Express powiatu lęborskiego

Czwartek, 9 kwietnia 2015 r.
**Nr 7 (80)** NAKŁAD 10 000 EGZ.

**Najchętniej czytana gazeta w Lęborku**

dodatek BUDOWLANY czytaj str. **5-8**

dodatek Zdrowie & Uroda czytaj str. **9-11**

# Budują peron

**INWESTYCJA |** W podlęborskich Mostach ruszyła budowa długo oczekiwanego przez mieszkańców peronu. Pierwsze pociągi zatrzymają się tam już 1 września.

**Grzegorz Bryszewski**
g.bryszewski@expressy.pl

Pomysł budowy peronu w podlęborskich Mostach pojawił się już w 2011 roku, a o realizację takiej inwestycji zabiegał ks Jacek Giełdoń z parafii św. Brata Alberta Chmielowskiego. Argumentowano, że budowa peronu zdecydowanie ułatwi życie mieszkańcom, którzy teraz muszą przejeżdżać przez centrum Lęborka i tam korzystać z dworca kolejowego. W trakcie starań związanych z realizacją inwestycji okazało się, że peron może być przydatny także dla miasta. W pobliżu Mostów, ale na terenie administracyjnym miasta lęborscy samorządowcy sprzedają bowiem działki, gdzie wkrótce powstaną budynku mieszkalne i usługowe. Właśnie mieszkańcy tych terenów będą mogli za kilka miesięcy korzystać z nowego peronu.

Wieloletnie przygotowania do realizacji inwestycji przyniosły konkretny efekt pod koniec marca, gdy oficjalnie ruszyła budowa peronu. Koszt jego realizacji wyniesie ponad milion złotych, na budowę złożyły się trzy samorządy - powiat lęborski, gmina Nowa Wieś Lęborska i miasto Lębork. Każdy z samorządów wyda na peron około 380 tysięcy złotych.

-Jesteśmy przekonani, że każdy skorzysta na tej inwestycji. Mieszkańcy Mostów i Lubowidza będą mieli łatwiejsze połączenie kolejowe z Gdańskiem i Słupskiem, z peronu na pewno będą korzystali także mieszkańcy samego Lęborka. Jeszcze inna zaleta inwestycji to zmniejszenie ruchu samochodowego w centrum miasta, bo teraz mieszkańcy naszej gminy muszą przejechać przez całe miasto, aby skorzystać z dworca kolejowego w Lęborku – tłumaczy Ryszard Wittke, wójt gminy Nowa Wieś Lęborska.

Peron będzie miał 215 metrów długości i 7,1 metra szerokości, będzie oświetlony i posiadał całą dodatkową infrastrukturę. Pierwszy pociąg SKM ma się zatrzymać na tej stacji 1 września 2015 roku.

**Budowa peronu w Mostach ma się zakończyć we wrześniu bieżacego roku.**

fot. Grzegorz Bryszewski

nasygnale.info

BYŁEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU? **ZROBIŁEŚ ZDJĘCIE?**

Wyślij na **k.pasieka@expressy.pl**, a zamieścimy to na portalu nasygnale.info

Na najaktywniejszych Czytelników czekają **nagrody!**

Bądź na bieżąco! Polub nasz profil na facebook'u: **nasygnale.info**

# Pieniądze na projekty

**DOTACJA | Aż 89 projektów z powiatu lęborskiego zgłoszono do drugiej edycji Funduszu Akumulator Społeczny realizowanego przez Stowarzyszenie EDUQ.**

Ten konkurs skierowany jest do młodych organizacji pozarządowych i grup nieformalnych z terenu województwa pomorskiego; aktywnych grup mieszkańców, chcących działać na rzecz dobra wspólnego.

W ramach tegorocznej edycji Akumulatora Społecznego będą przydzielane trzy rodzaje dotacji - Minigrant do 500 zł na inicjatywę ze sfery pożytku publicznego, grant do 5000 zł na projekt ze sfery pożytku publicznego i Grant do 5000 zł na wsparcie młodej organizacji pozarządowej.

Termin składania wniosków minął 31 marca o północy. W sumie w ramach tegorocznej edycji Akumulatora Społecznego zgłoszono 628 wniosków z terenu całego województwa, 89 z nich to wnioski z terenu powiatu lęborskiego.

- W naszym powiecie obserwujemy dużą aktywność społeczną i otrzymaliśmy wiele projektów od grup nieformalnych, także od lokalnej młodzieży. Będziemy rozpatrywać także niewielkie wnioski, gdzie koszty działania wyniosą np. 300 złotych - tłumaczy Magdalena Pipka ze stowarzyszenia EDUQ.

Wyniki oceny złożonych wniosków zostaną opublikowane do końca kwietnia. Projekty w ramach Akumulatora Społecznego będą realizowane w okresie od 1 maja do 30 listopada 2015. **(GB)**

# Nowy szef policji

**AWANS |** Nadkom. Krzysztof Świątczak od 1 kwietnia 2015 roku jest Komendantem Powiatowym Policji w Lęborku.

Nowego szefa lęborskiej komendy przedstawił policjantom, insp. Marian Szlinger, I Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gdańsku.

W środę 1 kwietnia o godzinie w lęborskiej komendzie rozpoczęła się uroczystość wprowadzenia nowego komendanta. Naczelnik Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego, nadkom. Mariusz Hajduk złożył meldunek. Insp. Marian Szlinger, I Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gdańsku wręczył rozkaz personalny o powołaniu nadkom. Krzysztofa Świątczaka na stanowisko Komendanta Powiatowego Policji w Lęborku.

fot. KPP Lębork

Krzysztof Świątczak służbę w Policji rozpoczął 1988 roku i od początku związał się z lęborską policją. Najpierw jako funkcjonariusz służby patrolowej, dzielnicowy, aby następnie swoją służbę związać z pionem kryminalnym. W latach 2005 – 2012 był Naczelnikiem Wydziału Kryminalnego lęborskiej komendy. Od 2012 roku pełnił służbę na stanowisku Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Lęborku. Po odejściu na świadczenie emerytalne w lutym b.r. insp. Jacka Partyki, mianowany Komendant pełni obowiązki na stanowisku szefa lęborskiej policji. **(GB)**

Przeglądaj, czytaj, komentuj na **www.gle24.pl**

# Okradli grobowiec

**KRADZIEŻ |** Nieznani sprawcy zdemolowali grobowiec na cmentarzu w Lęborku i ukradli zwłoki. Za znieważenie zwłok, prochów ludzkich lub miejsca pochówku grozi do dwóch lat więzienia.

**Grzegorz Bryszewski**
g.bryszewski@expressy.pl

Fot. KPP Lębork

O makabrycznym zdarzeniu, do którego doszło na cmentarzu przy ul. Kaszubskiej lęborscy policjanci otrzymali sygnał w poniedziałek 6 kwietnia.

Nieznani sprawcy zniszczyli grobowiec należący do rodziny spod Lęborka. W środku były trumny dwójki rodziców i dziecka. Według naszych informacji sprawcy zniszczyli płytę nagrobną i zdjęcia pochowanych tam osób. Z jednej trumny skradziono ciało, w pobliżu grobowca znaleziono fragment szkieletu. Według nieoficjalnych informacji kolejny fragment szkieletu udało się odnaleźć w lesie, w pobliżu cmentarza.

W odpowiedzi na sygnał policjanci przeszukiwali teren cmentarza i okolic. Do akcji poszukiwawczej włączono także psa tropiącego i specjalną grupę z Komendy Wojewódzkiej Policji z Gdańska.

Nie udało się ustalić motywów sprawców. Nie ustalono także, czy w grobach znajdowały się wartościowe rzeczy.

W ostatnich miesiącach w powiecie wejherowskim doszło do kilku dewastacji nagrobków na cmentarzu w Rumi i Wejherowie, a w Gdyni otwarto grobowce i wyciągnięto ludzkie szczątki.

- W ramach działań operacyjnych będziemy współpracować także z funkcjonariuszami z Wejherowa i Trójmiast i zbadamy, czy sytuację z Lęborka można powiązać z takimi wydarzeniami – zapewnia asp. sztab. Daniel Pańczyszyn, oficer prasowy KPP Lębork.

Za znieważenie zwłok, prochów ludzkich lub miejsca pochówku grozi do dwóch lat więzienia.

# Autobusy zamiast pociągów

**INWESTYCJA | Od 10 kwietnia na trasie kolejowej Lębork-Słupsk będzie kursowała autobusowa komunikacja zastępcza. Do końca miesiąca na tym odcinku torów PKP PLK będzie realizowała wymianę rozjazdów.**

fot. Grzegorz Bryszewski

Prace modernizacyjne na odcinku linii kolejowej pomiędzy Lęborkiem a Słupskiem potrwają od 10 do 30 kwietnia.

- Prace będą związane z wymianą rozjazdów. Są one niezbędne dla podniesienia parametrów technicznych linii i zapewnienia najwyższego poziomu bezpieczeństwa - podkreśla Ewa Symonowicz-Ginter z zespołu prasowego PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.

Dla pasażerów inwestycja oznacza konieczność podróżowania autobusową komunikacją zastępczą.

- PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. w dniach korekty rozkładu jazdy wzmacniają obsługę odpowiadającą za informacje. Pasażerowie będą informowani o zmianach przez przewoźników za pośrednictwem wszystkich dostępnych kanałów, m.in.: ulotek, zapowiedzi na dworcach i w pociągach, strony internetowej, Facebooka czy infolinii 19 757 -dodaje Ewa Symonowicz-Ginter **(GB)**

# Doceniono miasto

**NAGRODA | Miasto Lębork uzyskało tytuł „Gmina na 5!".**

Lębork został doceniony w najnowszej edycji rankingu przygotowanego przez Studenckie Koło Naukowe Przedsiębiorczości i Analiz Regionalnych przy Instytucie Przedsiębiorstwa Kolegium Nauk i Analiz Regionalnych Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Raport przygotowany został po raz szósty i prezentuje ocenę badania jakości obsługi potencjalnych inwestorów przez urzędy gmin. Badanie składało się z 2 części: audytu stron internetowych oraz oceny kontaktu elektronicznego z gminami metodą tajemniczego klienta. Badanie objęło ponad 650 urzędów gminnych.

Tytułem „Gmina na 5! wyróżnionych zostało 59 gmin, w tym 3 z województwa pomorskiego.

Lębork uplasował się w rankingu na 24. pozycji, za miastem był Gdańsk i Słupsk. **(GB)**

Redakcja gazet Express
**poszukuje osoby na stanowisko**
**GRAFIK**

- **wymagania:** praktyczna znajomość zagadnień DTP
- **biegła znajomość** obsługi programów z pakietu Adobe: InDesign, Photoshop, Illustrator
- od poniedziałku do piątku w Wejherowie

**CV I PORTFOLIO** prosimy przesyłać na adres:
**rekrutacja@expressy.pl**

# Wygrał 50 tys. zł

**WYGRANA |** 50 tysięcy złotych wygrał lęborczanin, który zagrał na chybił trafił w grę Keno. Wygrana miała miejsce w saloniku prasowym w DH Kupiec.

Nietypowa i wyjątkowo duża wygrana w grę keno padła 24 marca. Lęborczanin i stały klient saloniku prasowego w DH Kupiec kupił za kilka złotych kupon na chybił trafił w grze Keno, odgadł 9 cyfr i udało mu się wygrać aż 50 tysięcy złotych. Przez kolejne dni informacje o tak dużej wygranej pojawiały się na innych kuponach do gry w Keno. -W ubiegłym roku odnotowaliśmy kilkanaście wygranych. Mieszkańcy mówią więc, że nasz salonik przynosi szczęście- tłumaczy Krzysztof Wrzeszcz, właściciel saloniku. -Kilka dni temu miała u nas miejsce inna wygrana. Kobieta, która kupiła zdrapkę za 2 złote wygrała aż 1000 złotych. Lęborczanka uczciła wygraną podskakując z radości i wybrała się na duże zakupy. **(GB)**

Zakład Komunikacji Miejskiej w Lęborku Sp. z o.o.
ZAKŁAD KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ LĘBORK
84-300 Lębork, ul. Łokietka 5
tel./fax.: (59) 862 14 51, e-mail: lebork.zkm@onet.pl
WYNAJEM AUTOBUSÓW
REKLAMY NA AUTOBUSACH
PARKING STRZEŻONY
Aktualny rozkład jazdy: www.zkm.lebork.pl

**OBOWIĄZKI:**
- Aktywna sprzedaż reklam oraz zawiązywanie umów partnerskich
- Pozyskiwanie nowych klientów
- Opieka nad obecnymi klientami i budowanie z nimi długotrwałych relacji biznesowych
- Przygotowywanie ofert handlowych.

**WYMAGANIA:**
- Doświadczenie w branży reklamowej / internetowej.
- Prawo jazdy kat. B.
- Kreatywność i inicjatywa w działaniu.
- Wykształcenie min. średnie.
- Umiejętność pracy zarówno samodzielnej jak i zespołowej.

**POSZUKUJEMY OSÓB:**
- Do pracy w redakcji w Wejherowie i w Gdańsku
- Chcących zdobywać nowe doświadczenia.
- Z głową pełną pomysłów i asertywności w ich wyrażaniu.

**OFERUJEMY:**
- Wynagrodzenie w formie podstawy i premii od sprzedaży reklam.
- Atmosferę, która nigdy nie pozwoli Ci myśleć o pracy jak o niemiłym obowiązku.

***...dołącz do nas i razem z nami osiągaj sukces!***

CV proszę kierować na e-mail: **rekrutacja@expressy.pl**

Nie odpowiadamy telefonicznie na pytania dotyczące rekrutacji.
Wybrane osoby zostaną zaproszone na rozmowę rekrutacyjną.

dodatek
# BUDOWLANY
dowiedz się więcej: **tel. 793 311 155** | **m.mielewczyk@expressy.pl**
WYPOSAŻENIE WNĘTRZ, MATERIAŁY, INWESTYCJE, PORADY, TRENDY, ANALIZY

# Ceny mieszkań mogą wzrosnąć

Czy mieszkania będą drożeć? Analitycy rynku uważają, że jest to prawdopodobne.

Od połowy 2013 r. można było zaobserwować stabilizację cen nieruchomości. Głównymi czynnikami, które mogą być przyczyną podwyżek, jest bardzo dobra sprzedaż deweloperów napędzana zakupami inwestycyjnymi i tanim kredytem oraz programy pomocowe ze strony państwa.

Po pierwsze - państwo skupi mieszkania od deweloperów. Fundusz BGK Nieruchomości powołany na potrzeby programu Fundusz Mieszkań na Wynajem, chce wydać w najbliższych 3 latach 5 mld zł na zakup mieszkań, które będą przeznaczone na wynajem. Fundusz planuje zakup całych budynków lub klatek, tak aby łatwo było nimi zarządzać. Większość z zaplanowanej kwoty ma zostać wydana w najbliższych dwóch latach, co oznacza skupienie od deweloperów około 20 tys. mieszkań i tym samym uszczuplenie oferty rynkowej.

Kolejna sprawa to popyt napędzany przez program Mieszkanie dla Młodych. W połowie roku powinny wejść w życie zmiany w programie MdM, które między innymi umożliwią rodzinom wielodzietnym jednorazowe dofinansowanie do zakupu mieszkania w wysokości nawet ponad 100 tys. zł. Duże znaczenie ma też fakt, że obecnie obowiązują najniższe w historii stopy procentowe. Oznacza to niższe oprocentowanie, a co za tym idzie niższą ratę kredytu.

Niskie stopy procentowe spowodowały również obniżkę oprocentowania lokat bankowych. To skłania wiele osób do przenoszenia środków z rynku finansowego na rynek nieruchomości i inwestycję w mieszkanie na wynajem.

Nie sposób tez nie zwrócić uwagi na środki z Unii, które napędzają gospodarkę. W okresie 2014–2020 do naszego kraju ma trafić może łącznie nawet 500 mld euro unijnych środków, które zostaną przeznaczone na rozwój kraju. Rosnące PKB i zarobki powalają oczekiwać podniesienia poziomu życia i sytuacji gospodarczej Polaków, a to będzie stymulować rozwój rynku nieruchomości w najbliższych latach.

No i ostatnia sprawa – sami deweloperzy planują podwyżki cen.

dowiedz się więcej: tel. 793 311 155 m.mielewczyk@expressy.pl

# Tegoroczne **trendy**

Każdy marzy o tym, aby mieszkać w ładnym, praktycznym i oryginalnym otoczeniu. Czasy, gdy w pokojach ustawiało się meblościanki, a ilość upchniętych do małego pokoju mebli wyznaczał status społeczny, minęły bezpowrotnie. Teraz liczy się przestrzeń, funkcjonalność i nowoczesność.

- Coraz częściej obserwujemy zmianę w podejściu Polaków do tego, jak ma wyglądać ich mieszkanie – mówi Marcin Krasoń z Home Broker. - Pierwszą zmianą jest dążenie do otwarcia przestrzeni we wnętrzach. Drugim ważnym trendem jest większa odwaga klientów i projektantów w stosowaniu nietypowych materiałów i rozwiązań. Chodzi m.in. o beton architektoniczny, biokominki, czy „zielone ściany", czyli tzw. wertykalne ogrody.

**Otwarta kuchnia**

Coraz popularniejsze otwarte kuchnie wymagają porządku i dobrej wentylacji, ale przynosi korzyść w postaci optycznie większego mieszkania i szerszych możliwości aranżacji przestrzeni. Na popularności zyskują coraz bardziej niestandardowe rozwiązania, np. bary czy wyspy. W otwartej kuchni większą uwagę przywiązujemy do detali i jakości materiałów, bo przecież taka kuchnia jest widoczna z reprezentacyjnego salonu, a czasami nawet z wejścia. Rośnie popularność materiałów naturalnych często pojawiają się blaty laminowane o strukturze drewna lub kamienia.



**Praktyczna łazienka**

Zmiany zachodzą także w łazience. Dziś stawia się przede wszystkim na wygodę i funkcjonalność. Pozwala na to np. wanna z parawanem, z której można korzystać jak z prysznica. To kompromis dla osób, które nie mają tyle miejsca, by móc sobie pozwolić na posiadanie wanny i prysznica jednocześnie. Jeśli chodzi o prysznice, to rośnie popularność kabin bez brodzika z odpływem liniowym w podłodze. To pozwala na budowę prysznica w niestandardowym kształcie i unikalną aranżację łazienki. Spory nacisk stawia się obecnie na funkcjonalność, pożądane jest dużo szafek i półek do przetrzymywania rzeczy.

