

Komu z Czarnowca prezydent RP uściśnął dłoń?

Category: Mieszkańcy, NEWS

written by Marek | 20 grudnia 2025



Nie posiadamy dotychczas zapisków historycznych. Nie ma na to dowodów w postaci zdjęć czy nagrań wideo, aż do dziś. Nie wiemy zatem, czy wcześniej komuś z mieszkańców rękę uściśnął prezydent kraju.

Liliana Cygańska jest pierwszą mieszkanką Czarnowca, której dłoń uściśnął prezydent RP Karol Nawrocki.

8 listopada 2025 r. w Kętrzynie odbyły się „Kętrzyńskie Biegi-Trójka

Niepodległości". Rywalizacja przyniosła niespodziewane emocje związane z wizytą prezydenta kraju Karola Nawrockiego. Wśród najmłodszych uczestników biegu na 100 metrów znalazła się Liliana Cygańska z Czarnowca, która wywalczyła pierwsze miejsce.

Nie wiedzieliśmy, że będzie prezydent Nawrocki. Podobno potwierdził wizytę dopiero w piątek. Była telewizja, dużo mediów, ochrona... Z jednej strony ogromna motywacja, z drugiej lekkie przerażenie - wspomina mama.

Dziś osobiście, młodziutkiej gwiazdzie biegów nie możemy zadać tak trudnych pytań, więc pytamy mamę Paulinę.

Nie po raz pierwszy czytamy artykuły i oglądamy zdjęcia z zawodów biegowych, w których uczestniczy Wasza córka.

Kto zaraził bieganiem Lilianę - tata czy mama?

Smykałkę do sportów, Lili odziedziczyła po Mamie. Bo oprócz biegania jeszcze gra w tenisa i uczy się karate. Lecz to Tata zaraził córkę bieganiem, gdyż to on uprawia ten sport hobbistycznie.

Kiedy córka pierwszy raz stanęła na starcie zawodów biegowych?

Pierwszy raz Lili wystartowała na Miodobraniu Kurpiowskim w Myszyńcu [Wykrocie/Zawodzie] w 2025 r., więc miejmy nadzieję że ta przygoda z bieganiem dopiero się zaczyna.

Czy rano, w dniu zawodów nie jest ciężko zerwać z łóżka taką młodziutką biegaczkę? Nie oponuje, mówiąc że jest niewyspana?

Lili zawsze była spiochem, lecz gdy ma w danym dniu zawody jest podekscytowana i wstaje bez grymasów.

Ktoś z rodziców - tata czy mama biega z Lilianą aby „łapała” dobrą formę na zawody? Czy w Czarnowcu jest dobry klimat, dobre zaplecze treningowe, gdzie można szlifować formę biegową?

Dobra formę Lili zawdzięcza sobie już od najmłodszych lat. Gdy miała niespełna 2 lata uczestniczyła w zajęciach „football baby” i to właśnie one zapoczątkowały systematyczny ruch w jej życiu. Lili często razem z Tatą biega w stronę lasu, niedaleko naszego domu. Swoją trasę w lesie mają opanowaną do perfekcji.

Wracając do dnia 8 listopada, gdzie podczas biegu w Kętrzynie do

dekoracji na podium przybył prezydent RP Karol Nawrocki. Czy było to wielkie zaskoczenie? Czy bardziej Liliana czy rodzice przeżywali to wydarzenie?

8 listopada 2025 r. w Kętrzynie odbyły się „Kętrzyńskie Biegi-Trójka Niepodległości” tam Lili po raz pierwszy stanęła na najwyższym stopniu podium i to ona wtedy była dla Nas najważniejsza. W dniu zawodów dowiedzieliśmy się o obecności prezydenta RP, podobno potwierdził swoją wizytę dzień wcześniej. Więc dodatkowe emocje.

Dnia 6 grudnia ponownie Liliana staje na najwyższym stopniu podium. Gdzie odbył się ten bieg i jaki miał charakter?

6 grudnia 2025 r. odbył się ” 4. Charytatywny Bieg Mikołajkowy o Puchar Burmistrza Miasta Kobyłka” gdzie Lilianka zajmuje I miejsce.

Półka z trofeami zapełnia się powoli. Które z wyróżnień, pucharów dyplomów jest obecnie najcenniejsze?

Wszystkie zdobyte medale czy puchary mają swoje miejsce w pokoju, jak również już historię i wspomnienia, które na pewno Lili zapamięta.

Kiedy rodzice Paweł i Paulina przyprowadzą Lilianę na zebranie KGW Czarna Owca w Czarnowcu abyśmy mogli osobiście uścisnąć Jej dłoń?

