

# Mieszkańcy - Ewelina Szczubełek-Rykowska

Category: Mieszkańcy,NEWS

written by Marek | 19 listopada 2022



Mieszkańcy - Ewelina Szczubełek-Rykowska

2022.11.19 (sobota)

Kontynuując rubrykę „mieszkańcy” jakiś czas temu poprosiłem mieszkankę Czarnowca o przesłanie do mnie kilku zdjęć z opisem swoich osiągnięć sportowych (biegowych).

Oczywiście przesłała ale w takiej sieczce, że zebranie i zamieszczenie tego materiału zajęło mi sporo czasu.

Jednak czego się nie robi dla swoich „przodowników” □ [- piszemy o Nich tu ->](#)

Na pomysł przybliżania Państwu sylwetek mieszkańców Czarnowca wpadłem wieki temu ale oczywiście jedyną i najważniejszą przeszkodą w przeprowadzaniu wywiadów jest czas!

Wiem, że warto pokazywać naszej społeczności nieprzeciętnych sąsiadów,

którzy wielokrotnie pozostają anonimowi.

Co do Pani Eweliny nie moglibyśmy powiedzieć jednoznacznie, że jest anonimowa, bo to „nasza gwiazda” □

Podchodząc do sprawy bardziej poważnie uważam, że należy się Jej ten wpis.

Nasza biegaczka maratońska przygodę z bieganiem rozpoczęła gdy stwierdziła, że już jest na to czas - pomógł Jej w tym tata (również maratończyk). Dla osób mylnie interpretujących słowo „maraton” przypominam, że jest to bieg wyłącznie na dystansie 42 kilometrów i 195 metrów. Żaden inny dystans nie jest maratonom!

Pisząc ten artykuł dowiadujemy się z mediów (ja słyszałem o tych zamierzeniach już wcześniej ), że Pani Ewelina wspólnie ze swoimi biegowymi przyjaciółmi założyła klub biegowy pod nazwą [LKS - KURPIE NA LUZIE](#). Otrzymała w nim zaszczytną funkcję skarbnika.

Życzymy Ewelinie i całemu Zarządowi Klubu samych sukcesów sportowych oraz organizacyjnych, a także otwartych serc sponsorów, bez których nie mogą funkcjonować tego typu amatorskie stowarzyszenia.

Zapraszam Państwa serdecznie do śledzenia rubryki [MIESZKAŃCY](#), w której znajdują się opisy wyjątkowych mieszkańców Czarnowca.

W związku z chronicznym brakiem czasu nie mogę Państwu obiecać, że za tydzień lub dwa pojawi się kolejny materiał o innym wyjątkowym mieszkańcu ale obiecuję, że nadal mam w planach to robić aby przybliżyć sylwetki sąsiadów. Zapraszam do komentowania, kogo widzielibyście Państwo w kolejnym materiale.

Dziękuję za poświęcony czas.

Zapraszam do lektury.

MK

## **Jak podsumowała swój biegowy sezon 2022 Pani Ewelina?**

*Zanim zacznę podsumowanie swoich osiągnięć biegowych w tym roku, chciałabym krótko opowiedzieć, dlaczego biegam i jak narodziła się ta pasja.*

*Sport towarzyszy mi od dziecka, ponieważ przez 6 lat szkoły byłam w klasie sportowej. Trenowałam skok wzwyż, taniec towarzyski, pływanie. Często brałam udział w zawodach sportowych, także tych na szczeblu ogólnopolskim. Niestety bez większych sukcesów, ale zostałam tam zauważona i pojawiła się nawet propozycja, aby szkołę średnią kontynuować w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Warszawie. Wtedy nie wiązałam swojej przyszłości ze sportem, więc zrezygnowałam i na tym etapie skupiłam się na nauce w liceum, później na studiach. Chciałabym w tym miejscu również zaznaczyć, że bieganie nigdy nie było moją ulubioną aktywnością, uważam po prostu, że jest nudne. Osobą, która zaraziła mnie miłością do biegania jest mój tata- Waldemar Szczubełek, który w młodości biegał maratony, a po latach przerwy wrócił do biegania na krótszych dystansach. To z nim w 2019 roku wybrałam się na pierwsze zawody biegowe i od tamtego dnia, poznając po drodze wspaniałą społeczność biegową, zaczęła się przygoda z tym sportem.*

