

ROZDZIAŁ 21: POBIEGŁ „W TRUPA” (2019 – 2020).

Dyplomatyczny brązowy medal.

W nietypowym terminie, bo na przełomie września i października, zostały rozegrane w 2019 roku w Doha – w azjatyckim Katarze, ówczesne Mistrzostwa Świata Seniorów i Seniorów. Znakomicie zaprezentował się w nich duet: Wojciech Nowicki i Kamila Lićwinko.

Pan Wojciech w bardzo emocjonujących okolicznościach zdobył w rzucie młotem brązowy medal z wynikiem 77 m 69 cm. Otóż najpierw został sklasyfikowany na 4. pozycji. Przed nim, na 3. miejscu uplasował się Bence Halasz (Węgry) – 78 m 16 cm. Jednak już po zakończeniu konkursu, polska ekipa złożyła protest twierdząc, że ten rzut węgierskiego młociarza, oddany jeszcze w pierwszej kolejce, był spalony.

I rzeczywiście, sędziowie po dokonaniu dokładnej analizy wideo anulowali tę medalową próbę Węgra! W tej sytuacji Bence Halasz, teoretycznie spadał aż na ostatnią – 12. lokatę, ponieważ następny jego najlepszy rezultat w konkursie wynosił tylko 73 m 76 cm. Tymczasem arbitrzy postanowili przyznać wspólnie dwa brązowe krążki, zarówno dla Węgra, jak i dla Wojciecha Nowickiego. Decyzję argumentowano tym, że gdyby Halasz wiedział od razu o swojej złej, pierwszej próbie, to inaczej rzucałby w kolejnych seriach.

Było to bardzo kuriozalne, wręcz dyplomatyczne rozstrzygnięcie, ale przyniosło szczęśliwy obrót dla lekkoatlety Podlasia. W całej zaś rywalizacji zwyciężył inny Polak – Paweł Fajdek (80 m 50 cm) i został pierwszym zawodnikiem w historii rzutu młotem, który po raz czwarty triumfował w Mistrzostwach Świata Seniorów. Natomiast dla pana Wojciecha był to trzeci z rzędu brązowy krążek wywalczony w tych zawodach.



Pełen emocji i zwrotów akcji był dla Wojciecha Nowickiego jego start w Mistrzostwach Świata Seniorów w 2019 roku w Doha.

Najpierw, mimo ogromnego zaangażowania w każdy oddany rzut, zawodnik Podlasia był smutny, gdyż konkurs rzutu młotem zakończył na 4. pozycji.



Jednakże po uznaniu protestu polskiej ekipy dotyczącego spornego rzutu będącego przed nim Węgra Bence Halasza, wszystko dobrze się skończyło.

W efekcie dwaj polscy zawodnicy mieli powody do uśmiechu. Pan Wojciech z okazji zdobycia po raz trzeci brązowego medalu w Mistrzostwach Świata, a Paweł Fajdek z okazji wywalczenia po raz czwarty tytułu Mistrza Świata. Obydwie fot. Marek Biczysk.

Macierzyńska i sportowa radość.

Miłe chwile przeżyliśmy w Doha również na skoczni wzwyż kobiet. Tam, po przerwie macierzyńskiej pomyślnie wystąpiła Kamila Lićwinko. Do konkursu przystępowała z ostrożnymi nadziejami, ale rywalizacja ułożyła się dla niej pomyślnie.

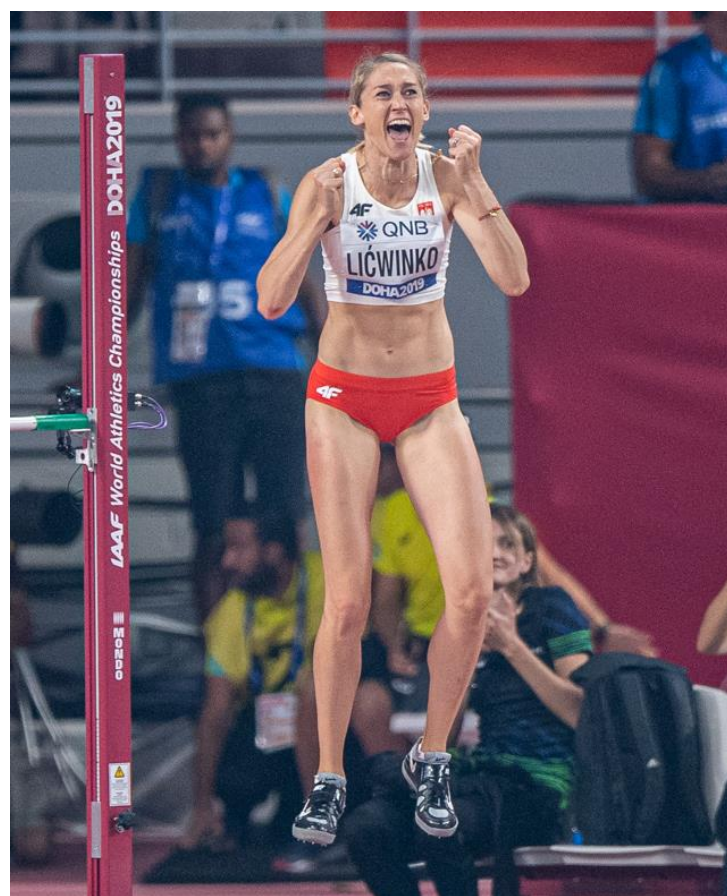
Okazało się bowiem, że mimo rocznej absencji i koniecznością innej, niż dotychczas organizacji sportowo-prywatnego życia, związanej z urodzeniem dziecka, pani Kamila nic nie straciła ze swoich wspaniałych umiejętności. W efekcie nasza młoda mama zajęła wysokie – 5. miejsce z wynikiem 198 cm. Było to zaledwie o jeden centymetr mniej od jej rekordu Polski na otwartym stadionie.

Tymczasem walka o medale rozegrała się już na 2-metrowych wysokościach. Brąz wywalczyła Vashti Cunningham z USA (2.00), srebro – Jarosława Machuczich z Ukrainy (2.04), ustanawiając jednocześnie rekord świata Juniorek U20, a złoto – Marija Łasickiene z Rosji (też 2.04).

W tych Mistrzostwach Świata wystąpiła jeszcze Klaudia Kardasz plasując się na 15. pozycji w pchnięciu kulą.



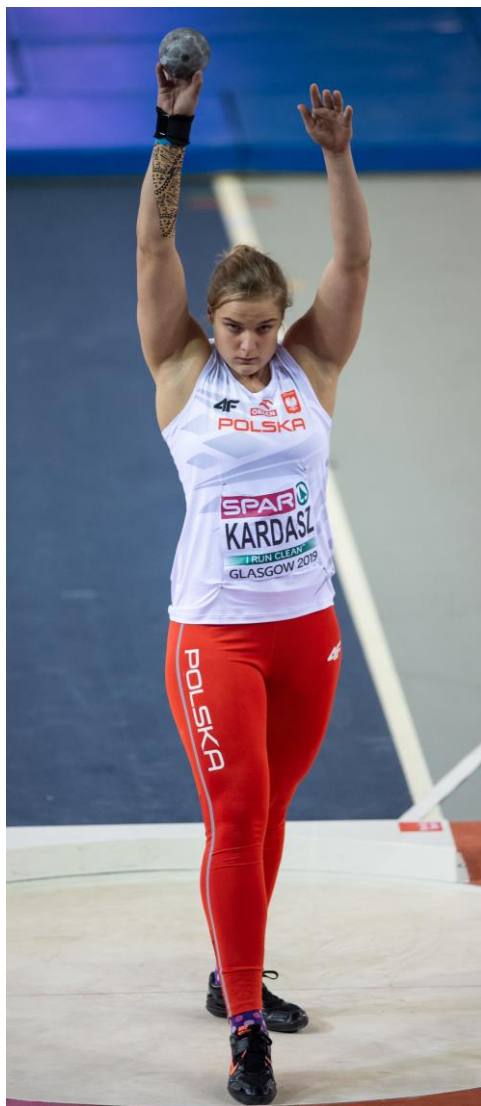
Po rocznej, macierzyńskiej przerwie, Kamila Lićwinko wróciła w 2019 roku do sportu, a w treningach towarzyszyła jej mała Hania. Fot. ze zbiorów zawodniczki.



Mimo rocznej absencji, pani Kamila w szybkim tempie odzyskała miejsce w światowej czołówce, czego znakomitym dowodem było zajęcie przez nią 5. lokaty w Mistrzostwach Świata w Doha. A tak się z tego cieszyła. Obydwie fot. Marek Biczek.

Wartościowa „życiówka” w Glasgow.

Ponieważ w 2019 roku Kamila Lićwinko zaczęła swoje starty dopiero w czerwcu, pauzowała we wcześniejszej – halowej części ówczesnego sezonu. A w niej, dwójka innych



lekkoatletów Podlasia – Damian Czykier i Klaudia Kardasz udanie wystąpiła w rozegranych w marcu w Glasgow seniorskich Halowych Mistrzostwach Europy.

Pani Klaudia, najpierw w eliminacjach pchnięcia kulą ustanowiła rekord życiowy – 18 m 63 cm. Obecnie jest to odpowiednio – 4. i 6. wynik w historii tej konkurencji w Polsce – w hali i w klasyfikacji open (hala plus otwarty stadion).

W finale także miała dalekie próby, poza granicę 18 metrów. Ostatecznie z rezultatem 18 m 23 cm uplasowała się na wysokiej – 5. pozycji. Był to ważny jej sukces, gdyż przed nią znalazły się o wiele bardziej utytułowane i doświadczone zawodniczki.

Klaudia Kardasz potwierdziła w 2019 roku swoją przynależność do europejskiej czołówki kulomiotek.

Po zajęciu w poprzednim sezonie-2018 czwartej lokaty na otwartym stadionie w Berlinie, w marcu 2019 roku w Glasgow była piąta w Mistrzostwach Europy rozegranych w hali. I właśnie wówczas ustanowiła wartościowy rekord życiowy – 18 m 63 cm. Fot. Tomasz Kasjaniuk.

Większość zdjęć pani Klaudii pochodzi z zawodów, kiedy jest ona skoncentrowana na wykonaniu jak najdalszego pchnięcia. Wypada więc na nich poważnie. Jednak na co dzień jest to sympatyczna zawodniczka. Oto zdjęciowy tego dowód. Fot. PZLA.



Heroiczny bój o sztafetowy medal.

