km (b)	25;34,40	Joanna	Strycharz	90	LKS Mielec	5.06.05.	Kraków
chód 10 km (u)	55;09	Józefa	Szypuła	68	KS "Tęcza" Mielec	9.11.83.	Mielec

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACCKIEGO MŁODZIKÓW

<u>konkurencja</u>	<u>wynik</u>	<u>imie</u>	<u>nazwisko</u>	<u>rok ur</u>	<u>klub</u>	<u>data</u>	<u>miejsowość</u>
100m	11,38	Kamil	Cygan	86	LKS Mielec	26.05.01.	Mielec
200m	23,3	Tomasz	Kotowicz	58	FKS "Stal" Mielec	24.07.72.	Łódź
300m	36,29	Artur	Stopyra	90	KKS "Victoria" Stalowa Wola	24.09.05.	Kielce
400m	51,88	Artur	Stopyra	90	KKS "Victoria" Stalowa Wola	4.06.05.	Kraków
600m	1;23,37	Marcin	Kuliga	97	LUKS "Burza" Rogi	29.09.12.	Ślubice
800m	1;58,9	Andrzej	Pichór	60	KS "Czuwaj" Przemyśl	23.07.75.	Białystok
1000m	2;34,47	Marcin	Matycz	95	CWKS "Resovia" Rzeszów	26.09.10.	Toruń
1500m	4;07,0	Zbigniew	Szpała	56	MKS "Stal" Nowa Dęba	14.10.71.	Nowa Dęba
2000m	5;44,04	Kamil	Zieliński	89	LKS Mielec	25.09.04.	Świecie
3000m	9;28,53	Patryk	Lachowski	95	MKS "Halicz" Ustrzyki Dolne	20.06.10.	Rzeszów
5000m	17;42,40	Piotr	Sadowski	68	ZKS "Stal" Stalowa Wola	16.10.83.	Stalowa Wola
110m ppł	15,51	Krystian	Gnat	91	LKS Mielec	1.10.06.	Siedlce
300m ppł	39,91	Krystian	Gnat	91	LKS Mielec	30.09.06.	Siedlce
400m ppł	60,59	Wojciech	Idziniak	91	MKL "Sparta" Stalowa W.	9.09.06.	Zamość
skok w dal	6,62	Jarosław	Lentowicz	92	LKS "Stal" Mielec	4.10.07.	Rzeszów
skok w o tyczce	3,20	Tadeusz	Wiśniewski	48	KKS "Czuwaj" Przemyśl	62.	?
skok wzwyż	194	Artur	Wilk	61	CWKS "Resovia" Rzeszów	13.06.76.	Rzeszów
trójskok	13,79	Andrzej	Potoczny	69	KS "Czuwaj" Przemyśl	16.09.84.	Białystok
kula (4kg)	18,45	Konrad	Partyka	90	KKS "Victoria" Stalowa Wola	12.06.05.	Biała Podlaska
kula (5kg)	13,53	Artur	Król	96	CWKS "Resovia" Rzeszów	1.10.11.	Kielce
dysk (1kg)	56,32	Damian	Matyja	96	CWKS "Resovia" Rzeszów	11.09.11.	Rzeszów
młot (4kg)	55,38	Wojciech	Marszałek	93	LKS "Stal" Mielec	7.09.08.	Rzeszów
młot (5kg)	50,80	Sebastian	Janusz	95	LKS "Stal" Mielec	2.10.10.	Rzeszów
oszczep (600g)	55,31	Paweł	Nycz	91	CWKS "Resovia" Rzeszów	16.09.06.	Kraków
sześciobój	2780,00	Tomasz	Delert	96	LKS "Stal" Mielec	9.10.11.	Rzeszów
chód 5km (b)	23;04,16	Paweł	Krawczyk	89	OTG "Sokół" Mielec	4.09.04.	Warszawa
chód 10km (u)	51;10,2	Tadeusz	Wróbel	61	CWKS "Resovia" Rzeszów	76.	Mielec ?

