

Najlepsza biegaczka z Czarnowca nagrodzona przez starostę

Category: Mieszkańcy,NEWS

written by Marek | 13 grudnia 2025



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

U honorowano ośmioro zawodników reprezentujących różne dyscypliny - od podnoszenia ciężarów, przez karate i biegi, po nordic walking i sport mażoretkowy.

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 umiejętność rozłożenia 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. Grafiki wypełnione są 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 straszyło nas 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 cegielkę, to powstaje coś naprawdę wartościowego, z czego później wszyscy możemy być dumni.”

Na koniec muszę zapytać o kolejną edycję biegu, którego jesteście 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 ☐”*

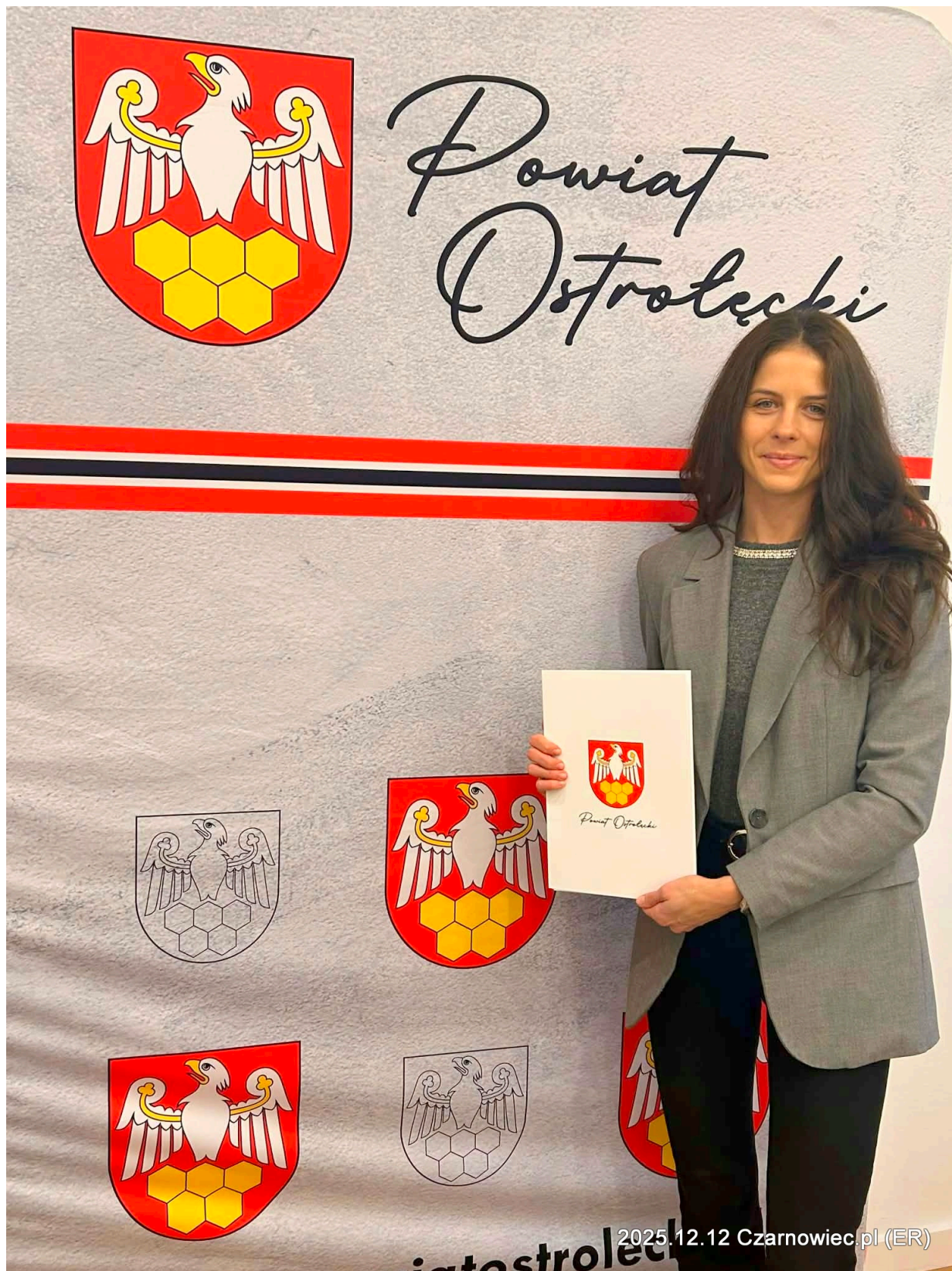
Pytania zadawał Marek Karczewski

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 ->](#)**

Cieszę 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.

Aktywni, łikendowi Mieszkańcy Czarnowca

Category: Mieszkańcy,NEWS,sportowe,Wydarzenia
written by Marek | 13 grudnia 2025



Pierwsza mieszkanka wygrywa i druga wygrywa. Jedni biegali inni nie biegali.

Magda z „Kipi w ogrodzie” – najlepsza!

Już po raz osiemnasty, 14 września 2025 roku, odbyły się Kurpiowskie Targi Rolnicze w Ostrołęce. Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz lokalnych tradycji rolniczych. Targi zgromadziły rolników, producentów ekologicznych, miłośników tradycyjnej kuchni i kultury ludowej.

Jednym z najważniejszych elementów Targów były lokalne specjały. Stoiska z ekologiczną żywnością oraz tradycyjnymi potrawami kuchni kurpiowskiej.

Przy tej okazji ogłoszono konkurs, w którym wzięła udział Magdalena Jabłońska z „Kipi w ogrodzie”.

Na swoim profilu napisała tak:

Niesamowita niespodzianka 🏆 🏆 i ogromne wyróżnienie dla Kipi w ogrodzie! 🌿

Podczas XVIII Kurpiowskich Targów Rolniczych w Ostrołęce nasze stoisko zostało docenione i nagrodzone I miejscem za najładniejsze stoisko produktów i wyrobów ekologicznych! 🏆 🎉

To dla nas ogromna radość i motywacja do dalszego działania — z sercem, z pasją i z szacunkiem do natury ❤️

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas, wspierali i dzielili się dobrym słowem. To był piękny dzień! 😊 W prezencie otrzymaliśmy dyplom i piękny ceramiczny serwis dla 6 osób, który z pewnością mi posłuży do prezentacji dań i przyjmowania gości 😊

Wielkie podziękowania dla [MODR Warszawa](#) MODR Oddział w Ostrołęce [Bogdan Bagiński](#)

MJ







MODR
WARSZAWA



MAZOWIECKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W WARSZAWIE
ODDZIAŁ OSTROŁĘKA

DYPLOM

dla

Magdaleny Jabłońskiej

„Lipi w ogrodnictwie”

za zajęcie

I miejsca

w konkursie na

**„Najładniejsze stoisko produktów
i wyrobów ekologicznych”**

podczas XVIII Kurpiowskich Targów
Rolniczych w Ostrołęce



Bogdan Bagiński
DYREKTOR MODR
Oddział Ostrołęka

Ostrołęka, 14 września 2025 r.

Gratulacje dla Magdaleny Jabłońskiej za kolejne dostrzeżenie jej ciężkiej

pracy!

Biegaczki i biegacze...

To już 29. edycja tej ostrołęckiej imprezy skierowanej do fanów biegów ulicznych.

Trochę rysu historycznego tej cyklicznej imprezy w naszym mieście:

Gdyby ktoś zechciał policzyć wszystkie edycje, które przy obecnym oficjalnym numerku „XXIX” się odbyły, to poczynawszy od roku 1994, gdy ponownie zaczęto tę biegową imprezę numerować, miałby mały problem z doliczeniem się właściwej liczby.

Od roku 1994 do 2025 upłynęło już 31 lat, co oznacza, że powinno się odbyć już tych edycji, trzydzieści dwie!

Gdzie zatem zawieruszyły się Organizatorom trzy lata, trzy edycje?