Z kolei Damian Czykier, po pewnym niedosycie jakim było nie zakwalifikowanie się do finału biegu na 60 metrów przez płotki, zaprezentował niezwykłą waleczność w sztafecie 4 x 400 metrów. W tej konkurencji startował on awaryjnie, ponieważ z powodu kontuzji „posypał” się już w na miejscu – w Glasgow, skład polskiej sztafety.

Zawodnik Podlasia pobiegł na ostatniej zmianie i dzielnie walczył ze znakomitymi rywalami, którzy mieli „o niebo” lepsze od niego rekordy życiowe na 400 metrów. Natomiast on sam na tym dystansie, po raz ostatni startował 6 lat wcześniej, ale na otwartym stadionie, a nigdy nie biegał go w hali! Mimo to przyprowadził polską sztafetę do mety na 4. pozycji, walcząc do ostatnich metrów o medal. Za swoją ofiarną postawę otrzymał huragan braw od kibiców i wiele komplementów od całej polskiej ekipy w Glasgow.

– Pokazał, że „ma jaja” do długiego biegania – bardzo obrazowo stwierdził telewizyjny komentator Marek Plawgo, rekordzista Polski na 400 metrów przez płotki. A sam pan Damian również emocjonalnie, od serca, powiedział – Ja już jestem taki, że jak już się na coś decyduję, to „idę w trupa”. Tak też zrobiłem.



Damian Czykier odbiera pałeczkę od Tymoteusza Zimnego na ostatniej zmianie sztafety 4 x 400 metrów w Halowych Mistrzostwach Europy Seniorów-2019 w Glasgow,

i po pełnym emocji biegu finiszuje jako 4. Z lewej strony reprezentant Francji, z którym pan Damian dzielnie walczył do końca o brąz. Obydwie fot. Tomasz Kasjaniuk.

Drużynowe, europejskie seniorskie złoto w Bydgoszczy.

Z kolei 4 lekkoatletów Podlasia startowało w Reprezentacji Polski w rozegranych w sierpniu 2019 roku w Bydgoszczy seniorskich Drużynowych Mistrzostwach Europy. Będąc ich gospodarzem „biało-czerwoni” zdecydowanie zdobyli złoty medal. Zgromadzili 345 punktów, a 2. Niemcy i 3. Francja odpowiednio – 317,5 i 316,5 pkt. Był to pierwszy w historii triumf Polski w tych zawodach.

Spośród naszych zawodników indywidualnie najlepiej wypadł Wojciech Nowicki zwyciężając w rzucie młotem. Następnie – 4. na 110 metrów przez płotki był Damian Czykier, 5. w skoku wzwyż Kamila Lićwinko i 11. w skoku w dal Magdalena Żebrowska.

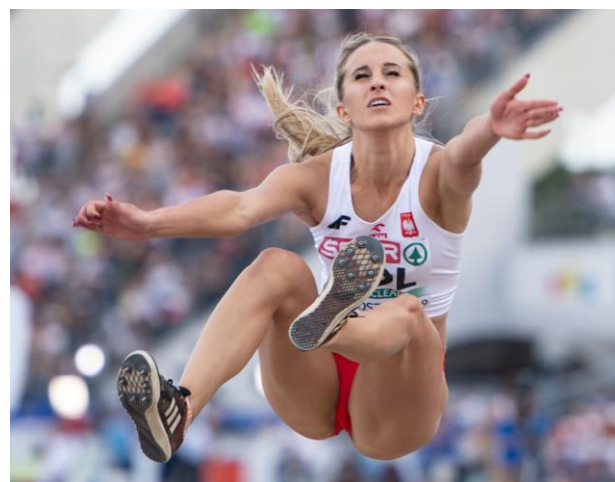


W różnorodny sposób zawodnicy Podlasia pisali historię polskiej lekkiej atletyki. Gdy w sierpniu 2019 roku w Bydgoszczy „biało-czerwoni” po raz pierwszy zwyciężyli w Drużynowych Mistrzostwach Europy Seniorów, swój udział w tym wspaniałym sukcesie miało czworo przedstawicieli naszego klubu.

Byli to – Wojciech Nowicki widoczny na pierwszym zdjęciu w trakcie zwycięskiego dlań konkursu rzutu młotem z wynikiem 78 m 84 cm i cieszący się na drugiej fotografii z polską flagą w rękach,



Damian Czykier – zacięcie rywalizujący o jak najlepsze miejsce w biegu na 110 metrów przez płotki i przybijający „piątki” z kibicami na stadionie w Bydgoszczy,



oraz Kamila Lićwinko (z lewej) w skoku wzwyż i Magdalena Żebrowska (powyżej) w skoku w dal.



I jakże miła chwila po dekoracji polskiej drużyny złotymi medalami.

Z naszych zawodników jest widoczny Damian Czykier podtrzymujący kapitana Reprezentacji Polski – Marcina Lewandowskiego unoszącego w rękach puchar za zwycięstwo. Fot. z tych Mistrzostw – Marek Biczuk i Tomasz Kasjaniuk.



Co ciekawe, wywalczenie Drużynowego Mistrzostwo Europy było jednym z pierwszych ważnych sportowych laurów Damiana Czykiera jako żonatego mężczyzny. Dwa miesiące wcześniej – w czerwcu 2019 roku poślubił on też sportswomenkę – Anetę Płazę. Obydwie fot. Marcin Radzimowski.



Pani Aneta będąc zawodniczką LKS Sandomierz odniosła wiele sukcesów w fitness. Wywalczyła w tej dyscyplinie złoty medal w Mistrzostwach Polski oraz była 4. w Mistrzostwach Europy (zdjęcie z lewej)

A obecnie, dzielając lekkoatletyczną pasję męża, bierze udział w różnych biegach ulicznych, jak w tym rozegranym na warszawskim Bemowie, w którym kibicowała jej córka państwa Czykierów. Obydwie fot. z jej zbiorów.

Sztafetowy brąz Marleny Granaszewskiej.

W sezonie-2019 nie rozgrywano Indywidualnych Mistrzostw Europy wśród Seniorów, natomiast działo się tak w kategoriach: Młodzieżowej (U23) i Juniorskiej (U20).

Obydwe te mistrzowskie imprezy odbyły się w Szwecji i to praktycznie zaraz po sobie. Najpierw w połowie lipca w Gavle rywalizowano w grupie wiekowej U23, a kilka dni później w Boras – w kategorii U20.

W obydwu tych zawodach startowały lekkoatletki Podlasia. W Gavle znakomicie wystąpiła w reprezentacyjnej sztafecie 4 x 100 metrów Marlena Granaszewska. Wraz z zawodniczkami innych polskich klubów, w tym słynną Ewą Swobodą, wywalczyła w tej konkurencji brązowy medal.

W ten sposób wspaniale osłodziła sobie przykrość z indywidualnego występu w biegu na 200 metrów, w którym była 9. i jedynie 0.06 sekundy zabrakło jej do wejścia do finałowej „8”.

Jeszcze mniej dzieliło od awansu do finału na dystansie 100 metrów przez płotki w Mistrzostwach Europy U20 w Boras Aleksandrę Kiryluk. Została ona sklasyfikowana także na 9. pozycji, a finałowy start „uciekł” jej o zaledwie 0.01 sekundy.

Polska sztafeta 4 x 100 metrów – zdobywczynie brązowego medalu w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy (U23) rozegranych w 2019 roku w Gavle.

Druga od lewej stoi Marlena Granaszewska (fot. z jej zbiorów), z którą w tej sztafecie biegła Ewa Swoboda (1 z prawej).



Choć Aleksandra Kiryluk zaledwie 0.01 sekundy zabrakło do awansu do finału w biegu na 100 metrów przez płotki w Mistrzostwach Europy Juniorek-2019 w Boras, na jej twarzy gościł uśmiech. Fot. Marta Gorczyńska.

Historyczny sukces Podlasia na przełajowych trasach.

W 2019 roku lekkoatleci Podlasia z powodzeniem startowali również w Pucharze Europy. W klubowej jego wersji, w lutym w Albufeira (Portugalia), nasze panie znakomicie spisały się w przełajowych zmaganiach Seniorek na dystansie 6 km.

Wywalczyły one drużynowo brąz z 55 punktami. I była to pierwsza w historii tych prestiżowych zawodów sytuacja, aby na podium stanął w nich polski klub. Na ten wspaniały drużynowy sukces złożył się indywidualnych start następujących zawodniczek (w nawiasach ich miejsca) – Anny Bańkowskiej (7.), Katarzyny Jankowskiej (11.), Aleksandry Brzezińskiej (12., wypożyczonej z MKL Toruń) i Pauliny Mikiewicz-Łapińskiej (25).

Przy czym przez długi czas, prowadzona na bieżąco wirtualna klasyfikacja pokazywała, że Podlasie jest na granicy 3/4. lokaty, rywalizując zacięcie o pierwszą trójkę ze Spor Kulubu Dernegi Kasimpasa (Turcja). Jednak w samej końcówce nasze panie rzuciły na szalę wszystkie

swoje siły i większość z nich przesunęła się o kilka lokat do przodu.

Tym większy był więc na mecie okrzyk ich radości, kiedy okazało się, że za swój drużynowy wysiłek zostaną nagrodzone brązowymi medalami. Turczynki straciły bowiem do nich 8 punktów. Identycznie – 8 punktów dzieliło Podlasie od 2. w klasyfikacji biegaczek z Bilbao (Hiszpania).

Odnotujemy, że akurat te zawody były zakończeniem współpracy Katarzyny Jankowskiej z jej wieloletnim trenerem Tomaszem Dąbrowskim. Nowym szkoleniowcem tej utytułowanej lekkoatletki został Jacek Kostrzeba, prowadząc ją z krótką przerwą do dzisiaj.



Autorki historycznego sukcesu Podlasia w Klubowym Pucharze Europy Seniorek w biegach przełajowych.

W 2019 roku w Albufeira, drużynowo brązowy medal zdobyły stojące od lewej – Paulina Mikiwicz-Łapińska, Katarzyna Jankowska, Aleksandra Brzezińska, Anna Bańkowska.

Zdjęcie wykonał trener naszych biegaczek – Tomasz Dąbrowski.

Od Edynburgu do Londynu.

W innego rodzaju pucharowych zmaganiach – reprezentacji narodowych, udanie wystąpiła w sezonie-2019 Klaudia Kardasz. W marcu, w rozegranym w Szamorin (Słowacja) – Pucharze Europy Seniorek w rzutach zajęła indywidualnie 5. miejsce w pchnięciu kulą przyczyniając się do wywalczenia przez Polskę, cennej – 3. lokaty w klasyfikacji drużynowej.

