

GDYNIANIE NA ROWERY!



fol. Rafał Korbut

Rowerowe przejażdżki mają same zalety
- są tanie, ekologiczne i zdrowe

Jednoślady cieszą się w naszym mieście coraz większą popularnością. Regularnie obywają się tzw. Masy Krytyczne, a niedawno został ogłoszony konkurs „Do pracy jadę rowerem”. W ciągu pierwszych dni jego trwania w szranki stanęło ponad 700 osób!

Dorota Korbut
d.korbut@expressy.pl

Zwolenników rowerowych przejażdżek w Gdyni przybywa. Masy Krytyczne, czyli kontrolowane przejazdy rowerami po ulicach miasta wciąż gromadzą wielu uczestników. Ogłoszona na początku kwietnia druga edycja gdyńskiego konkursu „Do pracy jadę rowerem” już teraz ma siedmiokrotnie więcej

zgłoszeń niż w 2013 r. Do tej pory zgłosiło się 700 osób z 74 firm.

Konkurs adresowany jest do pracowników gdyńskich przedsiębiorstw i instytucji. Na osoby, które odbędą najwięcej podróży rowerem i przejadą największą liczbę kilometrów czekają atrakcyjne nagrody. Uczestnicy tegorocznej edycji, tylko przez pierwsze dwa tygodnie przejechali już ponad 44

tysiące kilometrów i wykonali 4,5 tysiąca podróży.

- Taniej, ekologicznie, zdrowo, można też zrzucić zbędne kilogramy – wylicza zalety rowerowych podróży Katarzyna Sierpińska z Zarządu Dróg i Zieleni w Gdyni. - Tylko przez pierwsze dwa tygodnie uczestnikom konkursu udało się zaoszczędzić 17 tysięcy złotych na paliwie i spalić tyle kalorii, ile zawartych jest w 2000 czekoladowych batonikach!

dowych batonikach!

W ubiegłym roku najlepsza okazała się Anna Socha, która od maja do września przejechała na rowerze 3790 km. Do pracy w bibliotece w Gdyni dojeżdżała aż z Bolszewa. Najczęściej natomiast, bo aż 173 razy, do pracy rowerem podróżował Władysław Bultorowicz. Jak będzie tym razem? Zobaczmy – zmagania potrwają do 31 lipca 2014 r.

Ale na tym nie koniec. Na rowerzystów czeka już kolejne wyzwanie, rzucone europejskim miastom przez włoską Bolonię. W tym roku w szranki stanęła również Gdynia. Celem jest zachęcenie jak największej liczby mieszkańców do rowerowych podróży do pracy, szkoły, czy sklepu. W poprzednich edycjach uczestniczyły takie miasta, jak: włoskie Padwa i Rimini, francuskie Lille, holenderski Utrecht, czy irlandzki Dublin. Teraz nasi cykliści mogą wzmocnić gdyńską drużynę w European Cycling Challenge 2014. Zapisy odbywają się na stronie internetowej: <http://www.endomondo.com/challenges/14998370>. Więcej informacji na stronach: <http://www.konkursrowerowy.pl/>, <http://www.mobilnagdynia.pl>.

Express
gdynski

czwartek, 24 kwietnia 2014 r.
Nr 16 (234) NAKŁAD 15 000 EGZ.

Najchętniej czytana gazeta w Gdyni



TAXI HALLOExpress
Hallo Express Taxi
Zrzeszenie Transportu Prywatnego w Gdyni

191-90 58 624 16 24
58 623 18 18
602 11 91 90

www.halloexpress.com
ztp.gdynia@wp.pl

czytaj express

DOWIEDZ SIĘ więcej!
tel. 791 764 155, b.stanek@wskalhoexpressy.pl

BEZPIECZNE
DŁA PIERWOTY I BOWIEDZTY

GETIN BANK DLA FIRM

KREDYT EXPRESS Z SZYBKĄ DECYZJĄ KREDYTOWĄ NA BIEŻĄCE FINANSOWANIE DZIAŁALNOŚCI DLA PRZEDSIĘBIORSTWA

- Okres finansowania do 48 miesięcy
- Kwota finansowania do 100 000 zł

Szczegóły oferty u doradcy:

Krzysztof Pabisiak 605 370 376
Marcin Sieroński 695 505 302
Katarzyna Sikorska 785 904 058

GET IN BANK

Jeżeli nie jesteś częścią GetIn Noble Bank S.A.

centrum wczasowe

III ETAP PROMOCJI WZCZASNA REZERWACJA LATO 2014
01.02.2014 – 14.02.2014
SZYBKA REZERWACJA NA SPECJALNE WAKACJE

Im szybciej rezerwujesz, tym więcej zyskujesz!

Oszczędź nawet do 35%!

Promocyjny pakiet gwarancji

Centrum Wczasowe Sp. z o.o.
ul. 10 Lutego 6
81-366 Gdynia
tel.: +48 58 350 92 92
fax: +48 58 350 92 01
mob.: +48 794 298 794
e-mail: gdynia@centrumwczasowe.pl

Infolinia: 801 090 071
www.centrumwczasowe.pl

Karlskrona – Gdynia, czyli intermodalne szwedzkie okno na Europę

Anna Kłós
redakcja@expressy.pl

Współpraca Portu Gdynia z jego odpowiednikiem w Karlskronie (południowa Szwecja) trwa już prawie 20 lat. Ostatnio co roku tą morską autostradą podróżuje około pół miliona pasażerów, korzystając z dwu bliźniaczych statków: Stena Vision i Stena Spirit. Promy te przewożą także jednostki frachtowe – ciężarówki i naczezy. Trzeci prom na tej linii – Stena Baltica jest przeznaczony głównie do przewozu ładunków. Zapowiada się, że przewozy towarowe staną się jeszcze bardziej intensywne. 31 marca br. w Karlskronie został otwarty terminal intermodalny, co oznacza przewozy ładunków w kombinacji kolej-prom zarówno do, jak i ze Skandynawii do Europy kontynentalnej. Bramą do tej ostatniej ma być Gdynia.

Szwedzka inwestycja rozpoczęła się w jesieni 2013 roku i doszła do skutku dzięki współpracy kilku partnerów: władz miasta Karlskrona, Karskrona Baltic Port, Stena Line, Logent i Green Cargo. Pomysł łączy dobrze przemyślany rachunek ekonomiczny z dbałością o środowisko.

Dzięki tej inwestycji, która tworzy zupełnie inną w skali europejskiej rzeczywistość transportową, niezmiernie rośnie znaczenie portu w Karlskronie i w konsekwencji w Gdyni. Linia kolejowa dochodząca do Karlskrony jest kolejowym kęosem Szwejji o kierunku północ – południe. Dzięki swym odgałęzleniom może zbierać ładunki z miast takich jak: Sztokholm, Oslo, Goeteborg, oraz wielu pomniejszych, a zaczyna się w położonej na północnych krańcach Szwecji, za kołem podbiegunowym Kirunie, gdzie nasłonecznienie w styczniu wynosi zero a w lipcu 24 godziny na dobę.

Jak to działa?

Obserwowaliśmy 31 marca, jak będzie się odtąd odbywał intermodalny ruch w porcie w Karlskronie. Szwedzi wybudowali tam bocznice kolejową dochodzącą bardzo blisko miejsca cumowania promu oraz obszerny plac przeładunkowy. Lokomotywa przyciągnęła 3 pokazowe platformy, na których były ustawione naczezy tirów. Dwie z nich, mówiąc nawiasem, miały wielkie napisy ERON-TRANS. Wehikułem tym przyjechali też najważniejsi



Fot. Wiesław Malicki

gospodarze uroczystości: Dan Sten Olsson – właściciel Stena Line i pani Berit Andor – gubernator regionu Karlskrony. Następnie wielka łapa dźwigu chwyciła po kolei z góry każdy z kontenerów i przeniosła na pojazd, który mógł ten ładunek przemieścić bezpośrednio do ładowni promu. Po drugiej stronie Bałtyku, czyli w porcie gdynskim, póki co możliwości bezpośredniego przeładunku kontenera na kolej nie ma, więc będzie się je dalej woziło tradycyjnie – tirami. Niemniej może się to zmienić gdy promy

Steny otrzymają nowy terminal, co jest zaplanowane i realizowane.