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO JUNIOREK MŁODSZYCH

<u>konkurencja</u>	<u>wynik</u>	<u>imię</u>	<u>nazwisko</u>	<u>ur.</u>	<u>klub</u>	<u>data</u>	<u>miejsowość</u>
100m	11,93	Edyta	Rela	80	AZS Rzeszów	31.08.97.	Mielec
200m	24,05	Edyta	Rela	80	AZS Rzeszów	31.08.97.	Mielec
400m	55,48	Jolanta	Wójcik	84	ULKS "Technik" Trzcinica	28.07.01.	Poznań
800m	2;06,20	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	22.07.06.	Bydgoszcz
1000m	2;47,03	Danuta	Urbanik	84	KKS "Victoria" Stalowa Wola	15.07.06.	Biała Podlaska
1500m	4;25,99	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	26.07.06.	Łódź
3000m	10;01,99	Wójcik	Anna	94	KKS "Victoria" Stalowa Wola	24.07.11.	Płock
5000m	17;53,21	Agnieszka	Jeż	83	KKS "Victoria" Stalowa Wola	4.06.00.	Biała Podlaska
10000m	44;26,94	Katarzyna	Wojciechowska	95	MKS "Stal" Nowa Dęba	21.04.12.	Mikołów
100m ppł	14,40	Katarzyna	Stanek	92	CWKS "Resovia" Rzeszów	1.06.08.	Rzeszów
400m ppł	62,83	Jolanta	Wójcik	84	ULKS "Technik" Trzcinica	16.06.01.	Stargard
1500m przesk.	5;13,64	Justyna	Szymonik	87	KKS "Victoria" Stalowa Wola	21.07.03.	Gdańsk
2000m przesk.	7:30.31	Katarzyna	Wojciechowska	95	MKS "Stal" Nowa Dęba	5.06.11.	Kraków
skok w dal	6,21	Barbara	Wojnar	59	CWKS "Resovia" Rzeszów	15.05.76.	Rzeszów
skok wzwyż	180	Patrycja	Rataj	81	LKS Mielec	4.05.97.	Mielec
trójskok	12,26	Jolanta	Wójcik	84	ULKS "Technik" Trzcinica	1.09.01.	Spała
kula (3kg)	12,29	Natalia	Martowicz	90	MKL "Sparta" Stalowa Wola	18.09.04.	Mielec
kula (4kg)	12,86	Monika	Jarek	93	ULKS "Technik" Trzcinica	20.05.10.	Zamość
dysk	44,87	Lilianna	Krupa	91	CWKS "Resovia" Rzeszów	31.08.08.	Rzeszów
młot	55,03	Katarzyna	Kita	84	MKS "Sparta" Stalowa Wola	9.09.01.	Zamość
oszczep	49,76	Genowefa	Olejarz	62	ZKS "Stal" Stalowa Wola	18.08.79.	Bydgoszcz
siedmiobój	4.419	Małgorzata	Wierdak	67	ULKS "Technik" Trzcinica	1998	Zielona Góra
chód 5 km (b)	23;33,21	Paulina	Buziak	86	OTG "Sokół" Mielec	14.06.03.	Mielec
chód 10 km (u)	49;24	Katarzyna	Golba	89	LKS Mielec	22.04.06.	Zaniemyśl
chód 20 km (u)	1;55,29	Monika	Maziarz	95	LKS "Stal" Mielec	28.08.10.	Gdańsk

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO JUNIORÓW MŁODSZYCH

<u>konkurencja</u>	<u>wynik</u>	<u>imię</u>	<u>nazwisko</u>	<u>ur.</u>	<u>klub</u>	<u>data</u>	<u>miejsowość</u>
100m	10,82	Grzegorz	Zajączkowski	80	MKS "Juwenia" Przemyśl	31.05.97.	Mielec
200m	22,05	Grzegorz	Zajączkowski	80	MKS "Juwenia" Przemyśl	14.06.97.	Mielec
400m	49,15	Mirosław	Sądej	83	MKL "Sparta" Stalowa Wola	22.07.00.	Bielsko Biała
800m	1;53,6	Sławomir	Worosz	70	CWKS "Resovia" Rzeszów	1.08.87.	Rzeszów
1000m	2;29,25	Andrzej	Siódmiak	92	LKS "Stal" Mielec	19.07.08.	Rzeszów
1500m	3;54,0	Adam	Śliwiński	58	KS "Karpaty" Krosno	4.08.74.	Kraków
3000m	8;19,90	Kamil	Zieliński	89	LKS Mielec	18.06.06.	Warszawa
5000m	15;03,0	Maciej	Szczurek	63	KS "Czuwaj" Przemyśl	27.09.80.	Kraków
10000m	32;56,0	Marian	Pawlak	51	CWKS "Resovia" Rzeszów	10.11.68.	Rzeszów
110m ppł	14,43	Krzysztof	Gnat	91	LKS "Stal" Mielec	27.07.08.	Bydgoszcz
400m ppł	54,14	Sławomir	Gładysz	90	MKS "Stal" Nowa Dęba	26.07.07.	Szczecin
2km przesk.	5;58,32	Bartosz	Dul	89	MKS "Stal" Nowa Dęba	26.07.06.	Łódź
3km przesk.	9;42,2	Janusz	Mroszczyk	62	KS "Czuwaj" Przemyśl	10.09.79.	Zduńska Wola
skok wzwyż	206	Krzysztof	Burek	74	MKL "Sparta" Stalowa Wola	23.07.91.	Zabrze
skok o tyczce	3,40	Jarosław	Ciepliński	64	"Stal-Społem" Stalowa Wola	20.09.81.	Stalowa Wola
skok w dal	7,24	Kamil	Cygan	86	LKS Mielec	14.06.03.	Mielec
trójskok	14,99	Michał	Futyma	85	UKS "Zryw" Sanok	26.07.02.	Wrocław
kula (5kg)	20,21	Konrad	Partyka	90	LKS "Stal" Mielec	27.05.07.	Rzeszów
dysk (1,5kg)	56,76	Bartłomiej	Stój	96	KKS "Victoria" Stalowa Wola	02.09.12.	Rzeszów
młot (5kg)	67,47	Konrad	Małecki	86	LKS Mielec	17.05.03.	Mielec
oszczep (700g)	63,90	Piotr	Koralewicz	95	UKS "Tempo-5" Przemyśl	20.05.12.	Rzeszów
8-bój	4693	Mikołaj	Balcerzak	91	MKL "Sparta" Stalowa Wola	7/8.06.08.	Rzeszów
chód 10km (b)	43;47,20	Grzegorz	Sudoł	78	MKS "Stal" Nowa Dęba	16.06.95.	Mielec
chód 10km (u)	42;46,05	Grzegorz	Sudoł	78	MKS "Stal" Nowa Dęba	23.06.95.	Ballasaygraymat
chód 20km (u)	1.34,38	Łukasz	Augustyn	90	OTG "Sokół" Mielec	22.09.07.	Bieruń