Postaramy się któregoś dnia przyjść z Lilianką na zebranie KGW. □ Ten rok córka ma dość intensywny przez zajęcia sportowe-dodatkowe. Dlatego zmieniamy się z Mężem, aby zająć się również młodszą córeczką, bo i ona potrzebuje naszej uwagi. Na pewno nadrobimy jak nam Mała troszkę podrośnie.

Już wiemy dlaczego rodzice nie przybywają na udział w pracach Koła - są zaabsorbowani mistrzynią biegów i jako sztab szkoleniowy dowożą zawodniczkę na podium. Czy Waszym zdaniem przydałby się choć jeden bieg w roku, w Czarnowcu - tak jak przed laty, aby rodzice i Liliana mieli start i metę pod domem?

Inicjatywa biegów w Czarnowcu to świetny pomysł. Jest wiele osób, które uprawia ten sport, a jednocześnie możemy w ten sposób go promować jeszcze bardziej, a co za tym idzie integrowanie się lokalnej społeczności i zachęcanie to uprawiania aktywności.

Kiedy i gdzie kolejny start naszej czarnowieckiej sprinterki?

Na tą chwilę Lili odpoczywa i zbiera siły na następny rok, który na pewno będzie również intensywny i owocny.

Dziękujemy mamie za poświęcony czas na odpowiedzi.

Pytania zadawał Marek Karczewski

Gratulujemy Lilianie oraz rodzicom znakomitych wyników sportowych.

Życzymy jeszcze wielu, wielu wzruszeń z powodu sukcesów sportowych córki.





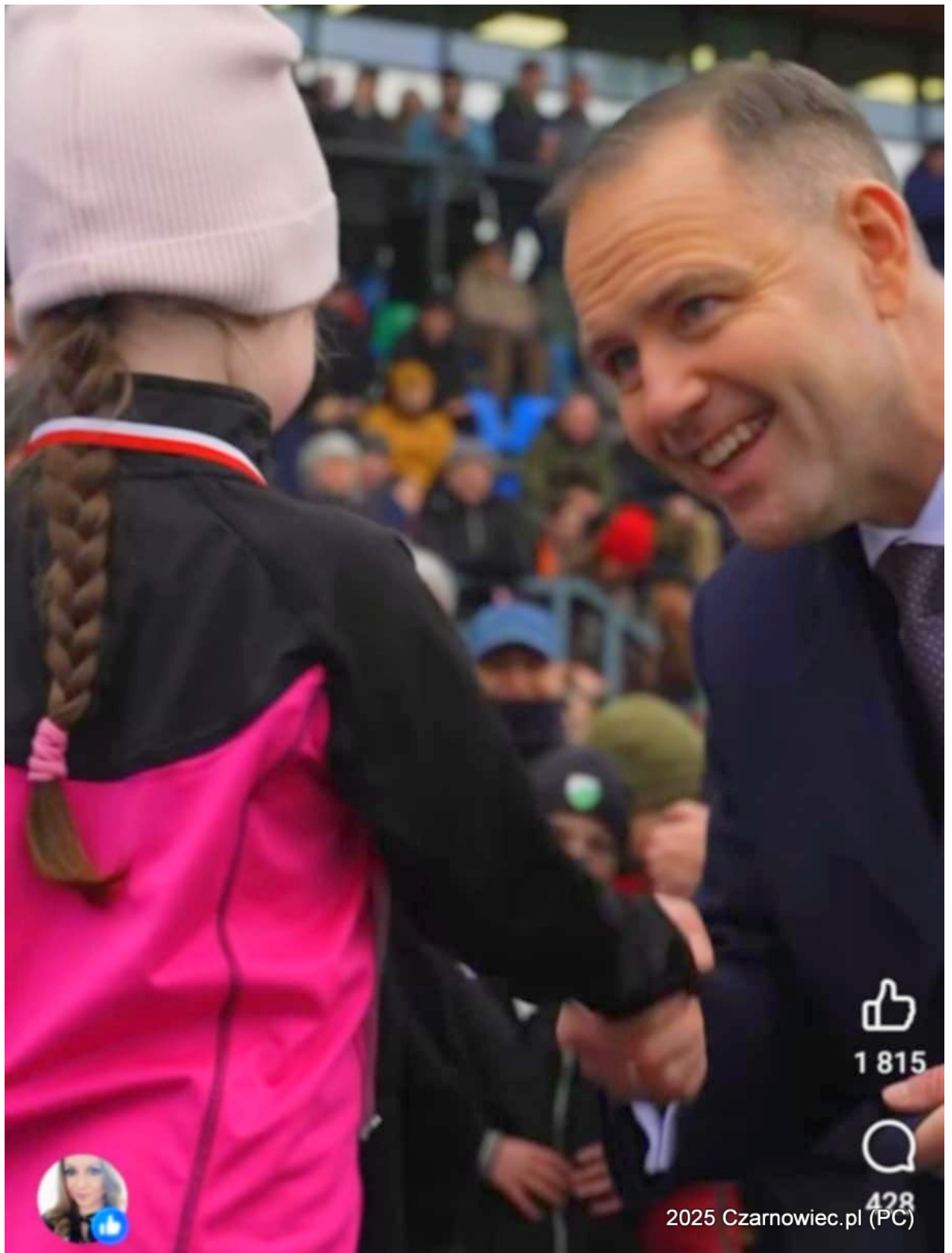
2025 Czarnowiec.pl (PC)





