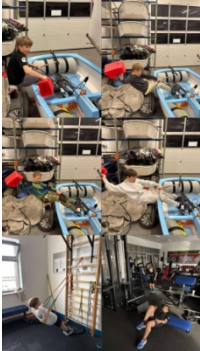


Giżycka Grupa Regatowa – podsumowanie marzec 2025

1. Szlifujemy formę przed sezonem żeglarskim – zajęcia sportowe

Data	Wydarzenie	Opis	Link FACEBOOK (CTRL+kliknięcie)	Link Instagram (CTRL+kliknięcie)
06. 03. 2025	Trening siłowy grupa B 	Martwy ciąg – nie ma nic wspólnego z martwym sezonem – my tu aktywnie trenujemy!	Kliknij	Kliknij
07.03.2025	Suchy trening 	Trening na sucho niestety nie działa jak hydrofobowa tarcza przed falami, ale działa na wzmocnienie mięśni brzucha - które pomagają zmagać się z falami.	Kliknij	Kliknij
17.03.2025	Trening na sali gimnastycznej 	Zmiana perspektywy – pozwala zobaczyć zwykłe rzeczy w niezwykle sposób.	Kliknij Kliknij 2 raz	Kliknij Kliknij 2 raz
23.03.2025	Trekking – grupa optymist B 	Podopieczni trenera Wojtka Klimaszewskiego – stanęli na wysokości zadania i w ramach porannego rozruchu wspinali się na alpejskie szczyty	Kliknij Kliknij 2 raz	Kliknij Kliknij 2 raz

24.03.2025	Rowerowy laserowy rajd na Monte Brione 	Żeglarz nie siedzi tylko na łódce. Żeglarz – „laserowiec” siedzi także na rowerze.	Kliknij Kliknij 2 raz	Kliknij Kliknij 2 raz
26.03.2025	Poranny rozruch i gimnastyka 	To nie są treningi cyrkowych sztuczek – to poranna rutyna dla ciała i umysłu.	Kliknij	Kliknij
29.03.2025	Pierwszy trening na Niegocinie 	Młodzi kadeci ze szkoły życia już na wodzie – klasa Cadet trener Piotr Kowal.	Kliknij	Kliknij

2. Zimowe treningi i zgrupowania

Data	Wydarzenie	Opis	Link (CTRL+kliknięcie)	Instagram
04.03.2025	Zgrupowanie kadry 29-ry w Palamos 	Nasz zawodnik Olek Szczepara wspólnie z Kubą Kurasiem z JKW Poznań przygotowują się do sezonu. Trenerką kadry jest Ewa Romaniuk.	Kliknij	Kliknij
26.02-03.03.2025	Opti Orange Valencia 	Walencja słynie z pomarańczy, a pomarańczowy to kolor optymizmu, radości i kreatywności – tak jak młodzi zawodnicy Grupy Optymist A.	Kliknij	Kliknij

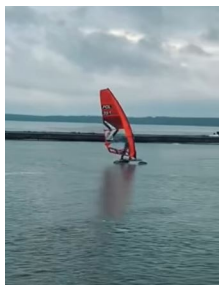
11.03.2025	Kadra 29ery  Źródło: Photoss - Szymon Sikora	Aleksander Szczepara jeszcze w ubiegłym roku żeglował na Optimisie. Dziś swoich sił próbuje na dwuosobowej klasie 29-er	Kliknij	
19-29.03.2025	Riva del Garda 	Co się stanie kiedy połączysz Optimistki i Lasery? Poprawny optymista! Zatem poprawni optymiści jadą razem do Włoch nad jezioro Garda.	Kliknij Kliknij 2 raz	Kliknij
22.03.2025	Dlaczego Riva del Garda? 	Jezioro Garda jest kultowym miejscem dla żeglarzy wielbicieli rowerów, trekkingu i wspinaczki oraz sportów wodnych	Kliknij	Kliknij
27.03.2025	Na wodzie  Źródło: domeestudio	Kiedy spotykają się żywioły – woda, wiatr, góry i młodzi żeglarze – dzieje się magia (Optymist i Laser)	Kliknij Kliknij 2 raz	Kliknij Kliknij 2 raz
30.03.2025	Zakończenie zgrupowania Garda 		Kliknij	Kliknij

3. Za kulisami

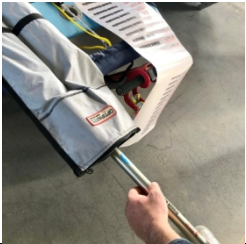
Data	Wydarzenie	Opis	Link (CTRL+kliknięcie)	Instagram
01.03.2025	XIX Żeglarski Bal Karnawałowy Na Łące Rytmu Gorące 	Żeglarstwo uczy wytrwałości – dzięki temu żeglarze to ludzie wytrwali. W połączeniu z kreatywnością i świetną organizacją - w tym roku po raz 19-ty odbył się żeglarski bal karnawałowy.	Kliknij	Kliknij – video

	Źródło: Domeestudio			
13.03.2025	magazyn "Wiatr"  Źródło: https://magazynwiatr.pl/pdf/MagazynWiatr_03_2025.pdf	Przepis na budowanie zgranej drużyny zdradza w wywiadzie trener grupy Optimist A Bogdan Dziekański	Kliknij	Kliknij
21.03.2025	Wiosna przywitana nad jeziorem garda zapachem świeżej chałki 	Dieta to podstawa dobrego sportowca – małego i dużego! Świeża chałka, pomaga utrzymać dobrą FORMĘ.	Kliknij	Kliknij

4. Bojerowe giżycko

Data	Wydarzenie	Opis	Link (CTRL+kliknięcie)	Instagram
1-4 marca 1976 r	Giżyckie Archiwum Cyfrowe wspomina I Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w klasie DN  Źródło: Giżyckie Archiwum Cyfrowe	Ponad 49 lat temu w Giżycku odbyły się I Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w klasie DN – w których uczestniczyli zawodnicy z ZSRR, Estończycy, Holendrzy Piąte miejsce zajął Piotr Burczyński (AZS Olsztyn), 32 miejsce Ryszard Burczyński (MJK Giżycko)	Kliknij	
04.03.2025	Trening Ice-board trener Mirek Ambroch 	Na Niegocinie szklanka – dla Ice-boardów to szklanka do połowy pełna – korzystają z ostatniej okazji do treningu lodowego	Kliknij	

5. Przygotowanie sprzętu do sezonu

Data	Wydarzenie	Opis	Link (CTRL+kliknięcie)	Instagram
08.03.2025	Oklejanie sprzętu – to nie banał 	Wiesz, że dobrze przygotowany sprzęt, to sprzęt oklejony – nazwiskiem zawodnika i nawą klubu? Tak zaczyna się dbanie o sprzęt!	Kliknij	Kliknij
10.03.2025	Pokrowce na Cadety 	Dobry pokrowiec na kadłub – to gwarancja że sprzęt będzie służył długie sezony jak nowy!	Kliknij	Kliknij