

(gimnastyka artystyczna)

- 29.01. – 31.01. 2010 r. Gryfino – IV Międzynarodowy Turniej „Gryfino Gim.Art.-CUP”

Po raz czwarty byliśmy organizatorami tych międzynarodowych zawodów. Ze względu na pogodę niestety nie dojechało sporo wcześniej zgłoszonych drużyn. Z tego względu prawdopodobnie przeniesiemy imprezę w przyszłych latach na czerwiec. Przyjechały do nas reprezentacje 10 klubów z trzech krajów: Białorusi, Szwecji oraz Polski. Mimo mniejszej ilości uczestniczących państw turniej zakończył się sukcesem organizacyjnym i finansowym. Dzięki zaangażowaniu nie tylko trenerek sekcji i innych pracowników klubu, ale przede wszystkim rodziców turniej udało się zorganizować na bardzo wysokim poziomie.

Najlepsze miejsca naszych zawodniczek w poszczególnych kategoriach:

kategoria I dzieci rocznik 2001 i mł. - 1 układ:

- Julia Gajewska - 6 miejsce,

kategoria II dzieci rocznik 2000 i mł. - 2 układy:

- **Justyna Wójcikowska - 2 miejsce.**

kategoria III rocznik 1998 i 1999 - 2 układy:

- Wiktoria Żurowska - 5 miejsce

kategoria V Seniorki - 3 układy:

- **Katarzyna Żołnowska – 1 miejsce**

(gimnastyka artystyczna)

- 16.02. – 24.02. 2010 r. Winnipeg (Kanada) – Northern Lights Cup

Po raz pierwszy nasze zawodniczki udały się na zawody do Kanady. Zaproszenie dostaliśmy od tamtejszej polonii. W tą daleką podróż udały się trzy nasze reprezentantki. Cała trójka wypadła doskonale na tle zawodniczek z Kanady, USA, Japonii, Wielkiej Brytanii i Polski:

- **Wiktoria Żurowska r.1998 – 3 m-ce**
- **Aleksandra Kubiak r.1997 – 1 m-ce**
- **Katarzyna Żołnowska r.1993 – 1 m-ce**

(lekka atletyka)

- 06.03.2010 r. Police – Mistrzostwa Województwa w biegach przełajowych.

W zawodach wystartowało 26 zawodników naszego klubu zdobywając 4 medale (1 złoty, 3 srebrne oraz 1 brązowy). Medalistami zostali:

- **Paweł Pankratow** - 1 miejsce w biegu na 2,0 km. młodzików
- **Nikolina Szurgocińska** - 2 miejsce w biegu na 1,5 km. juniorek młodszych
- **Manuela Pośniak** - 3 miejsce w biegu na 2,0 km. juniorek młodszych
- **Miłosz Górski** - 3 miejsce w biegu na 2,0 km. juniorów młodszych

Blisko medali, zajmując czwarte miejsca byli: **Małgosia Bylińska, Justyna Konikowska, Mateusz Wermuth.**

Na uwagę zasługuje pierwszy start w barwach naszego klubu, zawodników sekcji triathlonu, wcześniej trenujących w GKS "Delf". Najlepiej z tej grupy zaprezentowali się, zajmując piąte miejsca, **Weronika Masternak** i **Szadi Zair.**

(gimnastyka artystyczna)

- 06.03. – 07.03. 2010 r. Szczecin – Mistrzostwa Okręgu Zachodniopomorskiego

Zawody te odbywają się jak zawsze dość wcześnie. Zawodniczki, były w trakcie doskonalenia nowych układów i wyniki w związku z tym były mało satysfakcjonujące.

Najlepsze wyniki w poszczególnych kategoriach zajęły:

W kategorii dzieci 2002 i młodsze

- Weronika Bednarska – 11 miejsce

w kategorii dzieci rocznik 2001 i mł.

- Julia Łopata – 5 miejsce

Młodziczki rocznik 2000 i mł.

- **Justyna Wójcikowska – 1 miejsce**

Juniorki młodsze rocznik 1998 i mł.

- Wiktoria Żurowska – 9 miejsce

Juniorki roczniki 1995, 1996, 1997

- **Aleksandra Kubiak – 1 miejsce**

Seniorki

- **Katarzyna Żołnowska – 1 miejsce**

(lekka atletyka)

- 13.03.2010 r., Stargard Szczeciński - Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików i Juniorów Młodszych w biegach przełajowych.

Trzecie miejsce młodzików MKS Hermes w klasyfikacji drużynowej (punktowali zawodnicy z 35 klubów), zwycięstwo Pawła Pankratowa w biegu na 3000 m młodzików oraz awans sześciorga zawodników do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Biegach Przełajowych to niekwestionowane sukcesy, jakie odniósł klub w tych zawodach.

Drużynowo, gromadząc 11 pkt. wyprzedziliśmy renomowane kluby z Poznania, Szczecina, Leszna, Koszalina, Stargardu, Kościana, Rawicza i wiele innych przegrywając tylko z zawodnikami z Piły (15 pkt) i Pyrzyc (12 pkt). Łącznie w czterech biegach w kategorii młodzika wystartowało 141 zawodników i zawodniczek.

Złoty medal międzywojewódzkich mistrzostw zdobył **Paweł Pankratow** wygrywając z dużą przewagą z zawodnikiem Gwardii Piła. Trenerem Pawła jest Jan Podleśny. Na 9 miejscu ukończyła bieg na dystansie 2500 m **Weronika Masternak** (trener Zbigniew Kozakiewicz). Punktowane miejsca zajęli:

- **Szadi Zair** - 16 miejsce w biegu na 2000 m
- **Hubert Zaskórski** - 17 miejsce w biegu na 3000 m
- **Krystian Masternak** - 19 miejsce w biegu na 3000 m.