Dociekliwi biegacze pamiętają, dlaczego w 2006 r. nie odbyła się trzynasta edycja. Było to spowodowane przebudową tak zwanej „obwodnicy” lub tak zwanego „skrótów Załuski”.

Kolejne dwie edycje nie odbyły się w latach 2020 i 2021 z powodów pandemii zwanej „C-19”.

Jednak pomimo zrozumienia odwołania biegu w 2020 roku można wybaczyć, bo wszyscy Organizatorzy byli do tego przymuszani, to już odwołanie w 2021 r. jest niewybaczalne. Było to podyktowane wyłącznie lenistwem i „zwalaniem” winy na wirusa!

Na szczęście w 2022 r. najważniejsza impreza biegowa w Ostrołęce wróciła.

Dziś mamy „zaliczoną” 29. edycję, która odbyła się w przeciągu ostatnich 32. latach.

Niedzielnego poranka, tuż przed biegiem opublikowałem na swojej tablicy mediów socjalnych taki krótki (możliwe, że emocjonalny) wpis, o ważnej dla mnie imprezie:

2025.09.14(N)

Dziś kolejna niedziela zwykła, bo z kolejnym Półmaratonem Kurpiowskim. [Półmaraton_Kurpiowski](#)

Czuję sentyment, bo do dziś (choć wielu o tym nie wie lub już

zapomniało) jest też w nim trochę mnie. 😊

Można pisać wiele o prawie już 30. edycjach, a nawet prawie 40.!

Dlaczego czterdziestu. A to z prostej przyczyny. Sam jako młody uczeń biegałem w tej imprezie jeszcze w latach 80-tych XX wieku.

Później diabli wiedzą, dlaczego ktoś zaczął tę imprezę numerować ponownie od „1” jedyński 😞

Właśnie w 1994 r. odbył się ponownie „pierwszy” Półmaraton Kurpiowski”, który zwyciężył Dariusz Wieczorek z Legii Warszawa.

Trasa „naszego” półmaratonu zmieniała się kilkakrotnie. Ale dziś (dla tych, którzy jeszcze nie słyszeli) opowiem (z przymrużeniem oka) historię trasy (nowej) w 2018 r. - bieg rozgrywa się na niej do dziś!

Jesienią 2017 r. jako pracownik [MOSiR w Ostrołęce](#), wówczas MZOS-TiIT zaproponowałem dyrektorowi [Robert Juchniewicz](#) zmianę trasy, miejsca startu i mety. Dlaczego?

Od lat jako uczestnik widziałem braki, chociażby w oprawie tej imprezy, która zaczynała się i kończyła na ulicy/trawniku. Tuż obok stał stadion z trybunami, murawą, nagłośnieniem itd. Juhas mówi „rób”. 😊

No to robimy...

Ale jest przeszkoda: po starym mieście i przez mosty nie puszczaj, bo będą kolejne kosmiczne korki. OK. Jako sympatyk mojej gminy Rzekuń, (na której profilu obecnie jestem przez burmistrza zablokowany i nie mogę oznaczyć) pomyślałem, że część trasy zrobię do gminy Rzekuń. Dyrektor mówi „chwilę zaczekaj, prezydent [Janusz Kotowski](#) musi to przyklepać”.

OK. Czekamy.

Jest decyzja, ale to jaka! Okazuje się, że jesienią 2017 roku wyznaczając nową trasę Półmaratonu Kurpiowskiego, to ja wytyczyłem nowe granice miasta Ostrołęki haha [Miasto Ostrołęka](#). Nic o tym nie wiedząc, że prezydent i radni miejscy (oprócz [Łukasz Kulik](#)) zaanektowali teren mojej gminy na podstawie ustalonej trasy biegu. 😊 Stwierdzili, że cała trasa półmaratonu ma się więc wyłącznie po Ostrołęce. 😊

Może dziś do mnie dociera powoli, dlaczego burmistrz Rzekunia zablokował mnie na wszelakich gminnych profilach i usunął z grona znajomych. To ja jestem odpowiedzialny za aneksję terenów rzekuńskich. 😞

Pomimo tragicznych w skutkach konsekwencji dla gminy, cieszę się, że do

dziś biegacze biegają po „mojej” trasie, którą po raz pierwszy zatestowaliśmy z Panem [Tadeusz Dziekoński](#).