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO JUNIOREK

<i>konkurencja</i>	<i>wynik</i>	<i>imię</i>	<i>nazwisko</i>	<i>ur.</i>	<i>klub</i>	<i>data</i>	<i>miejsowość</i>
100m	11,70	Edyta	Rela	80	AZS Rzeszów	16.08.98.	Budapeszt
200m	23,65	Edyta	Rela	80	AZS Rzeszów	31.07.98.	Annecy
400m	54,44	Jolanta	Wójcik	84	ULKS "Technik" Trzcinica	11.05.03.	Kraków
800m	2;05,02	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	2.08.08.	Toruń
1000m	2;42,54	Grażyna	Penc	75	ZKS "Stal" Stalowa Wola	17.08.94.	Sopot
1500m	4;16,44	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	10.06.07.	Bydgoszcz
3000m	9;48,18	Krystyna	Sobiło	68	ZKS "Stal" Stalowa Wola	24.07.87.	Bielsko-Biała
5000m	17;30,35	Justyna	Mudy	84	KKS "Victoria" Stalowa Wola	25.05.02.	Częstochowa
10000m	40;26,45	Agata	Maziarz	86	KKS "Victoria" Stalowa Wola	17.08.05.	Międzyzdroje
100m ppł	14,36	Elżbieta	Bajor	69	FKS "Stal" Mielec	7.08.88.	Rzeszów
400m ppł	61,02	Stanisława	Bąk	62	ZKS "Stal" Stalowa Wola	19.09.81.	Lublin
2000m przesk.	6;49,83	Matylda	Szłęczak	89	CWKS "Resovia" Rzeszów	2.08.08.	Toruń
skok wzwyż	181	Patrycja	Rataj	81	LKS Mielec	10.06.00.	Warszawa
skok w dal	6,39	Barbara	Wojnar-Baran	59	CWKS "Resovia" Rzeszów	10.09.78.	Kielce
trójskok	12,40	Agnieszka	Zięba	80	LKS Mielec	8.05.99.	Mielec
kula (4kg)	14,52	Renata	Tokarz	70	KS "Czuwaj" Przemyśl	28.05.89.	Mielec
dysk	46,74	Mirosława	Derylak	64	ZKS "Stal" Stalowa Wola	11.09.83.	Lublin
młot	55,03	Katarzyna	Kita	84	MKL "Sparta" Stalowa Wola	9.09.01.	Zamość
oszczep	50,10	Zofia	Solarska	49	FKS "Stal" Mielec	3.08.68.	Puławy
siedmiobój	4.648	Maria	Kuś	86	ULKS "Technik" Trzcinica	5.06.05.	Kielce
chód 10 km (b)	47;06	Paulina	Buziak	86	OTG "Sokół" Mielec	15.05.04.	Mielec
chód 20 km (u)	1;42,01	Katarzyna	Golba	89	LKS "Stal" Mielec	14.09.08.	Nowa Dęba

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO JUNIORÓW

<i>konkurencja</i>	<i>wynik</i>	<i>imię</i>	<i>nazwisko</i>	<i>ur.</i>	<i>klub</i>	<i>data</i>	<i>miejsowość</i>
100m	10,57	Marcin	Nowak	77	MKL "Sparta" Stalowa Wola	15.09.96.	Łódź
200m	21,37	Marcin	Nowak	77	MKL "Sparta" Stalowa Wola	8.09.96.	Grodno
400m	47,78	Mariusz	Chodań	83	LKS Mielec	8.07.01.	Zielona Góra
400m	47,5	Andrzej	Dobrowolski	57	FKS "Stal" Mielec	17.07.76.	Lubin
800m	1;51,03	Krzysztof	Ćwikła	66	FKS "Stal" Mielec	25.05.85.	Warszawa
1000m	2;25,37	Krzysztof	Ćwikła	66	FKS "Stal" Mielec	17.07.85.	Lublin
1500m	3;43,09	Kamil	Zieliński	89	LKS "Stal" Mielec	22.06.07.	Wrocław
3000m	8;11,92	Kamil	Zieliński	89	LKS "Stal" Mielec	17.06.07.	Warszawa
5000m	14;16,48	Jakub	Burghardt	81	LKS Mielec	6.08.00.	Kraków
10000m	29;43,55	Wiesław	Figurski	76	FKS "Stal" Mielec	3.06.95.	Mielec
półmaraton	1.22;16	Daniel	Sas	87	MKS "Halicz"Ustrzyki Dolne	28.10.06.	Rzeszów
110m ppł	14,63	Krzystian	Gnat	91	LKS "Stal" Mielec	28.06.10.	Białystok
400m ppł	53,43	Robert	Lebioda	68	KS "Stal-Społem" Stalowa Wola	26.07.87.	Bielsko-Biała
2000m przesk.	5;49,35	Krzysztof	Mudy	79	KS "Stal-Społem" Stalowa Wola	12.07.98.	Bydgoszcz
3000m przesk.	9;07,48	Piotr	Dybaś	87	ULKS "Technik" Trzcinica	9.07.06.	Słupsk
skok wzwyż	210	Sławomir	Cuper	66	ZSK "Stal" Stalowa Wola	12.05.85.	Stalowa Wola
skok o tyczce	4,10	Henryk	Mościcki	58	ZSK "Stal" Stalowa Wola	77.	?
skok w dal	7,49	Michał	Futyma	85	UKS "Zryw" Sanok	12.09.04.	Mielec
trójskok	17,15	Jacek	Pastusiński	64	CWKS "Resovia" Rzeszów	17.08.83.	Berlin Z.
kula (6kg)	20,05	Jakub	Giża	85	LKS "Stal" Mielec	13.07.04.	Grosseto
dysk (1,75kg)	53,73	Jakub	Giża	85	LKS "Stal" Mielec	20.06.04.	Mielec
młot (6kg)	63,39	Wojciech	Marszałek	93	LKS Mielec	16.07.12.	Rzeszów
oszczep (800)	63,64	Sławomir	Lubera	88	MKS "Stal" Nowa Dęba	26.06.07.	Biała Podlaska
10-bój	6.411	Henryk	Mościcki	58	ZSK "Stal" Stalowa Wola	2.10.77.	Rzeszów
chód 10km (b)	41;12,00	Łukasz	Szela	75	CWKS "Resovia" Rzeszów	93lub 94	Mielec
chód 10km (u)	41;26,00	Grzegorz	Sudoł	78	MKS "Stal" Nowa Dęba	30.05.97.	Eisenhutenstadt
chód 20km (u)	1.25;47	Grzegorz	Sudoł	78	MKS "Stal" Nowa Dęba	12.05.97.	Podebrady