Juniorzy młodszy (16-17 lat) rywalizowali o prawo udziału w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży. Odbyły się cztery biegi, dwa dla dziewcząt (krótszy i dłuższy) i dwa dla chłopców, z których awansowali zawodnicy sklasyfikowani na mecie do miejsca dwunastego. Awans uzyskali:

- **Patrycja Pośniak** - 5 miejsce w biegu na
- **Rafał Chimiak** - 10 miejsce w biegu na 5000 m
- **Aleksandra Szewczykowska** - 10 miejsce w biegu na 3000 m
- **Nikolina Szurgocińska** - 10 miejsce w biegu na 2000 m
- **Manuela Pośniak** - 11 miejsce w biegu na 3000 m

O pechu może mówić **Małgosia Bylińska**, która biegnąc w czołowej grupie na 3000 m niefortunnie "trafiła w dołek" podkreślając sobie staw skokowy. Ból okazał się na tyle silny, że Małgosia ok. 300 m przed metą musiała wycofać się z biegu.

(gimnastyka artystyczna)

- 19.03. – 21.03. 2010 r. Łódź – Eliminacje do XVI Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży Młodziczek

W gimnastyce jako młodziczki prawo startu miały w tym roku dzieci z rocznika 2000 i mł. z naszego klubu uczestniczyły:

- **Justyna Wójcikowska** – zajmując 8 miejsce premiowane awansem do O.O.M.
- Weronika Stefaniuk – 47 miejsce

(gimnastyka artystyczna)

- 27.03. – 28.03. 2010 r. Gdynia – Eliminacje do XVI Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży Juniorek Młodszych

- Wiktoria Żurowska - 43 miejsce niestety bez awansu do OOM

(lekka atletyka)

- 27.03.2010 r. Chorzów – XVI Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Biegach Przełajowych

Ze zmiennym szczęściem startowali nasi zawodnicy a efekt końcowy można ocenić jako dobry.

Małgosia Bylińska została najwyżej sklasyfikowana z licznej grupy hermesiaków. 32 miejsce Małgosi w biegu na 3 km. nie jest zapewne jej szczytem marzeń ale rywalizacja w biegach przełajowych jest zdecydowanie największa spośród wszystkich konkurencji biegowych.

W przełajach mogą startować wszyscy najlepsi i to nie tylko lekkoatleci. W każdym z biegów bierze udział powyżej 100 zawodników, którzy przeszli przez eliminacje w zawodach międzywojewódzkich.

- 35 miejsce w biegu na 2 km. zajęła Patrycja Pośniak;
- 44 miejsce w biegu na 3 km. zajęła Manuela Pośniak;
- 59 miejsce w biegu na 3 km. zajęła Ola Szewczykowska;
- 70 miejsce w biegu na 3 km. zajął Miłosz Górski;
- 73 miejsce w biegu na 2 km. zajęła Nikolina Szurgocińska;
- biegu na 5000 m nie ukończył Rafał Chimiak.

(gimnastyka artystyczna)

- 10.04.2010 r. Szczecin – XXXV Międzynarodowy Turniej Wiosny.

Po raz pierwszy zostaliśmy zaproszeni na ten bardzo prestiżowy turniej. Występują w nim reprezentacje krajów, a nie klubów. Jednym z głównych organizatorów jest MKS Kusy Szczecin, dlatego w rewanżu za zaproszenie ich na nasz Międzynarodowy Turniej Gryfino Gim.Art.-Cup. nasze dwie zawodniczki mogły wziąć udział w rywalizacji zawodniczek z różnych stron świata. W bardzo silnej obsadzie - startowały między innymi zawodniczki z Białorusi: czwarta w Pucharze Świata i z Izraela: dziewiąta na Olimpiadzie w Pekinie, nasze najstarsze gimnastyczki, które zajęły miejsca: w juniorkach:

- Aleksandra Kubiak - 9 miejsce,
w seniorkach:
- Katarzyna Żołnowska - 11 miejsce.

(triathlon)

- 24.04.2009 r. Police – Otwarte Mistrzostwa Województwa w Duathlonie (bieg, rower, bieg)

6 medali zdobyli zawodnicy sekcji triathlonu podczas swojego pierwszego oficjalnego startu w barwach HERMESA. Medale zdobyli:

Kat. Dzieci:	Michał Chojnacki - II miejsce
Kat. Młodzicy:	Weronika Masternak - I miejsce Paula Pająk - II miejsce
Kat. juniorzy mł. dz.:	Joanna Kalisińska - I miejsce Anna Tomczyk - II miejsce
ch.:	Maciej Kasprzyk II miejsce

(ekka atletyka)

- 25.04.2009 r. Gryfino – Otwarte Mistrzostwa Województwa UKS-MKS

Około 170 zawodników i zawodniczek reprezentujących 16 klubów lekkoatletycznych bądź szkoły naszego województwa stanęło do walki o medale Mistrzostw.