*Od dwóch lat biegam z planem treningowym, przygotowywanym bezinteresownie przez kolegę biegowego, Michała Bukowskiego, którego poznałam uczęszczając na treningi Biegam Bo Lubię Ostrołęka. Michał zauważył mój potencjał i zaoferował pomoc w rozpisywaniu treningów, abym przy okazji czerpania radości z biegania, poprawiała swoje wyniki i unikała kontuzji.*

*Obecnie trenuję 7 razy w tygodniu: 5 treningów biegowych i 2 uzupełniające, czyli siłownia lub joga. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia mojego męża Przemka, który dzielnie znosi wszystkie moje szalone plany biegowe, wspiera w ich realizacji i daje motywacyjnego kopa.*

*Wspierają mnie również moi przyjaciele biegowi, to z nimi zrobiłam pierwsze życiówki i to oni nakręcają mnie do działania.*

*Trenowanie biegania na poziomie amatorskim, gdzie łączę to z życiem rodzinnym, pracą i prowadzeniem domu, jest czasochłonne, ale jest to pasja, bez której nie umiem już żyć.*

**ESR**

# **BIEGI - Kalendarium startów w 2022 roku**

27.02.2022 r.

42. Półmaraton Wiązowski

Czas: 1:32:31

Bieg rozpoczynający sezon biegowy.





12.03.2022 r.

Bieg charytatywny dla Gabrysia

Dystans: 10 km po lesie

Czas: 42:02:58

Bieg miał charakter koleżeński, cały dochód z biegu został przeznaczony na leczenie Gabrysia Napiórkowskiego z Ostrołęki.

2 miejsce Open kobiet









20.03.2022 r.

Bieg Pomocnych Serc w Pruszkowie

Dystans: 10 km po parku

Czas: 44:58:30

Miejsce: 2 Open Kobiet

Bieg charytatywny w celu sfinansowanie dalszej rehabilitacji mieszkańca Pruszkowa, chorującego na mózgowo porażenie dziecięce czterokończynowe.



1.04.2022 r.

Ultra Hańcza- Cisowa Trail

Dystans: 25 km w pięknych okolicznościach Suwalskiego Parku  
Krajobrazowego

Czas: 1:58:19

Miejsce: 3 Open Kobiet

Bieg trailowy, z dużą ilością przewyższeń. Warunki pogodowe dosyć ciężkie, było zimno, mocno wiało i padało.





23.04.2022 r.