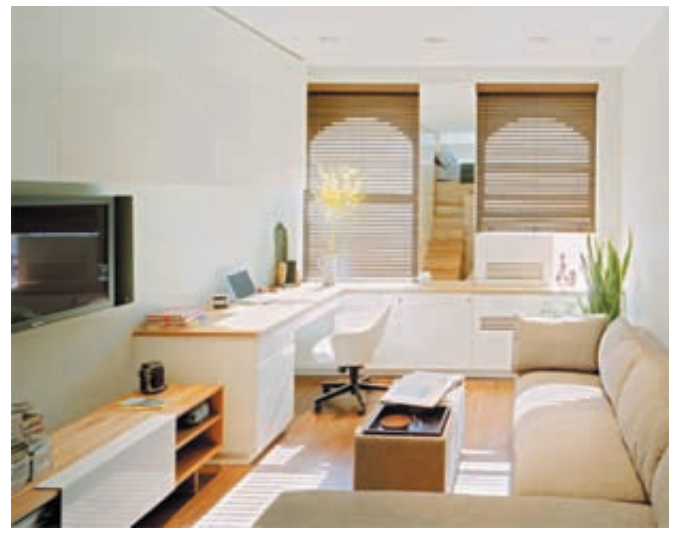
**Jasne kolory w salonie**

W pokojach dostrzegalne jest inne podejście do kolorów.
– Coraz rzadziej wybierane są intensywne kolory ścian lub innych dużych powierzchni. Zaczynają dominować biel i szarość – zwraca uwagę Jakub Szeląg z Urzadzamypodklucz.pl. - Takie rozwiązanie pozwala na zdecydowanie więcej fantazji przy doborze dodatków, zarówno pod względem formy jak i koloru. Do szaro-białych ścian pasuje prawie wszystko.
Wśród niestandardowych elementów coraz częściej pojawia się goła betonowa ściana. Do betonu idealnie pasuje naturalne drewno, które ociepla i scala przestrzeń w spójną całość.

**Rafał Korbut**

# Małe jest **piękne**

Umiejętne wykorzystanie przestrzeni sprawia, że nawet mieszkanie o niewielkiej powierzchni może być funkcjonalnym i wygodnym lokum.



Kupujący mieszkanie niezmiennie borykają się z problemem – jak za relatywnie niewielkie pieniądze kupić jak największą nieruchomość. To bowiem powierzchnia mieszkania jest zwykle największym problemem przy jego urządzaniu.

**Uniwersalnie i z pomysłem**

Dla wielu kupujących to prawdziwe wyzwanie: jak zaaranżować skromny metraż, by czerpać z niego jak najwięcej?
– Na szczęście nie jest to nadmiernie skomplikowane, właściwie w każdym pomieszczeniu można zastosować takie pomysły, które uczynią je bardziej przestronnymi – mówi Anna Sadowska z serwisu urzadzamypodklucz.pl.
Według ekspertów kluczem do sukcesu przy aranżacji mieszkania na ograniczonej przestrzeni jest wielozadaniowość. Przykładów jest wiele. Na przykład zamiast stawiania ścianki, która ma dzielić duży pokój na części, można wydzielenie przeprowadzić za pomocą regałów na książki – nie dość, że podzielimy przestrzeń, to będzie gdzie ustawić książki.

**Funkcjonalne meble**

W niewielkich mieszkaniach sprawdzają się też wszelkiego rodzaju składane meble. Krzesła lub stół można szybko wystawić w razie potrzeby, z kolei zamiast łóżka sprawdzić może się rozkładana sofa. – Rozsuwany stół będzie świetnym rozwiązaniem w niewielkiej jadalni – rozłożony na specjalne okazje, nie będzie stanowił przeszkody na co dzień, a jednocześnie będziemy w stanie ugościć większą liczbę gości – uważa Anna Sadowska. - Sprawdzić może się też okrągły stół, który może pomieścić więcej osób niż podobnych rozmiarów stół w kształcie zbliżonym do prostokąta.
Wielofunkcyjne rozwiązania są doskonałym urozmaiceniem pokoju dziecięcego, bo dzieci lubią różnego rodzaju schowki i zakamarki. Oprócz standardowych łóżek piętrowych zastosować można np. połączenie miejsca do spania z kącikiem do nauki – łóżko znajduje się po prostu nad biurkiem. Nie zajmuje to dużo miejsca, a spełnia jednocześnie dwie funkcje.

**Przesada nie jest pożądana**

– Przestronność nie lubi nadmiaru, zatem szczególnie wskazana będzie redukcja liczby przedmiotów, które na dłuższą metę będą nader dekoracyjne lub zwyczajnie niepotrzebne – zwraca uwagę Anna Sadowska. - Doskonale sprawdzi się wówczas jakiś schowek, gdzie takie zbędne przedmioty będzie można ukryć. Najlepsze byłoby oddzielnie pomieszczenie, ale nie zawsze jest to możliwe, sprawdzi się też zabudowana szafa czy ukryta szuflada.
Przy urządzaniu mieszkania warto odejść od stereotypów. Chodzi na przykład o odciążenie podłogi na rzecz wykorzystania ścian. Zamiast stawiania kolejnej szafki, można zastanowić się nad umiejętnym rozmieszczeniem kompleksu półek, które pozostawią przestrzeń pod nimi pustą.

**Optyczne powiększenie mieszkania**

Na wykorzystanie przestrzeni wpływ ma bardzo wiele czynników, uwagę należy zwrócić także np. na osłony w oknach. Tradycyjne zasłony zajmują optycznie (i fizycznie też) sporo miejsca. Lepiej sprawdzą się rolety lub żaluzje, one nie pomniejszają wnętrza. Dodatkowo, przy inteligentnym planowaniu przestrzeni mieszkania, warto zastosować trochę sztuczek, które sprawią, że optycznie pomieszczenia będą wydawać się większe. Takim przykładem jest np. wykorzystanie długich luster na ścianach lub pomalowanie ich w jasne i zwiększające przestrzeń kolory.
**Rafał Korbut**

dowiedz się więcej: **tel. 793 311 155**
**m.mielewczyk@expressy.pl**

# Uniwersalna oferta

Z Norbertem Hinca, kierownikiem oddziału składu budowlanego BAT Profi w Lęborku rozmawia Grzegorz Bryszewski.

**Państwa sklep działa przy ulicy Majkowskiego 10 w Lęborku już od 2012 roku. I dosyć szybko sprawdził się na rynku...**

- Tak. Już w drugim roku działalności mogliśmy się pochwalić zwiększeniem obrotów sklepu o około 25 procent. Obroty ciągle rosną, dla nas jest to wyraźny sygnał, że marka sklepu, czyli Profi idealnie trafia w oczekiwania klientów.

**A na czym polega specyfika takiej marki?**

- Celem formuły Profi jest maksymalna uniwersalność oferty. W naszym sklepie oferujemy produkty zarówno dla wykonawców budowlanych, którzy realizują duże inwestycje budowlane jak i dla klientów detalicznych. Nasza oferta jest tak kompleksowa, żeby podczas jednej wizyty w sklepie klienci mogli kupić wszystkie potrzebne im produkty, oczywiście sprowadzamy także towar na zamówienie. A jako, że działamy w ramach grupy PSB to możemy się pochwalić niemal nieograniczonym dostępem do wszystkich materiałów budowlanych dostępnych na polskim rynku.
Jeszcze inna sprawa to ogromny nacisk na doradztwo. Nasi pracownicy posiadają odpowiednią wiedzę, żeby prowadzić profesjonalne doradztwo dla klientów. Warto podkreślić takie podejście, bo w części sklepów budowlanych kontakt z klientem ogranicza się tylko do skasowania danego produktu.W ramach marki Profi jesteśmy także wyjątkowo dobrze uporządkowani w porównaniu z ogromną większością hurtowni budowlanych, a takie opinie słyszymy zarówno ze strony PSB jak i klientów. Mam tu na myśli zarówno doradztwo, szeroko rozwiniętą logistykę jak i opiekę posprzedażową i gwarancję na produkty.

**Wiem, że planujecie Państwo rozszerzyć ofertę o produkty z zakresu fotowoltaiki...**

- Tak, jesteśmy w trakcie opracowywania takiej oferty. I także w tym przypadku zapewnimy kompleksowe podejście – sprzęt będzie bowiem sprzedawany w pakietach. Celem jest wprowadzenie ułatwień do klientów. Osoba, która kupi u nas takie zestawy oprócz urządzenia otrzyma także kontakt do profesjonalnego instalatora i dokumentację pozwalającą na otrzymanie dofinansowania.

