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.

Uhonorowano 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 umiejętne 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 straszyło 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 wespół 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.

Powiat Ostrołęcki
Powiat Ostrołęcki
2025.12.12 Czarnowiec.pl (ER)

Powiat
2025.12.12 Czarnowiec.pl (ER)

I jeszcze kilka zdjęć z dnia zwycięstwa.

XXIX PK - 2025.09.14 KK24h.pl (MK)

Półmaraton Kurpiowski
im. Stanisława Dzięgielewskiego
14.09.2025r
ATEST PZLA
NAWRÓT PÓŁMARATONU
NAWRÓT DZIESIĄTKI
START - META
MIASTO OSTROŁĘKA
MOSiR
Miasto Ostrołęka
LEGENDA
0 500 1 000 m
2
3
MOSiR
XXIX PK - 2025.09.14 KK24h.pl (MK)

MIASTO OSTROŁĘKA
MOSiR
MOSiR
MOJA
OSTROŁĘKA

178
XXIX PK - 2025.09.14 KK24h.pl (MK)

Marek Karczewski, 13.12.2025 r.