2025 Czarnowiec.pl (PC)





2025 Czarnowiec.pl (PC)



2025 Czarnowiec.pl (PC)



2025 Czarnowiec.pl (PC)



Foto z kolekcji Pauliny Cygańskiej. Kętrzyn, Kobylka 2025.

Najlepsza biegaczka z Czarnowca nagrodzona przez starostę

Category: Mieszkańcy,NEWS

written by Marek | 20 grudnia 2025



Sportowcy z terenu powiatu ostrołęckiego odebrali Nagrody Okolicznościowe Starosty Ostrołęckiego za osiągnięcia w sezonie 2025.

Uhonorowano ośmioro zawodników reprezentujących różne dyscypliny - od podnoszenia ciężarów, przez karate i biegi, po nordic walking i sport mažoretkowy.

Uroczystość wręczenia nagród odbyła się z udziałem starosty ostrołęckiego Piotra Liżewskiego oraz pracowników starostwa. Samorządowcy pogratulowali laureatom imponujących wyników oraz życzyli im dalszych sukcesów na sportowych arenach.

Wśród nagrodzonych znalazła się także mieszkanka Czarnowca - Ewelina Szczubełek-Rykowska.

Wyróżnienie starosty to istotne wydarzenie, szczególnie w kontekście prawie 89-tysięcznej populacji powiatu ostrołęckiego. W tej sytuacji kluczowe jest rzetelne ocenienie osiągnięć setek sportowców z tego regionu.

Oto kilka pytań do laureatki nagrody

W jakim wymiarze traktujesz dzisiejsze wyróżnienie przez starostę ostrołęckiego? Wśród dziesiątków zdobytych trofeów czy ta nagroda też jest ważna?

„To wyróżnienie ma dla mnie duże znaczenie, mimo że na przestrzeni lat zdobyłam wiele trofeów. Jest inne niż medale czy puchary, bo jest formą docenienia konkretnego startu i wygranej na 10 km podczas Kurpiowskiej Dychy, jak również systematycznej pracy i zaangażowania. Szczególnie cenne jest dla mnie to, że pochodzi od lokalnych władz. To daje motywację do dalszego rozwoju i potwierdza, że to, co robię, ma sens, bo nie ukrywam, że czasem się zastanawiam, po co mi to.”

Otrzymałaś je za zwycięstwo w „VII Kurpiowskiej Dziesiątce” - biegu towarzyszącym „XXIX Półmaratonu Kurpiowskiego w Ostrołęce”. Łatwiej jest zwyciężać na krótszych czy dłuższych dystansach?

„Każdy dystans ma swoją specyfikę i swoje trudności, dlatego nie powiedziałabym, że któryś jest wyraźnie łatwiejszy. Krótsze biegi wymagają dużej dynamiki, szybkości i koncentracji od pierwszych metrów, bo nie ma

miejsca na błędy. Z kolei dłuższe dystanse to przede wszystkim wytrzymałość i umiejętnie rozłożenie sił. Osobiście dobrze czuję się na dłuższych, mój ulubiony dystans to półmaraton, ale treningi do nich są bardziej czasochłonne, nie zawsze jestem w stanie temu sprostać."

Jak godzisz pracę zawodową z rodziną i napiętym grafikiem biegowym? Ile razy w tygodniu wychodzisz na treningi?

„Nauczyłam się, że kurz może poleżeć, a przechodząc obok kosza na pranie zamykam oczy. Najczęściej trenuję 5-6 razy w tygodniu, więc biegam, gdy inni jeszcze śpią albo już odpoczywają. Na szczęście bliscy wiedzą, że jak nie pobiegam, to jestem trudniejsza do zniesienia, więc wszyscy mamy w tym wspólny interes."

Czy jesteś dumna, że podczas rejestracji na zawody w rubryce „miasto” podajesz „Czarnowiec”. Czy to nie za mała wioska? A może wpisujesz „Ostrołęka”, bo nazwy wioski nie wypada?

„Jestem z tego bardzo dumna i zawsze wpisuję „Czarnowiec”. Jeśli ktoś kojarzy Czarnowiec dzięki moim startom, to tylko powód do radości."