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO SENIOREK

<i>konkurencja</i>	<i>wynik</i>	<i>imię</i>	<i>nazwisko</i>	<i>ur.</i>	<i>klub</i>	<i>data</i>	<i>miejsowość</i>
100m r.	11,4	Małgorzata	Owczar		FKS "Stal" Mielec	27.07.85.	Warszawa
100m	11,70	Edyta	Rela	80	AZS Rzeszów	16.08.98.	Budapeszt
200m	23,65	Edyta	Rela	80	AZS Rzeszów	31.07.98.	Annecy
400m	52,52	Jolanta	Wójcik	84	ULKS "Technik" Trzcinica	5.07.08.	Szczecin
800m	2;00,84	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	25.06.11.	Szczecin
1000m	2;41,05	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	5.09.10.	Kraków
1500m	4;08,32	Danuta	Urbanik	89	KKS "Victoria" Stalowa Wola	17.06.12.	Bielsko-Biała
3000m	9;15,25	Helena	Sabaj	60	FKS "Stal" Mielec	11.06.88.	Zabrze
5000m	16;09,24	Helena	Sabaj	60	FKS "Stal" Mielec	20.06.89.	Grudziądz
10000m	33;10,65	Izabela	Zatorska	62	KS "Krośnianka" Krosno	4.08.91.	Sopot
półmaraton	1.11;53	Izabela	Zatorska	62	KS "Krośnianka" Krosno	3.12.00.	Okayama
maraton	2.33;46	Izabela	Zatorska	62	KS "Krośnianka" Krosno	27.09.92.	Berlin
100km	8.26;05.	Zofia	Turosz	38	Rzeszów	6.11.82.	Kalisz
100m ppł	13,86	Barbara	Baran	59	CWKS "Resovia" Rzeszów	31.08.85.	Sopot
400m ppł	1;00,80	Maria	Mazur	58	ZSK "Stal" Stalowa Wola	15.08.83.	Warszawa
3000m przesk.	11;15,88	Paulina	Nieścior	91	CWKS "Resovia" Rzeszów	5.06.11.	Kraków
skok wzwyż	188	Jolanta	Komsa	58	KS "Stal-Społem" Stalowa Wola	20.08.83.	Warszawa
skok w dal	6,61	Barbara	Wojnar-Baran	59	CWKS "Resovia" Rzeszów	28.05.80.	Grudziądz
trojskok	12,44	Agnieszka	Torba	80	LKS Mielec	31.05.03.	Biała Podlaska
kula	14,52	Renata	Tokarz	70	KS "Czuwaj" Przemyśl	28.05.89.	Mielec
dysk	55,08	Anna	Biesiadecka-Żaczek	64	FKS "Stal" Mielec	12.05.90.	Mielec
młot	55,03	Katarzyna	Kita	84	MKL "Sparta" Stalowa Wola	9.09.01.	Zamość
oszczep st.	51,02	Czesława	Maj	57	FKS "Stal" Mielec	8.10.78.	Mielec
siedmiobój	5.406	Barbara	Baran	59	CWKS "Resovia" Rzeszów	11.08.85.	Słupsk
chód 5 km (b)	22;13,69	Katarzyna	Kwoka	85	CWKS "Resovia" Rzeszów	15.05.09.	Katowice
chód 10km (b)	47;50,6	Kazimiera	Mosio	64	TG "Sokół Tęcza" Mielec	28.04.89.	Fana (Nor.)
chód 10 km u	45;11	Paulina	Buziak	86	OTG "Sokół" Mielec	21.04.12.	Zaniemyśl
chód 20 km u	1.29;44	Paulina	Buziak	86	OTG "Sokół" Mielec	21.04.12.	Zaniemyśl