Przedstawiona zaś przy okazji przełajowego sukcesu Podlasia w Albufeira – Anna Bańkowska, w lipcu 2019 roku broniła jeszcze „biało-czerwonych” barw w Pucharze Europy w biegu na 10 km na otwartym stadionie w Londynie.

Uplasowała się tam na dalszej pozycji, ale za to miała w tym sezonie bardzo miłe wspomnienia z wcześniejszego swojego startu na Wyspach Brytyjskich – w Edynburgu. W styczniu 2019 roku była 7. w rozgrywanym tam międzynarodowym meczu w biegach przełajowych: Wielka Brytania – Europa – USA.

A dzięki także jej indywidualnemu wynikowi, Reprezentacja Europy odniosła w tej rywalizacji minimalne zwycięstwo, wyprzedzając o 2 punkty gospodynie meczu.

Reprezentowanie Europy to zawsze powód do radości. Również Anna Bańkowska (Gosk) cieszyła się z występu w rozegranym w styczniu 2019 roku w Edynburgu meczu w biegu przełajowym: Wielka Brytania – Europa – USA.

Tym bardziej, że zajęła w nim wysoką – 7. lokatę, a Europejki triumfowały drużynowo. Fot. z jej zbiorów.



Prestiżowe zwycięstwo nad USA.

Także Wojciech Nowicki startował w sezonie-2019 w Reprezentacji Europy – we wrześniu w Mińsku (na Białorusi), w ciekawym i prestiżowym spotkaniu przeciwko USA. W rzucie młotem, Europejczycy wygrali potrójnie, gdyż 1. był Paweł Fajdek (80 m 71 cm), 2. właśnie lekkoatleta Podlasia (78 m 33 cm), a 3. Nick Miller z Anglii (77 m 89 cm).

Podobnie było w innych konkurencjach. W efekcie cały mecz tych lekkoatletycznych potęg, w łącznej punktacji mężczyzn i kobiet, zakończył się zdecydowanym zwycięstwem Europy: 724,5 pkt. do 601,5 pkt.

Z kolei utalentowana skoczkini wzwyż Aleksandra Jankowska triumfowała w 4-meczu narodowych drużyn w kategorii U18: Ukraina – Polska – Białoruś – Turcja, który w czerwcu 2019 roku odbył się w Kijowie. Ponadto 3. w skoku w dal był w nim Wojciech Tomczyk.

Ten sam zawodnik w następnym sezonie-2020 wystąpił w rozegranym we wrześniu w Karpaczu spotkaniu Juniorów U20: Polska – Czechy, zakończonym zdecydowanym zwycięstwem naszej reprezentacji: 465 pkt. do 329 pkt.



Lekkoatleci Podlasia, którzy w latach 2019 – 2020 startowali w Reprezentacji Polski w juniorskich kategoriach wiekowych.

To skoczkini wzwyż Aleksandra Jankowska. W 2019 roku zwyciężyła ona w Kijowie w czwórmeczu zespołów U18: Ukraina – Polska – Białoruś – Turcja. Fotografia ilustracyjna z zawodów krajowych Adam Nurkiewicz.

To skoczek w dal Wojciech Tomczyk. On oprócz występu w Kijowie, w następnym sezonie-2020 bronił „biało-czerwonych” barw w meczu z Czechami w Karpaczu w kategorii U20. Fot. z jego zbiorów.

Mistrzowska „życiówka” w cieniu koronawirusa.

Natomiast w październiku 2020 roku w seniorskich Mistrzostwach Świata w półmaratonie w Gdyni startowała Katarzyna Jankowska. Indywidualnie była 29., ale „dała z siebie wszystko” i ustanowiła bardzo wartościowy rekord życiowy – 1 godz. 11 min. 02 sek.

Był to wtedy 4. (obecnie jest 6.) wynik w historii polskiej lekkiej atletyki na tym dystansie. A drużynowo, wraz z koleżankami z Reprezentacji zajęła 7. lokatę.

I było to wszystko, co można napisać o udziale lekkoatletów Podlasia w międzynarodowych zmaganiach w 2020 roku.

Otóż z uwagi na pandemię koronawirusa, nie zostały wówczas rozegrane różne, ważne, międzynarodowe sportowe imprezy, w tym lekkoatletyczne Mistrzostwa Europy w Paryżu. Przede wszystkim jednak nie odbyły się Igrzyska Olimpijskie w Tokio, które przeniesiono na 2021 rok.





Zdjęcia z występu Katarzyny Jankowskiej w Mistrzostwach Świata w półmaratonie w 2020 roku w Gdyni.

Na fotografii obok jest ona jeszcze przed startem wraz ze swoim trenerem Jackiem Kostrzebą i Angeliką Mach (z AZS Lublin). Fot. z jej zbiorów.



I zawodniczka Podlasia już na trasie półmaratonu, na której uzyskała 4. wtedy czas w historii polskiej lekkiej atletyki – 1 godz. 11 min. 02 sek. Fot. Grzegorz Kuczyński.

W półmaratonie wspaniały sukces odniósł również w opisywanym okresie były wieloletni lekkoatleta Podlasia – Bogusław Andrzejuk.

Będą już zawodnikiem Podlaskiego Stowarzyszenia Biegowego Pędziwiatr Białystok, w marcu 2019 roku w Toruniu wywalczył indywidualnie brąz w kategorii M40 (40-44 lata) w Mistrzostwach Świata Masters. Z wynikiem 1 godz. 10 min. 26 sek. stracił tylko – 8 i 7 sekund do srebrnego i złotego medalisty.

A drużynowo, wraz z Bogdanem Dziubą (Jastkowice) i Krzysztofem Pietrzykiem (Koluszki), z łącznym czasem Polaków 3 godz. 35 min. 05 sek., zdobył złoto. Na zdjęciu Bogusław Andrzejuk w trakcie biegu w Toruniu,





i w trakcie dekoracji indywidualnych medalistów półmaratonu. Obydwie fot. z jego zbiorów.



W toruńskich Mistrzostwach Świata Masters-2019 startował też były trener naszego klubu Andrzej Pleskowicz (znany również jako wieloletni wójt gminy Narew). Wystąpił on w biegu przełajowym na 8 km w kategorii M55 (55-59 lat). Fot. z jego zbiorów.



I jeszcze dwie ciekawostki dotyczące międzynarodowych startów w latach: 2019 – 2020 ówczesnych lekkoatletów Podlasia.

Skoczek w dal Bartosz Chojnowski często przebywał wówczas w Norwegii. Zgłoszony przez lokalny klub z Kragero, w sierpniu 2019 roku zwyciężył w Igrzyskach Norweskich rozegranych w miejscowości Jessheim.

A jego start jako skoczka uzyskującego 7-metrowe odległości sprawił, że przed rozpoczęciem konkurencji organizatorzy musieli powiększyć piaskownicę 😊. Nie byli bowiem przygotowani na tak dalekie skoki jakie zaprezentował pan Bartosz – wygrał on z wynikiem 7 m 03 cm. Fot. z jego zbiorów.



Tymczasem oszczepnik Marcin Balun, po 5 latach przerwy od zakończenia występów jako zawodnik Podlasia, mieszkając w Anglii, w 2019 roku startował w barwach Athletic Club Crawley.

Czynił to na tyle skutecznie, że podczas finału 2 Dywizji Brytyjskiej Ligi Lekkoatletycznej, który odbył się w Glasgow, wynikiem 66 m 68 cm ustanowił rekord życiowy.

Na zdjęciu pan Marcin stoi z prawej wraz z jednym z miejscowych zawodników klubu z Crawley. Fot. z jego zbiorów.

Złota licytacja.

Także pełne sukcesów dla lekkoatletów Podlasia były w ich starty w sezonach: 2019 – 2020 na krajowej arenie. Żartując można powiedzieć, iż licytowali się oni wtedy w ilości zdobytych złotych medali w Mistrzostwach Polski Seniorów.

Najwięcej – 5 krążków tego koloru wywalczył w tym okresie Damian Czykier. Przy czym na dystansach płotkarskich odniósł komplet – 4 zwycięstw. Był najlepszy zarówno w halowym biegu na 60 metrów ppł (w 2019 i 2020 roku w Toruniu) oraz w rywalizacji na 110 metrów ppł na otwartym stadionie (w 2019 Radomiu i w 2020 roku we Włocławku).

A po piąte złoto pan Damian sięgnął we Włocławku w sztafecie Podlasia 4 x 100 metrów, w której wraz z nim biegli – Radosław Sacharczuk, Artur Łęczycki i Rafał Łupiński.

Co ciekawe, w Halowych Mistrzostwach Polski-2020 startował on również w biegu na 60 metrów płaskie i tylko 0.02 sek. zabrakło mu, aby wejść do finału w tej konkurencji. Za to ustanowił wówczas swoją sprinterską życiówkę – 6.90 sek.

Luty 2019 roku, hala w Toruniu. Takim, w miarę spokojnym uśmiechem przyjął Damian Czykier swoje pierwsze z czterech zwycięstw odniesionych w seniorskich Mistrzostwach Polski w latach: 2019 – 2020 (w halowych biegach na 60 metrów ppł i na dystansie 110 metrów ppł na otwartym stadionie). Fot. Tomasz Kasjaniuk.



Sierpień 2020 roku, stadion we Włocławku. Taka zaś, bardzo emocjonalna była reakcja – jego i dwójki pozostałych medalistów w biegu na 110 metrów ppł, na zakończenie tej 4-złotowej serii pana Damiana.

Sportowe emocje w tym biegu były duże, ponieważ przewaga naszego płotkarza na mecie wyniosła tylko 0.05 sek. Fot. Łukasz Szelaąg.

Kolejną okazję do wykonania gestu triumfu w Mistrzostwach Polski Seniorów-2020, Damian Czykier (1 z lewej) miał okazję uczynić po zakończeniu sztafetowej rywalizacji 4 x 100 metrów.

Wraz z nim w zwycięskim sprinterskim kwartecie naszego klubu biegli stojący kolejno po nim – Rafał Łupiński, Radosław Sacharczuk i Artur Łęczycki. Fot. ze zbiorów KS Podlasie.

Od Sieradza do Karpacza.

Natomiast 4 złote medale zdobyła wtedy Katarzyna Jankowska. Na swoje indywidualne konto zapisała 3 z nich. Po pierwszy sięgnęła w 2019 roku w Sieradzu w biegu na 5 km rozegranym w ówczesnym sezonie odrębnie poza głównymi Mistrzostwami Polski Seniorów.