Nie wiem tylko do dziś, dlaczego dyrektor MOSiR usunął mnie z grona znajomych na mediach socjalnych? Robi przecież to samo, o co ja walczyłem i wciąż mu podkreślałem, że MOSiR-em nie da się zarządzać z gabinetu „sztucznego wydziału eksperckiego” w ratuszu. Na jakim dziś jest stanowisku? Czy nie robi tak jak mu z uporem maniaka przypomniałem? Półmaraton Kurpiowski jest dla mnie ważny nie tylko ze względu, że sam również przez parę lat go organizowałem, ale jako zawodnik (amator) kilkanaście razy startowałem.

Pozdrawiam dzisiejszych uczestników i super komentatora [Łukasz Cichowski](#)



Pozdrawiam całą ekipę Organizatorów z [MOSiR w Ostrołęce](#) ❤️

ps. Nadal twierdzę, że termin półmaratonu powinien pozostać majowy! Przecież obecny patron Stanisław Dziegielewski zginął na wyścigu kolarskim w Łodzi, dnia 26 maja. Najbliższa niedziela tej daty powinna być świętem biegaczy w Ostrołęce – tak jak było to od pierwszej edycji.

Fotki: z UM 2018 r. konferencja.

MK





Foto: Urząd Miasta Ostrołęki

Tyle wstępem, krótkiej historii, którą do dziś tworzą również nasi Mieszkańcy.

Dziś Mieszkańcy Czarnowca nie tylko startują, ale także organizują i **WYGRYWAJĄ** Półmaraton Kurpiowski!

Uczestnicy, organizatorzy, kibice.

Na dzisiejszym XXIX Półmaratonie Kurpiowskim mogliśmy zobaczyć wielu Mieszkańców naszej wioski. Jedni postanowili pobiec inni kibicować.



Jednym z Organizatorów Półmaratonu Kurpiowskiego był Ryszard Moskalik – z Czarnowca.



Na trasę o długości dziesięciu kilometrów wystartował Radosław Kośnik - z Czarnowca.

Dobiegł do mety w czasie 00:57:24, 5:44 min/km. Dało to miejsce 68 OPEN na 109 zawodników.



XXIX PK - 2025 09 14 KK24h.pl (MK)

Również na 10 km pobiegł Grzegorz Rykowski - z Czarnowca.

Bieg ukończył w czasie 00:50:44, 5:04 min/km. Zajął miejsce 43.

Jednak najlepszą wśród mieszkańców (biegaczy) kobieta!

Jej miejsce OPEN (wśród kobiet i mężczyzn) pozytywnie zaskakuje!

Dobiegła do mety w biegu towarzyszącym „VII Kurpiowska Dycha” jako 8. zawodniczka!

W biegu na dystansie 10. km wystartowało 109 osób.

Ewelina Szczubełek-Rykowska zwyciężyła tym samym wśród 40. startujących pań.

Czas Eweliny to 00:39:12 co dało średnio 3:55 min/km.







XXIX PK - 2025.09.14 KK24h.pl (MK)



XXIX PK - 2025.09.14 KK24h.pl (MK)



ps. Ten, co jechał rowerem jest autorem obu tras (połówki i dziesiątki). ☐
Aha! No i jeszcze nie odbyłaby się dzisiejsza wizyta na stadionie i trasie gdyby nie rower Mieszkańca Czarnowca Dariusza Aleksandrowicza! Poranny defekt mojego roweru uratowała Darkowa Merida. ☐

[Dla osób zainteresowanych kompletne wyniki biegu ->](#)

[Kilka fotografii Marka Karczewskiego ->](#)

Fotki w artykule również od moja-ostroleka.pl i eOstroleka.pl

Gdyby ktokolwiek z Państwa chciał pochwalić się swoją aktywnością – zapraszam do kontaktu.