Wiem, że razem z małżonkiem Przemysławem jesteście również Członkami KGW Czarna Owca w Czarnowcu. Czy łączenie tylu obowiązków nie obciąża waszego prywatnego czasu?

„Raczej skutecznie wypełnia każdą wolną chwilę, ale chyba właśnie tak lubimy. Kanapa w naszym domu pełni funkcję dekoracyjną. Grafik wypełniony jest treningami, pracą, zajęciami dodatkowymi dzieci, prowadzeniem klubu sportowego LKS Kurpie oraz udzielaniem się w lokalnej społeczności, ale to jest zawsze połączenie przyjemnego z pożytecznym. Ostatnio na spotkania z KGW Czarna Owca nie straszło nam czasu, ale obiecujemy nadrobić, bo lubimy na nie przychodzić."

Muszę wspomnieć również o wieloletnim wspieraniu wydarzeń czarnowieckich przez rodzinę Rykowskich. Dlaczego twierdzicie, że warto wspierać lokalne inicjatywy?

„To one integrują ludzi, budują więzi. Wspierając wydarzenia w Czarnowcu, inwestujemy nie tylko w konkretne przedsięwzięcia, ale przede wszystkim w ludzi i relacje. Jeśli każdy dołoży, choć małą cegiełkę, to powstaje coś naprawdę wartościowego, z czego później wszyscy możemy być dumni."

Na koniec muszę zapytać o kolejną edycję biegu, którego jesteś Organizatorką wspólnie z Teamem LKS Kurpie. Jakimi nowościami obdarzycie w tym roku biegaczy podczas 6. Zimowego Ultramaratonu Kurpiowskiego i kiedy ma się odbyć to popularne w ostatnich latach wydarzenie?

„Pracujemy nad tym, żeby każda edycja była trochę inna, w zeszłym roku zmieniliśmy trasę, która spodobała się biegaczom, więc zostaje z nami również w tej edycji. Będą drobne zmiany w oznakowaniu trasy i nowe elementy w pakietach startowych i jak zawsze, kurpiowski klimat oraz świetna atmosfera na mecie. Zimowy Ultramaraton Kurpiowski to nie tylko rywalizacja, ale też przygoda i spotkanie ludzi, którzy kochają bieganie bez względu na warunki. Ruszyły już zapisy do 6. edycji, która odbędzie się 1.02.2026 r. szczegóły organizacyjne można znaleźć na naszym Facebooku. [REGULAMIN I ZAPISY](#) Mogę zdradzić jedno, warto wziąć udział w naszym wydarzeniu ☐”