SALON WYPOSAŻENIA WNĘTRZ
AGROCHEMBUD
ul. Słupska 16 D
84-300 Lębork
kom. 514 180 882
tel. 59 842 14 13
DDD DOBRE DLA DOMU PODŁOGI ŚCIANY DRZWI
- panele, drewniane podłogi, drzwi, deski tarasowe,
lebork@ddd.com.pl
BLU łazienki na miarę
- płytki, ceramika łazienkowa, baterie, grzejniki łazienkowe,
lebork@blu.com.pl
Projekt łazienki wliczony w cenę zakupów.
Karta Rabatowa
dla Klientów firmy AGROCHEMBUD
ul. Słupska 16 D, 84-300 Lębork
rabat do 15%
na drzwi i podłogi
rabat do 10%
na wyposażenie łazienek
Karta rabatowa do wykorzystania do 30 czerwca 2015 roku.
Rabat nie łączy się z innymi promocjami

bat PROFI
W gazetce promocyjnej kilkadziesiąt produktów
Zapraszamy do oddziału BAT
LĘBORK, ul. Majkowskiego 10
tel. 59 863 14 90
www.bat.pl
Wielka wiosenna PROMOCJA
18,90 zł/5 kg
NAWOZY FRUCTUS
IGLAK, TRAWNIK, OGRODNIK
119,00 zł/szt.
WIERTARKO-WKRĘTARKA AKUMULATOROWA 10,8V
VERTO
199,00 zł/30 kg
TYNK SILIKONOWY WEBER.PAS PREMIUM
Wydajny, elastyczny, odporny na zabrudzenia i korozję biologiczną, dostępny w 100 kolorach
przyjazny remont
przyjazne budowanie

Oferujemy domy na zamkniętym osiedlu
TILIA RESIDENCE
USYTUOWANE W SPOKOJNYCH, PODMIEJSKICH TERENACH, ZALEDWIE 5 MIN. DROGI OD CENTRUM LĘBORKA.
WYSOKA JAKOŚĆ W PRZYSTĘPNEJ CENIE DLA KAŻDEGO KTO SZUKA SPOKOJU.
DANE KONTAKTOWE:
KĘBŁOWO 46 B
84-351 NOWA WIEŚ LĘBORSKA
tel. 507 186 498
tel. 507 186 237
e-mail: galeria-delfino@wp.pl

dodatek
Zdrowie&Uroda

dowiedz się **więcej:**
**tel. 793 311 155**
m.mielewczyk@expressy.pl



# Znowu jesteś na diecie?

Dieta warzywna, Cambridge, 1000kcal a może modna statnio dieta Dukana? Która z nich zagwarantuje najszybszy ubytek kilogramów i przybliży nas do wymarzonego ideału? Wybór wcale nie jest prosty, tym bardziej, że wciąż pojawiają się nowe rozwiązania.

Gdyby przykładowa Zosia, kończąc 20 lat, przy wadze 65kg chciała wypróbować po kolei i nieprzerwanie większość popularnych diet odchudzających, i na każdą z nich przeznaczyłaby tylko 2 tygodnie, to ostatnia kuracja wypadła by koło czterdziestki. Młoda Zosia stałaby się więc już bardzo dojrzałą kobietą. Dodatkowo gdyby każda z zastosowanych przez nią diet zakończyła się jedynie skromnym 3kg ubytkiem wagi, nasza Zosia schudłaby w tym czasie blisko półtora tony.

Tymczasem waży dzisiaj 90kg, czyli wszystko wskazuje, że przez okres ostatnich dwudziestu lat przytyła więcej niż waży średniej klasy samochód osobowy.

Chociaż zaprezentowana historia Zosi wydaje się skrajnie nieautentyczna, to jednak wszystko wskazuje, że wiele w niej prawdy. Przeciętna kobieta, zaliczając przez dziesięć lat na swoim koncie od kilku do kilkunastu diet, chudnie i tyje przeciętnie kilkadziesiąt kilogramów. Każda kolejna kuracja pozostawia jednak po sobie pewien dodatkowy bagaż kilogramów, którego niestety nie da się już zrzucić.

Warto także podkreślić, że szybki ubytek kilogramów po zastosowaniu większości diet odchudzających, to nie korzystny efekt terapii, lecz szkodliwy efekt uboczny. Jeżeli po tygodniu waga ciała spada o 3-4 kilogramy, to zyskujemy niemal stuprocentową gwarancję, że wkrótce znów przytyjemy.

Efektywne gubienie wagi i utrzymanie szczupłej sylwetki możliwe jest bowiem tylko wtedy, gdy organizm nie jest zmuszany do radykalnej zmiany sposobu żywienia. Wszystkie modyfikacje dietetyczne muszą być robione w sposób stopniowy i uwzględniać możliwie najbardziej wszechstronny dopływ składników odżywczych. Ani jednostronne odwracanie sposobu żywienia ani jego prozdrowotne idealizowanie nie przynosi na dłuższą metę zadowalających wyników.

Abyśmy mogli czuć się zdrowi i szczupli, nasza dieta musi spełniać następujące warunki:

-nie może mieć żadnej nazwy typu Diamondów, Dukana, South Beach, itp.

-nie może być sprzeczna z naszymi upodobaniami

-musi być tak dobrana, że nie będziemy mieć ochoty już nigdy z niej rezygnować

-okresowe odstąpienie od wyznaczonych zasad (np. wyjazdy wakacyjne) nie powinny w ciągu 3-4 tygodni spowodować żadnego wzrostu wagi

-nie może całkowicie eliminować produktów, które uwielbiamy

-tempo chudnięcia nie powinno być większe niż 1-2 kilogramy tygodniowo w pierwszych 3-4 tygodniach, oraz 0,5 do 1 kilograma w dalszym etapie

**Dobry Dietetyk mgr Kamil Osowski**

# Przygotowania do lata

Fot. Depositphotos.com

Cieszysz się nadchodzącym latem, ale martwisz się, że nie wejdziesz w zeszłoroczne bikini? Warto już wiosną postarać się, aby latem cieszyć się zadbanym ciałem i piękną skórą.

Pierwszym krokiem w przygotowaniu do lata powinno być pozbycie się zbędnych kilogramów. Aby dieta była skuteczna i nie zrujnowała naszego zdrowia warto ją ustalić po konsultacji z profesjonalnym dietetykiem. .

Kolejnym krokiem po pozbyciu się zbędnych kilogramów może być pozbycie się również zbędnego owłosienia. Najskuteczniejszy i najpopularniejsze rozwiązaniem będzie skorzystanie z depilacji laserowej.

Jeśli planujesz latem regularne i intensywne plażowanie to już teraz warto przygotować skórę do słońca. Aby uniknąć niechcianych zmian skórnych należy stosować kremy z filtrami mineralnymi co najmniej kilka razy dziennie, nie zapominając o skórze szyi, dekoltu i rąk. Dodatkowe zabezpieczenie skóry zapewni natomiast zabieg mezoterapii. Polega on na podawaniu pod skórę za pomocą iniekcji odpowiednich dawek substancji leczniczych (kwas hialuronowy, koktajle zawierające aminokwasy i witaminę B6). **(GB)**

# Wyprostuj się

Wygląd jest z reguły głównym źródłem informacji, które otrzymujemy w trakcie pierwszej interakcji. W kulturze współczesnej postrzegany jest jako znak charakteryzujący miejsce człowieka w społeczeństwie.

Bywa również czynnikiem decydującym o przebiegu wzajemnych relacji.

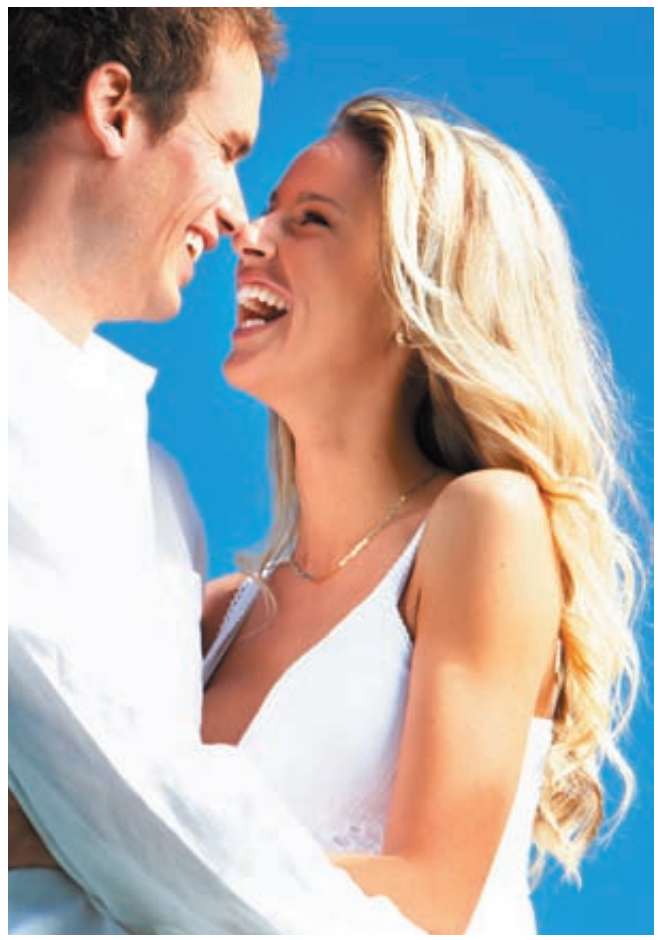
Wagę, jaką przykładamy do wyglądu potwierdzają również badania przeprowadzone przez CBOS. Wynika z nich, że według zdecydowanej większości Polaków, dobra prezencja człowieka sprzyja powodzeniu w życiu osobistym i zawodowym (prawie trzy czwarte badanych). Co więcej, niemal jedna trzecia ankietowanych stwierdziła, że w sferze zawodowej atrakcyjny wygląd praktycznie przesądza o możliwości sukcesu.

Za jedną z najważniejszych cech wyglądu uważany jest wzrost. Wysoki kojarzony jest z pozytywnymi opiniami – pewnością siebie, rzetelnością, zdecydowaniem i kompetencjami. Natomiast negatywne opinie często są przypisywane osobom niskim. Co ciekawe, dotyczy to przede wszystkim mężczyzn. Niski wzrost często bywa hamulcem w ich karierze zawodowej – kwalifikacje i kompetencje osób mierzących mniej niż 170-180 cm nie budzą zaufania, rzadko kiedy powierza im się funkcje kierownicze. Z badań przeprowadzonych przez „Journal of Personality and Individual Differences" płynie kolejny wniosek – kobiety na partnera wybierają mężczyzn wyższych od siebie.