Początek sezonu, przyniósł wiele dobrych rezultatów:

Bardzo dobre rezultaty padły na skoczni wżwyz gdzie **Damian Tyczka** ustanowił swój nowy rekord wynikiem - 1,93 m. **Natalia Ślęzak** przebiegła dystans 300 m w czasie 44,47 s. a **Mateusz Głos** pokonał ten dystans w 37,50 s. **Magda Chrzanowska** uzyskała w skoku w dal 5,14 m. a **Patrycja Pośniak** przebiegła 1000 m w czasie 3:12,43 s. Jej siostra **Manuela** uzyskała 3:13,77 s. Na tym samym dystansie zwyciężył **Paweł Pankratow** - 2:45,19 s.

Medale Mistrzostw dla naszego klubu zdobyli:

Złoto: Sara Idczak, Natalia Ślęzak, Aleksandra Stefańska, Mateusz Głos, Patrycja Pośniak, Paweł Pankratow, Mateusz Wermuth.

Srebro: Damian Tyczka, Michał Michalski, Paweł Włodarz, Roksana Gierasimczyk, Natalia Nowak, Jakub Stupiński, Przemek Głuszak, Manuela Pośniak, Miłosz Górski.

Brąz: Magda Chrzanowska, Alicja Florek, Dominika Sendyk, Ada Skalniak, Aleksandra Grad, Katarzyna Geisler, Weronika Masternak, Nikolina Szurgocińska, Krystian Masternak, Krystian Gumiński.

(gimnastyka artystyczna)

- 29.04. – 02.05. 2010 r. Warszawa - Finał XVI Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Najważniejsza impreza w sezonie dla młodszych gimnastyczek. W tym roku mimo zakwalifikowania się tylko jednej zawodniczki zanotowaliśmy kolejny, wspaniały sukces. **Tytuł Mistrzyni Polski** dla naszej sekcji wywalczyła w kategorii młodziczek (klasa III) **Justyna Wójcikowska**.

Wyniki Justyny w wieloboju:

- 6 w układzie taneczno-akrobatycznym
- 9 w układzie ze skakanką
- 5 w układzie z obręczą

Dało to łącznie Justynie 5 miejsce w wieloboju!

Nasza zawodniczka wywalczyła prawo walki o medale w dwóch układach, w których wystąpiła doskonale:

- w układzie taneczno-akrobatycznym zajęła 2 miejsce – srebrny medal
- w układzie z obręczą zajęła 1 miejsce – złoty medal i tytuł **MISTRZYNI POLSKI!!!**

Justyna wywalczyła dla klubu 9,5 pkt w Ogólnopolskim Współzawodnictwie Sportu Dzieci i Młodzieży.

(lekka atletyka)

- 15-16.05.2010 r., Szczecin - Mistrzostwa Województwa Juniorów.

Nasza ekipa rywalizując z przeciwnikami oraz z nie rozpieszczającą pogodą, wywalczyła aż 19 medali (5 złotych, 10 srebrnych i 4 brązowe).

Złotymi medalistami zostali:

- **Natalia Nowak - Ola Szewczykowska - Rafał Chimiak - Nikolina Szurgocińska - Mateusz Wermuth**

Trudno było w tych warunkach osiągać super rezultaty więc na gorące słowa pochwały zasługują zawodnicy, którzy uzyskali swoje nowe rekordy a szczególnie zawodnicy, których uzyskany wynik to trzecia klasa sportowa (**Natalia Nowak, Manuela Pośniak, Magda Chrzanowska, Ola Stefańska i Adrian Serafin**).

(gimnastyka artystyczna)

- 15 – 16.05. 2010 r. Gdynia – Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorek

Kolejne zawody z „tych najważniejszych”. W Gdyni - „stolicy” gimnastyki artystycznej (tam mieści się Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w tej dyscyplinie) odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek. Nasza zawodniczka - **Aleksandra Kubiak**, kadrowiczka Polski, potwierdziła swoją przynależność do ścisłej czołówki kraju!

Wyniki w wieloboju:

- 7 w układzie ze skakanką
- 8 w układzie z obręczą
- 9 w układzie z piłką
- 12 w układzie z maczugami

Te miejsca dały **Oli w pierwszym dniu zawodów 8 miejsce w wieloboju!!!**

W drugim dniu odbyły się finały w poszczególnych układach. Nasza reprezentantka wywalczyła prawo walki o medale w dwóch układach: w skakance i w obręczy. I zajęła w nich miejsca:

- **6 w układzie ze skakanką**
- **8 w układzie z obręczą**

W sumie start Aleksandry Kubiak możemy zaliczyć do bardzo udanych tym bardziej, że jest rocznikiem młodszym w kategorii juniorek. Trenerka Olena Turkina jest również bardzo zadowolona ze startu swojej wychowanki. **Ola zdobyła 11 punktów w Ogólnopolskim Współzawodnictwie Sportu Dzieci i Młodzieży. A to umieściło nas na 6 miejscu w Polsce w klasyfikacji punktowej klubów w tej kategorii wiekowej.**

(triathlon)

- 22.05.2010 r., Gryfino – Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w Aqathlonie.

Bardzo dobrze zaprezentowali się nasi młodzi triathloniści zdobywając 13 punktów do Ogólnopolskiego Współzawodnictwa Sportu Dzieci i Młodzieży (5 punktów dziewczęta, 8 punktów chłopcy). Najlepsze miejsca zajęli:

Dziewczęta:

Weronika Masternak - I miejsce

Paula Pająk - II miejsce
Anita Dąbrowska - V miejsce
Aleksandra Piekarek – VII miejsce

Chłopcy:

Hubert Zaskórski – II miejsce
Szadi Zair – III miejsce
Kamil Klepadło – VI miejsce
Kamil Rudziński – VII miejsce
Łukasz Kamiński – IX miejsce

(lekka atletyka)

- 22.05.2010 r., Poznań – II Rzut Ligi Juniorów.

