

Historia podnoszenia ciężarów w Dobrym Mieście cz.15 Ryszard Ramuś

Ryszard Ramuś urodził się w Radostowie 3 października 1956 roku. Był piątym dzieckiem Zofii i Józefa Ramuś. Miał dwóch braci i pięcioro sióstr. Rodzice prowadzili gospodarstwo rolne o pow. 14,85 ha. Gospodarstwo nie było duże, ale pracy w nim nigdy nie brakowało. Zawsze w polu czy przy inwentarzu było co robić. Nawet zimą kiedy wydaje się, że na wsi jest mniej pracy, obowiązków nie brakowało. Wówczas więcej czasu trzeba było poświęcić karmieniu i pielęgnacji zwierząt a w wolnym czasie przygotować opał na następną zimą. Ryszard bardzo lubił tą ciężką pracę przy pozyskiwaniu drewna w lesie. Od dzieciństwa pomagał rodzicom w gospodarstwie. Do szkoły podstawowej chodził w rodzinnym Radostowie. Następnie podjął naukę w Zespole Szkół Zawodowych w Dobrym Mieście. Od września 1971 roku do szkoły dojeżdżał autobusem. W dniach w których odbywał praktyki po południu, zachodziła konieczność powrotu z drugiej zmiany po godz. 22.00. Wówczas pracowników i uczniów odwoził autobus zakładowy. W szkole przy Pl. 1 Sierpnia Ryszard zetknął się z kolegami, którzy trenowali już podnoszenie ciężarów w klubie sportowym. Natomiast w budynku szkoły, do której uczęszczał znajdowała się żelazna sztanga, którą koledzy wynosili z piwnicy na dziedziniec szkolny i w przerwach między lekcjami podnosili. Chętnych nigdy nie brakowało. Ryszard obserwował poczynania kolegów, ale z natury spokojny i skromny nie garnął się do popisywania swoją siłą. Dopiero we wrześniu 1973 roku, kiedy był w trzeciej klasie, Bohdan Bula zachęcił swojego kolegę aby spróbował podnieść szkolną sztangę. Bohdan był o rok starszy. Pół roku wcześniej został zawodnikiem Sekcji Podnoszenia Ciężarów KS „Warfama” Jako bliski kolega Ryszarda często opowiadał o kolegach z sekcji, treningach i zawodach, w których brał udział. W końcu nieśmiały Rysiek podczas jednej z przerw podszedł do sztangi i podniósł ją bez trudu, czym zaimponował zgromadzonym kolegom. Po tym zdarzeniu Bohdan zaprowadził kolegę na boisko asfaltowe przy ul. Fabrycznej, na którym trenował z kolegami. Ryszard szybko zyskał uznanie trenera Stanisława Gałązki i kolegów. Imponował wrodzoną siłą wzmocnioną ciężką pracą oraz dobrą motoryką. Dlatego od początku uzyskiwał dobre wyniki i został podstawowym zawodnikiem klubu w wadze lekkiej. W czerwcu 1974 roku skończył „zawodówkę” i podjął pracę w Warfamie na Wydziale W 4/5. We wrześniu rozpoczął naukę w Wieczorowym Technikum dla Pracujących. Jako osiemnastoletni chłopak uczył się, pracował, trenował a w wolnym czasie jeździł do Radostowa. Latem 1975 roku powstał „Dom Stażysty” i Ryszard został do niego przyjęty. Kierownikiem hotelu pracowniczego Warfamy był Stanisław Gałązka, który jak mógł tak pomagał swoim zawodnikom. Wcześniej obok „Domu Stażysty”, Warmińskie Przedsiębiorstwo Budowlane pozostawiło barak biurowo – magazynowy. Kierownictwo Warfamy przekazało ten obiekt dla sekcji ciężarów. Dużym zaangażowaniem i nakładem pracy trenera i zawodników, w ciągu kilku miesięcy w baraku urządzono siłownię z kilkoma pomostami, natryskami i szatniami. Kierownictwo Warfamy widząc poświęcenie trenera i zawodników podczas urządzania siłowni oraz coraz lepsze wyniki uzyskiwane na pomostach, postanowiło wesprzeć trenera i jego podopiecznych.



Fot.1 Ryszard Ramuś na treningu w nowo urządzonej siłowni w baraku przy „Domu Stażysty”.

Od jesieni 1974 roku zawodnicy mogli już korzystać z obiadów na zakładowej stołówce, krótszego dnia pracy w dniu treningów oraz delegacji na obozy

i zawody. W takich warunkach szybko przysły sukcesy. Już w 1975 roku ciężarowcy KS



Fot.2 1975 rok wyjazd autokarem zakładowym na zawody do Ostródy. Od prawej: Ryszard Ramuś, Mirosław Durma, Andrzej Wieromiej, pomiędzy paniami Eugeniusz Falkiewicz i Józef Borkułek. fot. Czesław Gawinkowski.