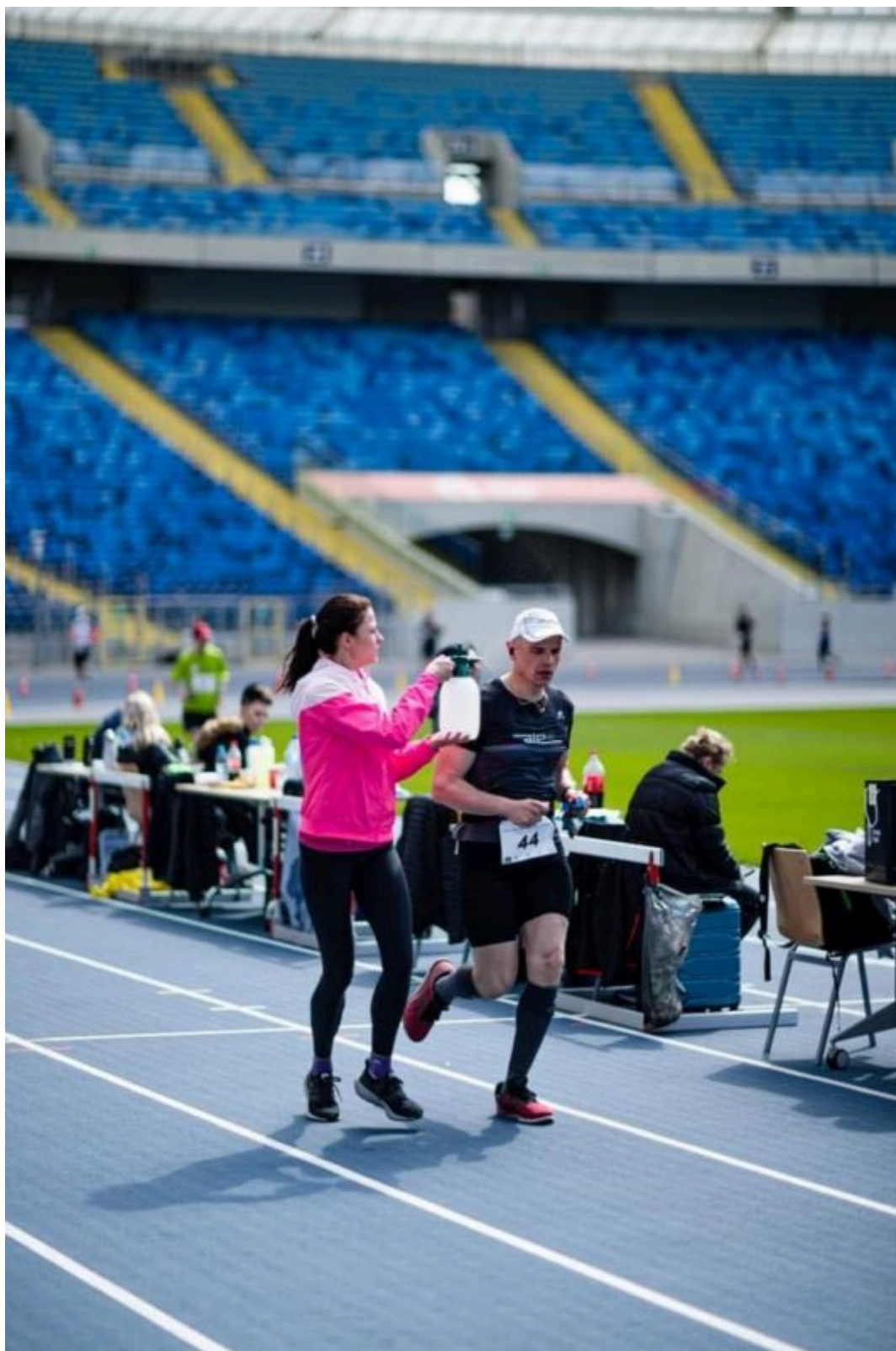
6 godzin pełnej mocy w Chorzowie.

Bieg 6 godzinny na stadionowej bieżni lekkoatletycznej, podczas którego serwisowałam/supportowałam koleżankę biegową Patrycję Bereznowską.

Stadion Śląski w Chorzowie robi wrażenie. Patrycja zajęła 3 miejsce Open Kobiet.







Tak między innymi wygląda wsparcie biegacza, podczas zawodów.

1.05.2022 r.

31. Maraton Juranda

Dystans: 42,195 km

Czas: 3:09:34

Miejsce: 2 Open Kobiet

Jest to impreza biegowa z wieloletnią, ciekawą historią. Trasa asfaltowa, płaska z atestem PZLA.







7.05.2022 r.

Szybka Dycha Bez Limitu w Rzekuniu

Dystans: 10 km (trasa zróżnicowana)

Czas: 41:51

Miejsce: 2 Open Kobiet

1 w kat. wiekowej 30+

1 Najszybsza z Gminy Rzekuń

1 Najszybsza z Czarnowca

Bardzo dobrze zorganizowany, lokalny bieg, w którym wystartowałam tydzień po maratonie.

Od sołtysa: [O biegu i Mistrzach Czarnowca pisaliśmy tu ->](#)





@Pijacy\_mleko



13.05.2022 r.

UltraPark Weekend 48h/24h/100km

Po raz kolejny w tym roku miałam zaszczyt serwisować bieg Patrycji Bereznowskiej, która ustanowiła w Pabianicach nowy rekord świata kobiet w biegu 48-godzinnym: 403,32 km. Przez dwa dni i dwie noce cały zespół dbał o odpowiednie odżywianie, nawodnienie, motywacje, sen, zmianę butów, ubrań itp., aby zawodniczka skupiła się na tym co najważniejsze, czyli na biegu. Niesamowite przeżycie, mało snu, dużo pracy, jeszcze więcej emocji.