Reflektorem w przyszłość

Szwedzi uważają, że dzięki swemu intermodalowi i rozwojowi sieci połączeń intermodalnych w Polsce, autostrada morska Gdynia – Karlskrona zyska ogromne znaczenie dla całego europejskiego kontynentu. Widzą korytarz kombinowany – kolejowo-morski o długości 1700 km od Kiruny do Lublina i europejski – łączący Szwecję z północną Polską,

Od prawej: Andrzej Kon-dracki – dyrektor Wydziału Infrastruktury w Pomorskim Urzędzie Wojewódzkim, Walery Tankiewicz – wiceprezes zarządu Portu Gdynia

Czechami, Słowacją, Austrią i Włochami (czyli będący częścią Transeuropejskiego Korytarza Transportowego nr VI). Ponadto myślą też o dostępie handlowym do wschodnio-europejskich a nawet azjatyckich rynków.

Zaczynają się schody

Nam oczywiście taka koncepcja bardzo odpowiada, ponieważ jest to linia konkurencyjna (bo z północy na południe) wobec rozwijanych uprzywilejowanych w Polsce połączeń wschód – zachód służących

głównie Europie Zachodniej. Niestety może pojawić się bardzo poważne utrudnienie. Linia kolejowa wywożąca pasażerów i towary z Gdyni, a właściwie z Trójmiasta, może się wkrótce zapchać. Intensywny rozwój Portu Gdańsk, przede wszystkim Portu Północnego (DCT, See Invest, Naftoport) nawet po wybudowaniu nowej bocznicy kolejowej z portu do Pruszcza Gdańskiego może doprowadzić do wąskiego gardła już na 3-torowym odcinku Pruszcza Gdańskiego – Pszczółki. Po tych samych torach pojadą pociągi pendolino, które muszą mieć absolutne pierwszeństwo przejazdu i będą „wymiatacz” cały ruch przed sobą i za sobą. Można się zastanawiać jak te pociągi z gdynskiego portu w tę (niedawno remontowaną linię do Tczewa, a potem do Warszawy) się wcisną. Jedynym rozsądnym wyjściem wydaje się być rozbudowa przedwojennej linii kolejowej budowanej z Gdyni w celu ominięcia Wolnego Miasta Gdańska. Tylko że linia ta, dochodząca do głównej, (zwanej za komuny węglową), magistrali Śląsk - Porty w Maksymilianowie przed Bydgoszczą, w dużej części jest jednotorowa i nie zelektryfikowana, wymaga zatem dużych nakładów finansowych.

Lista projektów ZIT już gotowa!

Ścieżki rowerowe, węzły przesiadkowe, czy ośrodki medyczne dla osób w podeszłym wieku to tylko niektóre z piętnastu projektów, jakie znalazły się na liście przedsięwzięć jednogłośnie zaakceptowanych przez Radę Związku Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych.

Powołany w lutym Związek ZIT dysponuje kwotą 1 mld zł na inwestycje, które chce przeprowadzić w latach 2014-2020. Jednak liczba i wartość projektów zgłoszonych przez strony i obserwatorów związku znacznie przekracza kwotę dofinansowania. Dlatego Związek ZIT musiał podjąć decyzję, które z ponad 70 pomysłów uznaje za najważniejsze dla rozwoju metropolii.

Transport i rowery

Lista zadań do realizacji, którą 16 kwietnia przyjęła Rada Związku ZIT obejmuje m.in.: wdrożenie systemu zintegrowanego zarządzania transportem publicznym (autobusowym i kolejowym) z uwzględnieniem miast powiatowych jako lokalnych węzłów transportu publicznego, zmierzające do wprowadzenia wspólnego biletu; Metropolitalny System Aktywizacji Społeczno-Zawodowej (stworzenie 36 lokalnych centrów usług w zakresie integracji społecznej i zawodowej), węzły integracyjne oraz STeR - System Tras Rowerowych dla Metropolii (spójna sieć węzłów integrujących systemy transportowe w kluczowych dla regionu miejscach oraz budowa tras rowerowych,



Samorządowcy z Pomorza

parkingów rowerowych, tworzenie oznakowań dla poprawy orientacji przestrzennej, udogodnienia dla ruchu rowerowego i jego integracja z transportem zbiorowym).

Z myślą o seniorach

Oprócz tego lista uwzględniła budowę Centrum Geriatrii, Programów Zintegrowanej Opieki i Telemedycyny (powstanie referencyjnego klinicznego ośrodka geriatrycznego, posiadającego bazę stacjonarną na ok. 20-40 łóżek i ambulatoryjną oraz wysoko-specjalistycznego ośrodka geriatrycznego o profilu rehabilitacyjno-reumatologicznym, posiadającego stacjonarną liczącą 40 łóżek, oddział dzienny i bazę ambulatoryjną). Ponadto wśród zatwierdzonych pozycji uwzględniono zwiększenie potencjału zdrowotnego osób w wieku produkcyjnym (kampanie społeczno-edukacyjne, profilaktyczne świadczenia zdrowotne, kształtowanie polityki zdrowotnej) oraz kompleksową moderni-

zację energetyczną budynków mieszkalnych komunalnych, spółdzielczych i wspólnot mieszkaniowych Obszaru Metropolitalnego.

Ekspertki ranking

Prace nad ustaleniem tej listy trwały od początku roku. Najpierw samorządowcy opracowali kryteria oceny projektów. Stało się to podczas serii warsztatów, w których wzięło udział ponad 200 osób. Następnie konsorcjum firm doradczych DS Consulting oraz Gdańskiej Agencji Rozwoju Gospodarczego dokonało oceny projektów pod kątem zgodności z uzgodnionymi kryteriami. Tak powstał tzw. ekspercki ranking, który był punktem wyjścia dla Związku ZIT.

- Ranking projektów przygotowany przez ekspertów miał charakter pomocniczy – tłumaczy Paweł Adamowicz, prezydent Gdańska. – Bo trzeba brać pod uwagę nie tylko ocenę procentową projektów, ale i realia finansowe. Choćby to,

czy te najwyższe punktowane przedsięwzięcia nie „zjadają” wszystkich pieniędzy na ZIT.

Będą negocjacje

- Przyjęte 16 kwietnia stanowisko Rady Związku ZIT to podstawa do rozmów z marszałkiem województwa, który jest bezpośrednim dysponentem pieniędzy przeznaczonych na Zintegrowane Inwestycje Terytorialne – dodaje Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni.

Lista przedsięwzięć do realizacji w formule ZIT zostanie ostatecznie ustalona w drodze negocjacji z Urzędem Marszałkowskim, a następnie Ministerstwem Infrastruktury i Rozwoju. Samorząd Województwa Pomorskiego ma się wypowiedzieć na temat propozycji projektów zgłoszonych przez Związek ZIT w maju. Pełna lista inwestycji ZIT znajduje się na stronie: www.metropoliagdansk.pl.

Oprac. DK, źródło: UM Gdańsk

Staż i praktyka dla niepełnosprawnych

Ostatnie wolne miejsca czekają w ramach projektu dla osób niepełnosprawnych, które chcą odbyć płatny staż lub praktykę.

Centrum Integracja Gdynia (ul. Traugutta 2) zaprasza osoby niepracujące z województwa pomorskiego, posiadające znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności do uczestnictwa w realizowanych obecnie projektach: „Wsparcie absolwentów we wchodzeniu na rynek pracy II” oraz „Staż w administracji publicznej wspieraniem aktywizacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych oraz budowaniem pozytywnego wizerunku osób niepełnosprawnych na rynku pracy II”. W obu projektach pozostało kilka wolnych miejsc. Liczba uczestników jest ograniczona.

