

IMPREZA

Jak grać
i się nie
męczyćTony Royster Jr. porwał
polską publiczność.

Zanim zagrał razem z Krzysztofem „Pumą” Piaseckim oraz Tomaszem Grabowym, w sobotnie popołudnie Tony Royster Jr. spotkał się z młodymi perkusistami. Pokazał im, jak ćwiczyć, rozgrzewać się i grać, aby się nie męczyć. Wczoraj w ramach XVI Międzynarodowego Festiwalu Perkusyjnego do Opola zawitał Kenny Aronoff, mistrz mocnego uderzenia.

Dziś o 18.00 w Państwowej Szkole Muzycznej wibrafonista Ruud Wiener. MJ

Dla naszych czytelników mamy 10 pojedynczych zaproszeń na dzisiejszy koncert. Na SMS-y o treści ntokontkurs.imię i nazwisko wysłane na nr 7168 czekamy dziś do godz. 15.00.

Chodzimy po nordycku!

SUCHY BÓR. Około 30 osób z kijkami przemaszerowało okolicznymi lasami w sobotnie popołudnie. W ramach „Kroku do Zdrowia” tak samo zrobili tysiące ludzi w Polsce - fanów nordic walking.

Na początek rozciąganie wszystkich stawów i mięśni. Potem ćwiczenia z kijkami. Rozgrzewkę prowadzi Janusz Trzepizur.

- Prawa noga razem z lewą ręką - tak, jak się normalnie chodzi - tłumaczy Waldemar Pogrzeba, który z żoną Bożeną uczy nordic walking, czyli chodzenia z kijkami. - Nie stawiamy ich przed sobą, ale obok - one muszą wisieć bezwładnie. Tak jakby ich w ogóle nie było.

Przy pierwszych próbach nie wszystkim wychodzi to od razu, ale po kilku minutach trzdziesiątka zapaleńców w bardzo różnym wieku wie już, na czym polega sztuka maszerowania. I że kijek prawy różni się od lewego uchwytem. Oczywiście w ostateczności mogą być też zwykłe patyki, ale w nich nie da się regulować długości.

- Widziałam kiedyś takie coś w Niemczech i postanowiłam sama spróbować - mówi Regina Kern z Kotorza Małego, która razem z mamą Teresą uprawia marsz od maja.

- Zaczynamy koło dziewiętnastej, żeby zdążyć przed „M jak Miłość” - śmieje się pani Teresa.

Nie wszyscy uczestnicy sobotniego, organizowanego przez Fundację Aktywni „Kroku do Zdrowia” to zaprawieni w bojach „cho-



Podczas sobotniego marszu piechury zrobili 9 292 kroki.

dziarze”. Większość z nich to ludzie, którzy chcą spróbować marszu po raz pierwszy.

- Koleżanka chodzi z takimi kijkami i mówi, że to bardzo zdrowe. My lubimy się ruszać, pogoda jest piękna, więc przyjechaliśmy spróbować - mówi Ewa Murawska z Węgier, która przy-

jechała tu z synem Marcinem.

Po rozgrzewce przychodzi czas na próbę. Kiedy instruktorzy proponują półgodziny spaceru, wszyscy proszą o więcej. W końcu, po blisko dwóch godzinach marszu, koniec lekcji pierwszej.

- To znacznie lepsze od zwykłego chodzenia, bo ćwiczy się wszystkie mięśnie - razem z rękami pracują i brzuch, i plecy - mówi zgrzana, zmęczona, ale szczęśliwa Ewa Olszewska z Opola.

Podobne odczucia mają pozostali uczestnicy marszu,

POD LUPĄ

Nordic walking wymyślono w latach 20. w Finlandii. Początkowo miał być całorocznym treningiem dla narciarzy biegowych. Najpopularniejszy jest w Skandynawii, Niemczech i Wielkiej Brytanii. Poprzez chodzenie z kijkami nordic walkerzy oprócz nóg ćwiczą m.in. mięśnie piersiowe, tricepsy, bicepsy, ramiona oraz brzuch.

- Podczas maszerowania spala się więcej kalorii niż przy chodzeniu czy bieganii, bo pracuje 90 procent mięśni - tłumaczy Waldemar Pogrzeba, instruktor nordic walking z Opola. - Przy okazji mniej obciąża się piszczę, kolana, biodra i plecy. Nie jest to sport drogi i można go uprawiać w każdym wieku.

którzy tego dnia po okolicznych lasach zrobili w sumie 9 292 kroki.

- Umówiliśmy się, że niebawem spotkamy się znowu. Nie ma to jak maszerowanie w dobrym towarzystwie - mówią zgodnie wszyscy.

MARIUSZ JARZOMBEK

mjarzombek@nto.pl - 077 44 32 602

Pociągi jechały na zachód

SKARBISZOWICE. Tu nadal wspomina się z nostalgią rodzinne strony Przebraża.

Mieszkańcy Skarbiszowic mówią o sobie - przesiedleńcy lub wschodniacy. Co roku od 1947 r. spotykają się przy krzyżu przesiedleńców na mszy, a po niej biesiadują. Tak było również w sobotę.

- Miałam piętnaście lat, gdy stawiano ten krzyż - wspomina Jadwiga Całka. - W Przebrażu, skąd pochodzi większość mieszkańców

Skarbiszowic, też mieliśmy krzyż, bo najbliższy kościół katolicki był we wsi Jezioro. Więc i tu musiał stanąć.

I choć tych, którzy w 1945 roku zamknęli drzwi w chatkach Przebraża i wsiedli do wagonów towarowych w Kiwercach, pozostało niewiele, to ich wspomnienia nadal są żywe w świadomości kolejnych pokoleń. - Mama często opowiadała z nostalgią

o Przebrażu - powiedziała nto Jadwiga Całka. - Tam zostawiliśmy gospodarstwo i część życia. W Skarbiszowicach wszystko trzeba było zaczynać od początku.

- Tutaj dowiedzieliśmy się, co to są nawozy sztuczne i musieliśmy żyć wspólnie z Niemcami - wspomina Ryszard Sinicki. - Pomagaliśmy sobie we wszystkim.

I tak jest co roku po mszy

przy krzyżu. Wiejska świetlica zapewnia się rodzinami przesiedleńców. Przygotowują wspólny posiłek, zapraszają muzykantów, śpiewają zapomniane pieśni i bawią się do późnej nocy. - Ta tradycja tylko tutaj przetrwała - powiedziała nto Helena Wojtasik, dyrektor ośrodka kultury w Tułowicach.

ANDRZEJ JAGIEŁŁA

ajagiella@nto.pl - 077 44 32 599



Jadwiga Całka: Korzenie mojej rodziny są w Przebrażu.

PROMOCJA

Nie głosuj
w ciemno

www.nto.pl/wybory

6916407pmb1

PROMOCJA

PRENUMERATA POCZTOWA 2007 nto

Zamów 19 zł
za miesiąc prenumeraty dla osób prywatnych

25 zł
za miesiąc prenumeraty dla firm i instytucji

już dziś!

w najbliższym Urzędzie Pocztowym lub zapytaj swojego listonosza

5805507pmb1