4.06.2022 r.

7. Wyszowska Dycha Nocą

Dystans: 10 km, trasa asfaltowa

Czas: 41:07

Miejsce: 2 Open Kobiet



5.06.2022 r.

X Goworowski Bieg dla Zdrowia

Dystans: 10 km trasa asfaltowa

Czas: 42:15

Miejsce: 2 Open Kobiet, 2 w kat wiekowej K30+



12.06.2022 r.

XIV Hunters Grodziski Półmaraton „Słowaka”

Dystans: 21,097 km

Czas: 1:28:43

Miejsce: 11 Open Kobiet

1 w kat. wiekowej K35+

To impreza sportowa na wysokim poziomie. Warto dodać, że w biegu wzięło

udział prawie 3000 biegaczy w tym 873 kobiety.





27.08.2022 r.

Bieg Miodobrania Kurpiowskiego

Dystans: 10 km trasa asfaltowa

Czas: 43:25

Miejsce: 2 Open Kobiet

2 Powiat ostrołęcki

2 w kat wiekowej K30



28.08.2022 r.

Dycha Juranda w Spychowie

Dystans: 10 km po lesie

Czas: 45:09

Miejsce: 1 Open Kobiet

Bardzo ciężka trasa po lesie, ale warto bo jest to świetnie zorganizowany bieg.







3.09.2022 r.

7. Nocny Półmaraton Praski w Warszawie

Dystans: 21,097

Miałam zaszczyt biec, jako tzw. „zając” i poprowadzić zawodników z grupy biegnącej na czas 1 h 50 min, co udało mi się perfekcyjnie. Wspaniale wyróżnienie, być jedną z dwóch kobiet wśród pacemakerów półmaratonu.

(red. z Weroniką Lenkiewicz z Olszewki)







18.09.2022 r.

XXVI Półmaraton Kurpiowski im. Stanisława Dziegielewskiego

Dystans: 21,097

Czas: 1:28:54

Miejsce: 6 Open Kobiet, 3 Powiat ostrołęcki







25.09.2022 r.

2. Bieg Kryptonim Szare Szeregi

Dystans: 9390m po lesie

Czas: 44:56

Miejsce: 1 Open Kobiet





2.10.2022 r.