Byliśmy jedynym klubem województwa zachodniopomorskiego, który wziął udział w Klubowej Lidze Juniorów. Okazuje się, że zebranie 25 zawodników - juniorów (16-19 lat) sprawia większości klubów ogromne problemy.

Cała ekipa spisała się nieźle, najlepszy wynik w przeliczeniu na ligowe punkty osiągnęły dziewczęta ze sztafety 4x100 m. biegnące w składzie – Magda Chrzanowska, Natalia Nowak, Natalia Ślęzak, Ola Grad. Wynik, jaki uzyskały nasze zawodniczki (51,29 s.) okazał się **nowym rekordem naszego klubu**. Brawo dziewczęta! Tylko 1 pkt. mniej uzyskała **Magda Chrzanowska**, otrzymując za wynik w biegu na 100 m.ppl. (15,81 s.) 124 pkt. Następni w kolejno punktowej to: **Damian Tyczka i Mateusz Głos**. Obaj zdobyli po 108 punktów za skok wzwyż i bieg na 200 m. Olbrzymie brawa należą się **Nikolinie Szurgocinskiej**. Czwarte miejsce indywidualnie w naszej ekipie (106 pkt.) to jej duży sukces. Czas 2:23, 13 s. jaki osiągnęła w biegu na 800 m dał jej nowy rekord życiowy oraz III klasę sportową.

(gimnastyka artystyczna)

- 29 – 30.05. 2010 r. Giżycko – Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorek.

W pierwszym dniu zawodów odbyła się rywalizacja w wieloboju. W naszym klubie mamy, jak na razie, jedną seniorkę **Katarzynę Żołnowską**. Zajęła ona w poszczególnych konkurencjach miejsca:

- 9 w układzie ze skakanką,
- 8 w układzie z obręczą,
- 12 w układzie z piłką,
- 8 w układzie ze wstążką.

To dobry występ zawodniczki naszego klubu. Dało to Kasi 9 miejsce. Można powiedzieć, że przegrała tylko z doskonale przygotowanymi zawodniczkami z klubów gdyńskich (w tym mieście znajduje się Szkoła Mistrzostwa Sportowego i Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w tej dyscyplinie sportu), oraz z zawodniczkami z kadry Polski. W tym dniu, również w wieloboju, prowadzona była rywalizacja w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski. **W tej klasyfikacji siedemnastoletnia Katarzyna Żołnowska uplasowała się na wysokim 6 miejscu! Nasza zawodniczka zdobyła 12 punktów we współzawodnictwie sportu dzieci i młodzieży. Ta ilość pkt. plasuje MKS Hermes na 5 miejscu w kraju w tej kategorii wiekowej.** W drugim dniu odbyły się finały w poszczególnych układach. Kasia wywalczyła prawo startu w finale dwóch układów. W obu potwierdziła swoją przynależność do krajowej czołówki seniorek w tej dyscyplinie sportu. **Zarówno układzie z obręczą oraz w układzie ze wstążką nasza gimnastyczka uplasowała się na 8 miejscu w Polsce!**

(lekka atletyka)

- 05-06.06.2010 r., Opole - Mistrzostwa Polski Juniorów w wielobojach (7-bój).

W zawodach świetnie zaprezentowała się **Magda Chrzanowska** zajmując podczas Mistrzostw Polski - 5 miejsce, ustanawiając na siedem startów 6 nowych rekordów życiowych a wynikiem 4359 pkt

nowy rekord klubu. Proszę Magdę o wystąpienia a pana Prezesa o wręczenia upamiętającej ten wyczyn statuetki.

(lekka atletyka)

- 05-06.06.2010 r., Szczecin - Mistrzostwa Międzywojewódzkie Juniorów i Juniorów Młodszych.

Nasi zawodnicy uzyskali dużo wartościowych wyników, skutecznie nawiązując walkę z najlepszymi w naszym makroregionie. Niektórzy osiągnęli sukces w postaci medali czy rekordów życiowych a niektórzy w postaci wyniku dającego szansę na udział w tegorocznej OOM.

Medale zdobyli: **Paulina Witek** (złoto na 400 m), **sztafeta 4x400 K – Natalia Nowak, Nikolina Szurgocińska, Patrycja Pośniak, Paulina Witek** (srebro), **Nokolina Szurgocińska** (brąz na 1500 m).

Bardzo dobry występ zaliczyli:

Krystian Gumiński - 2000 m. prz. - 6:34,18,

Adrian Serafin - oszczep 800 g - 54,11 m.,

Manuela Pośniak - 2000 m. prz. - 7:35,12,

Julita Dług - młot 4 kg. - 33,71 m.

(lekka atletyka)

- 08.06.2010 r., Koszalin – Wojewódzka Gimnazjada w LA.

Świetnie podczas zawodów zaprezentowała się **Natalia Ślęzak**, która wygrała konkurs skoku w dal uzyskując rewelacyjny wynik 5,43 m. ustanawiając nowy **rekord klubu młodziczek**. Wynik ten w tym okresie był najlepszym rezultatem w Polsce (ostatecznie tym wynikiem w 2010 r. Natalia uplasowała się na 4 miejscu w kraju). Proszę Natalię o wystąpienia a pana Prezesa o wręczenia upamiętającej ten wyczyn statuetki.

(triathlon)

- 13.06.2010 r., Szczecinek – Eliminacje do OOM w triathlonie (600m-15km-3km.)