Projekt „Wsparcie absolwentów we wchodzeniu na rynek pracy II” kierowany jest do absolwentów szkół ponadgimnazjalnych, policealnych, szkół wyższych, posiadających znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności, które w momencie przystąpienia do projektu nie mają ukończonego 30 roku życia. Możliwość, jakie daje projekt to: dofinansowania do dalszego

kształcenia, płatne staże u wybranego pracodawcy, praktyki, pomoc poszukiwaniu zatrudnienia na otwartym rynku pracy, doradztwo zawodowe, szkolenia zawodowe i podnoszące kwalifikacje.

Natomiast projekt „Staż w administracji publicznej wspieraniem aktywizacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych oraz budowaniem pozytywnego wizerunku osób niepełnosprawnych na rynku pracy II”, kierowany jest do osób niepełnosprawnych w stopniu z znacznym i umiarkowanym, będących w wieku aktywności zawodowej (16 - 59 lat kobiety, 16 - 64 lat mężczyźni), pozostających bez zatrudnienia. Możliwość, jakie daje projekt to odbycie trzymiesięcznego płatnego stażu w administracji publicznej, szkolenia, wsparcie trenera pracy.

Kontakt: Anna Dobkowska, specjalista ds. rekrutacji i obsługi BO, tel. 505 606 776, e-mail: anna.dobkowska@integracja.org, od pn. do pt. od godz. 9.00 do 17.00, Tomasz Miks, specjalista ds. aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych, pośrednik pracy, tel. 505 606 850, e-mail: tomasz.miks@integracja.org. Oprac. DK

Samorządy oszczędzają i razem kupują prąd



Fot. UM Gdynia

Samorządowcy razem kupią energię elektryczną

Aż 29 podmiotów podpisało porozumienie dotyczące grupowego zakupu energii elektrycznej w 2015 roku. Dzięki wspólnemu zakupowi gminy oszczędzą środki finansowe.

Porozumienie podpisali w Gdyni przedstawiciele 26 jednostek administracji publicznej, Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna i dwie placówki edukacyjne. W tym roku grupa zakupowa podwoiła swój zasięg - dołączyło 16 nowych uczestników, m. in. gminy należące do powiatu lęborskiego (Cewice, Lębork, Łeba, Nowa Wieś Lęborska, Wicko), gmina Luzino, gmina Osiek, gmina Zblewo, gmina Karsin.

- W ubiegłym roku wspólny zakup energii pozwolił 13 samorządom na zaoszczędzenie znacznych sum - powiedział Marek Stępa, wiceprezydent Gdyni. - Możemy mówić o sukcesie mierzonym z jed-

nej strony zaoszczędzonymi milionami, a drugiej - dobrą współpracą między samorządami.

W ubiegłym roku zaoszczędzono ponad 5 mln zł dla całej grupy, z czego dla samej Gdyni było to prawie 2,5 mln zł.

- Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że będzie podwyżka cen energii elektrycznej - stwierdziła Elżbieta Rogala-Kończak, burmistrz Rumi. - Wspólny zakup pozwoli utrzymać te opłaty na dotychczasowym poziomie. Te zaoszczędzone pieniądze można wydać np. na remont chodników.

Organizacja przetargu została powierzona Pomorskiej Grupie Konsultingowej z Bydgoszczy. Operator, który zwycięży, będzie zaopatrywał samorządy w energię niezbędną m. in. do oświetlenia budynków użyteczności publicznej, urzędów, szkół i ulic.

Oprac. DK

W Gdańsku odbędzie się casting do „Mam Talent!”

KONKURS | Już 27 kwietnia do Gdańska zawita ekipa „Mam Talent!” w poszukiwaniu najbardziej utalentowanych mieszkańców Polski.



Fot. G.Press

Daria Dunajska
d.dunajska@expressy.pl

„Mam Talent!” to program dla wszystkich bez granic wiekowych dla amatorów i zawodowców, młodych i starszych, dzieci i dorosłych, solistów i zespołów, orkiestr i chórów, muzyków, artystów estrady, tancerzy i sportowców, lalkarzy i mimów, parodystów, hobbystów czy treserów zwierząt. Wystarczy posiadać wro-

zone predyspozycje do czegoś lub wybitne zdolności w jakiejś dziedzinie. Jednak twórcy i producenci programu „Mam Talent!” nie ograniczają się tylko do tego. Są zainteresowani wszystkimi, którzy są w jakiś sposób nieprzeciętni. Wyróżniają się, pokonując własne niemożności, wykazują się niebywałą zręcznością, refleksem i intelektem. Tymi, których zainteresowania wykraczają poza hobby. Ludźmi, którzy

odkrywają, że wszędzie można zaistnieć, samemu lub ze swoją grupą, że świat nie kończy się na wielkich metropoliach, że w każdym małym miasteczku, wsi, osadzie można znaleźć ludzi o wielkim talencie. Dlatego warto przyjść na casting do programu „Mam Talent!” i pokazać się światu. Casting w Gdańsku odbędzie się w niedzielę 27 kwietnia w Hotelu Mercure przy ul. Heweliusza 22. Na casting należy przygotować

dwuminutowy pokaz swoich umiejętności oraz podkład muzyczny na płycie CD w formie audio. Osoby niepełnoletnie powinny przybyć z rodzicem, prawnym opiekunem lub przynieść pisemną zgodę obojga rodziców na udział w programie. Można również przesłać płytę z prezentacją swojego talentu na adres Fremantlemedia Polska, ul. Wołodyjowskiego 63, 02-724 Warszawa z dopiskiem „Mam Talent!”.

express

aktualności
sport
gospodarka
nieruchomości
edukacja
zdrowie i uroda

ZAREKLAMUJ SIĘ NA NASZYCH ŁAMACH

DOWIEDZ SIĘ więcej!
tel. 791 764 155
b.stanalska@expressy.pl

Odwiedź Zespół Szkół Specjalnych w Gdyni!

Na Dzień Otwarty placówki zaprasza dyrekcja Zespołu Szkół Specjalnych nr 17 w Gdyni, przy ul. Witomińskiej 25/27. Wydarzenie odbędzie się 26 kwietnia w godz. 9.30 - 12.30.

W programie: spotkania z dyrekcją, nauczycielami i specjalistami, zwiedzanie placówki i oglądanie sal lekcyjnych oraz specjalistycznych pracowni i gabinetów, pokaz zajęć warsztatowych w Szkole Przy-
sposabiającej do Pracy oraz



Fot. ZSS nr 17

prezentacja oferty ZSS nr 17.
- Placówka kształci dzieci dotknięte autyzmem, porażeniem mózgowym oraz niepełnosprawnością intelektualną, które w naszej szkole są bardzo szczęśliwe - zapewnia Iwona Matuszak z ZSS nr 17. - Nasi uczniowie są szczególnie uzdolnieni plastycznie oraz muzycznie i mają liczne osiągnięcia sportowe!
Więcej informacji - tel.: 58 661-47-57, sekretariat@zss17.org, www.zss17.logonet.pl.
Oprac. DK

Zdobądź zaproszenie do Cyrku Zalewski

KONKURS | Konie maści Palomino, wielbłądy, iluzjoniści i oczywiście klauny - to tylko niektóre z atrakcji, jakie czekają na tych, którzy wybiorą się do Cyrku Zalewski. Niedługo cyrk zawita do Gdyni.

Z ciekawszych punktów programu warto wymienić ponadto szkołę jazdy na koniach, żonglerkę na koniu, tresurę pudli, „podniebne” pokazy czy w końcu kaskaderów na motorach w kuli śmierci.

Uwaga - mamy zaproszenia dla naszych Czytelników (każde z nich jest ważne dla osoby dorosłej i dziecka)! Co trzeba zrobić, aby zdobyć takie zaproszenie? Wystarczy na adres mailowy r.korbut@expressy.pl wysłać maila z odpowiedzią na pytanie: od którego roku działa Cyrk Zalewski? Fot. Mat. prasowe



Pierwsze 5 osób, które podadzą prawidłową odpowiedź, otrzyma bezpłatne zaproszenia. Prosimy o podanie w wiadomości swojego imienia, nazwiska oraz numeru kontaktowego. Odbiór biletów - przed występem w kasie cyrku po okazaniu dowodu osobistego lub legitymacji.