VIII Bieg Pamięci Marynarzy i Ułanów poległych w 1920 roku

Dystans: 10 km trasa asfaltowa z atestem

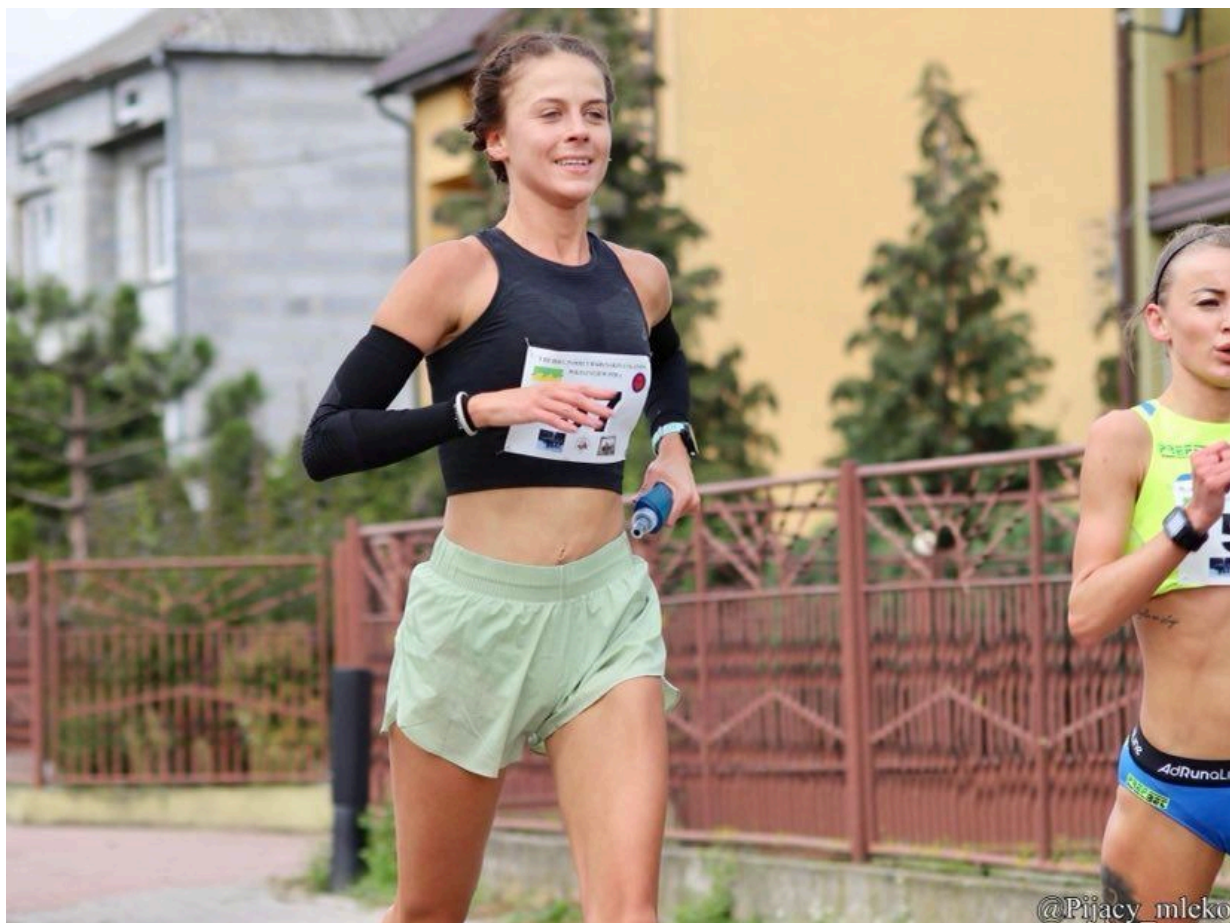
Czas: 39:41

Miejsce: 5 Open kobiet, 3 w kat wiekowej K30

Bardzo mocno obsadzony bieg. Świetna organizacja.







23.10.2022 r.