Swój sukces na „piątkę” powtórzyła, gdy ta konkurencja wchodziła już w skład głównych seniorskich mistrzostw-2020 odbywających się w sierpniu we Włocławku. I na koniec była najlepsza we wrześniu 2020 roku w Karpaczu, gdzie panie oddzielnie walczyły o medale na dystansie 10 km.

Ponadto wraz z Anną Bańkowską i Pauliną Mikiewicz-Łapińską wywalczyła w Karpaczu drużynowe złoto. Nasze panie, z łącznym czasem – 1 godz. 46 min. 44.36 sek., pewnie, o 1,5 minuty wyprzedziły 2. w klasyfikacji Pomorze Stargard.



Piękne chwile Katarzyny Jankowskiej w zmaganiach o Mistrzostwo Polski Seniorek w biegu na 5 km. Na zdjęciu z lewej prezentuje złoty medal zdobyty w 2019 roku w Sieradzu.

Na zdjęciu powyżej zwycięsko finiszuje w 2020 roku we Włocławku. Fot. z jej zbiorów i fot. Łukasz Szląg.

I jej radość po minięciu linii mety we wrocławskich mistrzostwach. Fot. Łukasz Szelaq.



A to jakże miły dla całej okręgowej lekkiej atletyki wygląd części podium w klasyfikacji drużynowej biegu o Mistrzostwo Polski na 10 km rozegranego we wrześniu 2020 roku w Karpaczu.

Na stopniu z nr 1 stoją złote medalistki z Podlasia Białystok, od lewej – Paulina Mikiiewicz-Łapińska, Katarzyna Jankowska, Anna Bańkowska i trener Tomasz Dąbrowski.

Na stopniu z nr 3 prezentują się brązowe medalistki z Prefbetu Łomża, widoczne od lewej – Monika Nawrat, Justyna Korytkowska, Anna Szyszka i trener Andrzej Korytkowski (fot. z jego zbiorów).

Udany rewanż Wojciecha Nowickiego.

Tymczasem Kamila Lićwinko „ograniczyła się” w tym czasie do 2 mistrzowskich zwycięstw w skoku wzwyż, ale tylko dlatego, że nie startowała w hali. Bez problemu zaś triumfowała w 2019 i 2020 roku na otwartym stadionie.

Kolejny z naszych asów atutowych – Wojciech Nowicki, w 2019 roku w Radomiu sięgnął po srebro, gdyż wygrał Paweł Fajdek. Jednak w sezonie-2020 pan Wojciech odzyskał

mistrzowski tytuł w rzucie młotem, udanie rewanzując się swojemu najgroźniejszemu konkurentowi. We Włocławku jako jedyny przekroczył „osiemdziesiątkę” rzucając na odległość 80 m 28 cm, a 2. Paweł Fajdek miał wynik 78 m 61 cm.

Natomiast kulomiotka Klaudia Kardasz, najpierw – w 2019 roku wywalczyła w Toruniu halowe złoto w Mistrzostwach Polski Seniorek. A na otwartym stadionie, zarówno w 2019, jak i w 2020 roku zdobyła srebrne krążki.

Dodajmy, że w tym okresie zakończyła ona swoją wieloletnią współpracę z trenerem Przemysławem Zabawskim. Od początku 2020 roku jej szkoleniowcem jest bowiem Andrzej Naszko.



Maj 2019 roku. Prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski gratuluje Klaudii Kardasz dotychczasowych jej osiągnięć sportowych.

Wśród nich było także zdobycie przez kulomiotkę Podlasia trzy miesiące wcześniej w Toruniu tytułu Halowej Mistrzyni Polski Seniorek. Fot. Dawid Gromadzki Urząd Miejski Białystok.



Przy czym sezon-2019 okazał się ostatnim, gdy jej trenerem był prowadzący ją od Młodziczki – Przemysław Zabawski. Fot. PZLA



Od następnego 2020 roku jej trenerem został Andrzej Naszko uprawiający wcześniej również pchnięcie kulą – w barwach Gwardii Szczecino. Fot. Marek Biczuk



W sezonie-2020 Klaudia Kardasz zamieniła w seniorskich Mistrzostwach Polski złoto na srebro, a odwrotnie uczynił Wojciech Nowicki (w środku).

Na stadionie we Włocławku odzyskał utracony w poprzednim sezonie mistrzowski prymat w rzucie młotem.

Cieszył się z tego on i jego trenerka Malwina Wojtulewicz (na dole, 1 z prawej).

Natomiast Kamila Lićwinko we Włocławku, w mistrzowskiej rywalizacji w skoku wzwyż zwyciężyła już po raz ósmy. Na ten sukces zareagowała, takim oto okrzykiem radości. Obydwie fot. Łukasz Szelaq.

Historyczny występ we Włocławku.

Z kolei 3-krotną ówczesną złotą medalistką w seniorskiej kategorii wiekowej okazała się Marlena Granaszewska. W 2019 roku w Radomiu była najszybsza na 200 metrów na otwartym stadionie. A sezonie-2020 „ustrzeliła” w tej konkurencji mistrzowski dublet (w hali w Toruniu i na bieżni stadionu we Włocławku).

Szczególnie emocjonujący charakter miał jej występ w lutym 2020 roku w toruńskiej hali. Stoczyła wtedy ogromnie zacięty pojedynek o zwycięstwo, ze znaną z odniesionych wspaniałych sukcesów w biegu na 400 metrów, utytułowaną Justyną Święty-Ersetic. Był to tak zacięty sprinterski bój, że obie uzyskały ten sam czas – 23.64 sek. i obie otrzymały ex-aequo złote krążki.

Tymczasem letnia wygrana Marleny Granaszewskiej we Włocławku i jeszcze nie wymienione, zdobyte tam srebro Magdaleny Żebrowskiej w skoku w dal, uzupełniły bilans naszego klubu w tych mistrzostwach do wspaniałej ilości – 6 złotych i 2 srebrnych medali. W efekcie Podlasie, po raz drugi w historii zwyciężyło w klasyfikacji medalowej Mistrzostw Polski Seniorów na otwartym stadionie.

Był to najlepszy jakościowo występ reprezentantów naszego klubu w seniorskich mistrzostwach kraju, biorąc po uwagę każdy rodzaj lekkoatletycznych zmagania. Oto bowiem jak przedstawia się czołówka rankingu pod względem ilości medali wywalczonych przez Podlasie w poszczególnych Mistrzostwach Polski Seniorów:

- 6 złotych, 2 srebrne, 0 brązowe w MP na otwartym stadionie, 28 – 30.08.2020 Włocławek,
- 6 złotych, 1 srebrny, 1 brązowy w MP w hali, 28.02 – 01.03.2026 Toruń,
- 5 złotych, 4 srebrne, 1 brązowy w MP na otwartym stadionie, 21 – 23.07.2017 Białystok.





Tak wyglądał finisz Marleny Granaszewskiej (Gola) po pierwsze jej złoto w seniorskich mistrzostwach kraju w biegu na 200 metrów. Było to w sierpniu 2019 roku w Radomiu.

To zaś zdjęcie z halowych mistrzostw w lutym 2020 roku w Toruniu, gdzie pani Marlena i biegająca obok niej Justyna Święty-Ersetic z jednakowym czasem – 23.64 sek. ex-aequo zdobyły złoty medal. Obydwie fot. Marek Biczysk.

msc	klub				suma
1	KS Podlasie Białystok	(PD)	6	2	8
2	AZS-AWF Katowice	(SL)	5	5	2
3	AZS UMCS Lublin	(LU)	4	4	2
4	KS AZS AWF Wrocław	(DS)	4	1	5
5	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	(KP)	2	2	1



I jakże pięknie prezentująca się czołówka klasyfikacji medalowej w Mistrzostwach Polski Seniorów na otwartym stadionie rozegranych w sierpniu 2020 roku we Wrocławku. Był to najlepszy jakościowo występ lekkoatletów Podlasia we wszystkich rodzajach seniorskiej rywalizacji w mistrzostwach kraju (otwarty stadion, hala, przełaje, biegi uliczne). Skan – www.domtel-sport.pl

Zwycięstwo w dniu Święta Niepodległości Polski.

Kolejną, wspaniałą odsłoną ówczesnego złotego serialu reprezentantów naszego klubu w kategorii Seniorów okazało się zwycięstwo Anny Bańkowskiej w Mistrzostwach Polski w biegu ulicznym na 10 km. Radość była tym większa, gdyż te zawody odbyły się w dniu Święta Niepodległości Polski – 11 listopada 2019 roku w Poznaniu.

I był to pierwszy z wielu ważnych sukcesów odniesionych przez panią Annę jako podopiecznej trenera Mariusza Giżyńskiego, który jest jej szkoleniowcem od lipca 2019 roku do dziś. Wcześniej współpracowała ona z Tomaszem Dąbrowskim.

A co ciekawe, ta zawodniczka miała w swojej karierze taki czas, i to dłuższy (od czerwca 2013 roku do listopada 2017 roku), że sama dla siebie była trenerem.

Anna Bańkowska zwycięsko finiszuje w Mistrzostwach Polski w biegu ulicznym na 10 km rozegranych w Poznaniu w Święto Niepodległości Polski – 11 listopada 2019 roku.





A to trener Anny Bańkowskiej – Mariusz Giżyński, który sam cały czas aktywnie startuje oraz odnosi sukcesy w kategorii Masters.

Ich przykładem było sięgnięcie przez niego w 2023 roku w grupie wiekowej M40 (40-44 lata) po srebro w półmaratonie w Mistrzostwach Świata Mastersów w Toruniu. Fot. z jego zbiorów.

Medalowa wszechstronność.

Przy czym Anna Bańkowska imponowała w latach: 2019 – 2020 lekkoatletyczną, medalową wszechstronnością. I tak – w Halowych Mistrzostwach Polski Seniorów dwukrotnie zdobyła wówczas srebro w biegu na 3 km.

Również w przełajowych, mistrzowskich zmaganiach cieszyła się z dwóch srebrnych krążków – w 2019 roku w Olszynie (na dystansie 8 km) i w 2020 roku w Kwidzynie (na dystansie 6 km). Ponadto w obydwu tych zawodach sięgała po medale drużynowo. W Olszynie wraz z Izabelą Parszczyńską i Sylwią Ciołko – po srebro. A w Kwidzynie wraz z Pauliną Mikiewicz-Łapińską i ponownie Izabelą Parszczyńską – po złoto!