Miejsca i terminy występów Cyrku Zalewski: Wejherowo, 28 kwietnia, godz.17:00, ul. Sikorskiego/Boisko; Lębork, 29 kwietnia, godz.17:00, ul. Kusocińskiego/os. Sportowe, Kartuzy, 30 kwietnia, godz.17:00, ul. Somnino boisko obok szkoły; Pruszcz Gdański, 1 maja, godz.16:00, ul. Powstańców Warszawy/giełda sam.; Rumia, 2 maja, godz.17:00, ul. Dąbrowskiego/Stoczniovców; Gdynia, 3 maja, godz.16:00, 4 maja, godz.12:00 i 16:00, ul. Śląska/Kielecka. (raf)

HODOWLA KAKTUSÓW
i innych roślin sukulentycznych

Zapraszamy na otwarcie sezonu 2014 w kaktusiarni: 1 - 4 maja w godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰

Wiele atrakcji!
Pokaz zwierząt kury: silki o jedwabistym puchu, arukany, zielononóżki, gołębie, przepiórki, króliki i inne.

WSTĘP BEZPŁATNY!
WIĘCEJ NA STRONIE: www.kaktusiarnia.pl

Rumia
ul. Partyzantów 2
tel. 512 459 225
kaktusiarnia@kaktusiamia.pl

**NUMER 1
W POLSCE**



Wyświetlacz punktowy LED

Grzałka ceramiczna

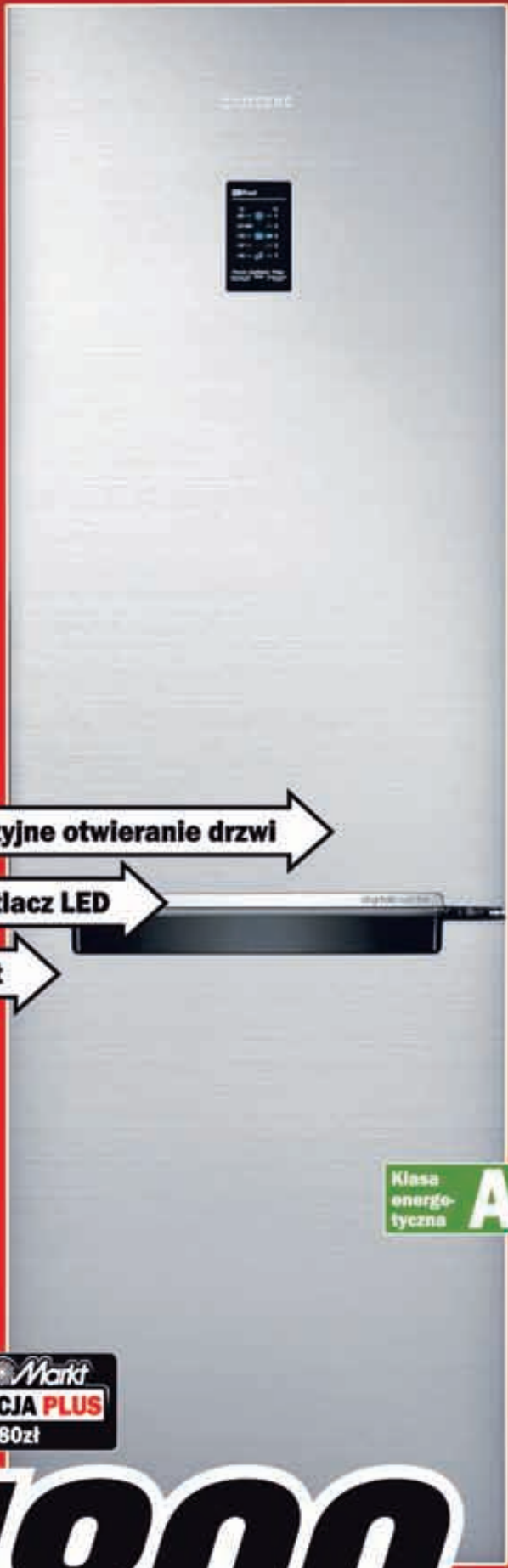
Bęben Diamond

Klasa energetyczna **A+**

Media Markt
GWARANCJA PLUS
od 160zł

959.-

SAMSUNG WF60F4E0N0W
Pralka
Pojemność 6 kg, prędkość wirowania 1000 obr./min., głębokość 42,5cm, programator elektroniczny. Nr. Art. 1185499



Bezkolizyjne otwieranie drzwi

Wyświetlacz LED

No Frost

Klasa energetyczna **A+**

Media Markt
GWARANCJA PLUS
od 280zł

1899.-

SAMSUNG RB31FERNDSS
Lodówka
Pojemność całkowita 310 l, wyświetlacz LED, łatwa organizacja wnętrza, kompresor Digital Inverter - 10 lat gwarancji, wymiary:185x60x67 cm. Nr. Art. 1185077

Aserfymint w podanych cenach dostępny od 24.04 do 30.04.2014 lub do wyczerpania zapasów. Informacje zawarte w gazecie nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 K.C.

ZADZWOŃ I ZAMÓW 799 35 35 35

ZADZWOŃ I ZAMÓW 799 35 35 35

GDYNIA UL. KCYŃSKA 27C

Infolinia: 799 35 35 35

www.mediamarkt.pl

Media Markt

Nie dla idiotów!

Pozbądź się bólu i normalnie żyj!

Ból pourazowy niejedno ma imię – może być ostry, rwący, przeszywający, szarpiący, może promieniować lub obejmować obszar urazu. Ma zazwyczaj charakter bólu przewlekłego, utrzymującego się nawet wiele miesięcy po przebytym zabiegu czy wypadku.

Przez fachowców z dziedziny medycyny określane jest mianem neuralgii pourazowej. Dla laików bardziej przyjaźnie nazywany jest nerwobólem pourazowym i jest niczym innym, jak przypadłością wywołaną uszkodzeniem w obrębie nerwu obwodowego w następstwie urazu (wypadek, upadek), zabiegu lub operacji chirurgicznej, zastrzyków, radioterapii lub oparzeń.

Przyczyną tego rodzaju nerwobólu jest z jednej strony uszkodzenie nerwu, który pod wpływem urazu mechanicznego, oparzenia lub radioterapii traci swoją zdolność do prawidłowego funkcjonowania i przewodzenia impulsu nerwowego, z drugiej z kolei proces jego regeneracji, czego częstym efektem jest powstawanie struktur o nie do końca prawidłowej budowie i funkcjach. To właśnie te „zagojone” nerwy oraz otaczające je zabliznione komórki i tkanki, mogą wysłać do mózgu sygnały, które odczytywane są właśnie jako bodźce bólowe.

Gdzie lokalizuje się ból?

W związku z tym, że przyczyną bólu jest uszkodzenie nerwu oraz zaburzenie jego funkcji, osoby cierpiące z powodu neuralgii pourazowej odczuwają ból nie tylko w obrębie miejsca, które uległo urazowi, ale również na całej długości uszkodzonego nerwu.



Taki stan rzeczy bywa przyczyną opóźnionej diagnozy neuralgii pourazowej - przewlekły ból, zlokalizowany w miejscu odległym od miejsca urazu może nie być kojarzony z przebytym zabiegiem chirurgicznym, oparzeniem czy innym zdarzeniem, które mogło być przyczyną uszkodzenia nerwu. Przykładowo, neuralgia nerwu trójdzielnego (nerw przebiega w obrębie żuchwy, skroni, oka, nosa i policzka), może objawiać się nagłym, ostrym bólem połowy twarzy, wywołanym zwyczajnym żuciem czy myciem zębów i dlatego za jego przyczynę często uważa się w pierwszej kolejności choroby zębów lub dziąseł, zapalenie wyrostka sutkowatego czy

nawet choroby zatok lub uszu, a dopiero później neuralgię.

Skąd wiadomo, co to jest?

