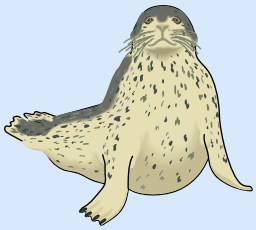
Czasopismo miłośników zimowych kąpieli



# MORS

Rok I Nr 1 Marzec 2009 r. Egzemplarz bezpłatny

## VI MIĘDZYNARODOWY ZLOT MORSÓW
## MIELNO 2009

W numerze m. in.:

**ZDROWY STYL ŻYCIA I BYCIA OD LAT 5 DO 105**
Alicja Śliwa prezentuje **str. 10**

**Zamieniłem promile na stopnie Celsjusza**
Wyznanie anonimowego alkoholika
**str. 11**

**Rekordzista z charakterem czyli 227 godzin w lodowatej wodzie Jerzego Krzciuka** **str. 19**

# Zacieśniamy więzy przyjaźni

*15 lutego odbył się kolejny, już szósty zlot morsów z całej Polski i kilku krajów europejskich. Z roku na rok impreza rozrasta się i nabiera coraz to nowych kolorów. Uczestnicy zlotów mają wiele ciekawych pomysłów dotyczących nie tylko morsowania, ale także integracji morsowego środowiska w Polsce. Jednym z takich pomysłów jest stworzenie pisma dla Morsów, które będzie platformą do wymiany myśli, doświadczeń, promocji klubów, miejscowości, miast i gmin, zawierania przyjaźni i propagowania zdrowego trybu życia.*

*Ponieważ Mielno stało się stolicą polskich morsów postanowiliśmy podjąć się tego zadania, stworzenia kwartalnika „MORS". Wszyscy możemy być jego współautorami. Liczymy na zaangażowanie klubów w tym zakresie, dlatego też zwracam się do wszystkich Morsów z prośbą o współpracę. Spróbujmy pochwalić się własnymi osiągnięciami.*

*Gorąco zachęcam Państwa do współpracy.*

**Zbigniew Choiński**
**Wójt Gminy Mielno**
**MORS**

fot. Piotr Rusin

**Morsowanie to wdzięczny temat dla fotoreporterów. Podczas Zlotu w Mielnie zgromadziliśmy niezwykle bogaty materiał fotograficzny. Tylko niewielką jego cząstkę mogliśmy wykorzystać w tym wydaniu gazety. Zabrakło -na przykład- miejsca na zdjęcia z imprezy integracyjnej oraz parady morsów. Dlatego postanowiliśmy, że kolejną serię fotografii z największego w Polsce spotkania morsów zaprezentujemy w następnym wydaniu naszego magazynu.**

# Mamy swoją gazetę

**Jeszcze kilka lat temu zwolenników zimowej kąpieli nie było tak wielu jak obecnie, wyłączając niektóre kluby, jak Gdański Klub Morsów i kilka innych.**

Przykład z naszego podwórka, czyli byłego województwa koszalińskiego: w styczniu 2004 r. na kąpiel do Mielna w każdą niedzielę w samo południe, przyjeżdżało około 20 osób, m.in. z Koszalina i Bobolic. Była to wówczas grupa jeszcze niezorganizowana, a z Mielna czy Postomina chętnych do kąpieli w ogóle wówczas nie było. Po prawie pięciu latach w Koszalinie są dwa kluby i ponad 100 morsów, w Mielnie - 31, a w Postominie - 70.

Kilkuosobowe grupy i pojedyncze osoby, które kąpały się zimą w morzu wzbudzały duże zainteresowanie mieszkańców Koszalina i pobliskich miejscowości.

W I Zlocie wzięło udział 122 morsów, w VI – 1164, prawie dziesięć razy więcej! Według relacji morsów popularność zimowych kąpieli w Polsce wzrosła dzięki mieleńskim zlotom.

W licznych rozmowach z uczestnikami Zlotów padały wielokrotnie propozycje utworzenia autonomicznej gazety, na łamach której zamieszczane byłyby informacje i artykuły dotyczące nie tylko „morsów zorganizowanych", ale również osób nie zrzeszonych, lecz zainteresowanych „morsowaniem". Jak wiemy morsy nie tylko się kąpią, ale organizują również liczne okazjonalne imprezy, spotkania, pokazy itp.

Wychodząc na przeciw tym propozycjom główny organizator Zlotu Morsów – Mieleński Ośrodek Sportu i Rekreacji postanowił wydawać czasopismo „MORS", które ze względu na ukierunkowanie tematyczne służyć będzie przede wszystkim morsom, podobnie jak czasopisma np. dla wędkarzy, filatelistów czy działkowców.

fot. Piotr Rusin

**Dziennikarze i fotoreporterzy są wśród nas. Materiałów nie powinno zabraknąć.**

Z założenia głównym celem kwartalnika jest integracja środowisk „morsowskich" poprzez prezentowanie wiedzy i doświadczeń członków Klubów oraz osób indywidualnych. Żeby osiągnąć nakreślony cel proponujemy, by poszczególne Kluby Morsów wyznaczyły swego przedstawiciela ds. kontaktów z redakcją kwartalnika „MORS".

Kilkutysięczna rzesza morsów w Polsce to ogromny kapitał intelektualny, wiedza i doświadczenie, a ich działalność jest propagowaniem zdrowego trybu życia i szkołą kształtowania charakterów.

Chcielibyśmy, żeby „MORS" był forum, na którym każdy może opisać swoje przeżycia, ciekawe zdarzenia, podzielić się doświadczeniem, wnioskami, napisać felieton, wiersz czy też dowcip, zamieścić zdjęcia, kreskówki, krzyżówki itp. By każdy mors mógł się wypowiedzieć na interesujący temat. Przecież mamy wspólne zainteresowania, nadajemy na tych samych falach.

Będą także wypowiedzi lekarzy na temat zdrowotnych walorów zimowych kąpieli, informacje o „morsowaniu" w różnych krajach.

Piszcie o relacjach między Wami i władzami samorządowymi, o zainteresowaniu mieszkańców Waszymi wyczynami.

Od nas wszystkich zależy czy będziemy zadowoleni z naszego „MORSA".

**Hilary Kubsch**
**redaktor naczelny**

# WIDOWISKO NA MIARĘ ZIMOWEJ STOLICY MORSÓW

**VI Międzynarodowy Zlot Morsów, odbywający się 14-15 lutego br. w Mielnie nie zawiódł. Wysoko postawiona poprzeczka nie przerosła organizatorów a w rankingu imprez promocyjnych, pozostawił konkurencję daleko w tyle. Promocja Mielna jako zimowej stolicy Polski morsów to nie pusty slogan, ale wielkie widowisko, jedyne w kraju i na świecie z tak licznym udziałem miłośników kąpieli w morzu zimową porą.**

Z roku na rok uczestników imprezy jest coraz więcej i tym razem Morsy nie zawiodły, a było ich aż 1164. Tegoroczny Zlot po raz pierwszy rozpoczął się już w piątek, dla tych którzy postanowili spędzić pełny weekend w Mielnie przygotowano wiele atrakcji. Było wiele zajęć na świeżym powietrzu: nordic walking, aerobic, wycieczki na quadach, nie zabrakło również biesiady przy ognisku w piątkowy wieczór. Tych, którzy chcieli przeprowadzić próbę generalną przed niedzielną kąpielą, Koszaliński Klub Morsów „Posejdon" w sobotnie popołudnie zaprosił do wspólnej kąpieli tym razem na plaży w Unieściu.

Do biura Zlotu, które tradycyjnie już zostało zlokalizowane w Wojskowym Domu Wypoczynkowym, przez całą sobotę zarejestrowało się w sumie 462 pań i 702 panów.

W sobotni wieczór wszyscy bawili się szampańsko na hali sportowej w Mielnie, która na czas imprezy została przystrojona w bollywoodzkim stylu. Do tańca przygrywał znany Morsom Zespół „Hula Gula". Wyjątkowa atmosfera i wiele atrakcji sprawiły, że ta noc na długo pozostanie w pamięci uczestników.

Pogoda w niedzielny poranek również dopisała, była idealna: słonecznie, kilka stopni ciepła, temperatura wody bliska zeru, ale najważniejsze, że nie wiało. Kiedy tłumy ciepło ubranych gapiów ściągały na mieleńską promenadę, Morsy w karnawałowych nastrojach i strojach wyruszyły radosną paradą ulicami Mielna. Na przedzie szkocka orkiestra Pipes&Drums, która mimo zimowej aury „świeciła kolanami" w szkockich spódniczkach. Za nimi barwny orszak wiodły sanie z Królową Śniegu, której towarzystwa dotrzymywał Zbigniew Choiński – Wójt Gminy Mielno. Następny był „kombinowany" pojazd władcy mórz. Neptun jak na króla Bałtyku przy-

stało poruszał się łodzią w towarzystwie syren, ze względu na brak stopy wody pod kilem, łódź dopięto do strażackiego quada. Za nimi cała morsowa czereda – barwne stroje, tańce, a przede wszystkim pomysłowość Morsów to największe atuty tegorocznego korowodu. Kilka minut po godzinie 11:00 plażę zaczęły wypełniać kluby morsów w najróżniejszych przebraniach. Byli i greccy bogowie, i białe misie polarne, blond peruki, orły, murzyńskie plemiona, w tłumie można było spotkać nawet Kopernika i trzech muszkieterów, a nawet siostry zakonne. Imprezę na plaży rozpoczęto zgodnie z morsowym ceremoniałem. Najpierw Neptun oddał swoje królestwo Włodarzowi Gminy Mielno, ale tylko na czas imprezy. Później Morsy odśpiewały swój hymn, następnie odbyła się obowiązkowa rozgrzewka. Gdy do końcowego odliczania przed kąpielą poproszono Wójta zapanowała konsternacja … gdyż trudno było go rozpoznać pod gęstą czupryną blond loków. Punktualnie w samo południe tłumy ruszyły w morze. Najbardziej wytrwali byli w Bałtyku nawet kilkanaście minut. Ich kąpieli przyglądały się tysiące widzów, wśród których znalazł się również Maciej Miecznikowski i Zespół Leszcze. Maciek uczestniczył w Zlocie po raz drugi, niestety ze względu na przeziębienie tym razem tylko jako widz. Po wyjściu z morza na Morsy czekał 500-litrowy kocioł grzanego piwa oraz 2000 czosnkowych bagietek, które przygotował znany szef kuchni Artur Dzierzbicki.

Wszyscy czekali na rozstrzygnięcie konkursów ogłoszonych przez organizatorów. Największą niespodzianką był wielki konkurs walentynkowy, który wygrał Marek Radziszewski z Ostrowskiego Klubu Morsów. Nieświadomą sytuacji wybrankę

serca – Sylwię Filipiak pod pretekstem zrobienia pamiątkowego zdjęcia zaciągnął na scenę, gdzie publicznie się jej oświadczył. Zaręczynowy pierścionek ukryty w sercu z czerwonych kostek lodu podał zakochanym sam Neptun. Marek i Sylwia są morsami i wspólnie zdecydowali, że ich dzieci też będą morsować.

