

Mistrz trójboju siłowego

Podczas Wojewódzkich Mistrzostw Juniorów w Trójboju Siłowym, w kategorii 82 kg., które odbyły się w dniu 22 kwietnia 2006 roku, w Kielcach, I miejsce zajął Paweł Żarnowiec. W tym samym dniu zdobył drugą lokatę w kategorii Open, a puchar wręczył mu osobiście prezes Klubu Sportowego „Tęcza”, Wojciech Kardynalski. Po tem przyszły dalsze sukcesy, a o młodym, utalentowanym sportowcu zrobiło się głośno w okolicy. Reporterom „Kuriera” udało się namówić, niezwykle skromnego Pawła, na chwilę zwierzeń, a zdobyta wiedza postanowili się podzielić z Czytelnikami. Paweł urodził się przed osiemnastoma laty, w rodzinie Leszka i Doroty Żarnowiec, mieszkańców Zrecza Chałupczańskiego - wioski położonej w gminie Chmielnik. Do szkoły podstawowej uczęszczał, w Zreczu Dużym i jak wspomina Alicja Gwiazdowska, jego była wychowawczyni, wyróżniał się wśród uczniów pilnością w nauce i szarmanckością wobec dziewcząt. Był chłopcem grzecznym i statecznym, nigdy nie splamił się złym uczynkiem i już wówczas, w opinii nauczycieli, zapowiadał się na prawdziwego gentelmana... W wolnym czasie Paweł ćwiczył hantlami, ekspanderem i sztangą, w urzędzonej przez siebie siłowni. Dużo biegał, przez co osiągnął dużą sprawność fizyczną i wytrzymałość. Czytał fachową literaturę, co pomogło mu zrozumieć pewne zasady, którymi rządził się trójboj siłowy. Wspólnie z ćwiczącymi kolegami wymieniał doświadczenia, lecz czas pokazał, że tylko on, dzięki wielkiemu zaangażowaniu zaczął osiągać pierwsze sukcesy. Po ukończeniu podstawówki i Gimnazjum im. Gen. Kazimierza Tańskiego w Chmielniku Paweł rozpoczął naukę w Technikum Hotelarskim w Kielcach, gdzie miał możliwość ćwiczyć w profesjonalnej siłowni. Nie był na razie zrzeszony w żadnym klubie, a sport uprawiał dla własnej

satisfakcji i lepszego samopoczucia. Za interesowanie działaczy sportowych jego osobą przyszło zupełnie nieoczekiwanie. Zdarzyło się, że jako widz uczestniczył w Mistrzostwach Kielc Szkół Średnich, w wyciskaniu sztangi leżąc, w Liceum Ogólnokształcącym im. Piotra Ściegiennego w Kielcach. Kiedy dobiegła końca ceremonia dekoracji zwycięzców mistrzostw, Paweł Żarnowiec podszedł do ławeczki i bez widocznego wysiłku kilkakrotnie wycisnął wazącą 100 kilogramów sztangę. Wyczyn ten nie uszedł uwadze Wojciecha Kardynalskiego, prezesa Klubu „Tęcza” Kielce, jednego z czołowych działaczy Polskiego Związku Kultury Fitness i Trójboju Siłowego, który zainteresował się nieznanym wcześniej chłopcem i umożliwił mu zaawansowane ćwiczenia pod okiem Arkadiusza Znojka, trenera „Tęczy”. - „Spotkało mnie wielkie szczęście, mówi Paweł, bo Arkadiusz Znojek, to jeden z najlepszych trenerów w Europie i świecie. Dość powiedzieć, że wytrenował on wielu doskonałych sportowców, a wśród nich 6-krotnego mistrza świata i 11-krotnego mistrza Europy, Jarosława Olecha. Jeden z najlepszych w Europie trójboistów Michał Wilk to także wychowanek mojego trenera. Wiosną 2006 roku rozpocząłem treningi, w towarzystwie najlepszych w świecie zawodników. Ćwiczę trzy razy w tygodniu po kilka godzin. Treningi są czasochłonne i wyczerpujące, lecz stanowią źródło ogromnej satysfakcji i nadziei na sukces, w przyszłości”. Na to, nasz bohater nie czekał długo. Podczas Mistrzostw Polski Młodzików do lat 18, w wyciskaniu sztangi leżąc, które odbyły się 30 czerwca 2007 r. w Nasielsku, Paweł Żarnowiec zdobył II miejsce co zdopinguowało go do jeszcze staranniejszej pracy nad sobą. W grudniu tego samego roku na Mistrzostwach Polski Juniorów do lat 18, we Wschowie wywalczył dwa brązowe

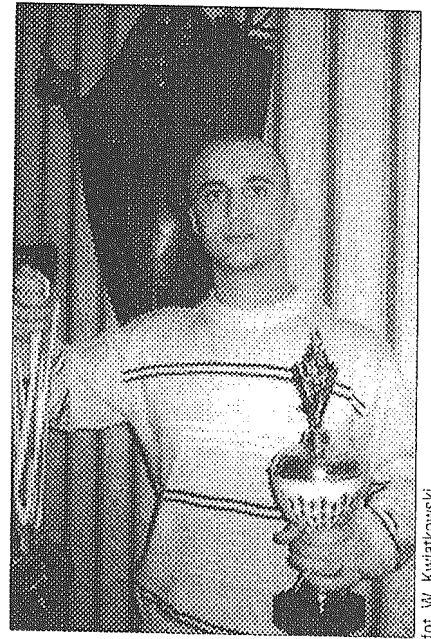


foto: W. Kwiatkowski

medale - w klasyfikacji ogólnej i w przysiadach ze sztangą oraz srebrny medal za wyciskanie trójbojowe. W grudniu ubiegłego roku zamknęła się kategoria wiekowa, w której startował dotychczas. Od stycznia 2008 r. będzie on startował w kategorii wiekowej - Junior do lat 20 i Junior do lat 23. Aktualnie przygotowuje się do Mistrzostw Polski w Białymstoku, które odbędą się w miesiącu kwietniu. - „Zdaję sobie sprawę z tego, że wraz z wyższą kategorią wiekową czekają mnie trudniejsze wyzwania. Intensyfikuję więc ćwiczenia bo zamierzam walczyć o kolejne medale. Być może uda mi się spróbować swoich sił na jednej z imprez międzynarodowych”, marzy ambitny sportowiec, któremu pierwsze sukcesy nie uderzyły do głowy, lecz uświadomiły jak wiele pracy potrzeba, aby dorównać swoim starszym, doświadczonym kolegom - sportowcom.

Waldemar Kwiatkowski