REKORDY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO SENIORÓW

<i>konkurencja</i>	<i>wynik</i>	<i>imię</i>	<i>nazwisko</i>	<i>ur.</i>	<i>klub</i>	<i>data</i>	<i>miejsowość</i>
100m	10,38	Marcin	Nowak	77	MKL "Sparta" Stalowa Wola	16.08.97.	Kraków
200m	20,83	Marcin	Nowak	77	MKL "Sparta" Stalowa Wola	31.08.97.	Mielec
400m	47,11	Andrzej	Dobrowolski	57	FKS "Stal" Mielec	30.07.77.	Bydgoszcz
800m	1;48,80	Jerzy	Królikowski	52	FKS "Stal" Mielec	12.09.76.	Lubin
1000m	2;20,8	Marian	Idziniak	51	ZSK "Stal" Stalowa Wola	8.07.75.	Bydgoszcz
1500m	3;42,60	Mirosław	Jakubowski	52	FKS "Stal" Mielec	2.09.76.	Poznań
3000m	8;01,47	Jakub	Burghardt	81	LKS Mielec	15.09.01.	Kraków
5000m	13;53,35	Wiesław	Figurski	76	LKS Mielec	8.08.98.	Sopot
10000m	28;58,98	Leszek	Bebło	66	KS "Stal-Społem" Stalowa Wola	1.06.96.	Białystok
półmaraton	1.02;29	Leszek	Bebło	66	KS "Stal-Społem" Stalowa Wola	11.02.96.	Las Vegas
maraton	2.09;41	Leszek	Bebło	66	KS "Stal-Społem" Stalowa Wola	22.10.95.	Reims
100km	7.46;38	Henryk	Szymków	50	KS "Agroma" Rzeszów	26.10.87.	Kalisz
110m ppł	14,25	Krzysztof	Spychała	60	FKS "Stal" Mielec	6.09.86.	Łódź
400m ppł	51,89	Radosław	Głowacz	79	AZS Rzeszów	4.07.03.	Bielsko Biała
3000m przesk.	8;42,6	Franciszek	Gorczyca	54	CWKS "Resovia" Rzeszów	24.06.79.	Zabrze
skok wzwyż	222	Michał	Titinger	77	AZS Rzeszów	11.06.00.	Kraków
skok o tyczce	4,20	Zenon	Kopciowski	60	ZSK "Stal" Stalowa Wola	7.07.85.	Zabrze
skok w dal	8,08	Mirosław	Hydel	63	FKS "Stal" Mielec	17.05.86.	Grenada
trójskok	17,15	Jacek	Pastusiński	64	CWKS "Resovia" Rzeszów	17.08.83.	Berlin Z.
kula	20,06	Jakub	Giża	85	LKS "Stal" Mielec	15.05.10.	Halle
dysk	57,56	Ryszard	Reguła	52	FKS "Stal" Mielec	8.10.78.	Mielec
młot	75,98	Lech	Kowalski	61	FKS "Stal" Mielec	9.07.92.	Mielec
oszczep	68,90	Jerzy	Stasz	59	FKS "Stal" Mielec	31.05.87.	Warszawa
10-bój	6.907	Zenon	Kopciowski	60	ZSK "Stal" Stalowa Wola	28.06.86.	Grudziądz
chód 10km (b)	40;07	Rafał	Augustyn	84	OTG "Sokół" Mielec	18.03.12.	Lugano
chód 20 km u	1.20;53	Rafał	Augustyn	84	OTG "Sokół" Mielec	21.04.12.	Zaniemyśl
chód 50km u	3.46;56	Rafał	Augustyn	84	OTG "Sokół" Mielec	26.03.11.	Dudince

Co słyhać u naszych kadrowiczów?

RAFAŁ AUGUSTYN

W grudniu od 7 do 21 przebywał na obozie kadry narodowej w Portugalskim miasteczku Vila Real de Santo António. Po przerwie w obozach na Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok udał się na obóz w Spalskim COS-ie. Za sprawą solidniej zimy nie było to łatwy obóz, jednakże udało mu się przetrwać bez kontuzji i większych problemów okres spędzony w zimowej rzeczywistości. Końcem stycznia zaczął kolejny obóz w innym Portugalskim miasteczku Monte Gordo, gdzie przebywał na obozie kadry do 13.02. Po treningach w zimowych

