

Witajcie Wioślarze !

Zbliżamy się do półmetka zawodów, więc już teraz rozpoczęliśmy huczne obchody jubileuszowej **7 RUNDY ALW 2010** /to już za 2 tygodnie/

Dziś gościliśmy na pokazie prawdziwego **Atletę Zawodowego - Dariusza O.** (wraz z własną miniaturką - **Dominikiem O.**). **Darek** trenuje od 4 lat 2x dziennie, posiada własny ergometr wioślarski (już wyświechtany od używania), że o baseniku co 2 dzień nie wspomnę...

Zaprosiliśmy go by ocenić na jakim poziomie są nasze wyniki, kondycja oraz technika. O wysokim poziomie zawodów (i naszym) niech świadczy wynik **Darka** - uzyskał dopiero 23 czas zawodów !! (7.49.50) [ergo: mamy więcej siły niż atleci trenujący co dzień - ergo: trenujemy tak jakby codziennie - ergo: nie ma co przesadzać z ćwiczeniami - ergo: musimy więcej odpoczywać przed TV ☺].

Dziś w najlepszych nastrojach byli **Paweł** i **Feliks** - ich koszmary senne nie przyjechały (straszny **Mironator** i najstraszniejszy ze strasznych **Marcin vel. Sienkowski**). Bez walki **Paweł** odzyskał więc fotel wicelidera, a **Feliks** odpłynął **Marcinowi** na ponad dwie minuty.

Na wyjątkową pochwałę zasługuje postawa **Szybkiego Marka**, który uprosił żonkę by puściła go na „**dostownie pół godziny**”. Otóż szybko dojechał w **20 minut**, poćwiczył **godzinę**, w saunie był tylko **20 minut**, popieścił się pod prysznicem z prądem po czym ... zdążył wrócić przed upływem pół godziny ! Ten chłopak nas jeszcze nie raz zaskoczy ☺

Uprosić żony nie zdołał za to **Michał**... ☹ (podobno była awantura, buntował się, ale po groźbie podbicia drugiego oka już sobie odpuścił ale ciiii ! to tajemnica - wszyscy mamy zaprzeczać...).

Zapraszamy za 2 tygodnie na półmetkowe spotkanie (7 z 14). Jak to na półmetkach bywa, pokusimy się o krótkie podsumowanie poszczególnych zawodników, zerknijemy za kulisy przygotowań oraz nakreślimy plany taktyczne i strategiczne startujących.

Do wiosł !