Pięcioro na szych zawodników wzięło udział w w eliminacjach, które zakończyły się sukcesem gdyż cała piątka zdołała wywalczyć awans do OOM zajmując następujące miejsca:

Dziewczęta;	Katarzyna Zair – V miejsce
	Joanna Kalisińska – VI miejsce
	Patrycja Pałka – VII miejsce
	Anna Tomczyk – VIII miejsce
Chłopcy:	Maciej Kasprzyk – XXVI miejsce

(lekka atletyka)

- 19.06.2010 r., Koszalin – Mityng Kwalifikacyjny.

To był ostatni weekend, w którym można było uzyskiwać wyniki kwalifikujące na tegoroczną Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży (23-25.07.2010 Zielona Góra). Okrasą zawodów był nowy **rekord klubu** uzyskany w biegu na 400 m przez wychowankę Ani Gierasimczyk, **Natalię Nowak** Czas uzyskany przez Natalię - 59.30 s. jest lepszy od poprzedniego rekordu należącego do **Roksany Borkowskiej** o 0,24 s. Podkreślić należy, że Natalia to jeszcze młoda, 16 letnia zawodniczka a rekordowy czas uzyskała w swoim drugim (nie licząc startów w sztafecie 4x400 m) starcie na tym dystansie. Proszę Natalię o wystąpienia a pana Prezesa o wręczenia upamiętającej ten wyczyn statuetki.

Kolejne wyniki z grona tych "super fajnych" uzyskały **siostry Pośniak**, wychowanki trenera Jana Podleśnego. Tym razem **Manuela i Patrycja** wystartowały w biegu na 3000 m, licząc na czas dający nadzieję na udział w OOM. Lepsza okazała się Patrycja a jej wynik - 10:51.82 s. był w tym czasie 14 wynikiem w kraju. Wynik uzyskany przez Manuelę - 10:54.52 s. uplasował ją jedno miejsce niżej.

Bardzo dobry występ zaliczyli: **Krystian Gumiński** - 2000 m. prz. - 6:33,61 s. Później okazało się, że tym wynikiem Krystian uzyskał awans na tegoroczną OOM.

(lekka atletyka)

- 26-28.06.2010 r., Białystok - Mistrzostwa Polski Juniorów.

W mistrzostwach wystartowały trzy osoby z naszego klubu. Największe nadzieje związane były ze znajdującą się w świetnej formie **Magdą Chrzanowską**, która zdecydowała się na udział w konkursie skoku w dal. W eliminacjach Magda osiąga wynik 5,53 m poprawiając swój rekord życiowy i kwalifikuje się do finału z 7 rezultatem. W finale, niestety, trzykrotnie nie przekracza linię odbicia i nie uzyskując żadnego wyniku zajmuje ostatecznie 12 miejsce.

Dużą niespodziankę sprawił oszczepnik **Adrian Serafin**, który w eliminacjach także pokusił się o nowy swój rekord uzyskując 56,29 m. i osiągając awans do konkursu finałowego zajmując ostatecznie podobnie jak Magda 12 miejsce.

Trzecim uczestnikiem mistrzostw był skoczek wzwyż **Damian Tyczka**. Uzyskując w konkursie eliminacyjnym wynik 1,90 m nie uzyskał kwalifikacji do finału, zajmując w efekcie 18 miejsce.

(lekka atletyka)

- 16.07.2010 r., Białogard – XII Zachodniopomorski Mityng Biegowy.

W okresie wakacyjnym wspaniałą formą błysnęli nasi zawodnicy. Świetny wynik uzyskała także **Natalia Nowak** (tr. Anna Gierasimczyk) przebiegając 200 m. w 26.11 s. Natalia tym wynikiem uzyskała II klasę sportową a do rekordu klubu Oli Papierz zabrakły jej tylko 0.04 s.

Paweł Pankratow, wychowanek trenera Jana Podleśnego ustanowił nowy **rekord naszego klubu** w kategorii młodzika przebiegając 1000 m w czasie 2:38.99 s. Poprzedni rekord należał do Janusza Juzyszyna (2:40.8 s.) i był ustanowiony w 1986 r.

Proszę Pawła o wystąpienia a pana Prezesa o wręczenia upamiętniającej ten wyczyn statuetki.

(triathlon)

- 18.07.2010 r., Dębno – Puchar Polski w Triathlonie.

W zawodach wystartowało 20 reprezentacji klubowych, wśród których MKS HERMES zajął XIII miejsce. Najlepsze miejsca w poszczególnych kategoriach zajęli:

kat. dzieci:	Agata Będkowska – V miejsce Artur Zaskórski – II miejsce
młodzicy:	Hubert Zaskórski – I miejsce Kamil Klepadło – II miejsce Kamil Rudziński – V miejsce
juniorzy mł.:	Joanna Kalisińska – IV miejsce

(lekka atletyka)

- 23-26.07.2010 r., Zielona Góra - XVI Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży.

Deszczowa pogoda skutecznie przeszkadzała w osiągnięciu rekordowych rezultatów. Mimo tych przeciwności na zawodach padło wiele świetnych rezultatów.