Była też historia miłosna, która nie została zgłoszona do konkursu, a została nagrodzona. A to za sprawą Państwa Młodych Anny i Rafała ROCH, którzy pobrali się pierwszego dnia Zlotu w „dzień zakochanych". Postanowili swój związek przypieczętować wspólną kąpielą podczas Zlotu. Pan Rafał jest paraolimpijczykiem, porusza się na wózku inwalidzkim i na ostatniej olimpiadzie w Pekinie zajął VI miejsce w wyciskaniu sztangi leżąc, tym samym pobijając rekord Polski wyciskając 150 kg w kategorii wagowej do 48 kg. Pan Rafał namówił Panią Anię i wspólnie, morsują od listopada ubiegłego roku.

W tym roku po raz kolejny doceniono inwencję twórczą Klubu Morsów z Kłodawy, którzy jako murzyńskie plemię zajęli pierwsze miejsce w konkursie na najory-

ginalniejszą grupę morsów w paradzie. Doceniono również pomysłowe stroje Morsów z Torunia i Olsztyna. Puchary dla tych trzech Klubów ufundował i wręczył Roman Szewczyk – starosta koszaliński.

A teraz kilka liczb…

Najliczniejszymi klubami tegorocznego Zlotu były: Klub Morsów Posejdon z Koszalina liczący 87 osób. Drugie miejsce zajął Podlaski Klub Morsów - 71 osób, a trzecie 51 osobowy Gdański Klub Morsa. Konkurs na Morsa z najodleglejszego zakątka wygrał Maxi Kholenko z Irkucka, z azjatyckiej części Rosji. Najstarszymi morsami tegorocznego Zlotu byli Pani Inga Rombalska z Wrocławia i Pan Daniel Woynowski ze Stowarzyszenia Morsów Gdyńskich. Pani Inga i Pan Daniel są wielokrotnymi laureatami tego konkursu. Najmłodszymi w tym roku byli 8-letnia Wiktoria Bielawiec z Kwidzyna i 4-letni Jakub Jaszewski z Kościerzyny. Nagrody i puchary wręczył im sam Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Pan Władysław Husejko, który towarzyszył Morsom również podczas sobotniej imprezy.

Morsem najbardziej podobnym do morsa okazał się Pan Grzegorz Muzyk z Klubu Morsów Raczki. A najliczniejszą morsową rodziną - Państwo Cieplińscy z Klubu Morsów Depka Rewal - na Zlot przyjechali w 7 osobowym składzie (rodzice, trójka dzieci oraz kuzynka z mężem). Najstarszym małżeństwem Morsów byli państwo Zofia i Jerzy Krzciuk z Kluczborka.

Relacje z imprezy znalazły się we wszystkich najważniejszych stacjach telewizyjnych TVP 1 i 2 TVP Info, TVN i TVN24, Polsat. Wiele dzienników lokalnych i ogólnopolskich a także stacji radiowych wysłało na ten czas do Mielna swoich dziennikarzy. Polskie Radio Euro przez ponad 3 godziny w sobotę nadawało relację na żywo z przygotowań do imprezy, natomiast przez cały poniedziałek TVN 24 pokazywało materiał nagrany podczas niedzielnej kąpieli. Mieleński Zlot jest największym na świecie tego typu przedsięwzięciem. Wymaga wielu tygodni przygotowań, wysiłków, zaangażowania kilkuset osób i środków finansowych. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwało w tym roku 80 płetwonurków, 12 ratowników WOPR, 19 Policjantów, 11 Strażników Straży Granicznej i 4 Straży Gminnej, 10 strażaków z OSP Mielenko oraz 6-osoobowy zespół medyczny. Każdy Zlot przygotowywany jest tak, aby różnił się od poprzedniego, ale to Morsy tworzą niepowtarzalny klimat i atmosferę tej imprezy. Dzięki Wam drogie Morsy organizatorzy mają ogromną satysfakcję ze swojej pracy, czerpią zapał do przygotowania kolejnego VII już Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie, w dniach 13 – 14.02.2010 roku.

**Anna Najgebaur**

# Murzyni i zakonnice czyli różnorodność

Mieleńskie morsy już po raz czwarty reprezentowały barwy gminy Mielno. Myślę , że wypadliśmy bardzo dobrze. Do tego zlotu przygotowywaliśmy się od dłuższego czasu. W poprzednim roku zabraliśmy się trochę próżno i nie wyszło nam do końca, tak jak byśmy tego chcieli. Ten zlot, to już praca zespołowa. Jedni szukali rekwizytów po sklepach a inni szyli stroje. Cała grupa musiała zaakceptować pomysł. Z tym było różnie. Każdy chce na takiej imprezie wyglądać ładnie. Nic dziwnego, jest to przecież międzynarodowy zlot. Przyjeżdżają uczestnicy z całego świata. No i jeszcze media. Taka oprawa robi swoje. Trudno było przekonać wszystkich aby ubrali beret i okulary bugi. Najważniejsze, że członkowie klubu potrafią się bawić. Pan Wójt też nie miał oporów aby założyć spodenki, piękny krawat no i oczywiście berecik. W takim stroju wystąpił na scenie, oznajmiając, że taka moda nastała w Mielnie. Zabawa była doskonała. A co się działo po zlocie kiedy zrobiliśmy sesję zdjęciową w pierwszą niedzielę po imprezie. Dopiero zobaczyliśmy jaka barwa kolorów przetacza się ulicami Mielna. Murzynki, zakonnice, grupa z Torunia zaskoczyły nie jednego no i oczywiście nas. Pomysłów na przebrania było sporo. Cieszy to, że klimat zlotu robi się karnawałowy niczym z Rio de Janeiro. Pomysły klubowiczów są nieprzewidywalne. Już teraz jestem ciekawa, jaki będzie klimat w przyszłym roku. Członkowie klubu już zastanawiają się jaki strój zaplanować. Jest to trudne zadanie. Musi zadowolić wszystkich Myślę, że w takiej oprawie brać morsowa czuje się dobrze.

Pozdrawiam wszystkich mrozoodpornych. Do zobaczenia w przyszłym roku.

**Mieleński Klub Morsów „Eskimos"**
**Aldona Prusinowska**
**fot. archiwum i Piotr Rusin**

# Mielno na zdrowie!

**Mielno i okolica pod względem walorów turystycznych i środowiska przyrodniczego należą od najatrakcyjniejszych terenów na polskim wybrzeżu. Położenie na mierzei między morzem, a jeziorem Jamno sprawia, że z roku na rok liczba turystów wzrasta. Powodów ku temu jest wiele: złota plaża, czyste wody Bałtyku oraz powietrze silnie nasycone jodem. Ponadto władze gminy oraz jej mieszkańcy dbają o zapewnienie odwiedzającym aktywnego wypoczynku.**

Wakacje nad morzem większości z nas kojarzą się z wylegiwaniem na piasku, kąpielą i zabawą na plaży. Jednak co zrobić, gdy pogoda nie dopisuje lub przyjechaliśmy o innej porze roku niż upalne lato bądź po prostu jesteśmy znudzeni bezczynnością plażowania? Możliwości jest wiele, ale najgoręcej polecam te, które wpłyną korzystnie na nasze zdrowie, a dodatkowo doskonale wypełnią wolny czas.

Coraz częściej turyści uważają urlop za wspaniałą okazję do uprawiania sportów. Nad morzem wciąż najpopularniejszy jest jogging-można biegać o każdej porze dnia, nad morzem, w lesie bądź szlakami turystycznymi, a co więcej nie musimy inwestować jakichkolwiek środków finansowych. Bardzo podobnie wygląda sytuacja jeśli chodzi o nordic walking. Jednakże do tej dyscypliny potrzebujemy już specjalnego sprzętu. Jeśli go nie posiadamy, to sport ten możemy zastąpić szybkim marszem czy długim spacerem. Dla osób bardziej doświadczonych i z zamiłowaniem do jazdy konnej, radzimy wyprawę do stadniny koni. Tutejsi hodowcy proponują przejażdżki szlakami wzdłuż całej gminy, a w swojej ofercie mają też naukę jazdy dla początkujących.

Jeśli w trakcie pobytu zabraknie palącego słońca, a w zamian spadnie deszcz, warto wybrać się na basen. W Mielnie niemalże każdy ośrodek wypoczynkowy wyposażony jest w basen kryty. Możemy się tam wybrać całą rodziną, ponieważ dla dzieci są specjalnie wydzielone miejsca. Oprócz tego ośrodki oferują saunę, łaźnie fińskie i liczne zabiegi ( od upiększających, po wyszczuplające).

Mielno jest doskonałym miejscem nie tylko na odpoczynek i leniuchowanie, ale również do aktywnego spędzenia czasu. Zdrowie jest najważniejszą wartością w naszym życiu. Nasza gmina dokłada wszelkich starań, aby turyści mogli sobie to uzmysłowić i już na wakacjach zmienić swój styl życia.

**Olga Adamczewska**

## Będzie pomnik Morsa

# PIERWSZY W POLSCE

Na spotkaniu podsumowującym V Międzynarodowy Zlot Morsów zwrócono uwagę na niedociągnięcia dot. głównie kilku przypadków zakwaterowania. Określono także maksymalną liczbę biorących udział w następnych Zlotach na 1000 osób. Podyktowane to było m.in. troską o zapewnienie naszym gościom przyzwoitego standardu pobytu.

Z ciekawą propozycją wystąpiła pani Magda Muszyńska-Płaskowicz, aby w Mielnie – Stolicy Polski Morsów postawić pomnik „Morsa", która spotkała się z aprobatą. Wstępnie ustalono, by realizacja tego pomysłu nastąpiła na otwarcie VII Zlotu. Proponowana lokalizacja – przy ul. Kościuszki w Mielnie – na podwyższonej części promenady, w pobliżu głównego wejścia na plażę.

Pomnik „Morsa" traktujemy jako symbol uznania dla osób miłujących kąpiel zimową porą, dlatego proponujemy aby stał się własnością „morsów" w naszym kraju. W związku z tym apelujemy do wszystkich uprawiających kąpiele w lodowatej wodzie o wsparcie finansowe (bez ustalania wysokości wpłaty). Przy założeniu wysokich kosztów pomnika – każda złotówka się przyda.