Wydarzenia odbyły się w niedzielę 14 września 2025 r.

Marek Karczewski, Czarnowiec, 15.09.2025 r.

Mieszkańcy - Ewelina Szczubełek-Rykowska

Category: Mieszkańcy, NEWS

written by Marek | 13 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 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.

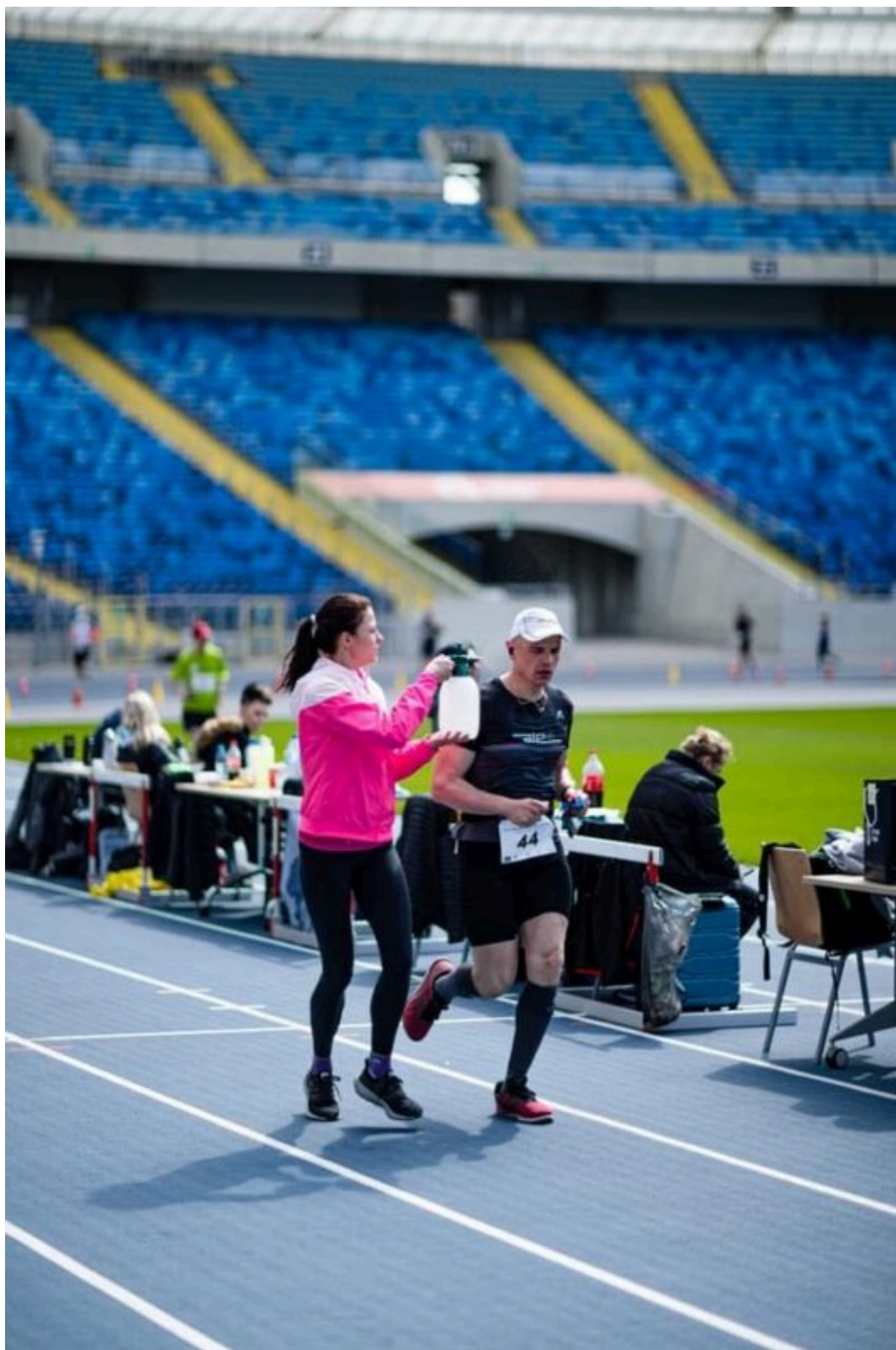
6 godzin pełnej mocy w Chorzowie.