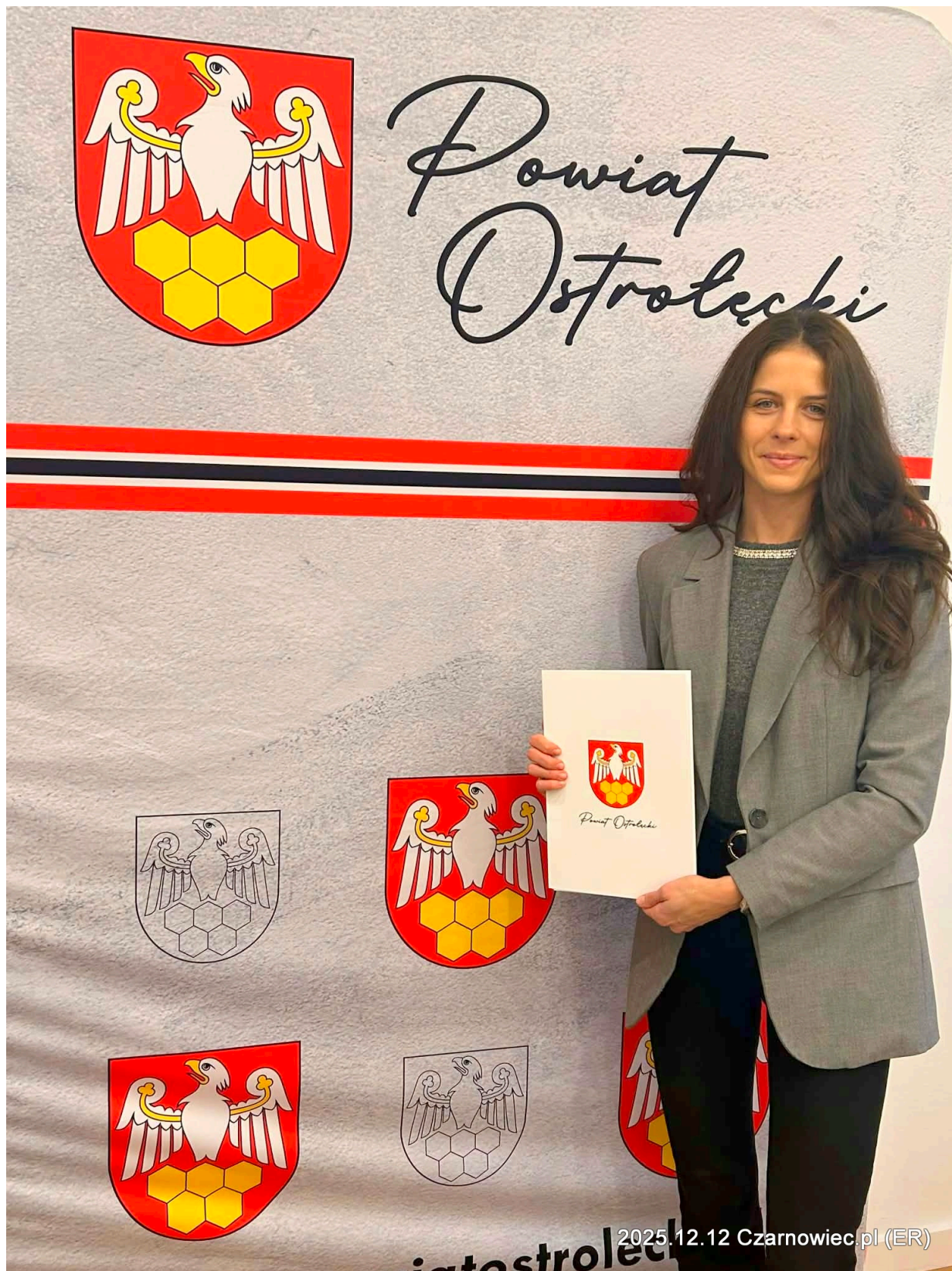
Pytania zadawał Marek Karczewski

Dziękujemy za poświęcony — cenny czas na wyczerpujące odpowiedzi.
Życzymy Ewelinie dalszych sukcesów w biegowej karierze.

Półmaraton i Dziesiątka 14 września 2025 r. - „dziesiątkę” zwycięża Ewelina Szczubełek-Rykowska

Przy okazji nagrody dla Pani Eweliny za zwycięstwo w tegorocznym biegu kieruję wszystkich czytelników do artykułu, w którym opisałem to wydarzenie. [Można tam przeczytać krótką relację o historii tego biegu ->](#)

Cieszy mnie, że mogłem osobiście wspierać dopingiem na trasie.





2025.12.12 Czarnowiec.pl (ER)



I jeszcze kilka zdjęć z dnia zwycięstwa.



XXIX PK - 2025.09.14 KK24h.pl (MK)





Marek Karczewski, 13.12.2025 r.

Mieszkańcy - Ewelina Szczubełek-Rykowska

Category: Mieszkańcy,NEWS
written by Marek | 20 grudnia 2025



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 przybliżać 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

więzałam 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 robiłam 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.