Z kolei o udziale pani Anny w drużynowym złocie Podlasia we wrześniu 2020 roku w Karpaczu w Mistrzostwach Polski w stadionowym biegu na 10 km już wspominaliśmy. Dodajmy jednak, że w poprzednim sezonie-2019, w Białogardzie, wywalczyła ona w tej konkurencji indywidualny brąz.

I na koniec tej pięknej serii, Anna Bańkowska na początku grudnia 2020 roku w Oleśnie zdobyła brąz w mistrzostwach kraju w maratonie, będącym pierwszym w historii kobiecym medalem Podlasia w tej „królewskiej”, biegowej konkurencji.

I pani Anna na najwyższym stopniu mistrzowskiego podium. Jej zwycięstwo było bardzo przekonujące, ponieważ – 2. Aleksandrę Brzezińską (MKL Toruń) i 3. Olgę Kalendarovą-Ochal (Prefbet Łomża) wyprzedziła odpowiednio – o 36 i 49 sekund. Obydwie fot. www.FotoMaraton.pl





Pelen radości uśmiech stojących od lewej – Sylwii Ciolko, Anny Bańkowskiej i Izabeli Parszczyński po wywalczeniu przez nie drużynowego srebra w Mistrzostwach Polski Seniorek w biegach przełajowych w 2019 roku w Olszynie. Fot. Paweł Wiśniewski.



Powyżej drużynowe podium w następnej edycji przełajowej mistrzowskiej rywalizacji kobiet – w 2020 roku w Kwidzynie.

Na stopniu z nr 1 stoją Anna Bańkowska i Izabela Parszczyńska oraz w zastępstwie Pauliny Mikiewicz-Łapińskiej jej trener Tomasz Dąbrowski (fot. z jego zbiorów).

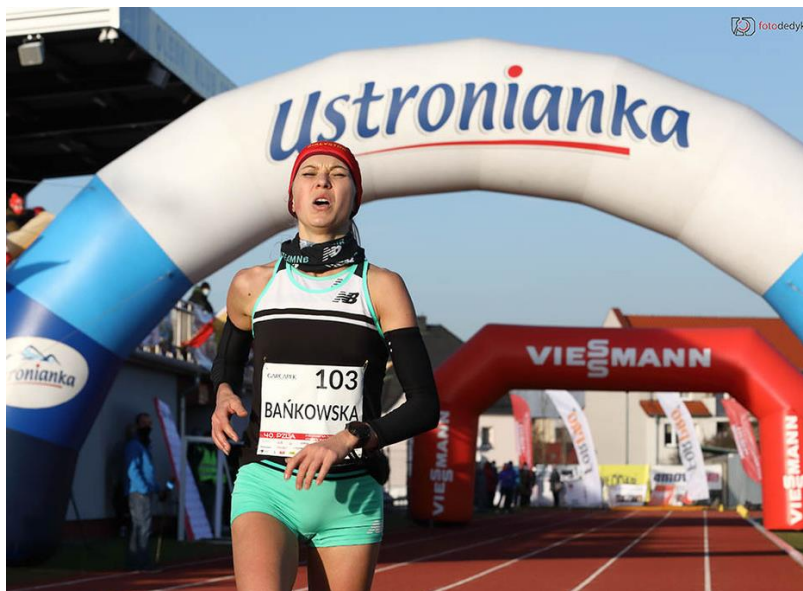
Ponadto na stopniu z nr 3 jako brązowe medalistki są widoczne biegaczki innego klubu z naszego regionu – Prefbetu Łomża; od lewej – Ewa Jagielska, Monika Bytner-Kwiatkowska i Anna Szyszko.



Pauliny Mikiewicz-Łapińskiej zabrakło w składzie Podlasia na drużynowym podium w Kwidzynie, ale posiadamy indywidualne zdjęcie tej zawodniczki z trasy biegu na dystansie 4 km w tych mistrzostwach. Fot. z jej zbiorów.

Finisz Anny Bańkowskiej w 2020 roku w Oleśnie po pierwszy w historii naszego klubu medal kobiet – brązowy – w Mistrzostwach Polski w maratonie.

Jak widać na przykładzie naszej zawodniczki, pokonanie dystansu 42 km 195 m wymaga dużego wysiłku.



Jednak organizm każdego dobrze wytrenowanego biegacza doskonale umie sobie radzić z takim sportowym obciążeniem.

Z uśmiechem pani Anna stanęła więc na podium tego mistrzowskiego maratonu. Obydwie fot. Mirosław Dedyk.

Mixowe złoto.

Lekkoatletyczna potęga Podlasia z sezonów 2019 – 2020 była tak duża, że na kilka odcinków trzeba podzielić przedstawianie ówczesnych naszych złotych medalistów w Mistrzostwach Polski Seniorów. A byli wśród jeszcze – Justyna Jelska i Maksymilian Klepacki. Oni w październiku 2020 roku w Łodzi wywalczyli złoto w sztafecie mix 2 x 2 x 400 metrów.

Tu odnotujemy, że właśnie 400-metrowiec Maksymilian Klepacki oraz inni utytułowani lekkoatleci, tacy jak wymieniony już wcześniej sprinter Artur Łęczycki, czy płotkarz Krystian Siniło, wraz z ich trenerem – Łukaszem Nabiałkiem, w sezonie-2020 udanie zasilili nasz klub.

Przeszli oni do Podlasia z rozwiązanego wtedy, bardzo zasłużonego dla regionalnej lekkiej atletyki UKS 19 Bojary Białystok, który stworzyła i z powodzeniem prowadziła małżeńska, trenerska para – Mieczysław i Hanna Sutyniec. Wychowali oni wiele wspaniałych zawodniczek i zawodników, w tym olimpijki – Klaudię Konopko, Katarzynę Sokólską (sprinterki) i Martynę Dąbrowską (biegającą na 200 i na 400 metrów).

Przy czym ostatnia z wymienionych, nawet wystąpiła w 2020 roku w barwach Podlasia w dwóch ogólnopolskich mityngach.

I co ciekawe, w lipcowym Memoriale Grzegorza Duneckiego w Toruniu wyrównała ona okręgowy rekord na dystansie 200 metrów przy pomiarze ręcznym – 24.5 sek. (w tych zawodach miała miejsce awaria elektronicznej aparatury do mierzenia czasu), należący od 1974 roku do także reprezentantki naszego klubu – Teresy Klikowicz.

Niestety w ówczesnym sezonie-2020 na skutek kontuzji Martyna Dąbrowska musiała zakończyć swoją bogatą karierę sportową.

W październiku 2020 roku w Łodzi, po raz pierwszy w historii Mistrzostw Polski Seniorów rozegrano sztafetę mix 2 x 2 x 400 metrów. Tym większą satysfakcję sprawił fakt, że złote medale wywalczył w niej nasz duet – Justyna Jelska i Maksymilian Klepacki.



W ogóle na podium tej konkurencji było tłoczno od lekkoatletów z Okręgu Podlaskiego, gdyż brązowe krążki zdobył duet Juvenii Białystok – Justyna Kaczmarczyk i Bartosz Dudek (z prawej).

Dodajmy, że lekkoatleci Podlasia sięgnęli w tych mistrzostwach jeszcze po srebro w sztafecie mix 4 x 800 metrów.

W jej składzie biegli stojący od lewej – Andrzej Jankowski, Marcin Hołowienko i widoczne na dole od lewej – Justyna Jelska (wszystkie trzy fot. z jej zbiorów) i Paulina Mikiewicz-Łapińska.





Zdobywający wraz z Justyną Jelską mixowe złoto w Łodzi – Maksymilian Klepacki przyszedł do Podlasia z rozwiązanego, zasłużonego dla całej regionalnej lekkiej atletyki innego białostockiego klubu – UKS 19 Bojary.

Wraz z nim uczyniła to również utytułowana Martyna Dąbrowska – olimpijka z 2016 roku z Rio de Janeiro, 4-krotna medalistka (w tym 2-krotnie złota) Mistrzostw Świata i Europy z lat 2013 – 2018 w sztafecie 4 x 400 metrów Polski.

Po te sukcesy sięgnęła aż w trzech kategoriach wiekowych (Juniorek, Młodzieżowej i Seniorek). Jaka szkoda, że z powodu kontuzji ta znakomita lekkoatletka w barwach Podlasia wystąpiła tylko w dwóch mityngach w 2020 roku, a następnie musiała już zakończyć karierę. Fot. Marek Biczys i fot. Jan Michalis.



Jednak w trakcie startów tylko w tych dwóch mityngach pani Martyna powiększyła historyczny dorobek naszego klubu.

Otóż uzyskując na Memoriale Grzegorza Duneckiego w Toruniu czas 24.5 sek. wyrównała okręgowy rekord w biegu na 200 metrów przy pomiarze ręcznym.

Obok wykaz okręgowych rekordzistek w tej konkurencji we wszystkich kategoriach wiekowych, wśród których są też 2 inne sprinterki Podlasia.

200 metrów, pomiar ręczny

Seniorki

24.5	<u>Teresa Klikowicz 51</u> <u>Podlasie Białystok</u>	01.09.1974 Grodno
24.5	<u>Martyna Dąbrowska 94</u> <u>Podlasie Białystok</u>	28.07.2020 Toruń

U23-Młodzieżówki

24.6	Elżbieta Malinowska 58 Jagiellonia Białystok	22.09.1977 Białystok
------	---	-------------------------

U20-Juniorki

24.6	Elżbieta Malinowska 58 Jagiellonia Białystok	22.09.1977 Białystok
------	---	-------------------------

U18-Juniorki młodsze

24.8	Bogumiła Ratkiewicz 58 Jagiellonia Białystok	15.06.1975 Lubin
24.8	<u>Marzena Bogdan 60</u> <u>Podlasie Białystok</u>	06.09.1976 Grodno

U16-Młodziczki

25.6	Bogumiła Ratkiewicz 58 Jagiellonia Białystok	05.08.1973 Białystok
25.6	Katarzyna Puciłowska 62 Juvenia Białystok	29.05.1977 Białystok

200 metrów, pomiar ręczny – Najlepsze zawodniczki w historii

1.	24.5	Teresa Klikowicz	51	Podlasie Białystok ➡	01.09.1974 Grodno
2.	24.5	Martyna Dąbrowska	94	Podlasie Białystok ➡	28.07.2020 Toruń
3.	24.6	Elżbieta Malinowska	58	Jagiellonia Białystok	22.09.1977 Białystok
4.	24.8	Bogumiła Ratkiewicz	58	Jagiellonia Białystok	15.06.1975 Lubin
5.	24.8	Marzena Bogdan	60	Podlasie Białystok ➡	06.09.1976 Grodno
6.	24.9	Grażyna Kraśnicka	56	Juvenia Białystok	08.06.1975 Białystok
7.	25.0	Krystyna Hryniewicka	48	Jagiellonia Białystok	18.06.1967 Grodno
8.	25.0	Barbara Kamińska	49	Podlasie Białystok ➡	27.08.1967 Białystok
9.	25.0	Maria Żukowska	51	Podlasie Białystok ➡	10.06.1969 Białystok
10.	25.0	Aldona Łubowicz	63	Hańcza Suwałki	26.06.1980 Sopot

Ponadto tym wynikiem Martyna Dąbrowska sprawiła, że zawodniczki Podlasia stanowią dokładnie połowę w najlepszej „10” w historii naszego Okręgu w biegu na 200 metrów przy ręcznym mierzeniu czasów (choć mamy 21 wiek, akurat toruńskich zawodach zawiodła aparatura do elektronicznego pomiaru rezultatów w biegach).