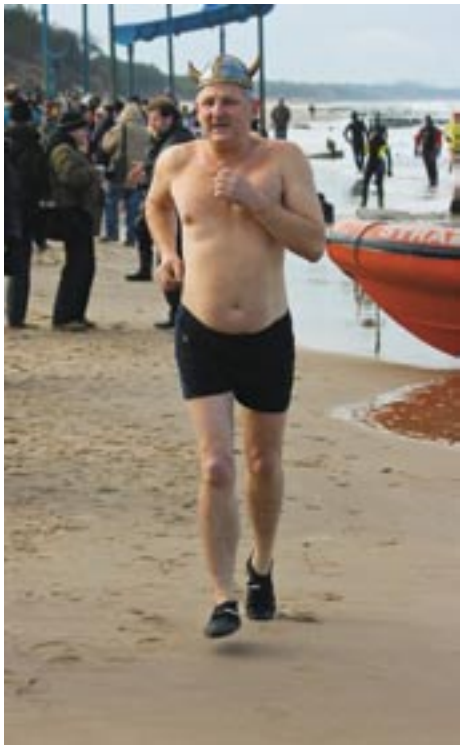
Zamierzamy wkrótce ogłosić konkurs na projekt pomnika „morsa". W wyborze projektu mogą wziąć udział kluby morsów oraz osoby indywidualne. Po dokonaniu wyboru projektu zostanie ogłoszony przetarg na wykonanie pomnika „morsa". Koordynatorem wszystkich prac będzie Mieleński Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Oczekujemy od zainteresowanych tym przedsięwzięciem zgłaszania uwag i sugestii, które będziemy zamieszczali w kolejnych numerach naszego kwartalnika „MORS".

**Aldona Prusinowska**

# Grunt to zdrowie

Morsy dbają o tężyznę fizyczną jak mało kto. Można powiedzieć, że zimowe kąpiele to przysłowiowy czubek lodowej góry. Podstawą są systematyczne ćwiczenia fizyczne i zdrowy tryb życia. Oto przykłady ćwiczeń, poprzedzających wejście do morza w obiektywie fotoreportera Piotra Rusina.



# Zdrowy styl życia i bycia od lat 5 do 105

**W zdrowym ciele zdrowy duch, Sport to zdrowie – to hasła dobrze nam znane. Pytanie tylko, czy my do zawartych w nich mądrości podchodzimy z pełną świadomością i odpowiedzialnością, czy dbamy o nasze bezcenne zdrowie wiodąc właściwy tryb życia?**

Człowiek chcąc zachować pełnię zdrowia fizycznego i psychicznego do późnej starości musi na to zapracować, musi też zdawać sobie sprawę z zagrożeń, które na niego czyhają. Głównymi czynnikami szkodliwymi dla ludzkiego organizmu są wszelkie używki: alkohol, nikotyna i całe mnóstwo niebezpiecznych trucizn używanych szczególnie przez niektóre grupy młodych ludzi, którzy nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Nie wiedzą, jaki destrukcyjny wpływ mają te substancje na ich rozwój psychofizyczny i w ogóle na ich przyszłość.

Nigdy nie jest za późno na mądre myślenie i działanie. Jestem instruktorem fitnessu, oprócz czternastoletniego morsowania uprawiam jogę, pilates, aqua aerobic, dance, jogging. Interesuję się parapsychologią, jestem fakirką. Lubię nowe wyzwania, doznania i wysoki poziom adrenaliny. Biegam wyczyn owo w imprezach biegowych typu maraton i półmaraton oraz na krótszych dystansach na terenie kraju odnosząc zasłużone sukcesy. W nagrodę otrzymuję puchary, medale, dyplomy i słowa uznania. Jestem szczęśliwa i bardzo zadowolona z siebie i z życia. Czuję się spełniona, gdyż dzięki swojemu charakterowi, uporowi i ambicji realizuję umiłowane przeze mnie zainteresowania i pasje sportowe. Dzięki wrodzonym zdolnościom również zajęcia muzyczno-taneczne od wczesnego dzieciństwa do chwili obecnej towarzyszą mi wiernie i skutecznie.

Jestem osobą wymagającą, od siebie samej i od innych, dyscypliny i szacunku dla spraw, które podejmuję, jestem konsekwentna w swoich dążeniach i planach. Od wieku przedszkolnego byłam i nadal jestem osobą pełną charyzmy i energii, wrodzonego optymizmu, błyszcząca w świetle jupiterów i kręgu zainteresowania, odnoszącą również sukcesy jako wokalistka w zespole estradowym. Jestem laureatką festiwali Piosenki Radzieckiej i Wojskowej. Estrada, scena nie są mi miejscem obcym, bardzo dobrze się w tym miejscu czuję od dziecka. Hobby, talent, pasje, zainteresowania, którymi zostałam obdarzona przez Najwyższego Stwórcę dają mi zadowolenie i nadają sens moim działaniom. Każdy sukces rodził kolejny, co sprawiało pozytywną motywację do dalszych moich poczynań i dążeń.

Kocham ludzi i świat. Dobra materialne są przemijające i mało znaczące w życiu człowieka, choć większość ludzi uważa odwrotnie. Prawdziwym bogactwem człowieka jest jego dusza, możliwość przeżycia niezwykłych doznań, zwiedzenia ciekawych miejsc na ziemi, posmakowania, zachłyśnięcia się pięknem otaczającego nas świata, świeżym, zdrowym powietrzem, pięknem zwierząt i roślin, bajecznymi krajobrazami, czasami niezrozumiałymi dla nas zjawiskami, które wprawiają nas w zachwyt i podziw.

W związku z nieustannie zwiększającymi się potrzebami obiektywnymi i subiektywnymi współczesnego człowieka – szczególnie dotyczącymi zdrowia, prezencji, odporności fizycznej i psychicznej – walki ze stresem, zdolności szybszej relaksacji itd., jako instruktor fitnessu przekazuję swą wiedzę i doświadczenie zainteresowanym. Pojęcie takie jak wellnes - zdrowie optymalne, połączone z dobrym stanem psychicznym life satisfaction, czyli szeroko pojęte zadowolenie z życia obejmujące dobry stan zdrowia fizycznego, wysoki poziom sprawności fizycznej, prezencję – wygląd ciała, który jest źródłem satysfakcji, zadowolenie z pracy zawodowej i relacji rodzinno-towarzyskich oraz twórczej postawy wobec rzeczywistości. Mówiąc krótko: uprawianie fitnessu to jest sprawność ciała, sprawność umysłu, sprawność psychiki. Podobnie rzecz ma się z wellness czyli zdrowie optymalne, które zawiera w sobie wszystkie aspekty życia: zdrowie, pracę i relacje z innymi.

Drodzy Czytelnicy sposób na zdrowie, szczęśliwy stan ducha naszego ciała, radość, sposób na dalsze życie to nic innego jak uprawianie, przynajmniej rekreacyjnie, sportu o różnym charakterze. Odpoczywajmy i żyjmy aktywnie – słońce, las, świeże powietrze, woda, intensywne spacery pobudzają nasze całe ciało do pracy, wszystkie mięśnie w naszym organizmie. To wszystko możemy mieć uprawiając nordic walking, aerobic, fitness, wellness, joga, pilates, morsowanie.

Profesjonalnym morsom i tym początkującym nie trzeba dużo pisać, co organizmowi dostarcza zażywanie kąpieli krioterapeutycznych w zimnej, a niekiedy lodowatej wodzie. Ile cudownych doznań, pozytywnej energii, radości z życia, korzyści dla zdrowia, wewnętrznej pogody ducha, optymizmu i szczęścia otrzymuje człowiek w darze od Matki Natury. Zimowe kąpiele zwiększają znacząco odporność organizmu, zabezpieczają przed infekcjami, wirusami grypy i nie tylko, poprawiają krążenie i samopoczucie. Wskazane są jako środek przeciwzapalny i przeciwbólowy w schorzeniach reumatoidalnych bądź pourazowych i wszelkiego rodzaju kontuzjach sportowych typu naderwanie mięśni, bólach kręgosłupa, rwie kulszowej itp. Morsowanie oddziałuje na nasz organizm chemią morza, jezior, rzek w postaci mikroelementów, biopierwiastków, aktywatorów, antyoksydantów, które zatrzymują proces starzenia się skóry oraz podnoszą poziom fitohormonów – hormonów szczęścia. Właśnie w okresie zimy woda morska ma zwiększone stężenie soli i biopierwiastków mających ogromny wpływ na funkcje życiowe organizmu ludzkiego, które wchłaniane w głąb ciała działają jak termiczny masaż.

Jedynym przeciwwskazaniem w morsowaniu są problemy zdrowotne związane z układem krążenia i chorobami serca. Pozostałe niedomagania mogą i powinny być eliminowane krioterapią, czyli radosnymi kąpielami zimą, ponieważ cudownie podnoszą adrenalinę.

Serdecznie pozdrawiam i dziękuję za gościnę najstarszemu stażem Gdańskiemu Klubowi Morsów, kolegom Prezesom Leszkowi Szymaniukowi i Aleksandrowi Cierpickiemu, których darzę wielkim szacunkiem za Ich niezwykłą działalność oraz całemu Zarządowi – serdeczne słowa uznania.

**Alicja Śliwa – Mors z Ełku**

# Zamieniłem promile na stopnie celsjusza

**Kiedy kładę się spać pragnę jak najszybciej zasnąć, by obudzić się wcześnie rano, spojrzeć na termometr za oknem i, niezależnie od tego ile wskazuje, udać się do mojego miejsca nad rzeką lub nad jezioro, by przepłynąć 200 m. Ten dystans skracam nieco wraz ze spadkiem temperatury. Po powrocie do domu notuję w kalendarzu temperaturę wody i powietrza.**

Ten sezon rozpocząłem w niedzielę, 14 września ubiegłego roku: kąpiel w jeziorze, temp. powietrza 6 – 7 st. C, wody 11 st. C. Do 4 października temperatura wody utrzymywała się na poziomie 10 st. C, potem zaczęła spadać i 5 października woda miała temp. 8 st. C, a powietrze 0 st. C.

Pamiętam ten piękny poranek, kiedy nad wodą unosiła się mgła i powitałem wschód słońca na środku jeziora. We Wszystkich Świętych temperatura wody wynosiła 7 st. C, powietrza (o godz. 6-tej) 8 st. C.

2 grudnia, na molo w Sopocie, temp. powietrza 1 st. C, wody 3 st. C, filmowała mnie TV Trójmiasto. Jednak największą satysfakcję sprawiła mi kąpiel 1 stycznia 2009. Tego dnia byłem w Rzymie, by dołączyć do witających Nowy Rok, skacząc z mostu Cavouv do Tybru. Chociaż nie było zimno tak jak u nas (temp. pow. 11 st.C, wody ok. 10-12 st.C), jednak trzeba było wykazać się odwagą, gdyż nurt Tybru jest wartki i potrafi sprawić niespodziankę niosąc kłodę drzewa lub inny niebezpieczny dla skaczącego obiekt. Otrzymałem wtedy gromki aplauz i stojąc na balustradzie mostu Cavour poczułem się przez chwilę jak Juliusz Cezar.

Morsowanie jest częścią mojego życia, które pozwala mi na zachowanie fizycznej i psychicznej równowagi. Pomagam sobie również uprawianiem tai chi i jogi. W zeszłym roku, w Gazecie Mieleńskiej, w Wydaniu Specjalnym z okazji V Zlotu, ukazał się mój artykuł pt. Morsowanie to najlepszy „nałóg". Kto czytał ten artykuł zna mój problem. Po 20 latach destrukcyjnego życia, kiedy alkohol wziął nade mną górę, stanąłem na nogi i powróciłem do normalnego życia, między innymi pomagając sobie morsowaniem. Już nie chwalę się, że miałem 6 promili alkoholu we krwi. Wolę się pochwalić, że kąpałem się, kiedy temperatura powietrza spadła poniżej 10 st. C. Słowem: zamieniłem promile na stopnie Celsjusza.