Co zrobić, aby zyskać kilka dodatkowych centymetrów? Przede wszystkim – wyprostować się. Zachowanie prostych pleców i podniesionej głowy, jest korzystne nie tylko ze względów zdrowotnych. Odpowiednia, wyprostowana postawa ciała świadczy o dobrym samopoczuciu, otwartości i pewności siebie. Dobrym sposobem, naturalnie wymuszającym prostowanie się, jest cieszące się coraz większą popularnością obuwie podwyższające.

- Specjalne wkładki umieszczone w tylnej części buta w niewidoczny sposób dodają nawet siedem dodatkowych centymetrów wzrostu- mówi Sebastian Konopka, z firmy Conhpol, polskiego producenta obuwia. Z pomocą nadchodzą również fryzjerzy oraz projektanci garderoby. Ci pierwsi dobierając odpowiednią fryzurę, potrafią dodać optycznie nawet kilka centymetrów. Kolejne można uzyskać dzięki monochromatycznym zestawieniom ubrań, garniturom w prążki oraz ciemnym tonacjom..

(PR)

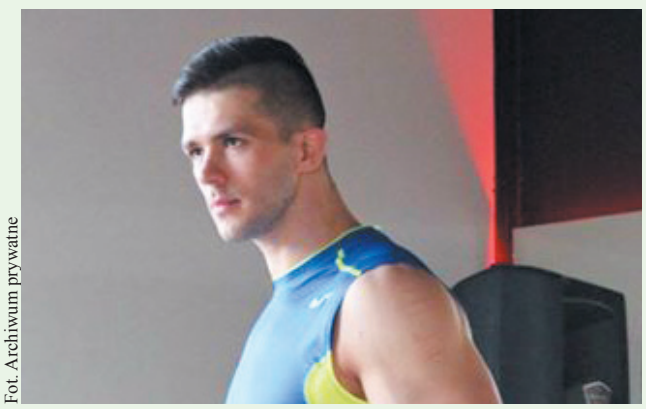


fot.Sxc.hu

Dowiedz się więcej o naszym dodatku Zdrowie&Uroda zadzwoń: tel. 793 311 155 lub napisz: m.mielewczyk@expressy.pl

# Namawiam do wysiłku

Z Kacprem Młynarkiewiczem, trenerem osobistym w siłowni Active Gym rozmawia Grzegorz Bryszewski.



Fot. Archiwum prywatne

**Od czego zaczyna się Pana praca z klientem, który chciałby w siłowni zgubić na przykład kilkanaście kilogramów?**

-Na początku musimy poznać to, co jest w stanie wykonać nasz klient. Sprawdzamy więc jego kondycję, wydolność i układamy plan ćwiczeń. Moja rola w tym przypadku polega na wspieraniu motywacji i namawianiu do większego wysiłku. Istotne jest też to, żeby wyraźnie określić, jaki jest cel ćwiczeń na siłowni. Wiadomo, że część osób oczekuje, że już po miesiącu ćwiczeń uda im się zgubić np. 50 kg. Taki nierealny plan trzeba więc odpowiednio zmodyfikować

**A czy zawsze chodzi o zgubienie kilogramów?**

-Nie zawsze. Mamy też klientów, którym nie zależy na rzeźbie ciała i utracie wagi, chcą się natomiast lepiej czuć i odzyskać formę.

**Czy z Pana usług korzystają tylko młodzi ludzie?**

Nie. Wiek klientów naszej siłowni jest mocno zróżnicowany. Najmłodszym moim klientem jest siedemnastolatek, układam również treningi dla Pani w wieku około 70 lat.

**A co z klientami, którzy chcieliby osiągnąć efekt zbyt szybko i bez wysiłku?**

-Nie ma co ukrywać, że takich klientów też mamy. Ludzie myślą,że jak wejdą na siłownie, znajdą jakikolwiek sprzęt, trochę popedałują to już wkrótce osiągną efekt.

Chciałbym również zaapelować do klientów siłowni, żeby nie bali się pytać. Bo zawsze warto porozmawiać z trenerem i sprawdzić, czy nasz własny pomysł na konkretne ćwiczenia jest rzeczywiście skuteczny. I jeszcze jedno – warto też ostrożnie podchodzić do informacji umieszczonych w internecie.

# Wyszczuplanie bez wyrzeczeń

Wiosna to świetny czas, żeby zadbać o swoją sylwetkę. Warto rozważyć dwa skuteczne zabiegi - liposukcję ultradźwiękową i lipolizę iniekcyjną.

fot.Pixbay.org

Liposukcja ultradźwiękowa bezinwazyjna to najnowsza metoda walki ze zbędną tkanką tłuszczową. W przeciwieństwie do tradycyjnej liposukcji ultradźwiękowej zabieg nie narusza integralności skóry, nie wymaga również znieczulenia.

- Ultradźwięki oddziaływają ja na tkankę poprzez skórę rozbijając komórki tłuszczowe. Emitowane promienie podczerwone powodują wzrost temperatury, co przyspiesza metabolizm. Rozbity za tą pomocą tłuszcz wydalany jest przez układ limfatyczny oraz naczyniowy. Ze względu, że tłuszcz nie jest odsysany podczas jednego zabiegu usuwa się mniejszą jego ilość, jednak zabieg w mniejszym stopniu oddziaływuje na nasz organizm – podkreśla mgr Malwina Treder z DepilAge, Gabinetu Kosmetyki Laserowej i Estetycznej w Lęborku. Przeciwwskazaniami do zabiegu liposukcji ultradźwiękowej to ciąża, karmienie piersią, zmiany skórne w postaci wysypek, ran, blizn, choroby nowotworowe, słaba krzepliwość krwi, nadciśnienie tętnicze itp.

Lipoliza iniekcyjna jest to natomiast mezoterapia igłowa miejsc, gdzie nagromadził się zbędny tłuszcz. Zabieg zmniejsza cellulit, wygładza blizny i rozstępy, redukucje złogi tłuszczowe. .

-W zależności od rodzaju problemu, ustalona zostaje liczba zabiegów oraz dobierany jest optymalny program terapii. Preparaty wykorzystywane podczas mezoterapii przyczyniają się do usprawnienia mikrokrążenia oraz zwiększenia metabolizmu komórek tłuszczowych – dodaje mgr Malwina Treder.

W wyniku zabiegów następuje poprawa mikrokrążenia w tkance podskórnej i wzmożenie metabolizmu tkanki tłuszczowej.

Bardziej szczegółowe informacje na temat zabiegu i cennik można znaleźć na stronie **www.depilage.pl**

GABINET PSYCHOLOGICZNY
Daniel Mihuniewicz
- poradnictwo psychologiczne
- psychoterapia
- praca z osobami po traumie
☎ 663 800 665

OŚRODEK ZDROWIA PROMOTION
Łeba, ul. Powstańców Warszawy 32
tel. 59 866 13 54, e-mail: nzoz_leba@wp.pl
PRYWATNA PORADNIA • OGÓLNA DZIECIĘCA • SPECJALISTYCZNA • PSYCHIATRYCZNA
Całodobowa obsługa zielonych szkół, kolonii zdrowotnych, ośrodków, turnusów rehabilitacyjnych
USŁUGI MEDYCZNE DLA PRYWATNYCH UBEZPIECZEŃ ZDROWOTNYCH
www.promotion.2com.pl
tel. kom. 604 532 601
tel. kom. 604 648 944

Gabinet Kosmetyki
Laserowej i Estetycznej w Lęborku
DepilAge
depilacja laserowa | fotoodmładzanie | zamykanie naczynek
usuwanie przebarwień / trądziku | mezoterapia igłowa
wypełnianie zmarszczek | konturowanie i powiększanie ust
lipoliza iniekcyjna (spalanie tłuszczu) | liposukcja ultradźwiękowa
fale radiowe | makijaż permanentny
Targowa 10 (Studio 10) Lębork | www.depilage.pl | tel. 721 380 289

Chcesz przedstawić swoją firmę w naszym dodatku Zdrowie&Uroda
Skontaktuj się z nami! tel. 793 311 155
m.mielewczyk@expressy.pl

Fregata
LĘBORSKIE CENTRUM KULTURY
Lębork, ul. Gdańska 12 www.lck-fregata.pl e-mail: lckfregata@wp.pl

**Spongebob: na suchym lądzie**
1 godz. 40 min. USA

Kiedy zostaje wykradziony sekretny przepis na kraboburgery, odwieczni rywale SpongeBob i Plankton (Mr. Lawrence) muszą połączyć siły i udać się w podróż w czasie i przestrzeni, aby pokonać nikczemnego pirata Burgerobrodego (Antonio Banderas) i zniweczyć jego plany na tworzenie wybornych smakołyków.

**Szybcy i wściekli 7**
140 min. USA/Japonia

Tej prędkości, tej wściekłości nigdy dość! Dominic Toretto, Brian O'Conner, Letty Ortiz i inni szybcy i wściekli wracają na ekrany kin. Za każdym razem twórcy filmu starają się przebić efekty poprzedniej części, tak będzie i tym razem - zwłaszcza że motywem przewodnim filmu będzie zemsta. Tyle, że ta nie będzie słodka, a wyrafinowana, brutalna i skuteczna - Deckard Shaw planuje pomścić śmierć brata – Owena. W filmie po raz ostatni zobaczymy Paula Walkera.