Warto jeszcze zamieścić zdjęcie trenerskiego małżeństwa – Hanny i Mieczysława Sutyniec.

To oni bowiem stworzyli oraz przez wiele lat z sukcesami prowadzili UKS 19 Bojary Białystok, którego część zawodników, po rozwiązaniu tego klubu, z powodzeniem zasilila Podlasie. Fot. Jan Michalis.

Pożegnanie z Darią i Karoliną.

Jednak również z Podlasia odchodzili wówczas utytułowani lekkoatleci. Od sezonu-2019 zabrakło już w naszym klubie – dyskobolki Darii Zabawskiej i specjalizującej się w biegu na 400 metrów Karoliny Łozowskiej. Pierwsza z nich przeszła do AZS Lublin, a pani Karolina najpierw reprezentowała AZS-AWF Katowice, a obecnie jest zawodniczką AZS-AWF Warszawa.

W barwach tych klubów osiągnęły one wiele cennych laurów. I tak Daria Zabawska w 2019 i 2021 roku zdobyła wraz z Reprezentacją Polski 2 złote medale w Drużynowych Mistrzostwach Europy. A indywidualnie broniła „biało-czerwonych” barw we wszystkich najważniejszych międzynarodowych zawodach, w tym w 2024 roku w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu.

Natomiast dla Karoliny Łozowskiej szczególnie ważnym osiągnięciem było wywalczenie złotego medalu w sztafecie Reprezentacji Polski 4 x 400 metrów w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy-2019 w Gavle. Ona też jest olimpijką z Paryża, gdzie była rezerwową w sztafecie 4 x 400 metrów.

Karolina Łozowska po odejściu z Podlasia kontynuowała pasmo swoich lekkoatletycznych sukcesów.

Na zdjęciu stoi 3 z lewej, gdy jako zawodniczka AZS-AWF Katowice zdobyła w 2019 roku złoty medal w sztafecie 4 x 400 metrów Polski w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy (U23) w Gavle.

A wraz z nią uczyniła to, jakże znana z rozslawiania teraz naszego klubu – 3. od prawej Natalia Bukowiecka (wtedy lekkoatletka AZS-AWF Wrocław). Fot. Sękowska Running Team.

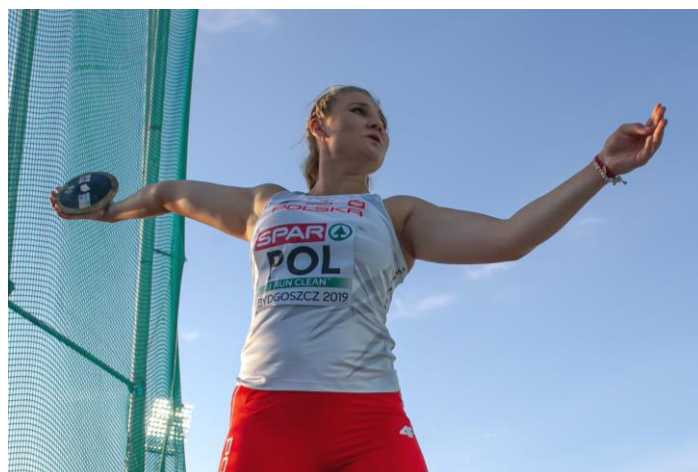


Na tym zaś zdjęciu prezentuje się ona na tle olimpijskich pięciu kółek, gdyż broniąc barw AZS-AWF Warszawa, w 2024 roku była rezerwową zawodniczką polskiej sztafety 4 x 400 metrów na Igrzyskach w Paryżu. Fot. z jej zbiorów.



Pani Karolina zawsze jednak podkreślała jak wiele zawdzięcza swojemu trenerowi z Podlasia – Jerzemu Leszkiewiczowi. Fot. ze zbiorów klubowych.

Kiedy Karolina Łozowska sięgała w Gavle po tytuł Mistrzyni Europy U23 w sztafecie 4 x 400 metrów, w tym samym sezonie-2019 dyskobolka Daria Zabawska wywalczyła w Bydgoszczy wraz z Reprezentacją Polski – Drużynowe Mistrzostwo Europy Seniorów. Dokonała tego już jako lekkoatletka AZS Lublin. Fot. Marek Biczuk.





i narzeczoną – Szymonem Mazurem kulomiotem (AZS-AWF Warszawa). Obydwie fot. ze zbiorów zawodniczek.

Okręgowy rekord „na odchodne”.

Natomiast po zakończeniu sezonu-2020 do AZS-AWF Katowice odeszła skoczkini w dal – Magdalena Żebrowska. Przy czym „na odchodne” uzyskując wynik 6 m 38 cm pobiła w sierpniu 2020 roku liczący aż 44 lata rekord Okręgu Podlaskiego w tej konkurencji.

Wynosił on 6 m 35 cm i należał do Elżbiety Klimaszewskiej z Juwenii Białostok, która tym właśnie rezultatem w 1976 roku ustanowiła jednocześnie rekord Polski Juniorek młodszych (U18).

Dodajmy, że mimo reprezentowania przez panią Magdalenę katowickiego klubu (co czyni już pod mężowskim nazwiskiem Bokun), jej trenerem przez kilka lat był nadal szkoleniowiec Podlasia – Robert Nazarkiewicz. Był nim także wówczas, gdy w 2021 roku uzyskała 8. wynik w historii skoku w dal w Polsce 6 m 71 cm oraz gdy w latach: 2021 i 2023 zdobyła z Reprezentacją Polski złoto i srebro w Drużynowych Mistrzostwach Europy.

Praca magisterska o „trenerskich pokrzykiwaniach” 😊.

Co ciekawe pewne, hm, doświadczenia we współpracy z Robertem Nazarkiewiczem – Magdalena Żebrowska wykorzystała w swojej pracy magisterskiej jako absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku na kierunku Logopedia z fonaudiologią.

Żartując można bowiem powiedzieć, że jej tematem były trenerskie pokrzykiwania. A na poważnie rzecz biorąc – pani Magdalena analizowała w niej przyczyny tego, że szkoleniowcy

I jako reprezentantka lubelskiego klubu pani Daria wystąpiła w wielu ważnych międzynarodowych zawodach, w tym w Igrzyskach Olimpijskich-2024 w Paryżu.

Te zdjęcia pochodzą z uroczystości wręczania olimpijskich nominacji w Warszawie. W takiej chwili warto mieć przy sobie najbliższe osoby. Do zdjęcia na tle olimpijskiego symbolu wychowanka Podlasia stanęła więc wraz z mamą – Krystyną Danilczyk-Zabawską (4-krotną olimpijką w pchnięciu kulą),



lekkiej atletyki, bardzo angażując się w swoją pracę – skarża się na różne schorzenia głosu, m.in. chrypkę, brak powietrza przy mówieniu, czy nawet zaniki głosu. Swoje badania prowadziła w środowisku trenerskim naszego okręgu i całej Polski. Dokładny tytuł jej pracy magisterskiej brzmiał „Zaburzenia jakości głosu u trenerów sportów wyczynowych”.



Mocnym sportowym akcentem zakończyła w 2020 roku swoje występy w barwach Podlasia skoczkini w dal Magdalena Żebrowska.

We Włocławku zdobyła czwarte z rzędu srebro w Mistrzostwach Polski Seniorów (łącznie – w hali i na otwartym stadionie).

A na Stadionie Zwierzynieckim w Białymstoku, wynikiem 6 m 38 cm poprawiła aż 44-letni rekord Okręgu. Fot. Łukasz Szelaq.

Przez te 44 lata (1976 – 2020) okręgową rekordzistką w skoku w dal z rezultatem 6 m 35 cm była Elżbieta Klimaszewska z Juwenii Białystok, będąca jednocześnie rekordzistką Polski Juniorek młodszych (U18). Fot. Zdzisław Zaremba „Gazeta Współczesna”.



I jeszcze dwa interesujące zdjęcia Magdaleny Żebrowskiej. Z lewej, już jako zawodniczka AZS-AWF Katowice, z radością pozuje przy tablicy z uzyskanym w 2021 roku wynikiem 6 m 71 cm – 8. w historii skoku w dal w Polsce.

Obok niej jest widoczny trener Robert Nazarkiewicz, ponieważ do końca sezonu-2023 kontynuował on rozpoczętą z panią Magdaleną w Podlasiu współpracę.

Na zdjęciu z prawej z dumą prezentuje się ona na tle Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, jako jego absolwentka. W rękach trzyma swoją pracę magisterską na ciekawy temat – „Zaburzenia jakości głosu u trenerów sportów wyczynowych”. Obydwie fot. z jej zbiorów.



Mile, regulaminowe halowe nowinki.

W pozostałych grupach wiekowych, ciekawostką w krajowej rywalizacji był fakt prowadzenia począwszy od 2019 roku przez PZLA oddzielnej klasyfikacji w kategorii Młodzieżowej (U23) w ramach Halowych Mistrzostw Polski Seniorów i Seniorów. Skorzystali na tym także reprezentanci naszego klubu.

I tak Marlena Granaszewska, która wówczas zajęła w toruńskiej hali – 5. miejsce na 200 metrów i 6. na 60 metrów wśród Seniorów, jednocześnie otrzymała w tych konkurencjach dwa brązowe medale w klasyfikacji Mistrzostw Polski U23. Na tej samej zasadzie młodzieżowym brązem w skoku w dal został nagrodzony Bartosz Chojnowski, który był ogółem 7.