**Mors AA**

# KLUB MORSÓW „DĘBOWA” KĘDZIERZYN-KOŹLE

# Braliśmy udział we wszystkich zlotach

Minął rok i ponownie spotkaliśmy się 15 lutego 2009 roku na VI Międzynarodowym Zlocie Morsów w Mielnie. Świetnym pomysłem było to, że na Zlot można przyjechać już dwa dni wcześniej, korzystając z dłuższego pobytu nad samym morzem i wziąść udział w różnorodnych konkursach i imprezach towarzyszących całemu Zlotowi.

**Ale coś o nas**

Grupa morsów zawiązała się 13 października 2001r. przy stanicy WOPR DĘBOWA gmina Reńska Wieś powiat Kędzierzyn-Koźle. Na samym początku było nas zaledwie kilku: Andrzej Szopiński-Wisła, Czesław Węglarz, Krzysztof Deneka, Janusz Tyka i Stanisław Wolkiewicz. W 2003 roku morsy przyjęły nazwę „Morsy Dębowa” Kędzierzyn-Koźle i szczycili się, że mają w zespole ponad trzydzieści osób.

Obecnie klub liczy pięćdziesięciu dziewięciu członków w tym osiemnaście kobiet. Spotykamy się w każdą sobotę i niedzielę o godzinie 11.30, wybijamy w lodzie sporych rozmiarów przerębel o ile jest taka potrzeba i po 15 minutowej rozgrzewce wchodzimy do wody. Skala wieku zimowych pływaków jest bardzo rozpięta - od 15 do 72 lat. Morsy z długim stażem stanowią Radę Starszych Morsów, wybrano sekretarza i skarbnika. Morsy z Kędzierzyna – Koźla dzięki uprzejmości WOPR-u mają bardzo dobre warunki do zażywania zimnych kąpieli. Gdy temperatura powietrza spada poniżej zera, wówczas organizujemy nocne kąpiele zakończone zabawą przy kominku. W wodzie jest żegnany każdy stary rok o północy, a nowy witany w południe Nowego Roku, również w święta spotykamy się nad wodą w gronie rodzinnym, gdzie zawsze panuje miła atmosfera.

Klub nasz w sezonie zimowym organizuje różne imprezy, najważniejszą z nich jest Ogólnopolski Spływ Twardzieli Kłodnicą do Odry oraz pływanie Morsów w rzece Odrze.

W tym roku pożegnanie starego roku odbyło się już po raz piąty. Ważną imprezą było 17 stycznia 2009 roku Ustanowienie Rekordu Świata w Zimowym Pływaniu Sztafetowym w rzece Odrze, płynęło jedenastu śmiałków w tym dwie kobiety, temp. powietrza wynosiła minus 1,7 st. C a wody minus 0.2 st. C. Pływano dwie serie po 100 m co dało łącznie 2200 m. 6 stycznia 2009 roku ustanowiony został

Rekord Świata w staniu w wodzie 35 min. przez Janusza Tykę i 21 min. przez Teresę Jaworską, a kolega Andrzej Szopiński -Wisła leżał w wodzie z palcami u nóg unoszonymi nad powierzchnią wody 11 min. i 18 sek. przy temp. powietrza minus 18 st. C, woda miała 0,5 st. C. Wszystkie rekordy zostały zarejestrowane przez pana Dionizego Zejer, Kontrolera Wszystkich Kontrolerów z Towarzystwa Kontroli Rekordów Niecodziennych i zostaną odnotowane w Księdze: „Polskie Rekordy i Osobliwości”

Jak na razie, Klub nasz brał udział we wszystkich zlotach organizowanych przez Gminę Mielno, dobrze się bawiąc i poznając z innych Klubów mnóstwo ciekawych ludzi, mamy nadzieję że ta impreza będzie miała duże poparcie i będzie organizowana przez wiele kolejnych lat.

Gorąco pozdrawiam i do zobaczenia w Mielnie na kolejnych Zlotach.

**Mors Adam Giet**
**Klub Morsów Dębowa**

# Gdański Klub Morsów

## Rok powstania: styczeń 1975

Gdański Klub Morsów liczy obecnie około 300 członków.

Zarząd Klubu poszerzył swoją działalność i poza główną bazą w Gdańsku Jelitkowie, przy pomocy Gdańskiego MOSiR i jego dyrektora Leszka Paszkowskiego, stworzył dodatkowe sekcje w Gdańsku Brzeźnie i na Stogach (z krytymi szatniami). To był „strzał w dziesiątkę", ponieważ Gdańsk posiada wielokilometrowy dostęp do morza, a dzięki powstaniu naszych dwóch dodatkowych filii w nasze szeregi wstępuje coraz więcej chętnych.

Klub nasz, poza wspólnymi kąpielami, tętni życiem dzięki bogatemu rozkładowi zajęć, i tak:

- pierwsza niedziela października uroczyste rozpoczęcie sezonu;
- 1 stycznia uroczyste powitanie Nowego Roku, morsy w większości przebrani w kolorowe stroje. Przybywa do nas Prezydent Miasta Gdańska. Po złożeniu noworocznych życzeń, przez Prezydenta i Prezesa Klubu, wszystkim morsom i przybyłym gościom (w tym roku ponad 2 tys.) oraz wypiciu tradycyjnej lampki szampana odbywa się „chrzest" nowych morsów. Obrzędu dokonuje Neptun wraz z Proserpiną. Następnie wybierany jest najbardziej oryginalny dzwonek (w Gdańsku tradycyjnie odbywa się wydzwanianie Nowego Roku), najciekawszy strój i supermors. Zwycięzców nagradza Prezydent miasta. W tym roku nagrodzeni zostali: za najoryginalniejszy dzwonek – Alicja Śliwa; najciekawszy strój – tajemniczy „Mustafa z Dubaju"; supermors – Aleksander Cierpicki.

W dalszej kolejności, przy dźwiękach orkiestry odbywa się rozgrzewka, a następnie kąpiel. Po wyjściu z morza – tańce, śpiewy i zabawy. Żadnego z morsów nie omija też poczęstunek: grzaniec i ciasto.

- luty - to oczywiście wyjazd do kochanego, przyjaznego Mielna na kolejny Międzynarodowy Zlot Morsów;
- marzec – wyjazd na Hel i kąpiel w otwartym morzu, zwiedzanie półwyspu, odwiedziny w fokarium, wspólny obiad;
- 21 marca – pożegnanie zimy, palenie i topienie marzanny;
- ostatnia niedziela kwietnia – uroczyste oficjalne zamkniecie sezonu kąpieli zimnowodnych.

Bardzo często po kąpieli liczna brać morsowska odwiedza położony tuż przy plaży bar „Karmazyn", gdzie przy ciepłej herbatce długo toczą się rozmowy na tematy związane z kąpielami, życiem rodzinnym i towarzyskim.

**Prezes Gdańskiego Klubu Morsów**
**Aleksander Cierpicki**

# Morsy z Drawska Pomorskiego

Jesteśmy mieszkańcami urokliwego miasteczka – Drawska Pomorskiego. Zimowych kąpieli zażywamy od 2007 roku. Poza sezonem aktywnie spędzamy czas na rajdach rowerowych i pieszych.

Nasi twardziele to panowie Mariuszowie, Zdzichu i Adaś już po inicjacji oraz cudowne foczki, bez których ciężko byłoby wejść do wody... – Lucynka, Agatka, Kasia, Ula i Justynka. Na co dzień wspierają nas sympatycy i... przyszłe morsy oraz znajomi, żony, mężowie.

Pozdrawiamy gorąco wszystkich morsów, a szczególnie przyjaciół z Goleniowa i Ińska, z którymi najczęściej się kąpiemy.

### Krakowskie Stowarzyszenie Morsów

# „KALORYFER”

Rozpoczęliśmy amatorskie kąpiele w 2001 roku jako nieformalna grupa. Początkowo byliśmy zrzeszeni jako klub internetowy. Z czasem przybywały nowe osoby w różnym wieku z różnych środowisk. Ugruntowała się grupa systematycznie kapiących się morsów i foczek o największym harcie ducha. Kolejnym krokiem w rozwoju klubu, przy sporym zaangażowaniu nowo przybywających członków, stało się jego sformalizowanie. W dniu 23.11.2007r. udało się powołać i zarejestrować Krakowskie Stowarzyszenie Morsów „KALORYFER”. Mimo, że zimy ostatnio nam nie dopisują klub rozwija różne inicjatywy „morsowe” takie jak:

- Noworoczne przepływanie Wisły, po raz czwarty w tym roku,
- drugi raz organizujemy sztafetę zdrowia pod tegorocznym hasłem „Przeciągnij Smoka przez Wisłę”
- przepływanie na bezdechu pod lodem, nieoficjalny rekord Polski naszego Prezesa Henryka Szklarczyka to 53 metry
- ciąg dalszy nastąpi…….

Kąpiemy się systematycznie w akwenie Zakrzówek w Krakowie, oficjalnie, klubowo w niedzielę w samo południe. Staramy się też wspierać doraźnie swoimi kąpielami czystość Królowej Polskich Rzek.

Dziękujemy inicjatorom klubu oraz sympatykom za wsparcie i popularyzowanie idei morsowania. W oczekiwaniu na prawdziwą zimę zapraszamy do morsowania z nami, a po informacje na stronę internetową **www.kaloryfer.viapc.pl**

My krakowskie morsy!

# Kwidzyn pozdrawia!

Morsy z Kwidzyna uczestniczą od drugiego Zlotu Morsów w imprezie w Mielnie.

W 2005 roku przyjechało do Mielna dwoje uczestników: Mirosława i Kazimierz Majcher czyli niżej podpisany. W VI Międzynarodowym Zlocie Morsów w Mielnie wzięło udział już 30 uczestników. Liczby same mówią za siebie. Systematycznie rośnie zainteresowanie kwidzynian kąpielą w lodowatej wodzie.

Nie jesteśmy jeszcze zarejestrowanym klubem, lecz radzimy sobie nieźle. Mamy swoją stronkę internetową: „morsy-kwidzyn", którą redaguje Marlena Nowicka, na bieżąco podawany jest termin kąpieli, miejsce, galerie ze zdjęciami itp. Zapraszamy do obejrzenia.

By omówić sprawy organizacyjne spotykamy się w domku, nad malowniczym jeziorem Klasztorne k. Kwidzyna, u Państwa Ani i Stasia Kisielewskich. Często się tu kąpiemy, urządzamy wspólne ognisko. Dużą inicjatywę w przygotowaniu kąpieli przejawia Waldemar Mańkowski oraz wielu kwidzyńskich morsów.

Morsowanie zawiera wiele elementów jak: integracja, sport, turystyka no i związane z tym dobre samopoczucie, zdrowie.