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. 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 Dzięgielewskiego

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

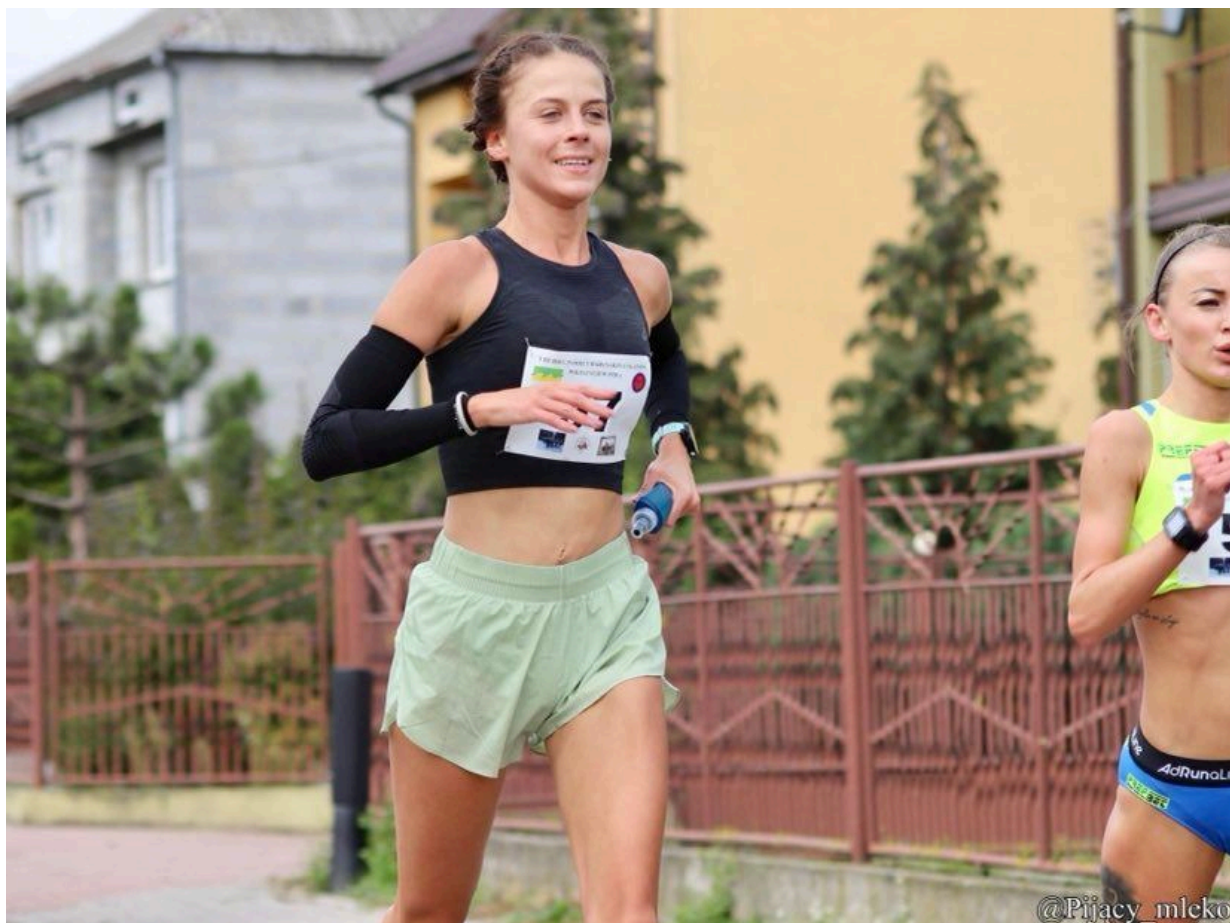
Czas: 39:41

Miejsce: 5 Open kobiet, 3 w kat wiekowej K30

Bardzo mocno obsadzony bieg. Świetna organizacja.







