

# NEWSLETTER SĄDECKIEGO UTW



NUMER 6 / KWIECIEŃ 2024

## SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ

**Tekst: Mariusz Szewczuk**

Wczesna pora. Jakieś urywane rozmowy, próby żartów maskujące atmosferę koncentracji i powagi. U niektórych być może nawet stresu. Trochę ponad godzinę jazdy, było jak przeniesienie się w czasie. Gwar głośnych rozmów, okrzyków, salw śmiechu przywitał nas w rabczańskim amfiteatrze, miejscu rozpoczęcia i zakończenia zimowej Senioriady. Kilkusetosobowy tłum samodzielnie starał się uporządkować i przygotować do uroczystego otwarcia imprezy. Dwustu zawodników integrowało się już poprzedniego dnia w czasie uroczystej kolacji w Victorii, tradycyjnie nazywanej „Biesiadą góralską przy muzyce”. Dzień sportowy 27 lutego 2024 r. rozpoczął barwny przemarsz 24 sportowych zespołów, przybranych w kolorowe plastrony, a niektóre dodatkowo w kolorowe kapelusze, czapki i szaliki. Defilada, przedstawianych przez speakera zespołów, wywoływała głośny aplauz ponad 250 kibiców.

**O prozdrowotnych walorach aktywności fizycznej nie trzeba już nikogo przekonywać! Regularne ćwiczenia, dostosowane do możliwości i kondycji fizycznej danej osoby, to najlepszy sposób poprawy samopoczucia, zapobiegania wielu schorzeniom i zachowania jak najdłużej ogólnie pojętej sprawności, także tej umysłowej.**



Fot. Elżbieta Cabak

Jednym z wydarzeń promujących sport wśród osób starszych, które na stałe wpisało się w kalendarz senioralnych imprez, jest organizowana przez UTW w Rabce-Zdroju Ogólnopolska Zimowa Senioriada. Ta wspaniała inicjatywa ukazuje Seniorów jako osoby aktywne, pozytywnie nastawione do życia, pełne energii. Senioriada zachęca do integracji i zdrowej rywalizacji w duchu *fair play*.

W tym roku już po raz XI na Podhalu rywalizowały ze sobą drużyny sportowe organizacji senioralnych i UTW z Polski i zagranicy.



Fot. Elżbieta Cabak

Nasz niewielki, kilkunastoo-sobowy zespół był dobrze zorganizowany i w trakcie przemarszu wtopił się w tłum 362 zawodników. Po przywitaniu przez organizatorów uczeń miejscowego liceum zapalił spartakiadowy znicz.

Gdy ogłoszono tradycyjną formułę „**XI SENIORIADA OTWARTA**” zawodnicy oraz kibice wyruszyli do miejsc rozgrywania sportowych konkurencji.

Ucichły oklaski i gwar rozmów. Powoli ogarniały wszystkich emocje sportowej rywalizacji. Z powodu wysokich, jak na tę porę roku, temperatur i braku śniegu organizatorzy musieli zmodyfikować niektóre konkurencje np. bieg narciarski zamieniono na zwykły bieg, a kręgle curlingowe na kręgle bowlingowe. Do samego końca niepewny był także los konkurencji slalom narciarski. Ostatecznie zjazdowców i slalomistów przewieziono z Rabki-Zdroju na stok w Nowym Targu, gdzie były jeszcze resztki śniegu.

Zawody brydżowe, których byłem uczestnikiem, rozgrywane były w kawiarni Zdrojowej. Po zaciętej walce razem z moją brydżową partnerką – Agatą wywalczyliśmy 7 miejsce w gronie 15 startujących par. Przed nami jeszcze dużo wymaganych treningów, żeby się przebić do medalowej strefy.



Fot. Elżbieta Cabak





Fot. Elżbieta Cabak

**PODSUMOWANIE XI OGÓLNOPOLSKIEJ ZIMOWEJ SENIO-RIADY MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONIE ORGANIZATORA WYDARZENIA – UTW W RABCE-ZDROJU [\(KLIK\)](#)**

KONKURENCJE XI OGÓLNOPOLSKIEJ ZIMOWEJ SENIO-RIADY	ŁĄCZNA LICZBA UCZESTNIKÓW ZAWODÓW
Słalom gigant	97
Nordic Walking	38
Biegi	63
Kręgle boulingowe	40
Zjazd na saneczkach	40
Rzut śnieżkami do celu	38
Brydż	30
Szachy	16



Fot. Józef Bartkowski



W naszej drużynie mieliśmy medalistów, a nawet jednego mistrza. W szachach złoty medal zdobył **Marek Michalik**, to już jego kolejne złoto zdobyte w czasie zimowych i letnich sparta-



Reprezentanci SUTW z wywalczonymi medalami. Fot. Elżbieta Cabak



Fot. Józef Bartkowski

kiad. Srebrne medale zdobyli: **Zuzanna Górską** (bieg kobiet 65+), **Janina Sus** (slalom narciarski kobiet 75+) oraz **Tadeusz Miśkowiec** (bieg mężczyzn 75+).

**Nasz zespół pomimo kilkakrotnie mniejszego składu osobowego w porównaniu do większości przeciwników, w klasyfikacji drużynowej uplasował się w środku stawki. Na 24 zespoły zajęliśmy 14 miejsce!**

Po zakończeniu konkurencji wszyscy zawodnicy posilili się w bufecie. Kiedy już nieco opadły sportowe emocje, uczestnicy zawodów szukali znajomych wśród innych zespołów. Nawiazywali nowe znajomości, opisywali swoje wrażenia, komentując udział w sportowych konkurencjach. Zapanała atmosfera jak w prawdziwej wiosce olimpijskiej.

Przed zakończeniem Senioriady, przy wypełnionym po brzegi amfiteatrze organizatorzy zaprosili na scenę wszystkich medalistów i kierowników drużyn. Zostały wykonane pamiątkowe zdjęcia. Miała też miejsce uroczystość wręczenia medali zasłużonym pracownikom Urzędu Miasta Rabki-Zdroju. Po zakończeniu Senioriady, zjedliśmy zamówiony obiad w jednej z miejscowych restauracji. Powrót do Nowego



Sącza był już w radosnej, luźnej atmosferze. Wspominaliśmy od nowa swój udział w zawodach i przeżyte emocje. Planowaliśmy treningi do kolejnej Senioriady. Jeszcze przez kilka tygodni żyliśmy atmosferą sportowego święta. Nie możemy się doczekać następnego.



Fot. Józef Bartkowski



Fot. Józef Bartkowski



Podziękowania dla grupy sportowej na wykładzie SUTW. Fot. Katarzyna Borczyk

**WYDAWCA:**  
Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku  
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18  
tel. 18 443 57 08  
[www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)  
[sekretariat@sutw.pl](mailto:sekretariat@sutw.pl)

**ODWIEDŹ NAS NA FACEBOOKU: @SadeckiUTW**



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018–2030 PROO