**Kazimierz Majcher**

# KAMERALNE SPOTKANIA

*Mimo, że nam się u Was podoba mamy pewną propozycję* – mówią morsy z Kędzierzyna Koźle - **Adam Giet**, szef Klubu morsów i **Janusz Tyka**. *Nasz pomysł polega na tym, żeby zawrzeć przyjaźń w mniejszym gronie, nie chodzi tylko o to, żebyśmy spotykali się całymi grupami. Chcemy, żeby środowisko morsów stało się przyjazne i pomocne dla siebie wzajemnie.*

*Na przykład: ktoś z nas wyjeżdża służbowo, w sprawach rodzinnych czy losowych, żeby wiedział, że będąc na południu czy północy kraju, w pobliżu tej miejscowości mieszkają „morsy". Wystarczy, żebyśmy mieli „namiar" do prezesów Klubów, wtedy łatwiej się poznamy, w ten sposób tworzą się przyjaźnie. I o to nam chodzi.*

*Natomiast, w ciągu jednego wieczoru, przy głośnej muzyce niewiele można porozmawiać, choć jest bardzo wesoło, sympatycznie. Uczestniczyliśmy we wszystkich Zlotach, ale żeby środowisko „morsów" mogło się zintegrować- jedno spotkanie w roku to za mało. Sezon „morsowania" trwa od października, nawet do kwietnia, dlatego powinniśmy się częściej spotykać, ale w mniejszych grupach, na przykład dwa, trzy kluby. My praktykujemy to w tym sezonie i już mamy dobre efekty. Spróbujmy to spopularyzować, na pewno będziemy wszyscy zadowoleni.*

**Notował Hilary Kubsch**

# SPRAGNIENI KĄPIELI Z ŁOBZA

Za nami już 12 sezonów... Najczęściej kąpiemy się w trzyosobowym składzie, ale coraz częściej dołączają nowi, spragnieni doznań koledzy.

Mieszkamy w Łobzie (zachodniopomorskie), na kąpiele zmuszeni jesteśmy dojeżdżać do najbliższego jeziora oraz okazjonalnie na wspólne kąpiele do znajomych z Drawska i Ińska.

Od wielu lat jeździmy do Kołobrzegu, by w ostatni dzień roku kąpać się w morskiej toni.

**Z morsowskim pozdrowieniem**
**Tadeusz, Zdzisław i Leszek**

**Prudnicki Klub Morsa „TATANKA”**

# Wszechstronna terapia

Pochodzimy z malowniczo położonej miejscowości na południu Polski, jaką jest Prudnik. Prudnik leży w województwie opolskim u podnóża gór Opawskich oraz Parku Krajobrazowego „Góry Opawskie”

Grupa nasza powstała w 2005 roku i od tego czasu systematycznie bez względu na temperaturę i panujące warunki atmosferyczne trzy razy w tygodniu zażywa kąpieli na otwartych akwenach w Wieszczynie, Niemysłowicach, oraz na zaporze wodnej w Jarnołtówku. Należy dodać, że kąpiele we wtorki i czwartki odbywają się po zmroku, przy włączonych światłach halogenowych, co stanowi dodatkowe utrudnienie. Obecnie grupa liczy 10 osób. Dla wszystkich członków naszej grupy taka forma spędzania wolnego czasu to przede wszystkim pasja i hobby jak również ucieczka od codziennych problemów. Morsowanie ponadto zahartuje ciało, zwiększa odporność organizmu na choroby zimowe, poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego, polepsza ukrwienie skóry. Rozrywka ta jest wspaniałą terapią na depresje oraz problemy emocjonalne.

**Sławomir Kożuszko – Prezes Klubu**

# Polickie morsy coraz aktywniejsze

Polickie Morsy liczą obecnie 16 osób w tym 6 foczek. Regularnie kąpią się następujące osoby: Anna Kotarska, Wioletta Murawska, Beata Kowalczyk, Barbara Koźmic, Ania Grygorcewicz, Grażyna Halasa, Florian Kropidłowski – senior, Piotr Kusyk – małolat, Krzysztof Kusyk, Zygmunt Czarnecki, Zbigniew Przywara, Jan Grygorcewicz, Lukasz Grygorcewicz, Władysław Grygorcewicz, Adam Kowalczyk, Zbigniew Nowak. W sezonie 2008/09 nastąpiło podwojenie liczebności regularnie kapiących się morsów. Kąpiemy się zasadniczo dwa razy w tygodniu i w dodatkowe dni wolne od pracy. Docelowym miejscem kąpieli jest rzeka Gunica - lewy dopływ Odry. Dość często wyjeżdżamy też do Niemiec, gdzie kąpiemy się w przygranicznych jeziorach. Corocznie uczestniczymy też na zaproszenie Polickiego Stowarzyszenia Ekologicznego „Larpia" w wiosennym „Topieniu marzanny". Znacząca ilość Polickich Morsów uprawia również takie dyscypliny sportowe jak biegi długodystansowe (w tym maratony) i kolarstwo górskie i szosowe. Staramy się promować zimowe kąpiele w lokalnych mediach, czego niewątpliwym pozytywnym skutkiem jest tak znaczny wzrost liczby morsów w naszym powiecie. Dotychczas nie mieliśmy sponsora ani instytucji wspierającej nas finansowo i wszystkie koszty pokrywaliśmy sami. W tym roku Starosta Policki Pan Leszek Gużdziol i Burmistrz Polic Pan Władysław Diakun ufundowali Polickim morsom polary, w których zaprezentowaliśmy się na 6 Zlocie Morsów w Mielnie.

**Zbigniew Nowak**

# *Toruńskie morsy*

Istniejemy już drugi sezon. We wrześniu 2007 roku były tylko 3 osoby. Teraz jest nas już ponad 20... czyli rozwijamy się.

Na VI Zlocie w Mielnie „Toruńskie Morsy" pojawiły się po raz pierwszy.

To na początek tyle, w przyszłości postaramy się być bardziej aktywni.

# Bardzo nam się u was podobało

**W VI Międzynarodowym Zlocie Morsów uczestniczyli goście zza naszej zachodniej granicy, m.in. z Bielefeld, Brandenburga i Berlina. Z przeprowadzonego wywiadu z niemieckimi morsami wynika, iż byli bardzo zadowoleni z pobytu w Gminie Mielno jak i z organizacji Zlotu. Podkreślali, że zarówno impreza integracyjna na hali sportowej, jak i sama kąpiel były bardzo udane i na pewno szerszą grupą przyjadą do nas za rok. Oto fragment rozmowy:**

**• Kiedy powstały Państwa Kluby?**

– W 1980 r. powstało Stowarzyszenie Brandenburger Eisbären (Bandenburskie Misie Polarne).

W 1964 r. powstało Stowarzyszenie Freie Tauchjugend Berlin 64 e.V. (Wolna Nurkująca Młodzież Berlin ). W 2003 r. powstało Stowarzyszenie Bielefelder-Eisvögel (Bielefeldzkie Zimorodki)

**• Ile członków liczą Państwa Kluby, i ile jest w nich kobiet?**

– Brandenbrskie Misie Polarne mają w swoim stowarzyszeniu 22 członków, w tym 12 kobiet.

W Berlińskim Stowarzyszeniu Nurkującej Młodzieży nie ma żadnych kobiet i jest tylko 2 członków, którzy kąpią się zimą, natomiast reszta grupy nurkuje. W skład berlińskiego stowarzyszenia nurkującego wchodzą zarówno osoby nurkujące, jak i morsy. Bielefeldzkie Zimorodki liczą pięciu członków, są to sami mężczyźni.

**• Od kiedy i jak często kąpią się Państwo zimową porą?**

– Misie Polarne kąpią się od października do kwietnia, trzy razy w tygodniu (wtorek, piątek i niedzielę). Natomiast jeśli chodzi o berlińską grupę to trening mają dwa razy w tygodniu. Zimorodki z Bielefeld kąpią się też od października do kwietnia, ale jeden raz w tygodniu (w niedzielę o godz. 14:00).

**• Organizują Państwo wspólne kąpiele z „morsami" z innych klubów?**

– Brandenburdzkie Misie Polarne organizują raz w roku wspólną kąpiel, najbliższy Zlot w Brandenburgu nad rzeką Havel odbywa się w dniach: 13.03 – 15.03.2009. Pozostałe dwa kluby nie organizują wspólnych Zlotów Morsów.

**• Czy jest to Państwa pierwsza kąpiel za granicą/w Polsce?**

– Tak, w Polsce na Zlocie Morsów jesteśmy pierwszy raz, natomiast jeśli chodzi o inne kraje, to niektórzy z nas uczestniczyli w takich przedsięwzięciach, jak np. na początku lutego w Kopenhadze.

**• Jakie jest zainteresowanie „morsowaniem" w Niemczech?**

– Jeśli chodzi o zainteresowanie kąpielami zimową porą, to bardzo dużą popularnością cieszy się we wschodniej części Niemiec, w zachodniej sport ten jest rzadziej uprawiany. W tych nowych bundeslandach, jak: Mecklenburg-Vorpommer, Brandenburg, Berlin, Sachsen-Anhalt, Thüringen i Sachen, jest bardzo dużo osób „morsujących", choć nie tak dużo jak w Polsce. Natomiast w tych starszych landach nie ma prawie wcale takich osób. W landzie Nordrhein-Westfalen, gdzie jest około 17 milionów mieszkańców poza bilefeldzką grupą Zimorodków nie ma żadnej innej grupy, więc wyjeżdżamy w jak najdalsze zakątki, ażeby uczestniczyć w spotkaniach morsów.

**• Jak podobał się Państwu nasz VI Międzynarodowy Zlot Morsów?**

– Zostaliśmy bardzo ciepło i życzliwie przyjęci i chcielibyśmy z tego powodu jeszcze raz podziękować za zaproszenie. Impreza podobała nam się bardzo, wszystko było super zorganizowane. Przyjedziemy chętnie także i za rok, a w Niemczech będziemy robić dobrą reklamę.

**• Proszę powiedzieć kilka słów na temat odczuć i doświadczeń podczas VI Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie.**

– Jak już wspominaliśmy, byliśmy bardzo życzliwie przyjęci, a warunki zakwaterowania bardzo nam się podobały. Na szczęście były opiekunki, które mówiły w języku niemieckim (my osobiście nie znamy żadnego słowa w języku polskim). Na wieczornej imprezie w hali sportowej bardzo nam się podobało, tak samo jak na paradzie i kąpieli w niedzielę. Próbowaliśmy z paroma morsami na hali sportowej porozmawiać i jak już wspomnieliśmy nie znamy żadnego słowa po polsku, więc próbowaliśmy porozumieć się po trochę w języku niemieckim, angielskim, za pomocą rąk i nóg. To było bardzo ciekawe i śmieszne. Wracaliśmy do hotelu z hali sportowej razem z polskimi morsami, którzy bardzo dobrze mówili po niemiecku, mieliśmy okazję miło porozmawiać o polsko-niemieckich stosunkach i o kąpielach zimowych w obu krajach.