**CZWARTEK, 9.04.2015**
18$^{00}$ - Temple Grandin – **WSTĘP WOLNY**
Biograficzna opowieść o Temple Grandin, kobiecie dotkniętej autyzmem, która pomimo choroby została ekspertem w dziedzinie hodowli bydła. Seans w ramach obchodów II Światowego Dnia Autyzmu w Powiecie Lęborskim.
20$^{00}$ - Gunman: Odkupienie

**PIĄTEK, 10.04.2015**
15$^{30}$ - Spongebob na suchym lądzie 3D
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7 - PREMIERA
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**SOBOTA, 11.04.2015**
15$^{30}$ - Spongebob na suchym lądzie 3D
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**NIEDZIELA, 12.04.2015**
15$^{30}$ - Spongebob na suchym lądzie 2D
15$^{30}$ - Spongebob na suchym lądzie 3D
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**PONIEDZIAŁEK, 13.04.2015**
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**WTOREK, 14.04.2015**
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**ŚRODA, 15.04.2015**
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**CZWARTEK, 16.04.2015**
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**PIĄTEK, 17.04.2015**
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**SOBOTA, 18.04.2015**
17$^{30}$ - Szybcy i wściekli 7
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**NIEDZIELA, 19.04.2015**
18:00 – Koncert jazzowy Almost Jazz Group
– promocja płyty „Na Kaszebach" Bilety w cenie 12 złotych można nabywać w CIT „Brama Kaszubskiego Pierścienia" przy alei Niepodległości 6 oraz w kasie Kina „Fregata" przy ulicy Gdańskiej 12.
20$^{15}$ - Szybcy i wściekli 7

**PONIEDZIAŁEK, 20.04.2015**
Kino nieczynne

**CZWARTEK, 23.04.2015**
20$^{00}$ - Szybcy i wściekli 7

Rezerwacje telefoniczne
**od poniedziałku do piątku w godz. 10. do 13.**
Kino zastrzega sobie prawo do zmian w repertuarze w trakcie miesiąca.
Najbardziej aktualne informacje dotyczące repertuaru dostępne są na stronie:
**www.lck-fregata.pl**

# Jazz we Fregacie

**KONCERT |** Kwartet jazzowy Almost Jazz Group wystąpi w LCK Fregata w niedzielę 19 kwietnia. Zespół zaprezentuje swój najnowszy album „Na Kaszëbach".

**Grzegorz Bryszewski**
g.bryszewski@expressy.pl

fot. Materiały prasowe

Formacja Almost Jazz Group tym razem na warsztat wzięła znane kaszubskie melodie ludowe. Muzycy serwują świeże, instrumentalne aranżacje m.in. takich utworów jak: „Wele wele wetka", „Nasza zemia" czy „Hej morze, morze". Najpopularniejsze, najczęściej wykonywane i najchętniej słuchane melodie ludowe na Kaszubach, na płycie kwartetu urzekają ciepłem, pozytywną energią i ciekawymi aranżacjami jazzowymi.

To płyta, która uzupełnia lukę na naszym rynku muzycznym, bowiem „Na Kaszëbach" prezentuje materiał leżący pomiędzy folklorem a ambitną muzyką jazzową. Kompozycje formacji są lekko jazzowe, ale wciąż bardzo przystępne.

Klimatyczną płytę stworzył zespół Almost Jazz Group w składzie: Paweł A. Nowak (akordeon, akordina), Ignacy Jan Wiśniewski (fortepian), Maciej Sadowski (kontrabas). Na albumie gościnnie pojawił się perkusista Adam Czerwiński. Wybitny muzyk współpracuje obecnie m.in. z wirtuozem skrzypiec, Nigelem Kennedym, a na koncie ma współpracę z czołówką sceny jazzowej, m.in.: Janem Ptaszynem Wróblewskim, Jarkiem Śmietaną, czy Johnem Scofieldem.

Koncert odbędzie się w niedzielę, 19 kwietnia 2015 roku. Początek o godzinie 18.00. Bilety w cenie 12 złotych można nabywać w Centrum Informacji Turystycznej „Brama Kaszubskiego Pierścienia" przy alei Niepodległości 6 oraz w kasie Kina „Fregata" przy ulicy Gdańskiej 12.

# Karolina Żuk w mieście

**WARSZTATY |** Do Lęborka przyjedzie trenerka osobista Karolina Żuk. W piątek 10 kwietnia w klubie biblioteki Miejskiej w Lęborku trenerka poprowadzi warsztaty z rozwoju osobistego.

**Grzegorz Bryszewski**
g.bryszewski@expressy.pl

fot. Materiały prasowe

Czterogodzinne warsztaty w Lęborku rozpoczną się o godzinie 16. W programie spotkania znajdzie się Test Pasji, czyli element autorskiego programu Karoliny Żuk „Szkoły uwodzenia", który odmienił życie tysięcy osób na całym świecie i Transformacja, która ma pozwolić uczestnikom na rozbudzenia swojej atrakcyjności i znalezienie wymarzonego Partnera.

- Jeśli masz ochotę nauczyć się innego podejścia do samej siebie i świata, który Cię otacza przyjdź, zobacz i przekonaj się sama. Dostaniesz konkretne rady, jak pielęgnować w sobie te cechy, które sprawiają, że będziesz absolutnie pociągająca nie tylko dla mężczyzn ale również dla całego otoczenia - zapowiadają organizatorzy.

Podobne warsztaty jak w Lęborku zostaną zorganizowane również w Oslo, Bergen i Gdańsku.

-Panią Karolinę pierwszy raz usłyszałam w Radiu Gdańsk i od razu poczułam, że muszę się z nią spotkać- tłumaczy Aleksandra Werenczuk-Hinzz lęborskiej biblioteki. -Ma niesamowite podejście do życia, do ludzi i właśnie tego będzie próbowała nas nauczyć na warsztatach. Zaraża pozytywna energią, emanuje niezwykłymciepłem, a przede wszystkim jest profesjonalistą, który wie jak pomóc innym.

Koszt udziału w szkoleniach to 20 złotych. Zapisy i wpłaty przyjmowane są do 8 kwietnia w Wypożyczalni dla dorosłych albo w sekretariacie biblioteki.

# Na pomoc bocianom

**EKOLOGIA |** Pierwsze bociany są już w Polsce, warto dowiedzieć się jak każdy z nas może im pomóc. Od lat Grupa Energa współpracuje z przyrodnikami na rzecz ochrony bociana białego i jego siedlisk.

**Rafał Korbut**
r.korbut@expressy.pl

W ostatnich dniach do kraju zawitały ptaki, których miejscem zimowania była Tanzania i Kenia. Najpóźniejsze przyloty, głównie z Republiki Południowej Afryki, spodziewane są na początku maja.

Szacuje się, że do Polski na wiosnę przybywa około 100 tysięcy bocianów. Niektóre mogą potrzebować pomocy. Pracownicy Infolinii 801 BOCIAN (801 26 24 26) podpowiadają, co zrobić w przypadku znalezienia zniszczonego gniazda czy poszkodowanego ptaka. Linia informacyjna działa w ramach współpracy Grupy Energa z Polskim Towarzystwem Przyjaciół Przyrody „pro Natura".

Wiosną najpilniejszą potrzebą jest przede wszystkim zbieranie sznurków pozostawionych na polach po żniwach.

– Bociany przynoszą do budowy gniazda, oprócz gałęzi i darni także nylonowe sznurki, które znajdują na polach i łąkach – wyjaśnia Krzysztof Konieczny z PTPP „pro Natura". - Wbudowane w gniazdo tworzą pętle, które owijają się wokół nóg piskląt. Młody ptak rośnie przywiązany do gniazda i nie może z niego odlecieć. W takiej sytuacji jedynym wyjściem ratującym życie bociana jest odcięcia sznurka. W tym roku podczas kontroli gniazd tylko w dwóch z nich nie znaleziono sznurków. To poważny problem

Zespół infolinii odebrał w 2014 roku ponad tysiąc interwencji w sprawie bocianów. Numer telefonu 801 BOCIAN (801 26 24 26) dostępny jest na terenie całego kraju, od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00. Dodatkowe informacje dotyczące bocianów białych można znaleźć na www.bociany.pl, www.bocianopedia.pl, www.facebook.com/dbajobociany.

Do Polski na wiosnę przybywa około 100 tys. bocianów

Fot. Energa.pl/Tomasz Królak

Grupa Energa od lat współpracuje z przyrodnikami na rzecz ochrony bociana białego i jego siedlisk. W ramach unikatowego na skalę Europy projektu „Energetyczni Obrączkarze" pracownicy spółki oznakowali około 5 tysięcy bocianich piskląt.

Jednocześnie od blisko 20 lat Energa Operator montuje specjalne platformy, które zabezpieczają linie niskiego i średniego napięcia oraz pomagają chronić bocianie życie. Na 9 tysiącach platform umieszczanych i remontowanych przez pracowników Grupy zamieszkuje 20 proc. populacji polskich bocianów.

Uruchomienie ogólnopolskiego punktu informacyjnego 0 801 BOCIAN jest częścią kompleksowego projektu PTPP „pro Natura" i Grupy Energa, związanego z ochroną bocianów. Obok infolinii na stronie www.bociany.pl prowadzona jest „Baza Gniazd Bociana Białego" dotycząca stanu i kondycji bocianich siedlisk oraz „Ogólnopolska Baza Aktywności na rzecz Bociana Białego", w której zbierane są wszelkie informację na temat instytucji i osób, które pomagają bocianom, np. remontując gniazda, czy opiekując się poszkodowanymi ptakami.

# Zebranie PTTK

**SPOTKANIE | W siedzibie Koła Przewodników PTTK na lęborskim dworcu PKP zorganizowano zebranie członków.**

Podczas spotkania, które miało miejsce w sobotę 28 marca przewodnicy otrzymali nowe legitymacje-identyfikatory wystawione przez Zarząd Główny PTTK w Warszawie

Nowe legitymacje i identyfikatory to bezpośredni efekt deregulacji zawodu przewodnika przez byłego ministra Gowina. W wyniku deregulacji działalność przewodników nie podlega już pod Urząd Marszałkowski i Ministerstwo Sportu i Turystyki.