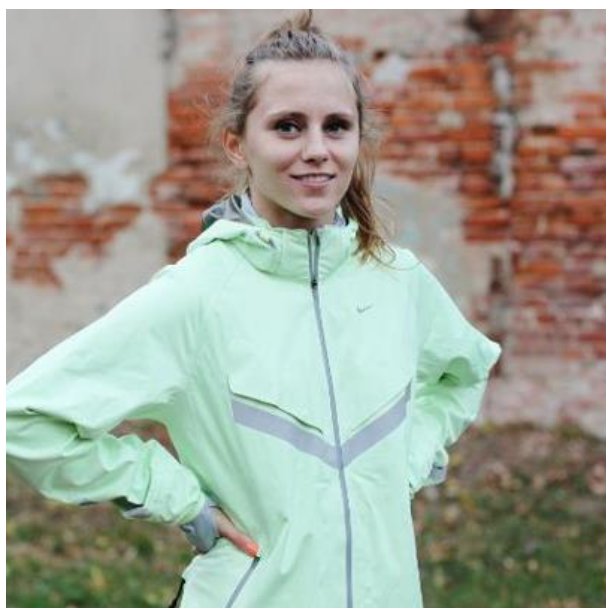


warunkach ten obóz był takim małym zbawieniem. Potem przyszła rywalizacja w Spale podczas HMPS: „Sam wyścig stał na bardzo wysokim poziomie. Od razu po strzale startera zostało nadane bardzo mocne tempo wyścigu. Przez pierwsze trzy kilometry szedłem jeszcze na rekord życiowy z moimi rywalami na drugiej pozycji . Zdawałem sobie sprawę, że to bardzo mocne tempo wyścigu może być dla mnie szansą na medal i rekord życiowy. Pomimo bardzo ciężkiego obozu w Portugalii i treningu do 50km, który diametralnie różni się od treningu do 5000m uzyskałem bardzo dobry rezultat 19’22’’.97. W latach wcześniejszych z uzyskanym przeze mnie wynikiem wygrywało się Halowe Mistrzostwa Polski na tym dystansie. Tym razem większość rywali przygotowywała się specjalnie do tego dystansu w przeciwieństwie do mnie. W ostatnich dwóch kilometrach rozerwał się peleton składający się z samych olimpijczyków. Zapewne zmęczenie wynikłe ciężkim styczniowym obozem w warunkach zimowych w Spale, jak i obszernym treningiem w Portugalii przed mistrzostwami zaważył, że nie dałem rady na finiszu”.

Rafał, zaledwie trzy dni po stracie w Spalskiej hali wyjechał na pierwszy w tym roku wysokogórski obóz kadry w Republice Południowej Afryki, gdzie przez trzy tygodnie miał wykonać BPS do startu na dystansie 50km. Wraz z bratem Łukaszem ma zaplanowany start w tym maratońskim chodzarskim wyścigu w słowackim mieście Dudince 23 marca.

W dalszej perspektywie myśli o starcie w Pucharze Europy, mającym się odbyć również w mieście Dudince, jednak to dopiero w maju. Co do dalszych planów czas pokaże...

DANUTA URBANIK



W grudniu była na 21-dniowym obozie w Portugalii. Wróciła do domu na święta i już 26 pojechała na 6 dni na obóz do Ulanowa. Potem 9 stycznia wyleciała na obóz do RPA i była tam przez 3 tygodnie. Po powrocie - od razu na start we Francji 2 lutego w Mondeville. Biegała tam 800m - 2.05,94 (3miejsce). Następnie wróciła do domu na 3 dni i już 7 lutego startowała we Francji w Eaubonne na 1000m - 2.43, 89 (4 miejsce). Potem 10 lutego w Gandawie kolejny bieg, tym razem na 1500m - 4.13,84 (6miejsce). Przed HMPS trenowała na obozie w Spale. Na Mistrzostwach – jak już wiadomo (patrz wyżej) zdobyła złoto na

1500m i minimum na ME w Goeteborgu oraz brąz na 800m. Przygoda w Szwecji zakończyła się dość szybko i trzeba myśleć o sezonie letnim. Pierwszym etapem tych przygotowań jest zgrupowanie we Włoszech.

PAULINA BUZIAK

Już od listopada rozpoczęła przygotowania do kolejnego sezonu sportowego przebywając na zgrupowaniu w Spale. Celem na ten rok sportowy są starty w Mistrzostwach Świata w Moskwie oraz Puchar Europy w Chodzie Sportowym. Grudzień również w Spale, a przełom stycznia i lutego to zgrupowanie wysokogórskie w RPA. Podczas Mistrzostw wychodziła srebrny medal. Start ten potraktowała jednak jako przerywnik w ciężkich przygotowaniach do startu na 20km.



KALENDARZ IMPREZ POZLA NA ROK 2013

<i>data</i>	<i>nazwa imprezy</i>	<i>miejsce</i>
26-31.12	Zgrupowanie sportowe: szybkość - skoki - rzuty	Biała Podlaska
26-31.12	Zgrupowanie sportowe: wytrzymałość	Ulanów
24-27.01	Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów i Juniorów Młodszych	Spała
09-19.02	Zgrupowanie sportowe: sprint, płotki	Trzcinica
09-19.02	Zgrupowanie sportowe: skoki	do ustalenia
09-19.02	Zgrupowanie sportowe: wytrzymałość	Ulanów
09-19.02	Zgrupowanie sportowe: rzuty, wieloboje	Trzcinica
16-17.02	Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów	Spała
28.02-03.03	Halowe Mistrzostwa Europy	Goeteborg
02.03	Halowe Mistrzostwa Polski Weteranów	Spała
02.03	Mistrzostwa Woj. Podkarpackiego w Biegach Przełajowych	Stalowa Wola
10.03	Mistrzostwa Polski w Biegach Przełajowych Juniorów	Bydgoszcz
10.03	Mistrzostwa Polski w Biegach Przełajowych Seniorów	Bydgoszcz
23.03	Mistrzostwa Polski w Biegach Przełajowych Juniorów Młodszych	Kwidzyń
24.03	Mistrzostwa Świata w Biegach Przełajowych	Bydgoszcz
06.04	50 Biegi przełajowe „O Błękitną Wstęgę Sanu”	Przemysł
06.04	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w Biegach Przełajowych	Tarnów
13.04	III Wiosenny Bieg po Zdrowie	Stalowa Wola
16.04	Mistrzostwa Województwa SZS w sztafetowych biegach przełajowych	Krosno
28.04	Mityng otwarcia sezonu	Krosno
01.05	55 Otwarte Mistrzostwa Stalowej Woli	Stalowa Wola
03.05	Biegi Konstytucji 3 Maja	Krosno, Stalowa W.
05.05	Czwórmecz Młodzików LUB - MŁP - PDK - ŚWI Podkarpacka Liga Młodzików – I rzut I Mityng Kwalifikacyjny POZLA	Rzeszów
12.05	Czwórmecz Juniorów Mł. LUB- MŁP- PDK- ŚW	Rzeszów
16.05	Festiwal Sztafet - Finał Wojewódzki SZS	Rzeszów
18/19.05	Liga Juniorów - I rzut	Rzeszów (?)
19.05	Puchar Europy w Chodzie Sportowym	Dudince /SVK
23.05	Mityng KKS Victoria Stalowa Wola	Stalowa Wola
25.05	Mistrzostwa Woj. Podkarpackiego Młodzików II Mityng Kwalifikacyjny POZLA	Przemysł
27.05	Finał SZS Podkarpackich Szkół Gimnazjalnych	Rzeszów
28.05	Finał Podkarpacki SZS Mistrzostw Młodzieży SPG - liga	Rzeszów
01/2.06	Mistrzostwa Polski w Wielobojach Juniorów i Młodzieżowców	Opole
01/2.06	Ponadwojewódzkie Eliminacje do OOM	Kielce
05.06	4-bój Dz - Finał Wojewódzki SZS	Rzeszów
06.06	4-bój Chł. - Finał Wojewódzki SZS	Rzeszów
09.06	Mistrzostwa Woj. Podkarpackiego Juniorów Podkarpacka Liga Młodzików – II rzut	Rzeszów
16.06	Podkarpacka Olimpiada Młodzieży III Mityng Kwalifikacyjny POZLA	Stalowa Wola
18.06	3-bój Dziewcząt + Chłopców - Finał Wojewódzki SZS	Rzeszów