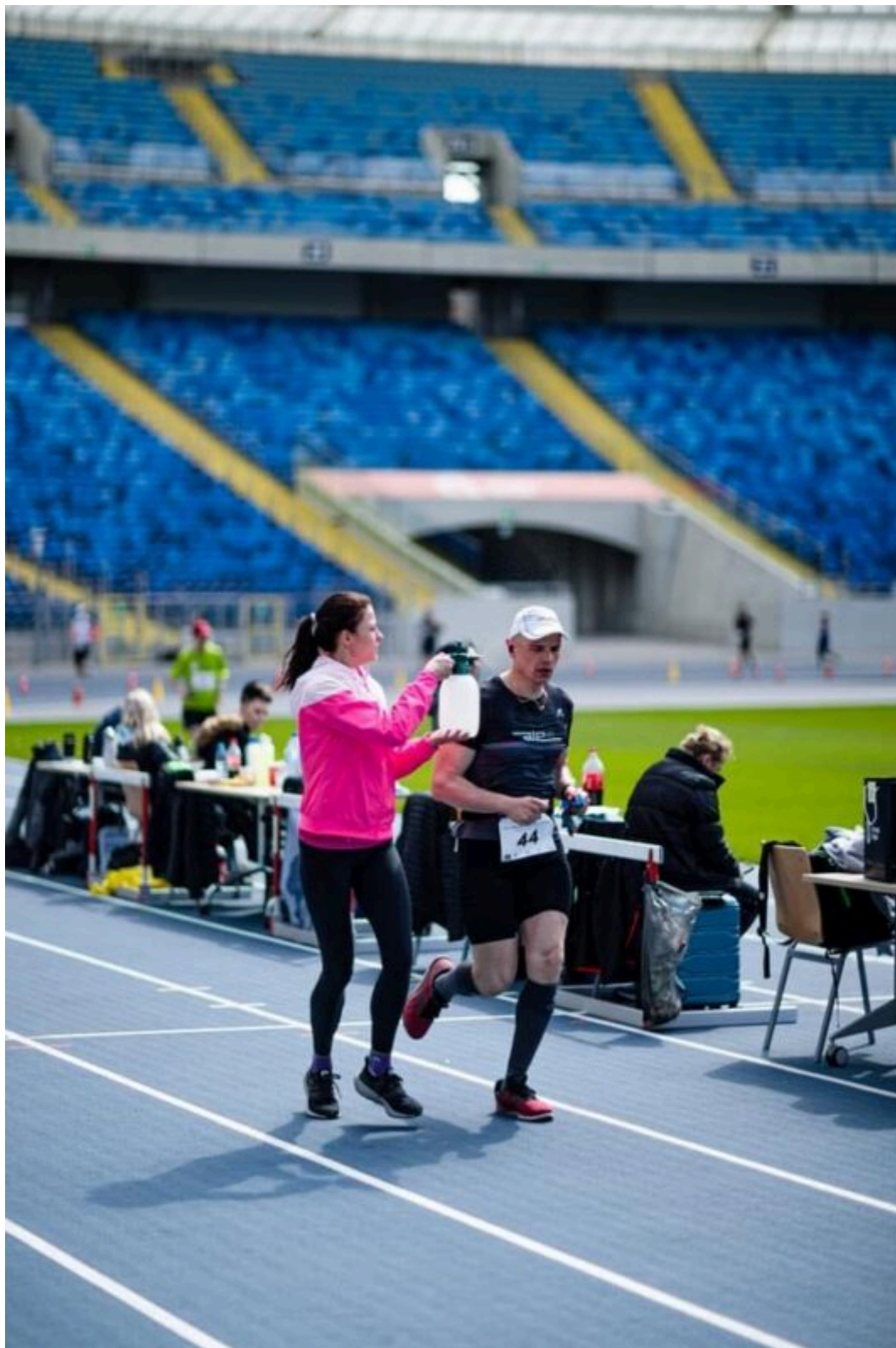
6 godzin pełnej mocy w Chorzowie.

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 ->](#)







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. Wspaniałe 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