**• Dziękuję za rozmowę, spostrzeżenia i do zobaczenia za rok, miejmy nadzieję, że w liczniejszym gronie.**

**Małgorzata Gostomczyk**

# REKORDZISTA Z CHARAKTEREM

**Pragnę podzielić się radością z mojego niesamowitego rekordu przebywania w zimnej i lodowatej wodzie jesienią i zimą przez 10 lat – codziennie – to ponad 1600 kąpieli i ponad 227 godzin. Wszystko jest skrzętnie odnotowane w moim pamiętniku: czas, moje samopoczucie, pogoda i temperatura (w nocy i w dzień).**
**Sukces, którym nie można się podzielić z innymi nie daje pełni radości.**

Nigdy nie marzyłem o takim wyczynie, który nieprędko zostanie pobity, a śmiem twierdzić, że może wcale. Bo moim zdaniem jest to heroizm, szczęście, upór, samozaparcie i niesamowity obowiązek, a życie codzienne ma swoje, nieraz zaskakujące, niespodzianki. Myślę, że przez cały ten czas towarzyszyła mi Łaska Boża. Bliżej natury – bliżej Pana Boga!

Przez kilka lat nie byłem sam, bo w latach 2001 – 2003 towarzyszyło mi ośmiu kluczborskich morsów codziennie, starając się wytrzymać. Jednak nie wytrwali w tej żmudnej codzienności, ale się im nie dziwię, bo to wymaga niesamowitej dyscypliny.

Ja cały czas czuję zew natury i jest to moja PASJA. Ponadto wciąż czułem, że się odradzam otrzymując jakby drugą młodość, czego dowodem były moje niesamowite wyniki siłowe odnotowane w Księdze Rablolandu – Polskie Rekordy i Osobliwości.

Zawsze marzyłem, żeby pojechać na Syberię, aby zmierzyć się z jak najniższą ujemną temperaturą. W Kluczborku przez trzy kolejne dni kąpałem się po 6 minut w przerębli, przy temp. -22, -23 stopnie Celsjusza. Mój słynny rekord świata – przebywanie w przerębli, zanurzony niemal po szyję – 18 minut i 52 sekundy, przy temp. powietrza - 1 st.C, a wody na powierzchni –1 st.C. Tutaj trzeba podkreślić, że woda jest kilkanaście razy zimniejsza od powietrza i dlatego przebywanie w wodzie do kolan, czy do pasa – to nie to samo, co być całkowicie zanurzonym... Trzeba wyraźnie zaznaczyć, że to, co ja robię to jest po prostu profesjonalne, ale ten profesjonalizm (jak dotąd) mi leży, innemu być może nie. Dlatego, proszę mnie źle nie zrozumieć, widzieć, słyszeć, czytać, to nie zawsze – rozumieć i docenić to, czego jako Polak, z natury zmarzlak, dokonałem!

Przez te wszystkie lata, cały czas towarzyszyła mi TVP i inne krajowe media i niektóre zagraniczne. Byłem kilkakrotnie w TVP i TVN i przez te wszystkie lata przeżyłem niesamowitą przygodę, której nie zamieniłbym na inną. W tych niemal 230 godzinach przeżyłem różne chwile, niektóre warte scenariusza filmowego. Nawet w ulewnym deszczu, czy zimowej burzy nie było nudno. Każdy dzień to nowe wyzwanie, nowa, inna przygoda.

Zimą kilkanaście razy próbowałem kąpać się nawet dwa razy dziennie, ale z powodu znacznego ochłodzenia organizmu zaniechałem tego. Chciałbym tu zaznaczyć, że po przebywaniu w wodzie o temp. 0 - +4 st.C przez 10 minut, całkowicie zanurzony, temperatura mojego ciała, po pół godzinie od wyjścia z wody, spadała do 33, a nawet 32 st.C!!!

Niemal wszystko zawdzięczam mojej żonie, która bardzo często mi towarzyszy i dość często studzi moje nieprzemyślane zapędy. Dba o moje zdrowe żywienie, a ponadto po śniegu biega boso.

Przy profesjonalnej Karierze Morsa moje wyniki siłowe (ekstremalne) z rekordami Polski i świata osób w tym wieku – są nieco w cieniu...

Wyciśnięcie sztangi 70 kg w leżeniu – 70 razy, przy mojej wadze 77 kg, to jest rekord świata. Tego nikt na świecie nie dokonał, nie mówiąc, że jestem „dziadkiem". A wyciśnięcie sztangi 40 kg – 241 razy to jest fantastyczny wynik! Trzy razy 160 pompek na podłodze w ciągu 1 minuty – wyrównanie rekordu świata i rekord Polski. Wyciśnięcie swojej wagi ciała w leżeniu 40 razy – tego też nie dokonał nikt na świecie. I jeszcze wiele, wiele innych, udokumentowanych wyników, które są najlepsze w Polsce i na świecie. Czy to brak pokory z mojej strony? – Myślę, że nie, bo ja mam 70 lat...

Dzięki codziennym kąpielom w zimnej i lodowatej wodzie osiągnąłem fantastyczną formę, wróciłem do czynnego uprawiania sportu. Mam jeszcze dobrą sylwetkę i czego jeszcze wymagać? Za każdy przeżyty dzień trzeba umieć dziękować, a ja naprawdę mam za co dziękować!

Milczeć o sobie – to piękna, ale niełatwa do przeprowadzenia zasada.

**Jerzy Krzciuk**

# CO NIECO O MORSIKACH Z IŃSKA...

Historia Morsów i zimowych kąpieli rozpoczęła się we wrześniu 2004 roku. Wtedy to dwóch śmiałków – Jacek Tomkowiak i Krzysztof Gawlik, postanowiło wystawić swój organizm na „małą" próbę wytrzymałości. Zdecydowali, że będą się kąpać w jeziorze także zimą. Wszyscy sceptycznie podchodzili do ich wyczynów.

Jednak oni wytrzymali i sezon kąpieli zimowych zakończyli 1 maja, czyli wtedy, gdy niektórzy zaczynają sezon kąpieli letnich. W połowie sezonu, przed Zlotem Morsów w Mielnie powstała nazwa – „Morsiki" z Ińska.

Podczas lata namawiali znajomych do wspólnych zimowych kąpieli. Nowy sezon 2005/2006 rozpoczęli z nowymi członkami. Z każdą nową kąpielą przybywały nowe morsy. W połowie sezonu morsowskiego było ich 13 osób. Do najmłodszych morsów należeli: Olek Tomoń, Asia Tomkowiak i Sebastian Gawlik.

W sezonie 2005/2006 kąpała się z nami pani Halina Kosicka. Nasza Seniorka należy do grona najstarszych Morsów w Polsce. Dla nas wszystkich pani Kosicka, to po prostu Babcia Halinka. Chociaż od dwóch sezonów, ze względu na kłopoty zdrowotne, babcia się nie kąpie, to jednak do dziś jest honorowym członkiem naszego klubu i uczestniczy we wszystkich naszych spotkaniach z wodą, wspierając nas dobrym słowem i uśmiechem.

W obecnym sezonie klub liczy 24 osoby z Ińska oraz 6 osób z Goleniowa. Należą do niego typowe morsy, które się kąpią oraz kilku sympatyków – w końcu ktoś musi fotografować te wyczyny i wspomagać, gdy zadowoleni wychodzą na brzeg.

Morsy nawiązały kontakty z klubami z Łobza, Szczecina i Drawska. Spotkania z tymi klubami są bardzo sympatyczne i przyjacielskie i służą wymianie doświadczeń.

Od dwóch lat klub sponsoruje firma Olimp Laboratories z Dębicy, która w tamtym roku ufundowała nam koszulki i czapeczki, a w tym roku …. na razie to tajemnica.

**Ińskie „Morsiki"**

# *Murzyni z Kłodawy*

W tym roku po raz kolejny doceniono inwencję twórczą Klubu Morsów z Kłodawy, którzy jako murzyńskie plemię zajęli pierwsze miejsce w konkursie na najoryginalniejszą grupę morsów w paradzie.

„WIKING" Postomino

# Zimno, ale przyjemnie

Było to 6 stycznia 2006 r. - spontaniczna, pierwsza zimowa kąpiel. Wzięło w niej udział 6 osób. Potem rozpisaliśmy konkurs na nazwę klubu. Spośród trzech propozycji wybraliśmy nazwę „Wiking". Dobraliśmy logo i pozostały nam, niedzielne kąpiele w zimnych wodach Bałtyku.

Drugą kąpiel odbyliśmy z kolegami morsami z klubu morsa „Posejdon" z Koszalina w Mielnie, gdzie przyjęliśmy chrzest morski. Po dwóch tygodniach spotkaliśmy się na III Zlocie Morsów w Mielnie.

W październiku 2007 r. byliśmy gospodarzami i współorganizatorami Zlotu Morsów Posejdon Group otwarcia sezonu, gdzie gościliśmy 120 morsów z 16 miejscowości w kraju.

Odbyliśmy pokazowe kąpiele morskie w Ustce, Darłówku, Kołobrzegu, a także jeziorne (w przeręblach) w Korzybiu, Maszewie, Łącku oraz w nurtach rzeki Wieprzy.

Podczas kolejnych trzech kąpieli rocznicowych przeprowadziliśmy chrzest morski, w którym udział wzięło ponad 70 morsów.

Uroczystą oprawę stwarzamy kąpielom z okazji rozpoczęcia nowego sezonu, na które zapraszamy kolegów morsów z klubu Koszalina, Darłowa, Białogardu, Bytowa, Bobolic, Ińska.

Zostaliśmy zaakceptowani przez społeczeństwo miejscowe Jarosławca, gminy i powiatu. Z każdym miesiącem przybywa nowych morsów, rozpiętość wieku klubowiczów jest bardzo duża od 8 lat do 70 lat. Obecnie liczba Postomińskich Morsów wynosi około 80 osób w tym ponad 30 kobiet, wskakujemy do wody od 5 do 20 minut, najczęściej w kąpielach bierze udział od 25-35 osób. Kąpiemy się w każdą niedzielę o godz. 13.00.

Naszym celem jest promowanie zdrowego stylu życia, zwiększenie tolerancji i przystosowanie organizmu człowieka do niskich temperatur powietrza oraz wody, jak również pokazanie walorów krajobrazowych naszego brzegowego Jarosławieckiego Klifu, jezior i rzeki Wieprzy, które są chlubą nadmorskiej Gminy Postomino. Z całą stanowczością stwierdzamy, że kąpiele w zimnej wodzie to przede wszystkim korzyści zdrowotne, hartowanie organizmu, dobry nastrój. Lubimy porządnie rozgrzać się przed kąpielą, bo wtedy zabawa jest naprawdę przednia.

Do tradycji Postomińskich Morsów weszły już świąteczne kąpiele Bożonarodzeniowe, Noworoczne, Wielkanocne oraz „Topienie Marzanny".

Wśród członków są biegacze klubu „Bryza" Postomino i „Olszewski i Synowie" Sławsko, nauczyciele miejscowych szkół, radni, sołtysi, pracownicy Samorządowi, pielęgniarki i lekarz.

