

Bieg górski oddaje charakter rawianek

data aktualizacji: 2021.10.05 autor: Włodzimierz Szczepański



Aleksandra Karolczuk została Mistrzynią Polski U18 w Biegu Górskim w Stylu Alpejskim natomiast Martyna Karolczuk wywalczyła brązowy medal w tej samej kategorii wiekowej (fot. Nadesłane)

Aleksandra i Martyna Karolczuk, uczennice Katolickiego LO w Rawie Mazowieckiej przywiozły tytuły z biegów górskich. Za ich sukcesami kryje się wiele pracy, zarówno ich, jaki i trenerki Elżbiety Majcher.

Aleksandra Karolczuk została Mistrzynią Polski U18 w Biegu Górskim w Stylu Alpejskim pokonując we wspólnym biegu starsze wiekiem zawodniczki, natomiast Martyna Karolczuk wywalczyła brązowy medal w tej samej kategorii wiekowej. Ten sukces odniosły pod koniec sierpnia, na początku września pojawiły się kolejne. Aleksandra wywalczyła srebrny medal podczas 17. PZLA Mistrzostw Polski w Biegach Górskich na Krótkim Dystansie, Martyna po również bardzo dobrym biegu zajęła wysoką czwartą lokatę. Dziewczyny nie specjalizują się w biegach górskich, ale trenerka uznała, że powinny poradzić sobie również w tego typu zawodach.

- Ze względu nie tylko na dobre przygotowanie kondycyjne, ale też charakter tych dziewczyn. Są bardzo pracowite i zdeterminowane, to leży u podstaw ich sukcesu - tłumaczy Elżbieta Majcher, ich trenerka, ale też nauczyciel wychowania fizycznego w rawskiej „Czwórce”. - Krótkie przygotowania do startów w biegach górskich odbywających się poza sezonem to jedynie uzupełnienie treningu pod

jak najlepsze rezultaty na bieżni, które są głównym naszym celem. Starty docelowe to Mistrzostwa Polski na otwartym stadionie czy też w hali w kategoriach juniorskich, gdzie dziewczęta z roku na rok wypadają coraz lepiej. W bieżącym sezonie uzyskały wyniki na poziomie II klasy sportowej na swoich głównych dystansach szlifując formę na obozach sportowych Zaplecza Kadry Narodowej PZLA.

Aleksandra i Martyna trenują pod okiem Elżbiety Majcher od czterech lat, gdy zostały uczennicami Szkoły Podstawowej nr 4 w Rawie Mazowieckiej. Trenerka dodaje, że pochodzą z Żyrardowa, gdzie trenowały siatkówkę.

- Z mężem jesteśmy dumni z córek. Są bardo pracowite. Po szkole codziennie mają treningi. A do tego pilnują bardzo nauki - podkreśla ich mama Paulina Karolczuk.

Przygotowanie do zawodów to również wyzwanie do trenerki Elżbiety Majcher. Swoją przygodę z lekkoatletyką zaczęła przed laty.

- Chodziłam do liceum sportowego w Skierniewicach, gdzie był taki profil - wspomina.

A potem studia na poznańskim AWF-ie. Przed siedmioma laty trafiła do Szkoły Podstawowej nr 4 w Rawie Mazowieckiej. Dodatkowo nawiązała współpracę z Krzysztofem Czechem z LUKS Boguszyce. Aleksandra i Martyna reprezentują ten klub. W Boguszycach sekcję lekkoatletyczną prowadzi Dorota Supeł natomiast Elżbieta Majcher prowadziła zajęcia dla młodych adeptów lekkiej atletyki przy Szkole Podstawowej nr 4.

- Przyznaje, że teraz głównie skupia się na pracowitych siostrach Karolczuk. Prowadzenie zawodników na tym poziomie sportowym wymaga sporo poświęcenia i zaangażowania zarówno ze strony samego zawodnika jak i trenera, chciałabym robić to dobrze - dodaje Elżbieta Majcher.

Udana seria

21 sierpnia w Międzygórzu w ramach Biegów Śnieżnickich rozegrano 23. PZLA Mistrzostwa Polski w Biegach Górskich w Stylu Alpejskim. Aleksandra Karolczuk ukończyła bieg na pierwszej pozycji wśród dziewcząt z czasem 50:50. Jako trzecia w kategorii U18 na metę dotarła Martyna Karolczuk z czasem 53:43. Podczas 17. PZLA Mistrzostw Polski w Biegach Górskich na Krótkim Dystansie Aleksandra Karolczuk wywalczyła srebrny medal. Martyna Karolczuk zajęła czwartą lokatę. Zawody odbyły się 5 września na terenie rezerwatu przyrody „Skały” w Krynkach w województwie świętokrzyskim. Dziewczęta w kategorii U18 startowały na dystansie 3,2km z przewyższeniem + - 140m. Tydzień wcześniej dziewczęta zaliczyły udany występ podczas 24. Ogólnopolskich Igrzysk LZS w Spale. Aleksandra Karolczuk zdobyła brązowy medal oraz ustanowiła nowy rekord życiowy na dystansie 3000 m podczas rozegranych w ramach Igrzysk Mistrzostw Krajowego Zrzeszenia LZS w Lekkiej Atletyce U23 natomiast Martyna Karolczuk zajęła 4 miejsce na dystansie 400 m oraz 10 miejsce na dystansie 800 m.

Materiał opublikowany 23.09 w "Głosie Rawy Mazowieckiej i Okolicy".

Źródło: <https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/39417-bieg-gorski-oddaje-charakter-rawianek>