11 miejsce **Manueli Pośniak** w biegu na 2000 m.prz. (7:29,90 s) z nowym rekordem życiowym i II klasą sportową;

13 **Julity Drąg** w rzucie młotem (35,04 m) także z nowym rekordem życiowym;

Także 13 miejsce **Natalii Nowak** w biegu na 400 m (59,55 s);

19 miejsce **Krystiana Gumińskiego** w biegu na 2000 m.prz. (6:41,74 s)

oraz 15 sztafety dziewcząt 4x400 m. to efekt końcowy występu naszych zawodników, który można ocenić, jako bardzo dobry zważywszy, że z wyjątkiem Julity Drąg nasi zawodnicy występowali jako młodszy i w roku 2011 będą mogli ponownie startować w tych zawodach. Zajęliśmy 92 miejsca w rywalizacji klubowej, w której sklasyfikowano 203 kluby naszego kraju. Należy nadmienić, że w zawodach nie wystartowała **Patrycja Pośniak**, która legitymowała się 12 wynikiem w kraju na 3000 m ale kontuzja stawu łokciowego odniesiona podczas obozu przygotowawczego kadry województwa przed OOM skutecznie ją z tego startu wyeliminowała.

(biathlon letni)

- 01-04.09.2010 r., Kościelisko - Mistrzostwa Polski Juniorów i Jun. Młodszych w Biathlonie Letnim.

W zawodach wystartowało czworo reprezentantów Hermesa. Spektakularnych sukcesów nie było, rywale okazali się na tyle mocni, że trudno było przebić się do pierwszej 20.

Nikolina Szurgocińska najwyższe – 19 miejsce zajęła w biegu pościgowym.

Justyna Konikowska najwyższe – 20 miejsce zajęła także w biegu pościgowym.

Paulina Witek wystartowała tylko w biegu sprinterskim zajmując 23 lokatę.

Mateusz Wermuth najwyższe miejsce zajął podobnie jak dziewczęta w biegu pościgowym plasując się na 24 miejscu.

(lekka atletyka)

- 04-09-2010 r., Koszalin - Mistrzostwa Województwa Młodzików

Pięć złotych i dwa srebrne medale przywieźli nasi lekkoatleci z Koszalina. Dwa złote medale zawisły na szyi **Natalii Ślęzak** (tr. Marek Konecki), która okazała się najlepsza w biegu na 100 ppł a także w skoku w dal. Również dwa medale ale tym razem złoty i srebrny, zdobyła **Sara Idczak** (tr. Dorota Chlasta). Sara wygrała konkurs rzutu młotem i była druga w pchnięciu kulą. Czwarty medal złoty wywalczył w biegu na 1000 m **Paweł Pankratow** (tr. Jan Podleśny). Piąte złoto dla Hermesa "padło łupem" **Krystiana Masternaka** (tr. Marek Konecki) sprawiając tym jedną z najmilszych niespodzianek tych zawodów. **Przemek Głuszak** (tr. Dorota Chlasta) to kolejny medalista tych zawodów. Srebrny medal Przemek zdobył w konkursie rzutu oszczepem.

(triathlon)

- 04.09.2010 r., Rawa Mazowiecka – Klubowe Mistrzostwa Polski Sztafet

Startując w stosunkowo młodym składzie nasi zawodnicy zajęli bardzo przyzwoite miejsca.

Kobiety: V miejsce startując w składzie: **Joanna Kalisińska, Patrycja Pałka, Anna Tomczyk**

Mężczyźni: IX miejsce startując w składzie: **Hubert Zaskórski, Szadi Zair, Kamil Rudziński**

(lekka atletyka)

- 11.09.2010 r., Poznań - Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików

3 medale oraz 5 miejsc punktowanych (w pierwszej ósemce) to najważniejsze osiągnięcia wyjazdu do Poznania. Pogoda dopisała, atmosfera na najważniejszych zawodach w tej kat. wiekowej była bojowa a start naszych zawodników można zaliczyć do bardzo udanych. Wszyscy dzielnie walczyli ale konkurencja była bardzo mocna.

W poznańskich mistrzostwach wystartowali reprezentanci 55 klubów (z woj. zachodniopomorskiego -22 i wielkopolskiego - 33) i w tym gronie zajęliśmy 10 miejsce, zdobywając 13 pkt do Ogólnopolskiego Współzawodnictwa Sportu Dzieci i Młodzieży.

Złoty medal dla Hermesa zdobyła **Natalia Ślęzak** (300 pł – 47,65 s) oraz **Paweł Pankratow** (2000 m – 5:54,41 s). Wyniki Natalii i Pawła okazały się nowymi rekordami klubu młodzików.

Trzeci medal, tym razem srebrny, wywalczyła wychowanka **Doroty Chlasty**, startująca w konkursie rzutu młotem 3 kg. - **Sara Idczak** uzyskując 35,57 m.

Piąte miejsce z bardzo dobrym wynikiem (uzyskując III klasę sportową) zajęła w biegu na 1000 m **Weronika Masternak**. Oczko dalej był **Przemek Głuszak** w rzucie oszczepem. Na ósmym ale punktowanym miejscu sklasyfikowano **Krystiana Masternaka** biegającego na dystansie 600 m. oraz zespół dziewcząt w sztafecie 4x100 m w składzie: **Roksana Gierasimczyk, Aleksandra Kawka, Aleksandra Grad** oraz **Natalia Ślęzak**.

(lekka atletyka)

- 25-26.09.2010 r. Toruń – Mały Memoriał Janusza Kusocińskiego (Mistrzostwa Polski Młodzików)

Ogromnym sukcesem zakończył się start w zawodach wychowanka Jana Podleśnego - **Paweł Pankratowa**, który zajął 1 miejsce w biegu na 2000 m. uzyskując zaszczytny tytuł Mistrza Polski. Paweł aby zdobyć tytuł musiał pobiec w czasie nowego **rekordu klubu młodzików** (5:49.76 s).