- Zarząd naszego Koła był pierwszym w kraju,który otrzymał takie dokumenty - podkreśla Przemysław Mikusiński, szef lęborskich przewodników.

W trakcie sobotniego spotkania dyskutowano także na temat czekającego przewodników sezonu turystycznego. **(GB)**

# Telefony dla dzielnicowych

**BEZPIECZEŃSTWO | Mieszkańcy mają już ułatwiony kontakt z dzielnicowymi na terenie całego powiatu lęborskiego, gdyż wyposażono ich w służbowe telefony komórkowe.**

Nowa, jak dla Lęborka, forma kontaktu z dzielnicowymi ma poprawić ich dostępność dla mieszkańców i poprawić poczucia bezpieczeństwa mieszkańców.

Od piątku 27 marca każda osoba na terenie powiatu lęborskiego chcącaskontaktować się z dzielnicowym może zadzwonić do niego na służbowy telefon komórkowy. Dzielnicowi w czasie godzin pracy dysponują „komórkami",aby w ten sposób większa liczba mieszkańców miała możliwość zgłoszenia problemu lub potrzeby kontaktu ze swoim dzielnicowym. Do tej pory dzielnicowi dysponowali tylko telefonami stacjonarnymi, a osoby dzwoniące pod nieobecność policjantów mogły nagrywać się na automatyczna sekretarkę z prośbą o kontakt.

-Nowa, jak dla Lęborka, forma kontaktu z dzielnicowymi z pewnością poprawi ich dostępność dla mieszkańców w wielu ważnych sprawach, a tym samym z pewnością wpłynie na poprawę poczucia bezpieczeństwa mieszkańców - podkreśla st. asp. Daniel Pańczyszyn, oficer prasowy KPP Lębork. **(GB)**

fot. KPP Lębork

# Roboty w bibliotece

**WARSZTATY | W Bibliotece Miejskiej w Lęborku zostaną zorganizowane warsztaty z robotyki.**

Budowanie i programowanie robotów z klocków LEGO skierowane jest do uczniów z klas 4-6 i ze szkół gimnazjalnych.

Warsztaty to efekt współpracy z firmą Robotak.

- Odbędą się cztery ponad dwugodzinne spotkania, podczas których uczestnicy będą tworzyli konstrukcje z klocków Lego Mindstorms EV3. Do wykonania robota każda osoba otrzyma oddzielny zestaw klocków i laptopa - zapowiada Zofia Biskupska, dyrektorka lęborskiej biblioteki.

Organizatorzy zapraszają do udziału uczniów z klas 4-6 i ze szkół gimnazjalnych. Pierwsze spotkanie odbędzie się w sobotę 11 kwietnia o godz. 12. w laboratorium biblioteki (2 piętro).

Koszt za cały kurs to 60 zł. Zapisy i wpłaty trwają do 9 kwietnia w sekretariacie biblioteki (tel. 59 8622307, e-mail: mbp@biblioteka.lebork.pl). **(GB)**

# OGŁOSZENIA

Nadaj **drobne ogłoszenie** SMS-em lub ze zdjęciem MMS-em!

www.gle24.pl

## NIERUCHOMOŚCI

### SPRZEDAM

**DOM** wolno stojący w Wejherowie, działka 1202 m2, cztery garaże, murowane, pilnie sprzedam, tel. 501 549 579, tel. 58 672 34 13

**SPRZEDAM** gospodarstwo rolne 8, 20 Ha i zabudowana Jeleńska Huta. Tel: 661-895-941

**SPRZEDAM** mieszkanie 57m2, 3pokoje, 3piętro, wieżowiec, Wejherowo. Tel: 604-915-138

**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, 380 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

### DO WYNAJĘCIA

### POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

**JESTEM** zainteresowana wynajęciem garażu w okolicach ul. Rejtana / osiedle Chopina, długoterminowa umowa, tel. 665 117 489

### ZAMIENIĘ

## MOTORYZACJA

### SPRZEDAM

**SPRZEDAM** Mercedesa klasy C, 1.8 benzyna, przebieg 182 tys. cena 4900 zł. Tel: 606-136-211

### KUPIĘ

**SKUP** aut, kasacja, dojazd do klienta. Tel: 789-345-593

### INNE

## EDUKACJA

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

## SPRZĘT ELEKTRO

### KOMPUTERY

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

### INNE

metropolia.info
przeglądaj, czytaj, **komentuj**
informacje z całego regionu!

## PRACA

### DAM PRACĘ

### SZUKAM PRACY

## USŁUGI

**GOTÓWKA** od ręki. Potrzebujesz gotówki? Zadzwoń! Tel: 887-840-204 lub 533-340-404 Firma Marka S.A.

**USŁUGI** dekarsko – ciesielskie, tel. 697 753 504

**OPAKOWANIA** jednorazowe, tel. 501 175 330

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

**KOTŁOWNIE,** instalacje, wod-kan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

## TOWARZYSKIE

**POZNAM** Panią do lat 45, nie zależny. Tel: 500-057-891

**MEGA** kobietka, seksi blondi pozna sponsora, również sex telefon, Sopot. Tel: 514 670 725

**ZADBANY,** pracujący, młodo wyglądający 46 latek pozna zadbaną kobietę do stałego związku z okolic Wejherowa. Tel: 730-499-146

## ZWIERZĘTA

**Sprzedam** cielaka sianokiszonkę 1 pokos. Tel: 605-838-360

## RÓŻNE

**Drewno** do CO i gałęziówkę sprzedam, możliwy transport gratis. Tel: 606-522-604

**Sprzedam** biżuterię damską, korale, bransoletki, paski, odzież. Okazja od 1zł. Tel: 501-534-260

**Stół** pokojowy, ciemny rozkładany, cena 250zl. Tel: 506-251-697

**Kuchenka** elektryczno-gazowa 4 palnikowa, biała, stan dobry, cena 150 zł. Tel: 506-251-697

**Sprzedam** łuparkę świdrową do drzewa silnik 5.5 kw, bardzo praktyczna oraz silnik 1.5kw. Tel: 601-638-877

**Zbieram** gazety, czasopisma, złom, rowery, Gdańsk, sms. Tel: 791-150-096

**Okazja**. Pielgrzymka Częstochowa – Kraków – Wadowice, od 20 do 24 kwietnia, Wejherowo. Tel:.502-351-988

**Sprzedam** lampę wiszącą i stojącą typu świecznik. Tel: 604-915-138

**Sprzedam** futro z norek,długie,skórki kanadyjskie, stan bardzo dobry. Tel: 604-915-138

**Sprzedam** sypialnię (2 łóżka, 2 szafki, toaletka) antyk,orzech. Tel: 604-915-138

**Sprzedam** kominek bez dymowy na paliwo ekologiczne, forma mebla, tanio. Tel: 604-915-138

**Sprzedam** bulaje okrętowe, mapy, zegary, kolumny kompasowe, plan. Tel: 604-915-138

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

**Lodówka** używana, kolor biały, tanio oddam, Wejherowo, tel. 789-431-218

**Sprzedam** łyżwy figurowe, białe, rozm. 30, nowe, 50 zł, Wejherowo, tel. 505-567-034

**Sprzedam** ubranka dla dziewczynki, rozm.122-128, czapki, szaliki, buty, stan idealny, Wejherowo, 505-567-034

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

**Kupię** militaria, antyki, pamiątki z II Wojny Światowej, dojazd do klienta, płatność gotówką od ręki, tel. 793 262 765, e-mail: ekwipunekwojskowy@gmail.com

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

**Złota** rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzina, Wejherowa, tel. 693 737 381

**REDAKCJA**
Plac Pokoju 3 (Jantar) piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel./fax: 59 843 42 71,

**REDAKTOR NACZELNY:**
Piotr Ruszewski
**DYREKTOR HANDLOWY:**
Rafał Laskowski

**DZIENNIKARZE:** Grzegorz Bryszewski, Rafał Korbut

**SKŁAD:** Jagoda Lezner

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

**ISSN 2084-6274**
**WYDAWNICTWO**
NORDAPRESS PPHU,
84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

**BIURO OGŁOSZEŃ**
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork
tel. 796 944 155
tel. 793 311 155

**BIURO REKLAM**
Małgorzata Mielewczyk
m.mielewczyk@expressy.pl,
tel. 793 311 155
**DRUK** Express Media, Bydgoszcz

**NAKŁAD** 10 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

**REDAKCJA GDAŃSK:**
Aleja Zwycięstwa 24,
80-219 Gdańsk,
tel. fax. 58 55 333 40

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

GRUPA MEDIALNA
express · express · express · express · express · Express BIZNESU · GWE24.pl · GLE24.pl · metropolia.info

/pogonlebork

youtube.pl/pogonlebork

LKS POGOŃ LĘBORK 1945

www.pogon.lebork.pl

# Wiosna Pogoni służy

**PIŁKA NOŻNA |** Seria zwycięstw, rosnąca frekwencja na stadionie przy Kusocińskiego i wzrost zainteresowania sportowymi wynikami seniorów Pogoni. Tak wyglądał ostatni miesiąc drużyny Waldemara Walkusza.

Dobrze przepracowany okres przygotowawczy, mocne treningi w trakcie ligi dają efekty. W pięciu wiosennych kolejkach Pogoń zdobyła już 12 punktów, lider Gryf Słupsk uzbierał tylko o oczko więcej.