Zdiagnozowanie neuralgii pourazowej bywa niejednokrotnie następstwem wykluczenia innych schorzeń, mogących wywoływać przewlekły ból w obrębie danych tkanek czy narządów. Rodzaj bólu i towarzyszących mu innych objawów jest kluczem do rozpoznania. To właśnie w neuralgii pourazowej w obrębie miejsc dotkniętych bólem stwierdza się również nadwrażliwość, drętwienie, mrowienie oraz osłabienie siły mięśniowej. Ponadto w wielu przypadkach zauważa się również nadaktywność układu współczul-

nego, objawiającą się nadmierną potliwością miejsc dotkniętych neuralgią, zmianą zabarwienia (zasinienie lub zaczerwienienie) czy temperatury (ochłodzenie lub ocieplenie tkanki). Częstym objawem neuralgii pourazowej jest także tzw. alłodynia czyli odczuwanie bólu, pieczenia lub innego rodzaju dyskomfortu fizycznego pod wpływem bodźca, który u zdrowego człowieka takich objawów nie wywołuje, np. zimny powiew wiatru, dotyk.

Co zrobić, gdy ból nie ustępuje?

W pierwszej kolejności należy przede wszystkim zgłosić się do lekarza, który może zlecić serię

badani, pozwalających potwierdzić neuralgię pourazową i wykluczyć inne schorzenia, mogące być przyczyną bólu. W zależności od lokalizacji bólu, konieczne może być wykonanie zdjęcia RTG, rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej czy nawet EEG i EMG. Niejednokrotnie osoba cierpiąca z powodu neuralgii bywa konsultowana przez neurologów, ortopedów, a nawet psychiatrów. Do tych ostatnich trafiają zazwyczaj chorzy, u których przewlekły ból przyczynia się do powstania zaburzeń snu, na tle których może dochodzić do zmian osobowościowych i depresji.

Jak leczyć?

Istnieje wiele sposobów walki z tym rodzajem bólu. Terapię zazwyczaj rozpoczyna się od zachowawczego zastosowania leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, wspomaganych maściami i plastrami rozgrzewającymi oraz stosowaniem suplementacji witaminami z grupy B, które działają ochronnie na nerwy. Korzystne efekty w walce z bólem mogą dawać również niektóre zabiegi fizjoterapeutyczne, jak również akupunktura czy akupresura. Jednak gdy ból jest silny, a z takim często można się spotkać, konieczne jest zastosowanie bardziej radykalnych metod – ostryżkiwanie chorego nerwu środkami

przeciwbólowymi, wykonanie blokady stawu, zakończenia nerwowego lub spłotu, wprowadzenie silnych leków, np. leków opioidowych (należy pamiętać, że mają one jednak działanie uzależniająca), a w niektórych sytuacjach nawet interwencja chirurga.

Do kogo po pomoc?

Poradnia Leczenia Bólu, Poradnia Neurologiczna, Poradnia Zdrowia Psychicznego, Gabinet Fizjoterapeutyczny to miejsca, w których chorzy dotknięci neuralgią pourazową szukają pomocy najczęściej. Niejednokrotnie zdarza się tak, że osoby walczące z przewlekłym bólem, odwiedzając kilka gabinetów naprzemiennie, stosując często kilka rodzajów terapii i wciąż nie mogąc się cieszyć życiem wolnym od cierpienia. Nadzieję dla takich osób, jak również dla wszystkich którym pourazowy ból uniemożliwia normalne funkcjonowanie, są nowoczesne leki, nad którymi prowadzone są obecnie badania kliniczne również przez naukowców z Polski. Co prawda leki te nie są jeszcze ogólnodostępne, a ocena ich skuteczności jest wciąż objęta procesem badawczym, to są one swego rodzaju alternatywą dla cierpiących osób, które zgłaszając się ze swoimi dolegliwościami do ośrodków badawczych, mają zagwarantowaną bezpłatną konsultację specjalistyczną. Dlatego jeśli ból jest Twoim ciągłym „towarzyszem”, z którym chciałbyś się jak najszybciej rozstać, nie wahaj się i zgłoś się do lekarza! Uwolnij się od bólu i zacznij normalnie żyć!

Centrum stworzone dla zdrowia

KAMPANIA

Tegoroczna mąjówka może być wyjątkowo zdrowa. Już 1 maja w centrum Gdańska na Targu Węglowym zostanie otwarty nowoczesny obiekt. Wewnątrz znajdzie się technologia XXI wieku, która pozwoli każdemu odwiedzającemu poszerzyć wiedzę o zdrowiu oraz poznać budowę i funkcjonowanie organizmu. Uroczyste otwarcie centrum o godz. 12.00. Na spotkaniu obecny będzie Mateusz Kusznierewicz, ambasador projektu. Centrum jest w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych i będzie można odwiedzać codziennie w godzinach od 10.00 do 20.00 do 20 sierpnia, w dwóch gdańskich lokalizacjach: na Targu Węglowym i w pobliżu mola w Brzeźnie. Centrum Stworzone dla Zdrowia to pierwszy projekt popularyzujący wiedzę o zdrowiu, który na 400 m kw połączy najnowocześniejszą technologię, design i naturę. Każdy, kto je odwiedzi będzie mógł sprawdzić swoje parametry medyczne. Nowoczesna technologia kinetyczna pozwoli w wygodny i ciekawy sposób oszacować blisko 30 podstawowych wskaźników określających stan zdrowia. Będzie można poznać m.in. stopień zmineralizowania kości, zawartość wody i tkanki tłuszczowej w organizmie. Dzięki interaktywnym powierzchniom dotykowym odwiedzający przyjrzą się bu-



do i funkcjonowaniu ludzkiego organizmu, a księga wiedzy pozwoli zapoznać się z tajemnicami jego ciała. W Centrum można także liczyć na wiele inspiracji i wskazówek, dotyczących nawyków i codziennej troski o dobre samopoczucie. Odwiedzający będą mogli sprawdzić swój indywidualny Styl Zdrowia i dowie-

zieć się więcej o swoim zdrowiu, a także o które z jego wymiarów powinni zadbać w szczególności. Centrum to projekt firmy USP Zdrowie, zainaugurowany w Warszawie. Celem projektu jest skłonienie Polaków do refleksji na temat własnego zdrowia i zainspirowanie ich do zdrowszego życia.



-Coraz częściej myślimy o poprawie jakości swojego życia - mówi Katarzyna Kuśmierz, prezes USP Zdrowie. - To dobry moment, aby spojrzeć na zdrowie z nowej perspektywy. Zdrowie dotyczy wielu dziedzin życia. To właściwa dieta, aktywność fizyczna, zdrowe nawyki, satysfakcja z życia, równowaga, relacje z bli-

skimi, troska o siebie i otaczający nas świat.

Centrum powstało, aby pokazać Polakom, że o zdrowiu warto mówić w pięciu jego najważniejszych obszarach - zdrowiu psychicznym, fizycznym, emocjonalnym, społecznym i duchowym. Dlatego oferuje szereg bezpłatnych wydarzeń i warsztatów,

propagujących zdrowe zachowania i nawyki. Każdy odwiedzający będzie mógł uczestniczyć m.in. w przygotowaniach do Biegu Gdańszczan czy wziąć udział w targach zdrowej kuchni, gdzie znani i cenieni trójmiejscy kucharze i restauratorzy będą prezentować swoje kulinarne umiejętności. Centrum Stworzone dla Zdrowia realizowane jest przez USP Zdrowie w ramach idei „Stworzone dla Zdrowia”, skupiającej wszystkie produkty, projekty i rozwiązania, pozwalające dbać o zdrowy styl życia. (D.Dunajska)

Nadal odczuwasz BÓL

po wypadku, zabiegu lub operacji?

Po operacjach, zabiegach lub wypadkach – może utrzymywać się piekący, przeszywający, kłujący ból neuropatyczny.