Braliśmy udział w rozgrzewkowych biegach przed kąpielą – „Polska biega", a także w biegu Niepodległości, Orkiestry Świątecznej Pomocy i „Policz się z Cukrzycą".

Postomińskie Morsy mają również własne obyczaje, co do wchodzenia do wody w różnych przebraniach. Z całą stanowczością potwierdzamy, że my Morsy Postominskie – „Wiking", poddani władcy mórz i oceanów, będziemy jeszcze długo odważnie i bez skrupułów hartować ciało i ducha, na przekór lodowatym falom morskim, dowodząc że zasłużyliśmy na godność morsa. To nic nie kosztuje i nie słuchaj rozsądku, że będzie ci zimno – będzie, ale przyjemnie zimno. Dopóki nie spróbujecie, nie przekonacie się jak jest naprawdę.

**Morsy z „Wikinga"**

Postomińscy „WIKINGOWIE" potwierdzają wszem i wobec, że uczestniczyliśmy już cztery razy w zlocie w Mielnie i za każdym razem wywoziliśmy wspaniały bagaż doświadczeń. Integrujemy się, jak jedna wielka rodzina, ochoczo do tańca i różańca. Samą kąpiel traktujemy wbrew zasadzie, że będzie zimno. Będzie, ale przyjemnie zimno!

Przez okres trzech lat rozrośliśmy się z 6 do prawie 70 osób. O zaletach i korzyściach, jakie dają morskie kąpiele nie trzeba wspominać to przecież oczywiste. Na ogół kąpiemy się w morzu, ale nie gardzimy kąpielami w jeziorach, rzekach.

Zaprzyjaźnieni jesteśmy z Morsami Koszalina Klubu „Posejdon", u których pobieraliśmy naukę „rzemiosła" morsowego.

Dziękujemy mieszkańcom gminy i powiatu za zaakceptowanie tego co robimy w każdą niedzielę od października do kwietnia o godz. 1300 w Jarosławcu.

## MORSY

W Jarosławcu kąpią się morsy
choć woda zimna do szpiku kości,
to przyjechali tutaj z daleka
kąpiel im daje dużo radości.

Mors nie choruje później rok cały
i nawet katar się go nie ima,
nie straszna chlapa, mróz, zawierucha
mors się hartuje, dziarsko się trzyma.

Weź przykład z niego
zamiast stać z boku,
hartuj swe ciało
każdego roku!

**Jadwiga Michalak**

## MORSY I ZDROWIE

Do Klubu „WIKING" w gminie Postomino
Spieszą się morsy z całego Powiatu.
Zapisz się koniecznie więc i ty z rodziną
Jaki jesteś mężny – Dziś pokaż światu!

Nie boisz się przecież srogiego Neptuna
Co w Bałtyku wodę czyni lodowatą.
Temperatura sięga zimnego bieguna
A ty wchodzisz do niej – Jakby było lato!

Najtrudniej się przemóc – Lecz Neptun łaskawy.
Więc hartuj swe ciało – Wiek nieważny wcale!
I całą rodzinę zaproś do zabawy
Jak widzisz – Klub „WIKING" hartuje wspaniale.

Wiele przy tym zyskasz, prócz przedniej zabawy
Katar nie dokucza, grypa cię nie bierze.
Warto się hartować dla tak ważnej sprawy.
Choroby precz pójdą! Mors odpowie szczerze.

Jarosławiec wciąż zaprasza i Bałtyk się kłania.
Hartuj duszę swą i ciało i już nie stój z boku
Cóż za radość ze spotkania!
Morsów w klubie coraz więcej jest każdego roku!

**Jadwiga Michalak**

# Krótka historia Podlaskiego Klubu Morsów

Podlasie to piękny malowniczy region puszczy Knyszyńskiej i rzeki Supraśl, w której to morsy postawiły swe pierwsze kroki już w 1987roku. Pierwszym samotnym morsem na Podlasiu był pan Jan Szumski. W roku 1994 powstała mała grupka osób morsujących, lecz szybko zakończyła swą działalność. Rok 2002 był to rok, w którym powstała następna grupa osób lubiących hartować swoje organizmy. Grupa ta bardzo szybko się rozrosła. Motorem napędowym był obecny Prezes Krzysztof K., który wspólnie z kolegami w 2004 roku założył Podlaski Klub Morsów. Z biegiem lat morsów na Podlasiu przybywało. W roku 2006 powstało Stowarzyszenie Podlaskich Morsów zrzeszające morsów z całego Podlasia. W styczniu 2009 roku Stowarzyszenie liczyło 122 osoby. Kąpiemy się w różnych akwenach na Podlasiu. Uczestniczyliśmy w WOŚP, która odbyła się w Białymstoku.

Członkowie Stowarzyszenia reprezentowali region Podlasia na II , III , IV, V i

VI Międzynarodowym Zlocie Morsów w Mielnie, na których co roku byli nagradzani pucharami. Brali udział w programach telewizyjnych i radiowych.

W dniach 17-18 stycznia br. Podlaski Klub Morsów był organizatorem Pierwszego Augustowskiego Zlotu Morsów „Augustów 2009". W zlocie brały udział morsy z Podlaskiego Klubu, Augustowa, Raczek, Grajewa i Suwałk. Kąpiel morsów odbyła się dwa razy, w sobotę przy pochodniach i w niedzielę o godz.12.00. W kąpieli wzięło udział 72 morsów.

Odbył się pokaz Młodzieżowej Orkiestry Dętej z Augustowa. Pokaz ratownictwa wodnego zaprezentowała Państwowa Straż Pożarna i WOPR. Służba Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji pokazała jak przygotować samochód do zimy i bezpiecznie się nim poruszać. Nad bezpieczeństwem czuwali płetwonurkowie z PSP.

**Zapraszamy wszystkich chętnych na następny zlot morsów „AUGUSTÓW 2010"**

# OSTROWSKI KLUB MORSÓW

# *Każda kąpiel jest wyjątkowa*

**Chyba nie ma w naszym mieście osoby, która nie słyszałaby o ostrowskich morsach. Od 2002 roku, kiedy to przez dwa sezony Mariusz samotnie rozkoszował się zimowymi kąpielami, do dnia dzisiejszego przez nasz klub przewinęło się już ponad 50 osób. Podczas gdy inni zastanawiają się czy z powodu mrozu nie darować sobie niedzielnego spaceru, my jak dzieci oczekujące Bożego Narodzenia z utęsknieniem wypatrujemy godziny 12-stej, aby poczuć rozpierające szczęście, którego co niektórzy nie potrafią zrozumieć i mocniej naciągają czapkę na uszy. Ale są też tacy, którzy pragną poczuć to co my i dzięki temu z tygodnia na tydzień witamy nowe osoby, którym nie jest obojętna profilaktyka własnego zdrowia. Uwielbiamy kiedy dużo się dzieje, przełamujemy rutynę, staramy się aby każda kąpiel była wyjątkowa. Wraz z nami z wodą oswajały się już: choinka, narty, przebrany św. Mikołaj, lody na patyku i znaki drogowe.**

Tegoroczny sezon zainaugurowaliśmy w październiku na stadionie podczas meczu żużlowego, kąpiąc się w basenie ustawionym na lawecie przemierzającej ostrowski tor.

Już od dwóch lat wspomagamy Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. W specjalnie ustawionych basenach napełnionych lodowatą wodą przed Ostrowskim Centrum Kultury pokazujemy, że morsy i foczki to też ludzie i gorące serce mają. Do tego udowodniliśmy, że morsowanie jest dla nas czymś naturalnym, dlatego podczas kąpieli wykonywaliśmy codzienne czynności jak: pisanie na klawiaturze komputerowej, rozmawianie przez telefon stacjonarny, tworzenie poematu, jedzenie jabłka a nawet... robienie na drutach.

W styczniu wspólnie z telewizją internetową OstrowTv.pl z pomocą miejscowych strażaków i ratowników medycznych podjęliśmy się zorganizowania akcji pt. „Bezpieczne ferie". Kilku naszych śmiałków poświeciło się by pokazać jak niebezpieczne w skutkach mogą być zabawy na lodzie oraz jak zachować się kiedy dojdzie do wypadku. W okresie wiosenno – letnim także nie próżnujemy. Zabieramy grilla i kiełbaski i jedziemy popluskać się pod wodospadami w okolicy Szklarskiej Poręby.

**Foczka Sylwia Filipiak**
**www.ostrow-wlkp.morsy.pl**

# Sopocki Klub Morsów

## PO ZDROWIE – DO ZIMNEJ WODY BAŁTYKU

W bezpośredniej bliskości plaży posiada swoją siedzibę Sopocki Klub Morsów. W pomieszczeniach Klubu Atelier kilkanaście osób, dla których zimna woda jest idealnym antidotum na wszelkie dolegliwości i schorzenia, znalazło się siedzibę. Z tego miejsca do wody jest tylko kilka kroków.

W każdą niedzielę, o godz. 12.15, entuzjaści zimnej wody wybiegają na plażę, by po rozgrzewce rozpocząć pływanie w lodowatej wodzie Bałtyku. Dla morsów jest to duża frajda. Kilkuminutowa kąpiel przynosi całkowite odprężenie i relaks. Widać to na twarzach ludzi wychodzących z zimnej wody.

Prezesem Sopockich Morsów jest Lech Bednarek. Jego postać w świecie wodniaków jest bardzo znana, ponieważ jest prekursorem morsów, a w latach 60-tych (ubiegłego wieku) przepłynął Zatokę Gdańską z Helu do Sopotu. Obecnie jest wielokrotnym mistrzem Polski w pływaniu na krótkich dystansach, w swojej kategorii wiekowej oraz tegorocznym srebrnym medalistą wyścigu - pływanie w zimnej wodzie - w Londynie. Jedyny i pierwszy reprezentant Polski, z Sopotu.

Pod takim kierownictwem sopockie morsy mają zapewnioną chwalebną przyszłość. Już teraz chętnych przybywa, bo hasło morsów, które brzmi zimna woda zdrowia doda, staje się powszechnym w naszym społeczeństwie.

Istniejemy od 3 grudnia 2006 r., więc jesteśmy młodym klubem. Osobami, które nigdy nie opuściły niedzielnych kąpieli są: Lech Bednarek, Halina Bubella, Joanna Cajzer, Lucyna Jarosińska, Felicja Janikowska, Zofia Jęczeń, Barbara Kmita, Tomasz Macur, Krzysztof Mikucki, Zdzisława Mysior, Bogusław Nadrowski, Jarosław Niewiadomski, Rafał Olszewski, Ewa Radziwanowska, Beata Redlarska, Grażyna Taraszkiewicz, Aleksander Tokima, Bożena Zalewska. Dwoje z nas uprawia pływanie w klubie Masters Gdynia, gościnnie kąpią się z nami inni zawodnicy hartując ciało i ducha przed zawodami. Każdorazowo na trasie do wody sprzątamy plażę ze śmieci, bo morsy kochają czyste środowisko wokół siebie.