23.10.2022 r.

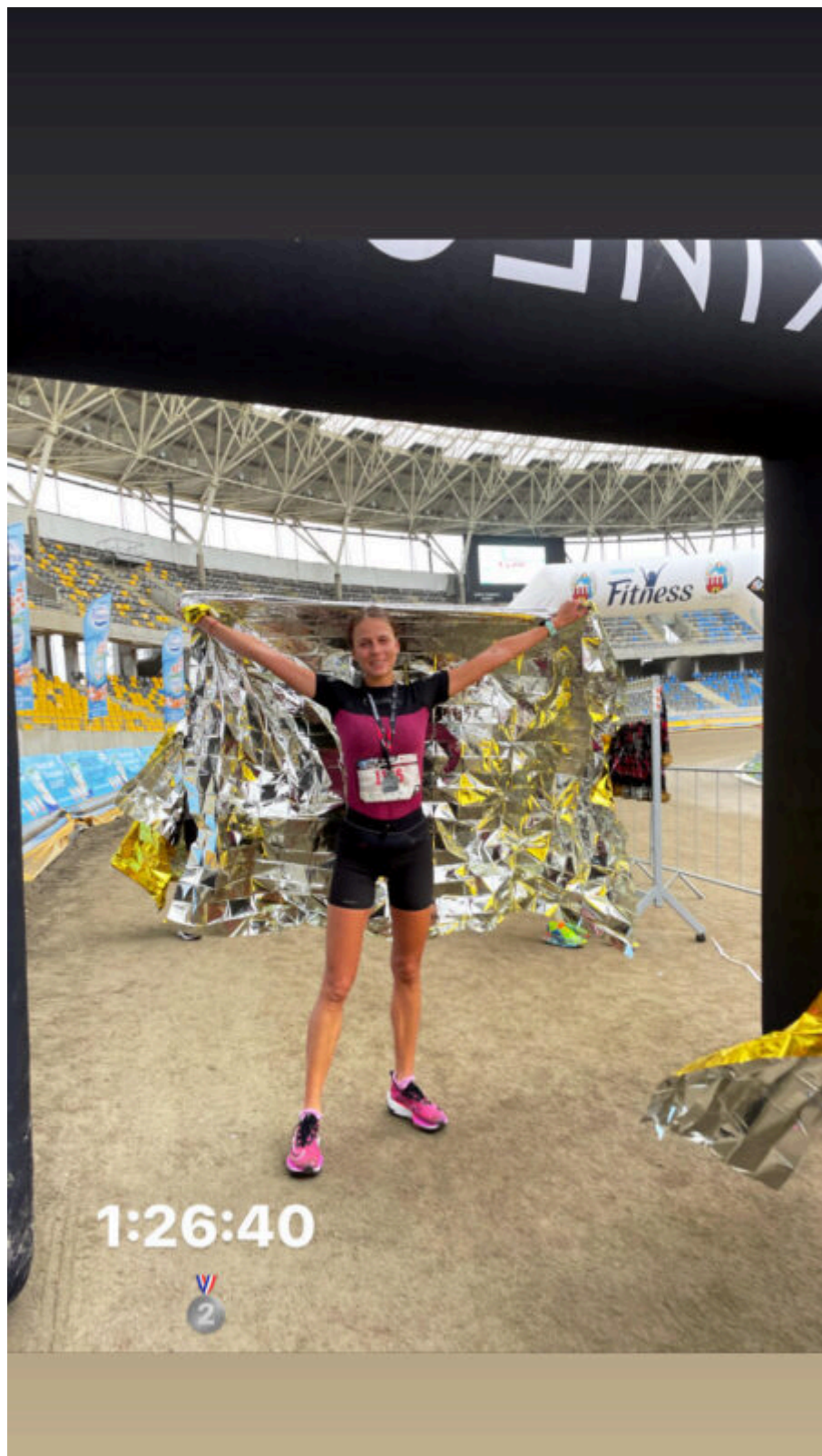
39. Toruń Maraton i Półmaraton

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