Sukcesem zakończyła swój udział w biegu na 300 ppł. **Natalii Ślęzak** (tr. Marek Konecki), która także uzyskała wynik lepszy od **rekordu klubu młodzików** (47,08 s.) i zajęła siódmą lokatę. Niestety, w konkursie skoku w dal, wynik jaki uzyskała (4,67 m) daleko odbiegał od jej rekordowego (5,48 m), pozwalając na zajęcie jedynie 16 miejsca.

Nasza trzecia reprezentantka, **Sara Idczak**, wystartowała w rzucie młotem i chociaż jej trenerka Dorota Chlasta była niezadowolona to jednak Sara spisała się bardzo dobrze. Uzyskując odległość 37,56 m. ustanowiła swój nowy rekord i zajęła 13 miejsce.

(gimnastyka artystyczna)

- 02. – 03. 10.2010 r. Szczecin – Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików

W tym roku w tych zawodach inaczej niż w poprzednich latach wystawiliśmy aż cztery zawodniczki. Nie były to jednak udane zawody dla naszego klubu. Młody wiek i pierwsze kroki naszych gimnastyczek (trenują zaledwie od roku a niektóre parę miesięcy) przełożyły się na zajęcie dalszych miejsc:

- **Julia Jakowczyk** – 16 miejsce
- **Julia Łopata** – 20 m-ce
- **Agata Piekarz** – 23 miejsce
- **Weronika Bednarska** – 28 m-ce

(lekka atletyka)

- 02.10.2010 r. Szczecin – Mityng Zakończenia Sezonu

Na uwagę zasługują dwa dobre wyniki młodych zawodniczek: 12 letniej **Joasi Miler** (47,91 s. na 300 m) i 13 letniej **Zuzi Walińskiej** (3:29,04 s. na 1000 m.). Obie uzyskały piąte klasy sportowe.

Jednak klasą samą dla siebie był świeżo upieczony Mistrz Polski Młodzików - **Paweł Pankratow**. Trener Podleśny, przed startem Pawła na 800 m nie ukrywał, że nastąpi próba pobicia rekordu klubu młodzików. W czasie biegu wszystko przebiegło zgodnie z planem i Paweł, po raz czwarty w tym roku, na trzecim dystansie ustanowił nowy **rekord klubu**. Poprzedni należał do Michała Łakomca (2:02,68 s.) i był ustanowiony w 2003 r.

(lekka atletyka)

- 03.10.2010 r. Stargard Szczeciński – Mityng Zakończenia Sezonu w rzutach LA

W rzucie młotem 3 kg. młodziczka **Sara Idczak** uzyskuje wynik 39,52 m, który okazuje się 15 wynikiem w kraju w tej kategorii wiekowej. To dobry prognostyk na starty w tym roku już w kategorii juniorki młodszej.

W konkursie rzutu młotem 5 kg. **Łukasz Beta** uzyskuje swój rekord życiowy osiągając 38,66 m. Od tej chwili wynik ten jest **rekordem klubu** juniorów młodszych.

Łukaszu proszę na środek a pana Prezesa ponownie proszę o wręczenia upamiętającej ten wyczyn statuetki.

(gimnastyka artystyczna)

- 15 -17.10.2010 r. Łódź – Klubowy Puchar Polski oraz Mistrzostwa Polski w Układach Zbiorowych.

Można powiedzieć, że zawody te to dla naszej sekcji wydarzenie historyczne. Po raz pierwszy samodzielnie mogliśmy wziąć udział w Mistrzostwach Polski w Układach Zbiorowych (nigdy wcześniej nie mieliśmy tylu zawodniczek w jednej kategorii wiekowej). Mieliśmy również po raz pierwszy pełny skład na Klubowy Puchar Polski! Na zawody pojechało 10 gimnastyczek. Każda walczyła w swojej kategorii wiekowej zdobywając punkty za uzyskane miejsce. Zbiorówka najmłodszych gimnastyczek zaprezentowała się całkiem dobrze, jak na pierwszy tak poważny występ. **Dziewczęta zajęły ósme miejsce w Polsce zdobywając cenny punkt we współzawodnictwie sportu dzieci i młodzieży**. Reprezentację w zbiorówce stanowiły: **Weronika Bednarska, Julia Jakowczyk, Julia Łopata, Agata Piekarz, Dominika Stasiowska i Weronika Stefaniuk**. Te wszystkie dziewczęta mają zaledwie po 8-10 lat a już taki sukces na Mistrzostwach Polski. Równoległe prowadzona była rywalizacja w Klubowym Pucharze Polski. Każdy klub, który ma aspiracje do sięgnięcia po ten puchar musi wystawić jedną zbiorówkę oraz po jednej zawodniczce w każdej kategorii wiekowej. W układach indywidualnych Hermesa Gryfino reprezentowały następujące zawodniczki:

- w młodziczkach Julia Jakowczyk – 6 miejsce
- w III klasie sportowej Justyna Wójcikowska – 4 miejsce
- w juniorkach młodszych Wiktoria Żurowska – 8 miejsce
- w juniorkach Aleksandra Kubiak – 2 miejsce
- w klasie mistrzowskiej Katarzyna Żołnowska – 3 miejsce

To doskonałe miejsca biorąc pod uwagę, że każdy klub wystawiał swoje najlepsze zawodniczki w danej kategorii wiekowej. **Dzięki dobremu startowi każdej z wymienionych gimnastyczek nasza ekipa uplasowała się na piątym miejscu w kraju. To najlepszy drużynowy wynik w historii sekcji.**

(biathlon letni)

- 21-23.10.2010 r., Gdynia – Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w Biathlonie Letnim.