SPRINTER – Podkarpacki Magazyn Lekkoatletyczny 1/2013

23.06	IV Mityng Kwalifikacyjny POZLA Mistrzostwa Województwa Dzieci Starszych	Rzeszów
29/30.06	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski	Bydgoszcz
03-05.07	Mistrzostwa Polski Juniorów	Kraków
10-14.07	Mistrzostwa Świata Juniorów Młodszych /U-18/	Donieck /UKR
11-14.07	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy /U-23/	Tampere /FIN
06-17.07	Letnia Uniwersjada	Kazań /RUS
18-21.07	Mistrzostwa Europy Juniorów	Rieti/ ITA
19-21.07	Mistrzostwa Polski Seniorów	Toruń
12-21.07	Zgrupowanie przygotowawcze przed OOM	Puławy
21.07	V Mityng Kwalifikacyjny POZLA	Rzeszów
26-28.07	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	Łódź
10-18.08	Mistrzostwa Świata	Moskwa/ RUS
16-26.08	Zgrupowanie letnie KWJ i - biegi, sprinty, skoki, rzuty	Poznań
.08	Zgrupowanie letnie KWJ i KWM - chód	
25.08	Bieg Fortiusa 7km	Krosno
31.08	VI Mityng Podkarpacki – WITAJ SZKOŁO	Przemysł
06.09	Mityng 15-lecia KKS Victoria Stalowa Wola	Stalowa Wola
07.09	Międzynarodowe Mistrzostwa w chodzie sportowym	Katowice
08.09	VII Mityng Kwalifikacyjny POZLA Podkarpacka Liga Młodzików – III rzut	Rzeszów
15.09	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików	Mielec
18.09	Finał Krajowy korespondencyjnej ligi SPG SZS	Rzeszów
21/22.09	Liga Juniorów - II rzut	
28-29.09	Mistrzostwa Polski Młodzików - Mały Memoriał Janusza Kusocińskiego	Radom
29.09	Memoriał im. Kazimierza Świerzowskiego	Krosno
01.10	Indywidualne Mistrzostwa SZS – Igrzyska	Rzeszów
02.10	Finał Podkarpacki indywidualnych mistrzostw młodzieży gimnazjalnej SZS	Rzeszów
04.10	Ogólnopolski Bieg Uliczny o Puchar Prezydenta Miasta Mielca	Mielec
05.10	Mityng Lekkoatletyczny w Biegach Długich (5km i 10km K i M)	Stalowa Wola
06.10	Mistrzostwa Woj. Podkarpackiego w wielobojach	Rzeszów
13.10	XXXIII Bieg Nadwiślański	Tarnobrzeg
20.10	Mistrzostwa Województwa SZS w biegach przelajowych	
11.11	Biegi z okazji rocznicy Niepodległości	Krosno, Stalowa W.
23.11	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Biegach Przelajowych	Lubin



Uśmiechnij się



Zdenerwowany trener wrzeszczy na młodego lekkoatletę trenującego trójskok:
 - Ile razy mam Ci powtarzać, że to trójskok i odległość czternastu metrów masz pokonać trzema skokami, a nie jednym!