Jeszcze bardziej miłe okazały się dla lekkoatletów Podlasia te regulaminowe nowinki w halowych mistrzostwach kraju w sezonie-2020. Otóż Marlena Granaszewska do opisywanego już złota w biegu na 200 metrów wśród Seniorów, dołączyła oczywiście tego samego koloru krążek w kategorii U23. Z kolei 6. na dystansie 400 metrów Maksymilian Klepacki w młodzieżowym rankingu sięgnął po srebro.

A najbardziej skorzystała w 2020 roku z tej formuły Justyna Jelska. Zajmując bowiem w seniorskich zmaganiach – 9. lokatę w biegu na 800 metrów i 6. w biegu na 3 km, w kategorii Młodzieżowej została uhonorowana w obydwu tych konkurencjach, odpowiednio – złotym i brązowym medalem.

Wprowadzenie od sezonu-2019 zasady oddzielnego klasyfikowania w kategorii Młodzieżowej (U23) w ramach Halowych Mistrzostw Polski Seniorów zaowocowało wieloma medalami dla lekkoatletów naszego klubu.

Jako pierwsi wywalczyli je – Bartosz Chojnowski (z prawej) – sięgając w toruńskiej hali po młodzieżowy brąz w skoku w dal, fot. Tomasz Kasjaniuk,



i Marlena Granaszewska, która w 2019 roku zdobyła 2 brązowe krążki w klasyfikacji w kategorii U23 – w biegach na 60 metrów i 200 metrów. Fot. z jej zbiorów.

A pierwszy chronologicznie – młodzieżowy, halowy złoty medal w Mistrzostwach Polski wywalczyła dokładnie 29 lutego 2020 roku, również w Toruniu – Justyna Jelska (w środku). Była ona najlepsza w tej kategorii wiekowej w biegu na 800 metrów. Ponadto sięgnęła wtedy po brąz na dystansie 3 km. Fot. Dawid Lis.

Młodzieżowe triumfy w Lublinie i Białej Podlaskiej.



Fot. Dawid Lis

Tymczasem nadal normalnym trybem, czyli z udziałem tylko zawodników z młodzieżowych roczników, toczyły się Mistrzostwa Polski U23 na otwartym stadionie. A w nich, w edycjach: 2019 – 2020, lekkoatleci Podlasia zdobyli 7 medali, z czego aż 4 wspomniana Marlena Granaszewska.

W 2019 roku w Lublinie wywalczyła ona dwa srebrne sprinterskie krążki (na 100 i 200 metrów). W następnym sezonie – 2020, w Białej Podlaskiej, już zwyciężyła na dystansie 200 metrów i dołożyła do tego triumfu – brąz w „stumetrówce”.

Pozostali trzech nasi zdobywcy medali w ówczesnych Młodzieżowych Mistrzostwach Polski, sięgnęli po nie w każdym kolorze. I tak – w Lublinie złoto wywalczył w skoku w dal Bartosz Chojnowski, a w Białej Podlaskiej – srebro i brąz w rzucie oszczepem, odpowiednio – Angelika Antoniak i Oskar Trejgo.

Choć zdjęcie pochodzi z innych zawodów rozegranych w 2019 roku, podobnie wyglądał skok Bartosza Chojnowskiego na odległość 7 m 64 cm po złoty medal w ówczesnych Młodzieżowych Mistrzostwach Polski (U23) w Lublinie.



I pan Bartosz na podium z nr 1 tych mistrzostw. Obydwie fot. z jego zbiorów.



Marlena Granaszewska (Gola) w sezonie-2020 była najlepsza w Mistrzostwach Polski w biegu na 200 metrów, zarówno w wśród Seniorów, jak i w kategorii Młodzieżowej (U23). Fot. Marek Biczysk.



Z kolei Angelika Antoniak w Białej Podlaskiej zdobyła pierwszy z trzech medali wywalczonych w Mistrzostwach Polski U23 w rzucie oszczepem. Sięgnęła po srebro. Przy czym wynikiem 51 m 83 cm ustanowiła rekord życiowy, który daje jej obecnie 5. miejsce w historii tej konkurencji w naszym okręgu. Fot. PZLA.

Złote – Elżbieta i Aleksandra.

Także w juniorskich zmaganiach lekkoatleci Podlasia udanie kontynuowali w okresie lat: 2019 – 2020 medalową passę w Mistrzostwach Polski. A złote laury spośród nich wywalczyły wówczas w kategorii wiekowej U18 dwie skoczkinie – Elżbieta Milewska i Aleksandra Jankowska.

Pierwsza nich w lutym 2019 roku była najlepsza w toruńskiej hali w skoku w dal. Natomiast panna Aleksandra triumfowała w tym samym sezonie w Poznaniu – w skoku wzwyż na otwartym stadionie.



W skoku w dal miłą dla każdego zawodnika jest sytuacja, gdy zwycięstwo pieczętuje próba oddana w ostatniej kolejce. Tak uczyniła Elżbieta Milewska w Halowych Mistrzostwach Polski Juniorek młodszych (U18) w 2019 roku w Toruniu. Stojąc na podium z nr 1 miała więc powód do szczególnej satysfakcji. Fot. Tomasz Kasjaniuk i fot. ze zbiorów klubowych.



Jej trenerem był Piotr Dubicki. Fot. z jego zbiorów.



To zaś trener Wiktor Gryniewicz i jego podopieczna – Aleksandra Jankowska. Zdjęcie zostało wykonane bezpośrednio po zakończeniu zwycięskiego dla naszej zawodniczki konkursu skoku wzwyż w Mistrzostwach Polski U18 w 2019 roku na stadionie w Poznaniu.



I obydwie oni na najwyższym stopniu podium. Jak widać złotym medalem został też udekorowany szkoleniowiec zawodniczki Podlasia. Obydwie fot. z jego zbiorów.

W następnym sezonie-2020 ta utalentowana skoczkini wzwyż sięgnęła również po medal w kategorii U20.

W halowej rywalizacji w Toruniu zdobyła brąz. Fot. mg.photography.





Oprócz Aleksandry Jankowskiej kilkoro innych naszych juniorów wywalczyło w latach: 2019 – 2020 dwa i więcej medale w mistrzowskich zmaganiach.

3-krotnie brąz w skoku w dal zdobył Wojciech Tomczyk. On także uczynił to w obydwu juniorskich kategoriach wiekowych (U18 i U20).

A ówczesna, brązowa passa tego zawodnika była następująca: 2019 rok – hala w Toruniu (na zdjęciu obok) i otwarty stadion w Poznaniu; 2020 rok – otwarty stadion w Radomiu. Fot. Tomasz Kasjaniuk.

Warto jeszcze zamieścić zdjęcie, które dokumentuje skok Wojciecha Tomczyka na odległość 7 m 03 cm – w czerwcu 2019 roku na mityngu w Łomży. Był to bowiem najlepszy wynik w sezonie-2019 w Polsce w skoku w dal wśród Juniorów młodszych (U18). Fot. z jego zbiorów.



Natomiast kulomiot Radosław Starak sięgnął wtedy po 2 srebra w Mistrzostwach Polski U18 – w 2019 roku latem w Poznaniu oraz w 2020 roku w hali w Toruniu.



Miał więc powód do radości i inspirację do dalszej treningowej pracy. Obydwie fot. z jego zbiorów.



Z kolei Rafał Łupiński, 2-krotnie był dekorowany w toruńskiej hali brązowymi medalami zdobytymi w latach: 2019 – 2020 w kategorii U20 w biegu na 60 metrów. Fot. ze zbiorów Zespołu Szkół Rolniczych w Białymstoku.

Poniżej finiszuje on (w czerwonej koszulce) po drugi z tych brązowych laurów – w 2020 roku. Wywalczył go po emocjonującej rywalizacji do ostatnich metrów.

Na mecie zaledwie o 0.01 sekundy wyprzedził widocznego z lewej 4. Jakuba Pietrusę (UKS Stryszawa). Fot. Marek Biczysk.



Obiekt w Toruniu był też szczęśliwy dla Aleksandry Kiryłuk. Wywalczyła ona tam w 2019 roku wśród Juniorek (U20) srebro w biegu na 60 metrów przez płotki. Fot. Tomasz Kasjaniuk.





Następnie, latem w Raciborzu zdobyła tego samego koloru medal w sztafecie 4 x 100 metrów, w której biegły również – Dominika Mikiewicz (1 z lewej), Anna Leszczyńska (1 z prawej) i Weronika Bartnowska (u dołu). Fot. ze zbiorów klubowych.

Indywidualnie i w sztafecie po 2 medale w 2019 roku w Mistrzostwach Polski U20 sięgnęła także Diana Karpiuk. W lutym, w toruńskiej hali wywalczyła brąz na 3 km. Fot. Tomasz Kasjaniuk.



Cztery miesiące później, w czerwcu w Krakowie, cieszyła się ona ze srebra w sztafecie mix 4 x 800 metrów.

Z radością do pamiątkowego zdjęcia z tych mistrzostw pozują też pozostali zawodnicy tej sztafety – siedząca przy niej Aleksandra Świć oraz Damian Wnorowski (z lewej) i Łukasz Modzelewski (z prawej), pomiędzy którymi stoi trener Damian Roszko. Fot. ze zbiorów klubowych.

Widoczna na poprzednim zdjęciu Aleksandra Świć, to córka lekkoatletycznego duetu Podlasia z lat 90. – Anetty Kunickiej i Radosława Świcia.

Podobnie jak jej ojciec, ona również jest absolwentką Technikum Leśnego w Białowieży. Jako uczennica tej szkoły odnosiła sukcesy na różnych polach.

W sferze edukacyjnej znalazła się w zaszczytnym gronie stypendystek Premiera RP na rok szkolny 2019/20. Na zdjęciu jest wraz z Podlaską Kurator Oświaty Beatą Pietruszką i Ministrem Edukacji Dariuszem Piontkowskim na uroczystości wręczania uczniom z województwa podlaskiego pism o przyznaniu stypendium.



A w rozegranych w 2021 roku w miejscowości Madonna na Łotwie – Mistrzostwach Europy Leśników w Biegu na Orientację zdobyła 2 złote medale – w sztafecie wraz z Patrycją Kasprzak (z Zespołu Szkół Leśnych w Goraju),



oraz w biegu indywidualnym. Obydwie fot. ze zbiorów Technikum Leśnego w Białowieży).



Pozostając w temacie rodzinnych relacji lekkoatletów Podlasia, oto zdjęcie dwóch sióstr Karpiuk.

Z lewej biegnie starsza z nich, już przedstawiona Diana. Z prawej jest widoczna młodsza z sióstr – Małgorzata, która w 2020 roku w Radomiu, wywalczyła w barwach naszego klubu brąz w Mistrzostwach Polski U18 na dystansie 3 km.

