

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Ciechanow-odwiedzila-rekordzistka-w-rzucie-mlotem-Anita-Wlodarczyk/idn:4392/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Ciechanów odwiedziła rekordzistka w rzucie młotem Anita Włodarczyk

04 listopada 2015

kategoria:

Aktualności strona główna



Medalistka mistrzostw świata, Europy, igrzysk olimpijskich 3 listopada spotkała się z uczniami Miejskiego Zespołu Szkół nr 2 w Ciechanowie. Lekkoatletka opowiadała młodzieży o swojej dyscyplinie sportu, sukcesach i motywacji.

Anita Włodarczyk mówiła o tym jak przebiegała jej kariera. Wspominała swoje pierwsze kroki w rzucie młotem.

- Mój pierwszy wynik w rzucie młotem to 22 metry. Dziś osiągam odległość ponad 80 m. Ta różnica to efekt systematycznych treningów w ostatnich 8. latach. Aktualnie w ciągu roku około 240 dni spędzam na zgrupowaniach, podczas których pracuję nad formą - powiedziała Anita Włodarczyk.

Dwukrotna mistrzyni świata wyjaśniła, na czym właściwie polega rzucanie młotem. Zademonstrowała, jak powinno się to robić. Poinstruowała tych, którzy chcieli spróbować swoich sił. Ze względów bezpieczeństwa 4-kilogramowy młot zastąpiono lekkim gumowym odpowiednikiem. Uczniowie otrzymali symboliczne medale, były pamiątkowe zdjęcia i autografy.

Po konferencji prasowej Anita Włodarczyk odwiedziła ciechanowskie obiekty sportowe. Pojawiła się na stadionie, hali przy ulicy 17 Stycznia oraz na krytej pływalni. Inicjatorem wizyty polskiej młociarki było Stowarzyszenie Ciechanowski Wolontariat.

[poprzednia](#) [powrót do listy](#) **aktualności** [następna](#)