Gdynia była zimna, mokra i wietrzna a mimo to w naszym zespole nie zabrakło ducha walki podczas tegorocznych Mistrzostw Młodzików.

To, że nasi zawodnicy dobrze biegają to wiedzieli w Gdyni wszyscy ale niektórzy zaskoczyli naszych rywali poziomem strzelania. Niejednokrotnie najlepsi strzelali w pozycji leżącej 5/5 (na stojąco było

trochę gorzej). Obserwowaliśmy świetne pojedynki indywidualne oraz pełną dramaturgii rywalizację zespołową. Złote medale dla Hermesa zdobyli: **Miłosz Górski 2x, Hubert Zaskórski, Weronika Masternak, Natalia Nowak** oraz sztafeta chłopców.

Oczywiście w ciągu całego roku, oprócz wymienionych powyżej zawodów, nasi zawodnicy startowali w wielu innych osiągając wiele sukcesów. Lekkoatleci łącznie wzięli udział w 32 zawodach, zorganizowali dwa obozy: zimowy w Szklarskiej Porębie i letnie w Złotowie. W minionym roku, ustanowili aż 10 nowych Rekordów Klubu. Klasy sportowe uzyskało 46 naszych lekkoatletów, zdobywając 58 pkt w Ogólnopolskim Współzawodnictwie Sportu Dzieci i Młodzieży, co pozwoliło na zajęcie 6 miejsca w województwie zachodniopomorskim na 27 sklasyfikowanych klubów.

W tym roku należy podkreślić dość znaczne zainteresowanie gimnastyką. Grupa naborowa i rekreacyjna jest liczna jak nigdy dotąd. To zasługa pani Małgorzaty Stefańskiej. Sprawia to jednak kłopoty obu trenerkom. Liczebność grup a specyfika gimnastyki kłóci się. Na poziomie wyczynowym gimnastyka artystyczna to trening indywidualny, dlatego cieszy dołączenie do składu trenerskiego pani Agaty Tworek, która pomaga w szkoleniu grupy wyczynowej.

Gimnastyczki zaliczyły bardzo udany sezon. Cztery medale na Olimpiadzie Młodzieży i Mistrzostwach Polski Juniorów, 5 miejsce w kraju w Klubowym Pucharze Polski oraz 8 miejsce w Mistrzostwach Polski w Układach Zbiorowych to dla naszej niedużej sekcji wielki sukces. Dodając do tego progres uzyskiwanych punktów przez ostatnie lata – w tym roku zdobyliśmy ich aż 33,5 w Ogólnopolskim Współzawodnictwie Sportu Dzieci i Młodzieży możemy powiedzieć, że praca naszych trenerek jest na wysokim poziomie.

Triathloniści tworzą najmłodszą sekcję sportową w MKS HERMES Gryfino. Sekcja powołana została w lutym 2010 r. W skład sekcji wchodzi 25 zawodników, kierownikiem jest Tomasz Golisowicz a trenerem Zbigniew Kozakiewicz.

Sekcja zaliczyła swoje pierwsze sukcesy, kolejne zapewne przyjdą w następnych latach. Ten rok sekcja zakończyła zdobyciem 14 pkt w Ogólnopolskim Współzawodnictwie Sportu Dzieci i Młodzieży, chociaż ze względu na nieuregulowaną przynależność klubową niektórych zawodników naszemu klubowi zaliczono tylko 8 pkt.

W Biathlonie Letnim startują nieco z marszu zawodnicy sekcji LA i Triathlonu. Traktujemy te starty, jako dobrą przygodę z inną dyscypliną, jaką uprawiają zawodnicy na co dzień. W związku z tym nie jesteśmy tak dobrze przygotowani do rywalizacji z najlepszymi w kraju, ale od lat odnosimy sukcesy w rywalizacji w najmłodszej kategorii, w młodzikach. W tym roku było podobnie. W Gdyni zdobyliśmy aż 41 pkt. zajmując pod względem punktowym 1 miejsce.

Ogólnopolskie Współzawodnictwo Sportu Dzieci i Młodzieży – Powiat Gryfiński

Klub	PKT	Miejsce w kraju	Miejsce w woj. ZPM
MKS Hermes Gryfino	140,50	200	11
KSS Regalica Gryfino	28,00	1123	69
KS Energetyk Gryfino	23,59	1250	73
GKS Delf Gryfino	19,00	1416	78
JKS Wan-Ros Rurka	8,00	2087	120
UKS Kamikaze Gryfino	7,00	2192	124
nst.Gryfino (<i>aktualnie MKS Hermes</i>)	6,00		
UKP Marlin Gryfino	6,00	2301	135
UKS Energetyk Junior Gryfino	1,00	2999	175
sklasyfikowano klubów:		3094	178

Najlepszymi zawodnikami klubu zostali uznani:

- Sekcja gimnastyki artystycznej
 - **Katarzyna Żołnowska**
 - **Aleksandra Kubiak**
 - **Justyna Szewczykowska**

- Sekcja lekkiej atletyki
 - **Paweł Pankratow**
 - **Magdalena Chrzanowska**
 - **Natalia Ślęzak**

- Sekcja triathlonu
 - **Hubert Zaskórski**
 - **Szadi Zair**
 - **Kamil Rudziński**