„Warfama” wygrali w cuglach ligę okręgową a w 1976 ligę międzywojewódzką. Celem trenera i zawodników był awans do II ligi państwowej. Stanisław Gałązka konsekwentnie dążył do tego celu. Nie oszczędzał zawodników na treningach i obozach kondycyjnych. Treningi odbywały się cztery razy w tygodniu a obozy na kilka tygodni przed ważnymi zawodami. Ryszard wspomina, jak bardzo były wyczerpujące obozy stacjonarne w Dobrym Mieście. Najczęściej biegali wówczas za łąkę na tzw. „nocnik”, gdzie jeden brał drugiego na „barana” i wnosił po stromym piasku na górę i z powrotem do utraty sił. Nad wszystkim czuwał Stanisław Gałązka i nikomu nic złego się nie stało. Zawodnicy zyskiwali na kondycji i sile. Po wygraniu ligi międzywojewódzkiej, sztangści KS „Warfama” przystąpili w 1977 roku do trzech turniejów w walce o II ligę. Ryszard brał udział w dwóch pierwszych w Gdyni i w Dobrym Mieście, które dobromiejski team wygrał. Bardzo dobry wynik uzyskali w dniu 4 czerwca 1977 roku w Dobrym Mieście. Zawodnicy dobromiejscy zdobyli wówczas 3127 punktów, co bardzo przybliżyło ich do awansu. Wszyscy zawodnicy uzyskali znakomite rezultaty. Ryszard podniósł w dwuboju wagi lekkiej 230 kg (95 w rwaniu i 135 w podrzucie). Był to jego rekordowy wynik.



Fot 3. Ryszard Ramuś w rwaniu 4 czerwca 1977 r w Dobrym Mieście.

Turniej barażowy rozegrano 12 listopada 1977 roku w Wałbrzychu. Sztangiści K.S „Warfama” uzyskali tam historyczny awans do II ligi. Jednak zabrakło tam Ryszarda, ponieważ w dniu 25 października 1977 trafił do wojska. W grudniu 1977 roku redaktor „Głosu Warfamy” charakteryzując zawodników, którzy awansowali do II ligi napisał: „Ryszard Ramuś—młody i obiecujący zawodnik, aktualnie odbywa służbę wojskową”. Przez dwa lat służby wojskowej nie miał możliwości podnoszenia ciężarów. Tylko raz mógł wykazać się swoją siłą, kiedy w batalionie rozegrano zawody w podnoszeniu odważnika o wadze 17,5 kg na czas. Ryszard w ciągu minuty podniósł odważnik 22 razy. Faktycznie to 44 razy, ponieważ jedno podniesienie zaliczano po wypchnięciu odważnika nad głowę prawą i lewą ręką. Ryszard wygrał te zawody i dostał za to trzy dni urlopu. Po powrocie z wojska wrócił do pracy w Warfame, tym razem do Grupy Remontowej. Natomiast Sekcję Podnoszenia Ciężarów po

porażkach w II lidze opuszczali kolejni zawodnicy. W grudniu 1979 roku sekcja formalnie zakończyła swoją działalność. Ostatni koledzy z drużyny startowali jeszcze w mistrzostwach województwa w marcu 1979 roku w Ostródzie. Byli to Jerzy Ozimek i Mirosław Włodarski. W tak mało przyjemny sposób Ryszard i jego koledzy zakończyli kariery sztangistów.



Fot.4 Ryszard Ramuś w podrzucie.

Przygoda Ryszarda ze sztangą trwała tylko 4 lata, ale była bardzo owocna. Jak już wspominałem Ryszard od początku był podstawowym zawodnikiem zespołu i startował w najważniejszym dla drużyny okresie w latach 1974-1977. Ryszard znacząco przyczynił się do sukcesu, jakim był awans do II ligi. Startował w ligach okręgowej i międzywojewódzkiej oraz w dwóch turniejach w walce o II ligę. Startował na pomostach woj. Olsztyńskiego i Pomorskiego. Był zawodnikiem na którym trener zawsze mógł polegać. Regularnie podnosił w dwuboju w wadze lekkiej ok. 230 kg, co było dobrym wynikiem i przynosiło zespołowi dużo punktów. Ponadto posiadał dobrą odporność psychiczną i nie „spalał” bojów, co miało ogromne znaczenie dla drużyny. Ponadto Ryszarda nie nękały kontuzje, dlatego zawsze był dyspozycyjny. Indywidualnie jako junior należał do czołówki zawodników wagi lekkiej w województwie. W 1975 roku został wicemistrzem województwa w pięcioboju siłowym. Jak mówi był to dobry czas, w którym bardzo dużo ważnego wydarzyło w jego życiu. Ważną aktywnością były ciężary, dzięki którym przeżył ciekawą sportową przygodę. Ponadto dzięki uzyskiwanym dobrym wynikom zyskał uznanie w środowisku i wzmocnił poczucie własnej wartości. Sport szybko się skończył a życie toczyło się dalej. W 1983 roku Ryszard ożenił się i dostał zakładowe mieszkanie w Dobrym Mieście, w którym mieszka do dziś z tą samą żoną.

W Warfamię pracował do 2013 roku. W wyniku restrukturyzacji zakładu stracił pracę. Zatrudnił się z firmie „Kowart” w Dobrym Mieście. Był cenionym ślusarzem-mechanikiem. Byli przełożeni wyrażają się o nim z szacunkiem i uznaniem. Jest szczęśliwym mężem, ojcem dwójki dzieci i trójki wnuków. Będąc na emeryturze prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia. Na spotkaniu 11 maja 2022 roku imponował dobrym zdrowiem i znakomitą sylwetką.



Fot.5 Ryszard Ramuś 11 maja 2022 r. fot. Czesław Gawinkowski.