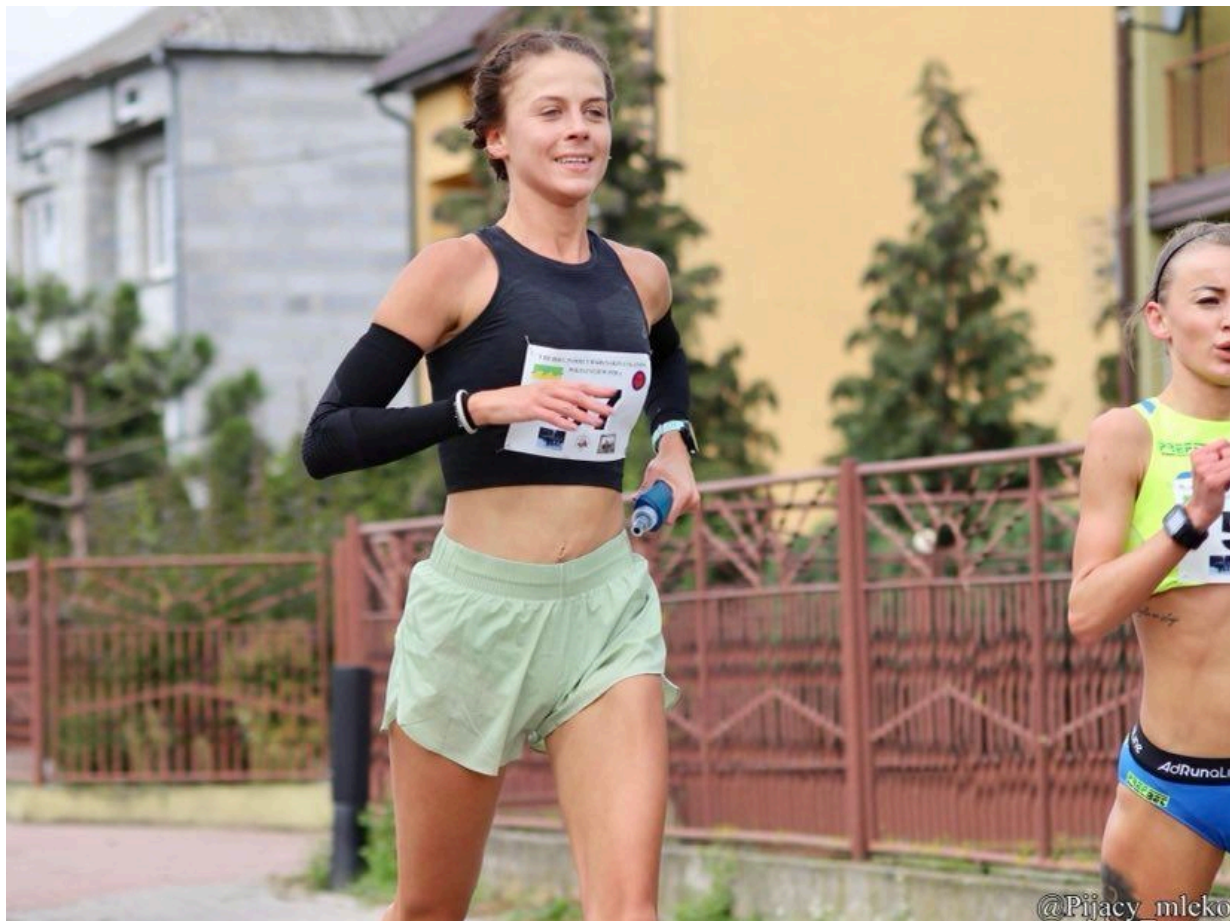
Czas: 39:41

Miejsce: 5 Open kobiet, 3 w kat wiekowej K30

Bardzo mocno obsadzony bieg. Świetna organizacja.







23.10.2022 r.

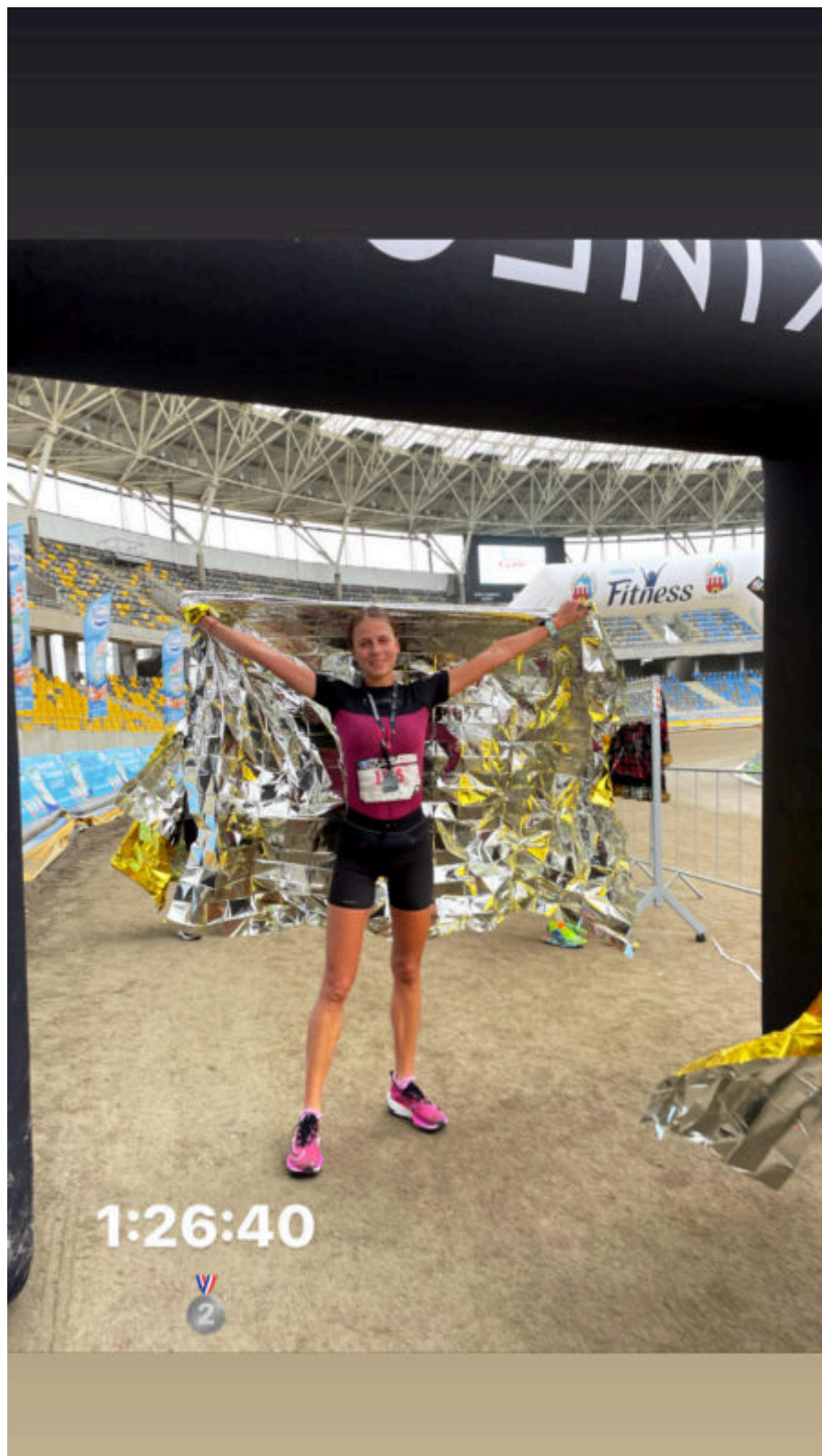
39. Toruń Maraton i Półmaraton

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.