Jeżeli kilka miesięcy po wypadku, pomimo leczenia

- nadal dokucza Ci przewlekły ból
- masz ukończone 18 lat

Zgłoś się na bezpłatną wizytę lekarską

SYNEXUS CENTRUM MEDYCZNE tel. 58 731 21 90 Gdynia, ul. Władysława IV 59

SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie, 55 m2, Wejherowo, os. Sucharskiego, 3 pokoje z aneksem, wys. standard wyk, 1 piętro, słoneczne, parking, tel. 509 524 714

OKAZYJNIE sprzedam mieszkanie 3 pokojowe, wysoki parter, blok 10 piętro, super stan techniczny, Gdynia Pogórze, tel. 690 445 628

Z POWODU wyjazdu tanio sprzedam 3 pokojowe mieszkanie o wysokim standardzie, w Gdyni, 10 min. do centrum, tel. 730 201 700

TANIO sprzedam 3 pokojowe mieszkanie, 60 m2, Gdynia Obłuże, 6 piętro, blok 8 piętrowy, tel. 691 369 085

SPRZEDAM ziemię 25000 m2, w miejscowości Łowcz Górny, koło Strzebielina, cena do uzgodnienia, kontakt 607 773 292

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murowanym, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM lub wynajmę działkę, 434 m2, nad morzem w Karwińskich Błotach, 1 km do pięknej plaży, z prawem budowy, media przy drodze, tel. 661 582 483

SPRZEDAM działkę budowlaną, 600 m kw, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murowanym, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

DZIAŁKA z domem, Gdynia Witomino, 521 m2, 790 tys. zł, tel. 502 686 196

DZIAŁKĘ położoną w dolinie Słupi z dostępem do rzeki, 7 km do Ustki, 4700 m2, 180 zł/m2, tel. 502 686 196

KUPIĘ

AUTO-ZŁOM
SZYBKO!
GOTÓWKA!
☎ 507 741 990

ZAMIENIĘ

ZAMIENIĘ mieszkanie, 33 m2, w bloku w Lęborku, pokój z kuchnią i łazienką, osobne wejście z ogródkiem na większe na trasie: Wejherowo - Rumia, tel. 724 888 846

DO WYNAJĘCIA

KAMIENI, dom mieszkalny w pobliżu jeziora wynajmę, cena 1200 zł, tel. 661 178 582

DO WYNAJĘCIA dom wolno stojący, 6 pokoi, 170 m2, Wejherowo, blisko dworca głównego, + 2 pokoje, osobne wejście w cenie 600 zł, tel. 693 370 251

POSZUKUJĘ

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

KUPIĘ

SKUP aut, złomowanie, wyrejestrowane, do wyrejestrowania, każda marka, dojazd do klienta, Wejhe-

rowo, Gdańsk, okolice, tel. 789 345 593

ABSOLUTNIE każde auto kupię! Może być uszkodzone lub bez optat, gotówka i umowa od ręki, tel. 668 193 771

INNE

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowo, tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKTR.

KOMPUTERY

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 1000 zł, 505-56-70-34

TELEFONY

INNE

SPRZEDAM telewizor kolorowy NEC, 29 cali, 2 kolumny, 100 zł, tel. 789-431-218

PRACA

DAM PRACĘ

SZUKAM PRACY

USŁUGI

SKUP
BURSZTYNU, SREBRA
- NAJLEPSZE CENY
- DOJAZD DO KLIENTA
☎ 509 577 789

POŻYCZKI prywatne do 15000 zł, nie sprawdzamy

Bik Krd, Judyckiego 2 /b, Wejherowo, tel. 512 121 674

USŁUGI elektryczne, instalatorstwo, usuwanie awarii, montaż sprzętu agd, pomiary, Trójmiasto i okolice KS.EL, tel. 515 151 370

FOTOGRAF - śluby, tel. 660 310 311

Gros Kapital
POŻYCZKI GOTÓWKOWE
• w domu klienta
• dogodny system spłat
• brak ukrytych opłat
ZADZWON:
☎ (61) 28 21 105 ☎ 500 150 810

PROFI CREDIT
ELASTYCZNA POŻYCZKA
• dogodna wysokość rat
• okres kredytowania od 6 do 48 miesięcy
• pożyczki od 200 - 25.000 zł
tel. 728 874 302
danuta.czubinska@proficredit.pl
Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora

TOWARZYSKIE

PAN dla pani, miły, elokwentny, dyskretny, przystojny, Trójmiasto i okolice, tel. 698 359 997

SINGEL 33 l., modelowy typ urody, umilę czas 1 pani w sposób dowolny, tylko sponsorki 30-55 l., zadbane z klasą, Gdańsk, oferty, propozycje 728 185 466, miki Dollars

GORĄCA blondi pozna sponsorów, zapraszam do siebie, odwiedź mnie, a zabiorę

Cię w siódme niebo, dzwoni 514 670 725, Sopot, woj. pomorskie

SEX-sex-sex-to lubię, a ty? Poznajmy się, umów się na wspaniałą zabawę! ja śliczna kobietka o zgrabnym tyłeczku blondyna zapraszam! dla konkretnych, tel. 516 747 365

ZWIERZĘTA

RÓŻNE

LODÓWKO - zamrażalka Amica, srebrna, wys. 160 x 57, stan idealny, tel. 506 802 957

GARAŻ blaszany z blachy falistej, używany, przestronny, sprzedam, cena do uzgodnienia, tel. 501 549 579

SPRZEDAM łuparkę do drzewa świdrową silnik 3 kw, bardzo praktyczna, średnica klocka i sęki nie mają żadnego znaczenia, tel. 601 638 877

ZBIERAM gazety, czasopiśmie, książki i złom, Kłniczna Marynarki Polskiej, Hallera i okolice, Gdańsk, sms 791 150 096, sms

BECZKI plast. 100 i 200 l., cena 37 i 75 zł/szt, tel. 511 841 826

SPRZEDAM sofę rozkładaną i dwa fotele, stan idealny, 800 zł, tel. 798 345 030

SPRZEDAM żelazko Tefal, prześcieradło elektr., drzwi wewn. i metalowe, żyrandole lustrzane, stół-ława, expres Brown, chodnik dywanowy - 6m, szybko-war, sokownik, szynkownik, kurs j.franc., sita, dywan dwustronny, garnitur-

beż., chłop. autodraha, lodówka Elektrolux -170 wys., grill elektr., tel. 885 557 151

SPRZEDAM drzwi 80, zewnętrzne - prawe, NOWE, zbrojone, z wizjerem i kompletem kluczy, wraz z futryną, cena 650 zł, tel. 600 702 048

MATA dla dziecka do leżenia i przewijania, kolor pomarańczowy, wym. 85 cm x 75 cm, nowa, 20 zł, 505-567-034

OKNO drewniane, kolor sosnowy, wym. 1,45 m x 1,75 m, jednoskrzydłowe, otwierane, u góry łufcik, nowe, 50 zł, 517-782-024

SPRZEDAM drzwi, 80, zewnętrzne, prawe, z futryną, zbrojone z wizjerem, komplet kluczy, cena: 500 zł, tel. 501 539 159

SPRZEDAM tyżwy figurowe, białe, rozm. 30, nowe, 50 zł, Wejherowo, tel. 505-567-034

SPRZEDAM ubranka dla dziewczynki, rozm.98-122 i buty, stan idealny, Wejherowo, 505-567-034

SPRZEDAM mydła włoskie Nesti Dante, 250 gram, różne zapachy, duży wybór, tel. 660 731 138

SPRZEDAM lampki nocne, brązowe, 2 sztuki po 10 zł, tel. 660 731 138

SPRZEDAM kurtkę narciarską, damską, rozm. L, kolor biały, czarne wstawki, stan idealny, cena: 350 zł, Wejherowo, tel. 660 731 138

EXPRESS
wersji elektronicznej!
www.pomorski.info

OGŁOSZENIE drobne Nadaj przez **SMS**

1 na nr 79567 (9 zł + VAT)

2 na nr 72051 (2 zł + VAT)

PRZYKŁAD:
EXP.ROZ. Sprzedam kanapę narożną, tel. 123 456 789

TOWARZYSKIE: EXP.TOW.
DAM PRACĘ: EXP.PDP.
SZUKAM PRACY: EXP.PSP.
USŁUGI: EXP.USL.