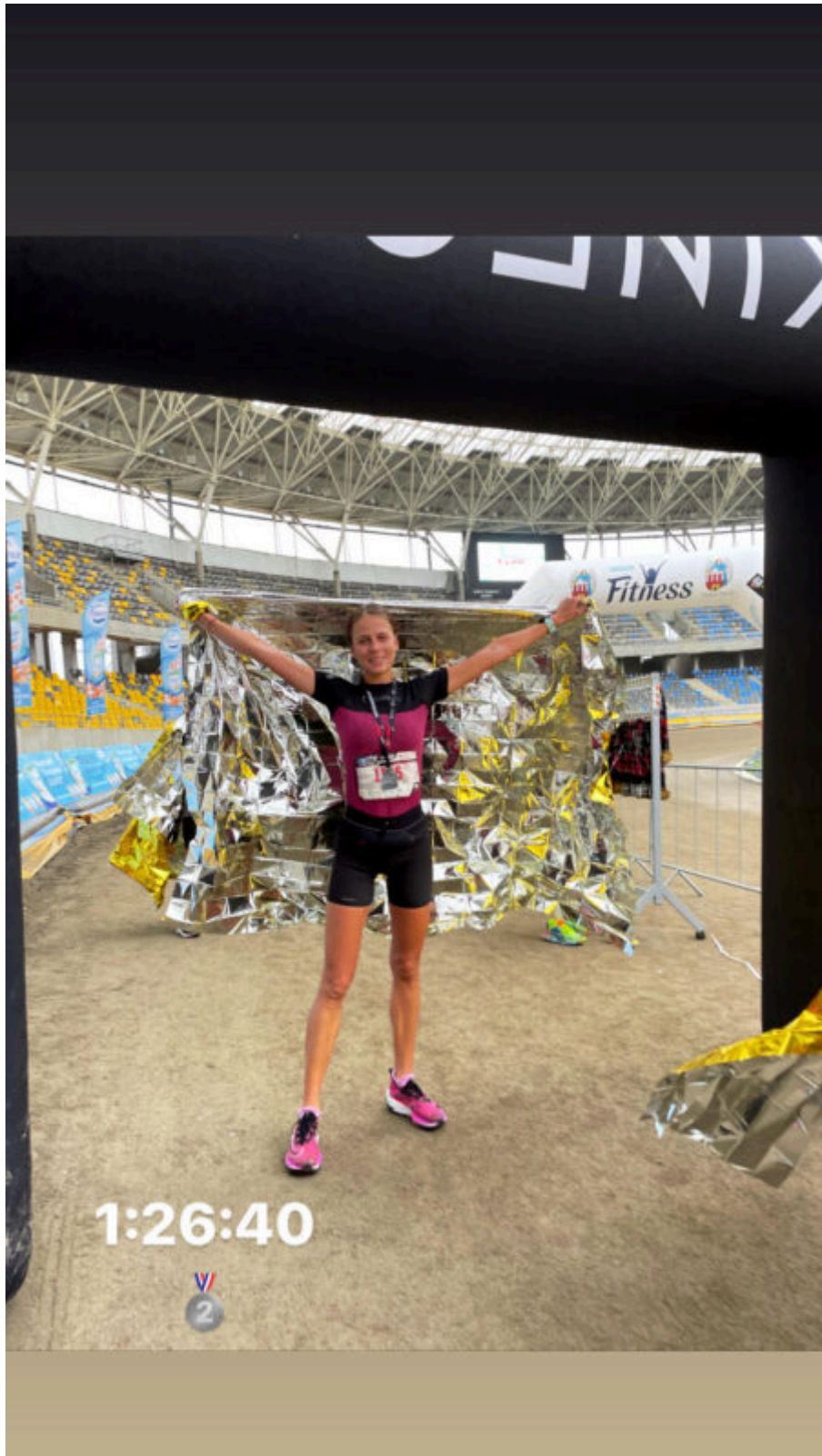
39. Toruń Maraton i Półmaraton

Dystans: 21,097 trasa z atestem PZLA

Czas: 1:26:43

Miejsce: 2 open kobiet, 1 w kat. wiekowej K35

Ogromna impreza biegowa ze startem i metą na Motoarenie.



1:26:40





## 2 open K









FOTO: z kolekcji Eweliny Szczubełek-Rykowskiej

I na sam koniec jeszcze Pani Ewelina do mnie napisała tak:

*Koniec.*

Nie spodziewałaś się ze tak dużo tego było 😂 .

Dobrze że do Krakowa daleko, miałam czas pisać 😊  
Jeszcze dodam podsumowanie jakies...

Zatem czekamy na to podsumowanie...

## **Co mówi o Ewelinie trener Michał Bukowski?**

*Współpracę z Ewelina zaczęłam jakieś 3 lata temu, biegła rekreacyjnie, bez planu, wyłącznie dla przyjemności. Szybko okazało się, że łatwo przychodzi jej adaptacja do nowych dystansów i prędkości, co zaowocowało marzeniem o przebiegnięciu maratonu, który przebiegła w 2021 roku i nawet poważna kontuzja nie zatrzymała jej przed osiągnięciem celu. Już wtedy wiedziałem, że ma potencjał i głowę do walki. Z czasem stawała się coraz lepsza, dzięki ciężkiej pracy treningowej i pracy nad sobą, dokładała kolejne sukcesy, a życiówki tylko to potwierdzają. Jest zawodniczką zdyscyplinowaną i pracowitą, a do tego przynosi jej to ogrom radości i powód do dumy dla jej taty. W życiowym pędzie znajduje czas na wspólne, owocne treningi z przyjaciółmi, a w ramach przygody i zdobywania kolejnych doświadczeń, supportuje naszą Mistrzynię Świata i Europy w biegach długodystansowych- Patrycję Bereznowską.*

*Trener - Michał Bukowski*

*Czarnowiec, 19 listopada 2022 r.*

*Marek Karczewski*