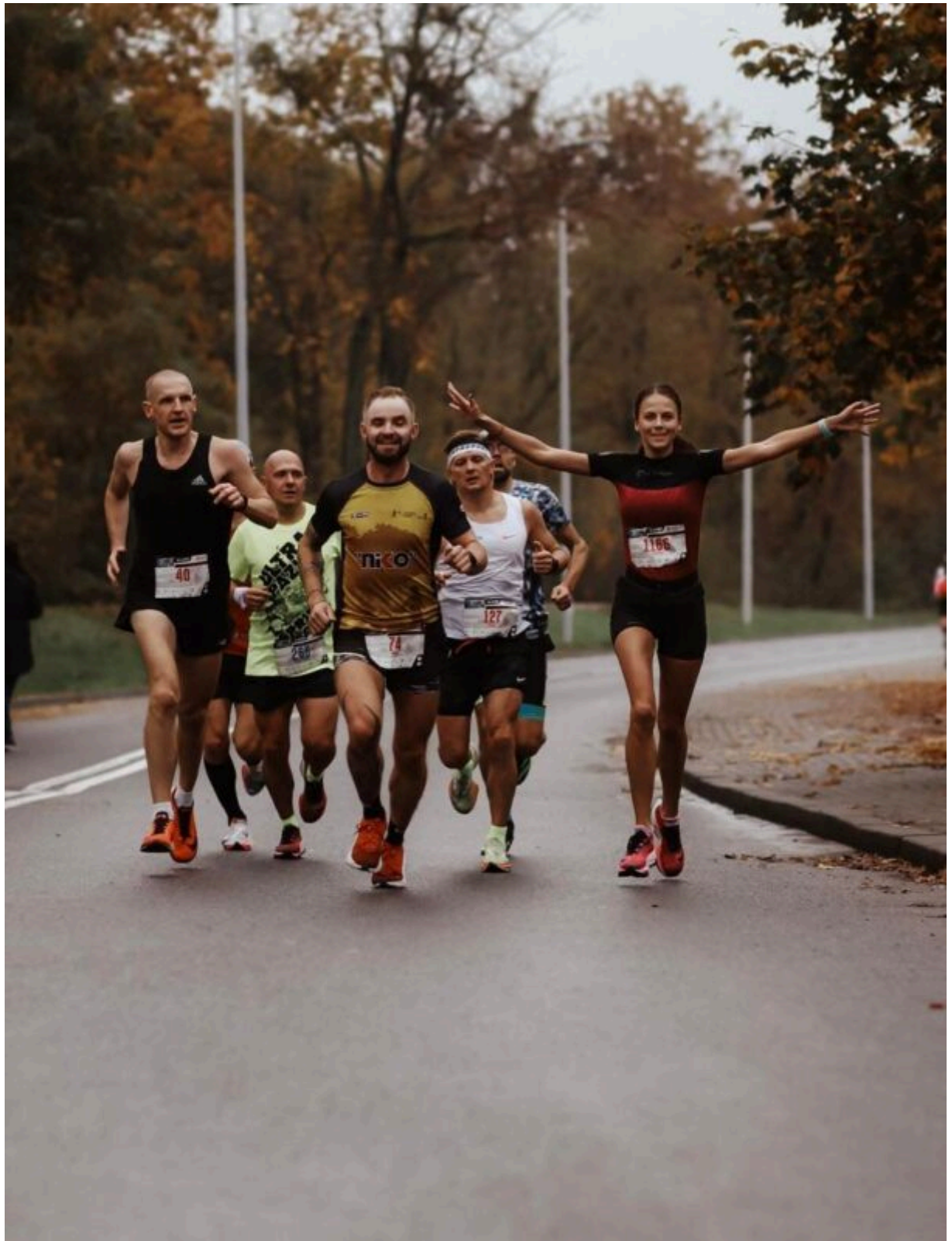




FOTO: z kolekcji Eweliny Szczubełek-Rykowskiej

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