Kulomiot przed zawodami mówi do trenera:

- Przyszedłem dziś na zawody z teściową. Muszę pokazać, na co mnie stać!
 - Gdzie ona siedzi?
 - O, tam. W siedemnastym rzędzie.
 - Nie masz szans, za daleko usiadła...
-

Po dobiegnięciu do mety uradowany zawodnik podskakuje z radości. Podchodzi do niego trener i pyta:

- Z czego się tak cieszysz?
 - Przybyłem do mety jako pierwszy!
 - To znaczy, że pozostali zawodnicy byli od ciebie gorsi?
 - Oczywiście!
 - Nie ma się więc za czego cieszyć. Pokonałeś przecież słabszych.
-

Nauczyciel wf podczas sprawdzianu w biegu na 100m do ucznia:

- Ja szybciej stoję niż ty biegiesz!
-

SYLWETKI NASZYCH TRENERÓW

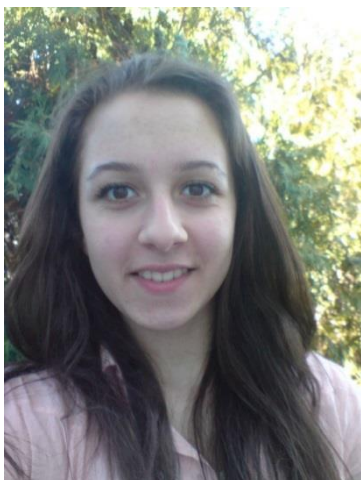


MIECZYŚLAW PIKOR

Pan Mieczysław Pikor urodził się 20 maja 1950 roku w Trzebuse. Trenerem lekkiej atletyki jest od 1970 roku. Aktualnie pracuje w LKS „Stal” Mielec. Zawodowo pracował w Szkole Sportowej Nr 6 i Nr 7 w Mielcu (1970-81), a ostatnio w Zespole Szkół Technicznych. Jest także trenerem kadry wojewódzkiej. Pełnił i pełni różne funkcje społeczne; był członkiem i przewodniczącym Wojewódzkiej Komisji Rewizyjnej POZLA, członkiem Zarządu LKS „Stal” Mielec, a wcześniej przewodniczącym komisji rewizyjnej. Był także Wiceprezesem Okręgowego Związku Piłki Ręcznej. Współorganizował wiele imprez sportowych o zasięgu miejskim, powiatowym, wojewódzkim i krajowym. Organizator obozów i zgrupowań dla dzieci i młodzieży podczas wakacji letnich i ferii zimowych. Pomagał szkołom w pozyskiwaniu sprzętu sportowego. Od 1968 roku posiada uprawnienie sędziego lekkiej atletyki. Obecnie jest sędzią licencjonowanym w skokach i chodzie sportowym. W br. został członkiem Krajowej Rady Trenerów PZLA. Jego najlepsi zawodnicy to: Magda Dytman, Mariusz Chodań, Krystian Gnat, Jacek Żądło, Andrzej Siódmiak, Przemysław Koper, Dawid Wojciechowski, Jakub Dymek, Kamil Barszczewski, Grzegorz Sajdak, Karol Kulik, Tomasz Delert. Udzielał się także społecznie będąc Przewodniczącym Rady Ławniczej Sądu Rejonowego w Mielcu. Za swoją pracę i działalność społeczną otrzymał m.in.

- Brązową Odznakę PZLA
- Srebrną Odznakę PZLA
- Srebrną Odznakę Wojewódzkiej Federacji Sportu

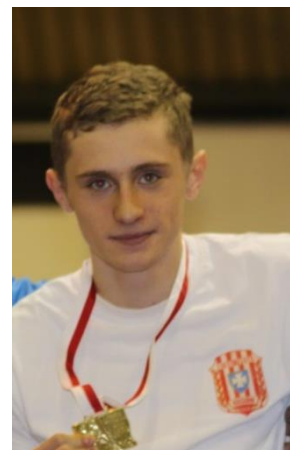
UWAGA! TALENT!



Wiktorja Augustyn

Klub:	OTG „SOKÓŁ” MIELEC
Trener:	KRZYSZTOF AUGUSTYN (BRAT)
Data urodzenia:	09.11.1997R.
Znak zodiaku:	SKORPION
Szkoła:	ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH W MIELCU
Największy sukces sportowy:	DWA SREBRNE MEDALE MISTRZOSTW POLSKI W CHODZIE SPORTOWYM
Największa porażka:	PRZEGRANA ZE SWOJĄ SIOSTRĄ ANGELIKĄ PODCZAS HMPJUN.MŁ. W BR.
Hobby:	GRA W KOSZYKÓWKĘ ORAZ ŚLEDZENIE ROZGRYWEK NBA
Zaleta:	DOBRA MINA DO ZŁEJ GRY
Wada:	O TO TRZEBA ZAPYTAĆ MOJĄ SIOSTRĘ ANGELIKĘ
Ulubiona muzyka:	KAŻDA, BYLE BY NIE „ONA TAŃCZY DLA MNIE”
Ulubiona potrawa:	BARDZO LUBIĘ JEŚĆ WIELE RZECZY, ALE CHYBA SUSHI

Michał Gnatek



Klub:	CWKS „RESOVIA” RZESZÓW
Trener:	JANUSZ MAZUR
Data urodzenia:	09.09.1996R.
Znak zodiaku:	PANNA
Szkoła:	VI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W RZESZOWIE
Największy sukces sportowy:	ZŁOTY MEDAL W SKOKU W DAL PODCZAS HALOWYCH MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW MŁODSZYCH W SPALE W BR.
Największa porażka:	DOPIERO 18 MIEJSCE W OOM W UBIEGLYM ROKU W KRAKOWIE
Hobby:	SPORT I MUZYKA
Zaleta:	NIEUSTANNE DĄŻENIE DO CELU
Wada:	LENISTWO
Ulubiona muzyka:	ROCK – 30 SECONDS TO MARS
Ulubiona potrawa:	WSZELKIEGO RODZAJU SŁODYCZE