Rekordowa publiczność śledziła spotkanie Pogoni z Aniołami Garczegorze. Rywal zza miedzy, to dla wielu niewygodny przeciwnik i choć statystyki spotkań w Lęborku były pozytywne w takich spotkaniach każdy wynik był możliwy. Mecz nie stał może on na wysokim poziomie, ale miał dramatyczny przebieg. Gdy wydawało się, że podział punktów stanie się faktem. W 2 minucie doliczonego czasu gry sprawy w swoje nogi wziął kapitan Pogonistów Łukasz Kłos. Dostał podanie w środku boiska, ruszył na skrzydło, mijając dwóch rywali, spojrzał w pole karne i dośrodkował w okolice 5 metra wprost na głowę rezerwowego Macieja Rekowskiego. Debiutujący w Pogoni pomocnik pewnym uderzeniem głową umieścił piłkę w siatce wywołując dawno nie widzianą eksplozję radości na ławce rezerwowych i na trybunach.

- Ani jeden ani drugi zespół nie grał wybitnego meczu. Najistotniejsze były w tym meczu punkty a te po raz pierwszy wszystkie zostały dla nas. Jest się z czego cieszyć – mówił po meczu z Aniołami trener Waldemar Walkusz. - Ogromne brawa za walkę i determinację do końca. Cieszę się, że dżoker Maciej Rekowski wszedł w 81 minucie i rozstrzygnął to spotkanie.

Pozytywnie w świąteczny nastrój wprowadził wszystkich mecz 1 kwietnia w Pelplinie z Centrum. Trener Walkusz odważnie przemeblował skład wprowadzając do wyjściowej „11" trzech nowych zawodników w tym jak się później okazało najlepszego zawodnika meczu Damiana Formelę, który w ataku zastąpił Sylwestra Ilanza. Wynik rozstrzygnął się w 40 minucie spotkania. Futbolówkę w środku pola przejął Gracjan Miszkiewicz i mocno uderzył z 30 metrów. Piłkę zmierzającą do siatki, sparował nad poprzeczką bramkarz Centrum. Za uderzeniem poszedł Sychowski, który wygrał górną piłkę i skierował ją głową do siatki. To było czwarte zwycięstwo Pogoni z rzędu, a okupione zostało aż sześcioma żółtymi kartkami jakie zobaczyli nasi zawodnicy.

fot. Pogoń Lębork

**W meczu z Aniołami Pogoń walczyła od początku do końca**

Przeglądaj, czytaj, komentuj na
www.gle24.pl

### Pogoń Lębork – Anioły Garczegorze 1:0

**bramka:** Maciej Rekowski (90+2)
**Pogoń:** Katzor – Stankiewicz ('33 Pietrzyk), Kochanek, Wesserling – B. Rekowski ('46 Janowicz), Morawski ('81 M. Rekowski), Miszkiewicz, Kłos, Byczkowski ('68 D. Formela) – Sychowski - Ilanz

### Centrum Pelplin – Pogoń Lębork 0:1

**bramka:** 0:1 Sychowski ('40)
**Pogoń:** Katzor – Wesserling ('65 Stankiewicz), Kochanek, Pietrzyk, Skibicki, M. Rekowski, ('74 B. Rekowski), Miszkiewicz, Sychowski, ('72 Morawski), Kłos, Byczkowski ('82 Ilanz), Formela

## Nabór uzupełniający

rocznika:
1998, 1999 i 2000

Trener Pogoni Włodzimierz Pasieka (tel. 888 995 944) zaprasza wszystkich utalentowanych chłopców z Lęborka i okolic na treningi naborowe drużyny juniorów młodszych Pogoni. Drużyna na Stadionie Miejskim w Lęborku trenuje w godzinach popołudniowych.

## Klub 100 TPL z kartami na rok 2015

Imienne, jubileuszowe karty odbierają właśnie członkowie elitarnej grupy sympatyków Pogoni Lębork zrzeszonych w Klubie 100 TPL. Idea Klubu polega w skrócie na comiesięcznym wpłacaniu drobnej kwoty (najczęściej 50 lub 100 zł) na rzecz klubu Pogoń. W zamian członkowie mogą uczestniczyć bezpłatnie w meczach Pogoni, mają zniżki na gadżety klubowe i inne usługi. Motywacją członków do wyrobienia karty nie są jednak przywileje, ale świadomość i potrzeba wspierania lęborskiej Pogoni.

**W roku 2014 na konto klubu Pogoń wpłynęło od członków Klubu 100 TPL 9376,73 zł** co wydatnie wsparło funkcjonowanie sekcji piłki nożnej. Więcej informacji na **www.pogon.lebork.pl/klub100tpl**

## Najbliższe mecze Pogoni

- **11 kwietnia 2015r.**
(sobota)
godz. 17
Pogoń Lębork
– Start Miastko

- **25 kwietnia 2015r.**
(sobota)
godz. 18
Pogoń Lębork
– Jaguar Gdańsk

# Półmaraton wrotkarski

**PUCHAR | Po raz pierwszy w historii w Lęborku zostanie zorganizowany Półmaraton Wrotkarski. Zawody zaliczane do klasyfikacji Pucharu Kaszub zapowiedziano na 7 czerwca.**

fot. Sxc.hu

Start główny w ramach Półmaratonu Wrotkarskiego przeprowadzony będzie na dystansie 21 km, a limit czasowy dla uczestników zawodów wyniesie 120 minut. Zaplanowano również zawody dla dzieci do lat 2 na dystansie 600 m, dla dzieci w wieku 13-15 zaplanowano rywalizację na dystansie 1000 m.

- Trasa wyścigu głównego będzie przebiegała ulicami - Kusocińskiego, Łasaka, Teligi i Kusocińskiego. Start i meta to Pływalnia Miejska „Rafa" - tłumaczą organizatorzy zawodów.

Zawody są ogólnodostępne - może w nich wziąć udział każda osoba, bez ograniczenia wieku (wyjątek to bieg na 21 km, gdzie mogą rywalizować jedynie osoby, które ukończyły 16 rok życia). (GB)

# Licealistki wygrały w Rumi

**SIATKÓWKA | W hali sportowej Zespołu Szkół Ogólnokształcących II Liceum Ogólnokształcące w Rumi 26 marca zorganizowano Półfinał Wojewódzkiej Licealiady w Piłce Siatkowej Dziewcząt.**

W zawodach wystąpiły cztery drużyny reprezentujące powiat: pucki, lęborski, kartuski oraz wejherowski.

Zwycięzcą turnieju została drużyna z II Liceum Ogólnokształcącego z Lęborka. Mecz były bardzo wyrównane, a poziom rozgrywanych spotkań wysoki.

Na zakończenie zawodów zespoły zostały nagrodzone pucharem i dyplomami, które wręczali: Organizatorzy zawodów – Ania Brodacka oraz Kasia Świątek – Trościanko.

Organizatorami zawodów byli: Powiatowy Zespół Placówek Oświatowo - Wychowawczych w Wejherowie oraz Zespół Szkół Ogólnokształcących II Liceum Ogólnokształcące w Rumi. **(BW)**

# Plażowa rywalizacja

**MISTRZOSTWA |** W Łebie zorganizowano 4 Plażowe Mistrzostwa Nordic Walking i 2 Bieg Przełajowy o Palmę Pierwszeństwa, które zapowiedziały zbliżający się Puchar Bałtyku.

fot. Zdrowotel Łeba

Sobotnią (28 marca) rywalizację sportową poprzedziła dwuetapowa rozgrzewka, składająca się z kilkunastu minut zumby i kilkunastu minut rozruszania się pod okiem instruktorów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

- Plan dnia był tak rozłożony, aby zarówno kijkarze jak i biegacze nie wchodzili sobie w drogę i nie przeszkadzali sobie na trasie. Biegi bowiem rozpoczęły się dopiero po zakończeniu nordicu, w tym czasie kijkarze jedli obiad. Następnie odbyła się dekoracja NW, biegacze zjedli i była druga dekoracja - informuje Dorota Sosnowska ze Zdrowotelu Łeba,organizatora zawodów.

W tym roku zmienił się regulamin Pucharu Bałtyku, a co za tym idzie i Plażowych Mistrzostw. Główna różnica jest taka, że dystanse zostały podzielone na rekreacyjny i profesjonalny, przy czym na profesjonalnym sprawdza się, czy kije są odpowiednie (głownie chodzi o to czy nie są kijami trekkingowymi) i zwraca się większą uwagę na technikę.

Co ciekawe, i podczas dystansu rekreacyjnego organizatorzy odnotowali zaciętą rywalizację, co najlepiej pokazał najszybszy nordicowiec „rekreacyjny" – Krzysztof Człapski – który pokonał 5 km w czasie 31 min i 18 s. Z pań najszybsza okazała się Adrianna Tofil z czasem 36 min i 15 s. Dystans profesjonalny za to zawojowali Adrian Tofil (1:05:53) i Magdalena Rożyk (1:11:08).

W sobotnich wydarzeniach wystartowało łącznie 201 osób.

W trakcie zawodów miała miejsce również ceremonia wręczenia Zdrowotelowi Łeba certyfikatu licencjonowanego ośrodka szkoleniowego Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. **(DS)**

aktualności | wydarzenia | sport | gospodarka
kultura | rolnictwo | relacje | galeria

**Najważniejsze informacje**
z całego powiatu lęborskiego!

GLE24.pl

**Polub nasz profil na fb** i bądź na bieżąco: fb.com/gle24