NIERUCHOMOŚCI (SPRZEDAM): EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI (KUPIĘ): EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI (ZAMIENIĘ): EXP.NZA.
NIERUCHOMOŚCI (DO WYNAJĘCIA): EXP.NDW.
NIERUCHOMOŚCI (POSZUKUJĘ WYNAJĆ): EXP.NPW.
MOTORYZACJA (SPRZEDAM): EXP.MSP.
MOTORYZACJA (KUPIĘ): EXP.MKU.
MOTORYZACJA (INNE): EXP.MIN.
EDUKACJA: EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY (KOMPUTERY): EXP.SKO.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY (TELEFONY): EXP.STE.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY (INNE): EXP.SIN.
ZWIERZĘTA: EXP.ZWI.
RÓŻNE: EXP.PROZ.
ZYCZENIA: EXP.ZCZ.

Regulamin drobnych ogłoszeń SMS jest dostępny w naszej redakcji oraz na portalu www.gwe24.pl

Magazyn **ludzi sukcesu**

fb.com/ExpressBiznesu

EXPRESS

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk, tel. fax. 58 55 333 40, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
DZIENNIKARZE: Daria Dunajska,

Grzegorz Bryszewski, Rafał Korbut, Łukasz Krzemiński

SKŁAD: Alfa Skład Łukasz Bieszk
redakcja@expressgdynski.pl
www.expressgdynski.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie

prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

ISSN 1899-6132
WYDAWNICTWO
NORDAPRESS PPHU, 84-200
Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

BIURO OGŁOSZEŃ
ogloszenia@expressy.pl
Wejherowo 84-200,
ul. Gniewowska 7
tel.fax 58 736 16 92

BIURO REKLAM
Beata Stanałowska,
b.stanalowska@expressy.pl,

tel. 791 764 155
reklama@expressy.pl

DRUK Agora SA
NAKLAD 15 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA WEJHEROWO:
ul. Gniewowska 7,
84-200 Wejherowo,
tel. fax. 58 736 16 92, tel. 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel. fax. 59 843 42 71



Trefl Sopot

www.sport.trefl.com



Podajmy wyzwanie Stefana!

„Stefan” w sezonie 2013/2014 w meczach Tauron Basket Ligi stał na linii rzutów wolnych 62 razy, jednak do kosza trafiał tylko 22-krotnie. Daje to skuteczność 35,5 procent. Zdarzały mu się wprawdzie takie mecze jak na wyjeździe ze Śląskiem, kiedy wykorzystał wszystkie cztery szanse, ale i takie jak u siebie z tym samym rywalem, kiedy trafił tylko w jednej z sześciu prób, lub ze Stelmetem, w którym spudłował wszystkie cztery rzuty. Jego „popisowym” zagranieniem stała się też akcja złośliwie nazwana „2+0” – celny rzut z faulem, ale nie-trafiony z linii za jeden punkt. - Na treningach moja skuteczność nie odbiega od tej notowanej przez pozostałych kolegów. Pracuję nad tym elementem i sam nie wiem, dlaczego w trakcie meczu piłka po moich wolnych nie zawsze wpada do kosza. Ostatnio w ERGO ARENIE jednak się nie pomyliłem i jestem przekonany, że w meczu z Anwilem będzie podobnie – zapowiada Stefański. Kapitan Trefla postanowił przy tym rzucić wyzwanie kibicom, którzy zwykli szydzić z jego koszykarskiej niedoskonałości. Jeśli w niedzielnym spotkaniu przeciwko Anwilowi Stefański spudłuje choć raz z linii rzutów wolnych, w ogłoszonym wcześniej terminie uda się na sopocką plażę i w obecności fanów rzuci się do morza. Jeżeli jednak zanotuje 100 proc. skuteczności (niezależnie od liczby prób), wiosenną kąpiel w ustalonym terminie zaliczą wszyscy, którzy zechcą się z nim założyć. Warto wspomnieć, że temperatura wody w Zatoce

AKCJA | Marcin Stefański to ikona Trefla Sopot i jeden z najbardziej walecznych zawodników Tauron Basket Ligi. Prócz boiskowego zacięcia jest znany jednak z jeszcze jednej rzeczy – słabej skuteczności rzutów wolnych. W poprawie tego elementu ma pomóc zakład z kibicami.



Fot. Materiały Prasowe

Gdańskiej wynosi aktualnie od sześciu do ośmiu stopni Celsjusza i nie zachęca do dobrowolnego przebywania w niej. Jak wziąć udział w zakładzie ze Stefańskim? Wystarczy wejść na

facebookowy profil Trefla Sopot i odnaleźć wydarzenie „Podajmy wyzwanie Stefana”. Potwierdzenie udziału w imprezie jest równoznaczne z deklaracją morskiej kąpeli w razie stupro-



pomorski.info

centowej skuteczności kapitana sopockiego zespołu z linii rzutów wolnych w niedzielnym meczu żółto-czarnych z Anwilem Włocławek (27 kwietnia, godz. 20.00, ERGO ARENA).

- Oczywiście nie będę w stanie zmusić nikogo, by stawiał się w umówionym miejscu i czasie i wraz z innymi kibicami zanurzył się w wodzie. Wierzę jednak, że każdy fan, który w ten

sposób będzie próbował mnie zmotywować do celnych rzutów, zachowa się później honorowo i wykona swoje zadanie – mówi „Stefan”. (mk)



Anwil przed play-off

ZAPOWIEDŹ | Meczem z Anwilem Włocławek koszykarze Trefla Sopot zakończą rywalizację w II etapie Tauron Basket Ligi. Początek niedzielnej rywalizacji o godzinie 20.00.

Koszykarze Trefla znają już swoje rozstawienie przed play-off, więc mogą w spokoju przygotowywać się do najważniejszych meczów w sezonie. W środę sopocianie zmierzyli się w Radomiu z Rosą. Teraz czeka ich niezwykle prestiżowe starcie z Anwilem Włocławek. Trefl zapewnił już sobie już trzecie miejsce w ligowej tabeli II etapu TBL. Największym problemem drużyny na tym etapie

sezonu jest liczba strat. Sopocianie muszą znaleźć sposób na ograniczenie ich liczby, jeśli chcą odegrać znaczącą rolę w play-off.

- Doskonale wiem, że wszystko zaczyna się w play-offach, że cały dobry sezon może pójść na marne, jeśli tam nie zagra się dobrze. Dlatego nie chcę skupiać się na gadaniu i wybieganiu w przyszłość. Skupiam się na aktualnej sytuacji i jak najlepszym przygotowaniu drużyny do play-off – mówi trener Trefla Dariusz Maskoliunas. W swoim przeświadczeniu meczu Trefl przegrał ze Stelmetem Zielona Góra 85:93. Koszykarze

Trefla przez trzy kwarty musieli gonić rywali, ale dopiero w końcówce meczu zmniejszyli przewagę rywali do trzech punktów, głównie za sprawą obrony strefowej. W decydujących akcjach sopocianie popełnili jednak dwie straty, które odebrały im szansę na wygranie w Zielonej Górze. Ostatecznie Stelmet wygrał 93:85, a najlepszy mecz w tym sezonie rozegrał Michał Michalak, zdobywca 22 punktów. Dla sopocian była to czwarta porażka w szóstkach. (luk)(mr)

Stelmet Zielona Góra – Trefl Sopot 93:85 (31:24, 18:14, 25:24, 19:23)
Trefl: Michalak 22, Nicholson 6, Jeter 3, Stefański 2, ButerleVICIUS 0 oraz Waczyński 19, Brembly 10, Majstorović 10, Leonczyk 8, Vasiliauskas 3, Roszyk 2;

Sponsor Tytułowy Ligi



Sponsorzy Tytułowi



Sponsor Strategiczny



Sponsor Złoty



Partnerzy



Patroni Medialni



Skandia Maraton Lang Team w Krokowej



Fot. Daria Dumajska

KOLARSTWO | Siedem miast, setki kilometrów do pokonania, sportowe emocje oraz możliwość zebrania dziesiątków tysięcy złotych na rzecz podopiecznych domów dziecka – to jedne z atrakcji przygotowanych dla uczestników maratonów rowerowych Skandia Maraton Lang Team.