Cieszymy się z uczestnictwa naszego klubu w VI Międzynarodowym Zlocie Morsów Mielno 2009. Po raz drugi na zlocie mieliśmy okazję poznać podobnych miłośników sportów ekstremalnych i wspaniale się bawić, a teraz jeszcze będziemy mieli okazję do wymiany wrażeń.

**Beata Redlarska**
**Sekretarz Sopockiego Klubu Morsów**

# WROCŁAWSKIE MORSY

## *Towarzyszy nam coraz większe zainteresowanie*

Nasz klub działa od października 2006 r. Początkowo w spotkaniach organizowanych na stawie po starej cegielni udział brało 6 -7 osób w tym Arnold Rombalski - założyciel klubu, jego mama Inga i syn Adrian – wówczas siedmioletni. Z pozostałych osób do dzisiaj został z nami Krystian Piątek i Mirek Owczarek. Czasami pojawiały się osoby, które chciały sprawdzić swoje możliwości i odwagę, ale niestety chyba taka forma aktywności i relaksu nie przypadła im do gustu. Pod

koniec roku 2006 do klubu dołączyła żona Arnolda – Ania i teściowa Ewa Krakowiak, które wcześniej z przymrużeniem oka patrzyły na poczynania pozostałych. Debiut w naszym klubie mieli także wówczas 12 – letni Łukasz Wlazło i 14 –letnia Natalia Wlazło

W lutym 2007 braliśmy po raz pierwszy, jako grupa, udział w Międzynarodowym Zlocie Morsów w Mielnie. Nasz klub reprezentowało 7 członków. Był to dla nas wyjątkowy debiut, gdyż zdobyliśmy 2 puchary: dla najstarszej Pani Mors – Inga Rombalska i dla najmłodszego Morsa - Adrian Rombalski.

Po zlocie przenieśliśmy nasze spotkania nad rzekę Oławkę, bliżej centrum w mniej wietrznym i bardziej przyjaznym terenie. Do klubu dołączyło wówczas kilka osób, które są z nami do dziś – Aleksandra Juszczak, Andrzej Tynecki oraz ich pies Emo, dla których zimne kąpiele nie były żadną nowością, Andrzej Seifert, który zaraził swoją pasją kolegów Leszka Olearnika i Waldka Rutkowskiego, Damian Taczała i Aleks Iwanchykav, który przyjechał do nas z Białorusi i postanowił kontynuować swoją pasję w naszym klubie. Na przełomie 2007/ 2008 roku mieliśmy okazję po raz pierwszy wykąpać się w przeręblu. Było to dla większości z nas nowe, wspaniałe doświadczenie. W styczniu 2008r Prezes z Rodziną byli gośćmi programu

DZIEŃ DOBRY TVN i opowiadali o swojej zimowej pasji i zbliżającym się ZLOCIE MORSÓW. Nieco później wybraliśmy się na Zlot w składzie trzy razy większym niż rok wcześniej. Zafascynowani imprezą postanowiliśmy wrócić do Mielna za rok.

Początek sezonu 2008/2009 przyniósł chwilowe zniechęcenie kąpielami, zapewne z powodu iście wiosenno – je-

siennej aury. Jednak wraz z pojawieniem się pierwszych przymrozków nastąpiło znaczne ożywienie wśród członków naszego klubu. Dołączył do nas Grzegorz Joachimiak , debiut mieli Grzegorz R. i Kamil J. oraz 8 letni Krystian Palus. Zaintere-

sowanie naszym klubem pojawiło się także wśród lokalnej prasy i telewizji. Ukazały się artykuły w TYGODNIKU WROCŁAWSKIM i GAZECIE WROCŁAWSKIEJ oraz reportaż w TVP Wrocław.

Wrocławskie Morsy pragną podziękować pomysłodawcom i organizatorom Zlotu Morsów w Mielnie za zorganizowanie tak wspaniałej zabawy i imprezy integrującej morsy z całej Polski i nie tylko. W tym roku bawiliśmy się w Mielnie po raz trzeci. Z każdym rokiem impreza coraz bardziej się rozkręca i wzbudza, coraz większe zainteresowanie również wśród naszych klubowiczów. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że możemy spotkać się z innymi miłośnikami zimowych kąpieli i odbyć wspólną kąpiel w Bałtyku. Mimo zimnej wody i niskiej temperatury powietrza nam i tak jest gorąco. Za rok znowu przyjedziemy do Mielna. DZIĘKUJEMY I DO ZOBACZENIA NA VII MIĘDZYNARODOWYM ZLOCIE MORSÓW W MIELNIE.

**Pozdrawiam!**
**Anna Rombalska**

# Działo się w Mielnie!

# Pogodoodporni żeglarze lodowi z Mielna dołączają do morsów

Żeglarze lodowi ze swymi bojerami pojawiają się na zamarzniętych jeziorach wraz z pierwszym lodem. Pierwsze konstrukcje ślizgów lodowych pojawiły się ponad 350 lat temu. Na początku ich głównym przeznaczeniem był transport towarów po zamarzniętych kanałach Holandii. 150 lat później bojery pojawiły się w Ameryce Północnej. Ich popularność rosła z roku na rok. Do historii przeszedł rok 1871, w którym odbył się legendarny wyścig ślizgu lodowego o nazwie „Icycle" z pociągiem „Chicago Express". Wygrał oczywiście bojer żeglujący rzeką Hudson.

Obecna zima w Mielnie na jeziorze Jamno sprawiła dużą niespodziankę żeglarzom lodowym zrzeszonym w MUKŻ „Bałtyk" jest ich dziewięciu. Na pierwszy trening wszyscy czekali od wielu miesięcy. Wprawdzie dla najbardziej wprawnych wystarczy już 8 cm lodu i zaczyna się ekstremalna zabawa, ale bezpieczeństwo przede wszystkim, kilkukrotne pomiary grubości lodu zakwalifikowały taflę jeziora Jamno do przeżycia przygód żeglarskich w zimowej scenerii. Najlepsi osiągają prędkości powyżej 150 km/h. Współczesny bojer to konstrukcja o długości 3,5 m. Kadłub wykonany z drewna posiada dwie komory wypornościowe gwarantujące pływalność całego zestawu wraz ze sternikiem w przypadku zimowej kąpieli. Maszt o długości prawie 5 m może być wykonany z aluminium, drewna lub laminatów. Napędzany jest żaglem o powierzchni 6,25 mkw. Cała konstrukcja stoi na 3 płozach dobieranych odpowiednio w zależności od twardości lodu i rodzaju pokrywy lodowej.

Bojer to najszybszy pojazd napędzany siłą wiatru. To doskonała forma spędzania wolnego czasu. Przekrój wiekowy uprawiających ten sport jest ogromy: od kilkuletnich adeptów z trudem niosących żagiel, po panów w wieku 80 lat włącznie. Tutaj nie ma żadnych ograniczeń. Liczą się przede wszystkim chęci. Aby nauczyć się żeglowania bojerem wystarczą 2 do 3 dni. Wyczynom żeglarzy lodowych na jeziorze Jamno z mieleńskiego klubu MUKŻ „Bałtyk" z dużym zainteresowaniem przyglądali się uczestnicy VI Międzynarodowego Zlotu Morsów, którzy gościli w Unieściu w dniach 13-15.02.2009. Oczywiście udało się znaleźć wspólny język szczególnie za sprawą wzajemnych zainteresowań formą spędzania wolnego czasu w zimowej scenerii tym bardziej że wśród mieleńskich żeglarzy lodowych jest kilku morsów należących do Mieleńskiego Klubu Morsów „Eskimos" i Ci kąpią się zimą z własnej woli a pozostali lodowi żeglarze już nieraz zakosztowali zimowych kąpieli związanych z uprawianym sportem. Obie grupy sympatyków tych form sportów zimowych wiąże jedno „im zimniej tym przyjemniej", na pewno są zahartowani i pogodoodporni oraz nie opuszcza ich optymizm i poczucie humoru. W trakcie spotkań i rozmów padły deklaracje efektem których ma być wzajemne angażowanie się morsów i żeglarzy lodowych we wspólne imprezy. Mieleńscy żeglarze lodowi następny zlot morsów w Mielnie planują wzbogacić o organizację ogólnopolskich regat bojerów na jeziorze Jamno – oczywiście jeśli zima będzie szczodra i na czas zmrozi akwen jeziora.

**Z żeglarsko lodowym pozdrowieniem piszący te słowa pogodoodporny**
**- ROMAS**

Czasopismo miłośników zimowych kąpieli
MORS

Wydawca:
**Mieleński Ośrodek Sportu i Rekreacji**

**Redagują:**
Redaktor naczelny:
Hilary Kubsch tel. 601 43 44 83
oraz Jerzy Banasiak i Anna Najgebaur

**Opracowanie graficzne:**
Piotr Witkowski, tel. 502 401 434

**Adres redakcji:**
76-032 Mielno, ul. Lechitów 25
tel. (094) 318 99 55, (094) 316 61 52
e-mail: cit@mosir.mielno.pl,
henhil@tlen.pl

### *Kres Zimy*

*Dziś nad rzeką „Sapraśl"*
*Jak każdej niedzieli*
*Morsy się zebrały*
*Do wspólnej kąpieli*

*Podziwiać wyczyny*
*Kąpiel w zimnej wodzie*
*Przyjechała grupa*
*„Białostocki Rower"*

*Korzystając z tego*
*Że to koniec zimy*
*Chcą rozpocząć sezon*
*My zaś go kończymy*

*Na krach odpłyniemy*
*Hen w Arktyki chłody*
*Bo lubimy tylko*
*Dotyk zimnej wody*

*A gdy znów zawita*
*Zima na Podlasie*
*Powrócimy szybko*
*W progi rzeki naszej*

### *MIELNO-2005*

*Luty -dwunastego*
*Grupa się zebrała*
*Na zlot morsów*
*Do Mielna wyjechała*

*Podróż była długa,*
*Byliśmy weseli*
*Każdy tylko myślał*
*O morskiej kąpieli.*

*Nie straszne nam było*
*Osiem w skali Beauforta*
*Fale były duże*
*Każdy z nas się kąpał*

*Grupa najliczniejsza*
*Wyrwała grono*
*Za te osiągnięcia*
*Nas wynagrodzono*

*Puchar dostaliśmy*
*Kryształowy cały*
*Będźmy wszyscy twardzi*
*Jak te morskie skały*

dega

DWOREK MORSKI
HOTEL

FANEX
producent sosów dla gastronomii

fitnesstudio
Dorni Nikys

Meduza***
HOTEL * RESTAURACJA

Tatulo

Villa Siesta

WIELKOPOLSKA
SPÓŁKA GAZOWNICTWA

TWP

Hügli

LKW-KRANE

makro

Marena
SPA

RGB Technology
nowoczesne technologie

RUDOPAL
gastronomia

PAŁAC
MIERZĘCIN

Świat Lodów
LODY CIASTA

polferries
POLSKA ŻEGLUGA BAŁTYCKA SA

ŻYWIEC

WDW
UNIEŚCIE

polo
MARKET