2 open K





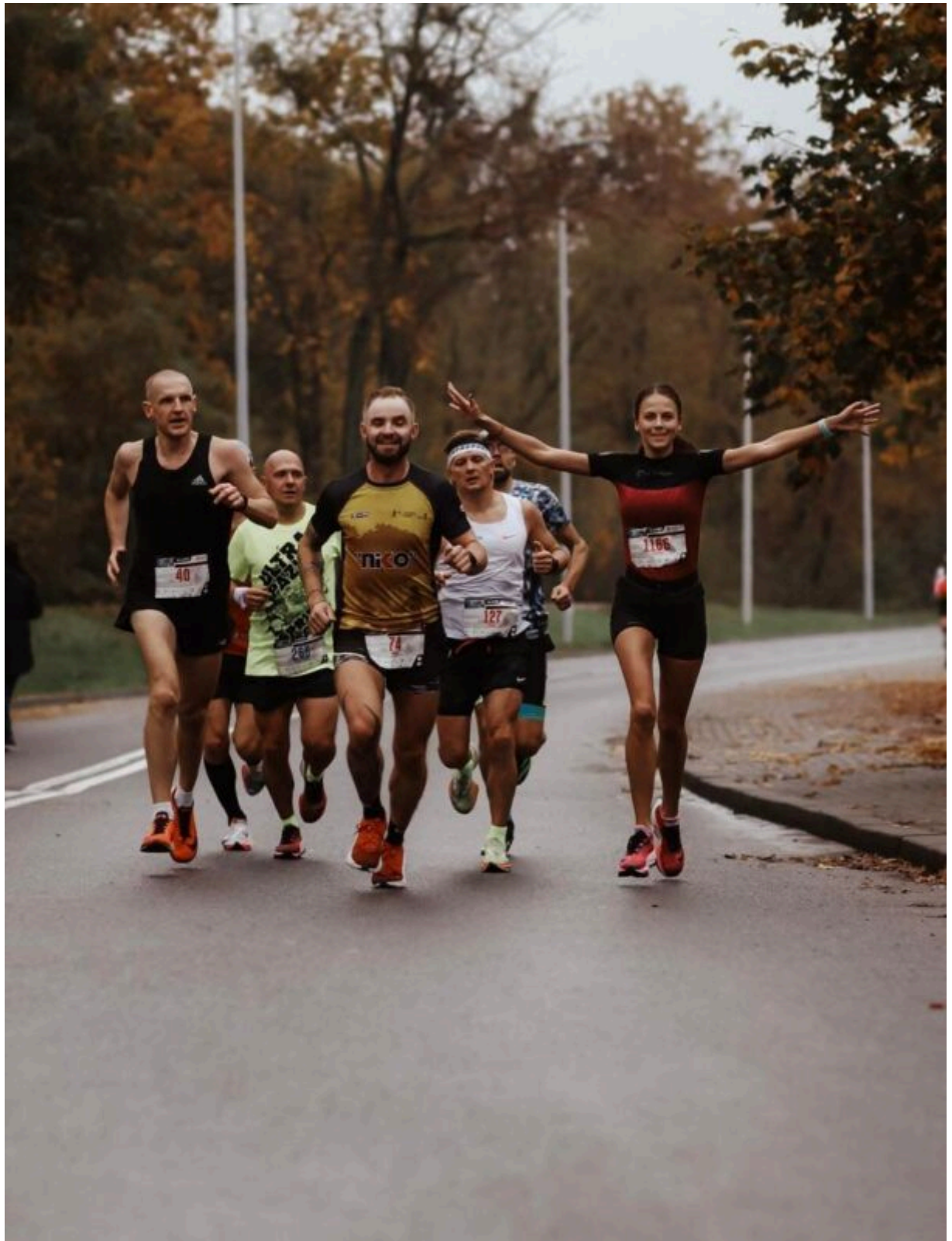




FOTO: z kolekcji Eweliny Szczubełek-Rykowskiej

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

Koniec.

Nie spodziewałeś się ze tak dużo tego było 😂 .

Dobrze że do Krakowa daleko, miałam czas pisać 😊

Jeszcze dodam podsumowanie jakieś...

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