Tegorocznej edycji po raz pierwszy towarzyszy wielka akcja charytatywna, w której udział mogą wziąć zarówno zawodnicy, jak i kibice. 5 lipca 2014 roku Skandia Maraton Lang Team odwiedzi Krokowę, gdzie będzie jedna z największych imprez sportowych tego typu w Polsce. Co roku w zawodach udział bierze ponad 6 tys. uczestników. Maratony rowerowe Skandii przeznaczone są dla profesjonalistów, amatorów oraz całych rodzin. Każde zawody rozgrywane są na czterech trasach – Rodzinnej Paradzie 10 km, Mini 30 km, Medio 60 km i Grand Fondo 90 km. W ramach tegorocznej edycji Skandia Maraton Lang Team organizatorzy przygotowali również specjalny „dystans dobroczynności” w ramach akcji Pozytywny Obrot. Suma kilometrów przejechanych przez uczestników na trasie zawodów oraz w specjalnych strefach kibica zostanie przeliczona na określoną kwotę, za którą Skandia oraz Lang Team zakupią rowery na rzecz podopiecznych Domu Dziecka. W

zbiórce udział mogą wziąć również kibice i mieszkańcy, zwiększając liczbę przebytych kilometrów, jadąc po wirtualnej trasie na specjalnie przygotowanych rowerach stacjonarnych. Na wszystkich, którzy spróbują swoich sił, czekać będą upominki. Aby dodatkowo uatrakcyjnić akcję wsparcia domów dziecka, organizatorzy przygotowali nagrodę dla miasta, które nakrepi największą liczbę pozytywnych kilometrów. W charytatywnym maratonie pomocy weźmie udział siedem miejscowości: Warszawa, Kraków, Bytów, Bukowina Tatrzańska, Krokowa, Dąbrowa Górnicza i Kwidzyn. Na stacji „Krokowa” rowery zostaną podarowane Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej w Kłaninie i Pogotowiu Opiekuńczemu w Januszu i Alicji Wendt.

– W życiu człowieka ważne są dwie aktywności fizyczna i finansowa. Są jednak osoby, które z różnych względów mają utrudniony start w dorosłym życiu. Dlatego podczas tegorocznej edycji Skandia Maraton Lang Team chcemy zachęcić Polaków do jeszcze większej aktywności i wysiłku z myślą o najbardziej potrzebujących – mówi Paweł Ziemia, prezes Skandia Życie TU. – Im więcej kilometrów wspólnie przejedziemy, tym więcej środków zgromadzimy na rzecz podopiecznych domów dziecka. (D.Dunajska)

Nagrody dla Rivieri Bryza Gdynia

KOSZYKÓWKA | W Gdańsku odbyła się coroczna Gala Pomorskiej Koszykówki organizowana przez Pomorski Okręgowy Związek Koszykówki.

Podczas gali wręczono nagrody Pick and Roll Junior dla zawodniczki, zawodnika i trenera młodzieżowego, dokonano również wręczenia nominacji dla zawodniczek i zawodników reprezentujących Pomorze na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży oraz przyznano nagrody Basket Partner dla firm, osób i organizacji szczególnie wspierających rozwój koszykówki na Pomorzu.

W dwóch z trzech najważniejszych kategoriach:

trener roku oraz zawodniczka roku zwyciężyły: trener złotej drużyny Mistrzostw Polski Juniorek Starszych, Rivieri Bryzy Gdynia – Magdalena Szymkiewicz oraz Anna Jakubiuk, zawodniczka zespołu Rivieri Bryzy Gdynia!

Nagrody Basket Partner otrzymali m.in. Gdyński Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Gold Wings Brokers, i mieniu której nagrodę odebrał Kacper Banaś, Prezes Zarządu.

Nagrodę Basket Partner za całokształt działalności otrzymali: Wojciech Szczurek, Prezydent Gdyni oraz Ryszard Stachurski, Wojewoda Pomorski. (luK)

Vistal rozpoczyna walkę o finał



PIŁKA RĘCZNA | Zdobywczyńce Pucharu Polski nadal mają szansę na podwójną koronę w tym sezonie. W najbliższy weekend rozpoczynają rywalizację z Zagłębiem Lubin o awans do finału mistrzostw Polski.

Gdynianki łatwego zadania na pewno mieć nie będą, choć trzeba pamiętać, że w ostatnim czasie nie raz już potrafiły wygrać mecze w Lubinie. Właśnie tam odbędą się dwa pierwsze spotkania półfinałowe. Aby w dobrych nastrojach powrócić nad morze gdynianki przynajmniej jeden z weekendowych pojedynków muszą rozstrzygnąć na swoją korzyść. Na pewno po ćwierćfinałowej rywalizacji z Politechniką Koszalińską wzrosło morale piłkarek Vistalu Gdynia. – Bardzo cieszy nas to, że rywalizację z silnym zespołem zakończyliśmy w dwóch meczach – mówiła Iwona Niedźwiedz. – Jeszcze bardziej istotne jest to, że poradziłyśmy sobie nie tylko z rywalkami, ale także z sędziami, którzy nie do końca sprawiedliwie gwizdali. W podobnym tonie wypowiedziała się Patrycja Kulwińska. – Ważne jest zwycięstwo odniesione mimo niesprzyjających okoliczności – mówiła zawodniczka Vistalu. – To sprawiło nam ogromną radość. Vistal ostatecznie Energa AZS Koszalin pokonał w drugim meczu 29:27. Wcześniej w pierwszym meczu zwyciężył 28:22. Zagłębie w drodze do pół-



Fot. L. Krzeziński

finału odprawiło Olimpię Beskid Nowy Sącz. Trener Zagłębia Bożena Karkut wie, że jej zespół czeka trudne zadanie w starciu z Vistalem. – Droga do zwycięstwa rozpoc-

nie się w defensywie, ale ważna będzie także skuteczność – mówiła na konferencji prasowej trener Karkut. – Jeśli myślimy o grze w finale, to w starciu z Vistalem musimy zacząć od obro-

ny. Dodatkowym bodźcem motywacyjnym jest to, że jest to faza play-off, tu każde zwycięstwo jest ważne i tylko zwycięstwa pozwolą na znalezienie się w finale. Karolina Semeniuk-Olchawa również zdaje sobie sprawę z siły swojego zespołu. – Jeśli cały czas będziemy dobrze grać w obronie to będziemy bliżej finału, gdyż to jest nasza mocna strona, z niej rodzą się kontrataki – mówi zawodniczka Zagłębia. Pierwszy mecz półfinałowy już w sobotę o godzinie 19.00. Drugie stracie dzień później o tej samej porze.

Wyniki meczów półfinałowych:
Vistal Gdynia – Energa AZS Koszalin 28:22 (11:15)
VISTAL: Kowalczyk, Gapska – Kalska 6, Janiszewska 3, Niedźwiedz 6, Galińska 5, Białek, Kozłowska, Matyka 4, Khouildi 1, Kulwińska 3, Dorsz, Gapska, Andrzejewska
ENERGA: Czarna, Borkowska – Kobylecka 7, Bilenia 3, Muchocka 3, Chmiel 2, Błaszczak 1, Odrowska 1, Lisewska 5, Garović, Winter
Energa AZS Koszalin – Vistal Gdynia 27:29 (10:14)
Energa AZS: Czarna, Borkowska – Kobylecka 4, Chmiel 3, Garović 2, Muchocka 1, Błaszczak 1, Lisewska 1, Winter 1, Bilenia.
Vistal: Kowalczyk, Gapska – Kalska 8, Janiszewska 7, Niedźwiedz 5, Matyka 4, Kulwińska 2, Galińska 1, Kozłowska 1, Andrzejewska 1, Białek, Khouildi, Balsam.

L. Krzeziński

pomorski.info

Najważniejsze informacje
gospodarcze z Pomorza