Nie był to jednak pierwszy mistrzowski medal Małgorzaty Karpiuk. Wcześniej sięgnęła po nie jako reprezentantka klubu Parkiet Hajnówka.

Będąc podopieczną stojącego obok niej trenera Romana Sacharczuka, w latach 2018 – 2019 cieszyła się ze srebra w Mistrzostwach Polski Młodziczek (w biegu na 2 km) oraz z brązu w Mistrzostwach Polski Juniorek młodszych (także na 2 km, ale w przełajowej rywalizacji). Obydwie fot. z jej zbiorów.



Natomiast Dawid Pieloch i Oskar Trejgo nie są oczywiście rodziną 😊, ale łączy ich zdobywanie dla Podlasia medali w Mistrzostwach Polski w tej samej konkurencji – rzucie oszczepem. Stało się tak w 2019 roku.

Dawid Pieloch, w kategorii U18, w Poznaniu, zdobył srebro.

Uczynił to ustanawiając tym oto rzutem rekord życiowy w oszczepie 700-gramowym – 68 m 10 cm.



Nic więc dziwnego, że na ten sukces zareagował takim gestem.



Z kolei wśród Juniorów (U20), w Raciborzu, brązowy krążek wywalczył Oskar Trejgo. On uczynił to z najlepszym wynikiem w sezonie – 67 m 77 cm. Fot. Marek Biczuk.

Warto też podać przykłady startów w ówczesnych juniorskich Mistrzostwach Polski tych naszych lekkoatletów, którzy choć uplasowali się poza strefą medalową, a nawet finałową „8” to „dali z siebie wszystko”.

Tak uczyniła w 2019 roku w Raciborzu w kategorii U20 Gabriela Piekarska (2 z lewej), zajmując w rzucie młotem 9. lokatę z rekordem życiowym 44 m 94 cm.

Oprócz niej na tym ciekawym zdjęciu ilustracyjnym prezentują się – Gabriela Andrukonis (1 z lewej, wtedy jeszcze zawodniczka UKS Czwórka Białystok), Gabriela Mielech (2 z prawej, również z UKS Czwórka) i Emilia Michałowska (1 z prawej z Hańczy Suwałki). Fot. Roman Sacharczuk.



Wciąż obecni w najlepszej „trójce” Klubowych Mistrzostw Polski.

Dopełnieniem indywidualnych medalowych zdobyczy w Mistrzostwach Polski w opisywanych sezonach: 2019 – 2020 był podwójny płotkarski sukces w kategorii Młodzików (U16). Otóż w 2020 roku w Słupsku – srebro i brąz w biegach na 200 metrów przez płotki zdobyli odpowiednio – Dominika Antonowicz i Szymon Pietraszko.

Tymczasem w drużynowych zmaganiach – w 2019 roku pechowo straciliśmy wieloletni medalowy status w juniorskich Mistrzostwach Polski U20. W finale w Radomiu zajęliśmy 4. lokatę z niewielką stratą do poprzedzających nas klubów. Oto jak wyglądała klasyfikacja czołówki – 1. Zawisza Bydgoszcz 2559 pkt., 2. AZS Lublin 2542 pkt., 3. Resovia Rzeszów 2539 pkt., 4. Podlasie Białystok 2525 pkt.

Za to po dwóch sezonach przerwy, w 2020 roku w Lublinie, ponownie „zameldowaliśmy się” na podium w seniorskich Drużynowych Mistrzostwach Polski – na 2. miejscu. W rywalizacji, która odbyła się w ogromnych strugach deszczu ustąpiliśmy tylko zwycięskim gospodarzom – AZS Lublin.

Nadal zaś systematycznie byliśmy obecni w najlepszej „trójce” Klubowych Mistrzostw Polski. W sezonie-2019 Podlasie uplasowało się w nich na 2., a w sezonie 2020 – na 3. pozycji. Co ciekawe, za każdym razem triumfował wówczas AZS Lublin, a nasz klub i AZS-AWF Warszawa wymieniały się na miejscach – 2. i 3.



Szkoda, że czasami bywa tak, że wygranie biegu w zawodach rangi Mistrzostw Polski nie przynosi nawet medalu.

Tak stało się w 2020 roku w Słupsku wśród Młodzików (U16) na dystansie 600 metrów. Łukasz Hryniewicz był najlepszy w swojej serii, ale w ogólnej klasyfikacji zajął 5. lokatę. Z tym, że bardzo wysoki był poziom tej konkurencji. Rekordy życiowe ustanowili bowiem zawodnicy, którzy uplasowali się na miejscach od 1 do 13. Fot. Łukasz Szela.

A to już medaliści tych mistrzostw. Obok wraz ze swoim trenerem Jarosławem Suproniem stoi Szymon Pietraszko – zdobywca brązu w biegu na 200 metrów przez płotki. Fot. z jego zbiorów.



Podopieczną tego szkoleniowca była także Dominika Antonowicz – srebrna medalistka słupskich zmagania w biegu na 200 metrów ppl dziewcząt. Fot. z jej zbiorów.



To natomiast zawodniczki, które w Słupsku zajęły 7. lokatę w sztafecie 4 x 100 metrów i powtórzyły ją tydzień później w Łodzi w sztafecie szwedzkiej (100 x 200 x 300 x 400 m) w Mistrzostwach Polski sztafet w poszczególnych kategoriach wiekowych.

A w Łodzi ustanowiły one obowiązujący do dziś rekord Okręgu Podlaskiego w sztafecie szwedzkiej aż dla 5 kategorii wiekowych (U16, U18, U20, U23, Seniorek) – 2 min. 29.71 sek. Stoją od lewej – Kamila Kalinowska, Dominika Zubrzycka (fot. z jej zbiorów), Dominika Antonowicz, Magdalena Strzyńska.



Warto jeszcze zaprezentować przykłady ciekawych – sportowych i pozasportowych pasji naszych młodych lekkoatletów startujących w Podlasiu w opisywanych w tym rozdziale latach: 2019 – 2020.

Powyżej i obok z piłką Maciej Kurzyna, który w Mistrzostwach Polski Młodzików w 2020 roku w Słupsku był 5. w skoku wzwyż.

Następnie zmienił dyscyplinę sportową na koszykówkę, którą wciąż udanie uprawia. Jest podstawowym zawodnikiem drużyny Akademii Koszykówki Młode Żubry Białystok w II lidze (wcześniej na tym poziomie rozgrywek grał również w Turze Basket Bielsk Podlaski). Fot. z jego zbiorów i fot. Tomasz Rutkowski.



A przedstawiona już sprinterka Dominika Zubrzycka, przed lekkoatletyką z ogromnymi sukcesami uprawiała karate w stylu shotokan.

To zdjęcie, gdy w 2017 roku w Pardubicach została Mistrzynią Europy, w kategorii 10-11 lat w konkurencji shobu ippon.



Obok walczy w czerwonych rękawicach na rozegranych też w 2017 roku Mistrzostwach Świata w Warnie.

W nich, indywidualnie i drużynowo sięgnęła w różnych konkurencjach po 2 złote, 1 srebrny i 1 brązowy medal. Fot. ze zbiorów Białostockiego Klubu Karate, którego barwy reprezentowała.



Także Michał Danilczuk, który w Mistrzostwach Polski Juniorów (U20) w 2019 roku w Raciborzu zajął 8. lokatę w sztafecie 4 x 400 metrów, wcześniej startował w innej dyscyplinie sportowej.

On był kajakarzem UKS Dojlidy Białystok. W kategoriach: Juniorów młodszych i Juniorów, bronił barw tego klubu w Mistrzostwach Polskiego Związku Kajakowego oraz w Mistrzostwach Polski LZS. W tej ostatniej rywalizacji – w 2017 roku zdobył srebrny medal w wyścigu kanadyjek c-2 na 500 metrów.

Na zdjęciu kanadyjkowej osady UKS Dojlidy Białystok jest on widoczny z lewej strony. Fot. z jego zbiorów.



Z kolei Marcin Hołowienko zanim został lekkoatletą Podlasia i wywalczył w 2020 roku w Mistrzostwach Polski w Łodzi opisywane już srebro w seniorskiej sztafecie mix 4 x 800 metrów, odniósł wiele ogólnopolskich sukcesów jako tancerz Studia Tańca Towarzyskiego Twist Białystok.

Na zdjęciu powyżej jedno z jego zwycięstw uzyskanych wraz ze swoją taneczną partnerką Julią Klim – w maju 2018 roku na turnieju w Warszawie w konkurencji tańców standardowych. Na kolejnym zdjęciu, w tanecznym ukłonie, odbiera dyplom za inny sukces.





I jeszcze pełen tanecznej ekspresji fragment ich występu na turnieju w 2017 roku w Biskupcu. W nim Marcin Hołowienko i Julia Klim odnieśli podwójne zwycięstwo, wygrywając w tańcach standardowych oraz w tańcach latynoamerykańskich. Wszystkie trzy fot. Studio Tańca Towarzyskiego Twist Białystok.



Natomiast Magdalena Iwaniuk, która w 2020 roku w Mistrzostwach Polski U20 w Radomiu była 7. w sztafecie 4 x 100 metrów, obecnie jest utalentowaną rysowniczką i karykaturzystką, specjalizującą się w tworzeniu portretów, zwłaszcza ślubnych. Obydwie fot. z jej zbiorów.

W 2020 roku w Radomiu odbyły się również Mistrzostwa Polski Juniorów młodszych (U18). Spośród naszych finalistów w tej rywalizacji odnotujmy 7. miejsce, które w rzucie oszczepem zajął Michał Jaroma. Fotografia ilustracyjna www.isokolka.eu



Warto uczynić to dlatego, iż dwa lata później – w roku szkolnym 2021/2022, ten zawodnik został laureatem drugiej edycji nagrody imienia zmarłego właśnie w 2020 roku wieloletniego nauczyciela Zespołu Szkół w Suchowoli i trenera Podlasia – Wojciecha Krystonia.

Wraz z nim na zdjęciu są widoczni kolejno od lewej – Burmistrz Suchowoli Michał Matyskiel, żona trenera Barbara Krystoń i Dyrektor Zespołu Szkół w Suchowoli Małgorzata Karczewska.



A laureatem pierwszej edycji tej nagrody był inny lekkoatleta Podlasia – Adrian Hajkowski. Przyznana ona została w marcu 2021 roku, więc pod uwagę wzięto jego sukcesy uzyskane w opisywanym sezonie-2020.

Wówczas ten zawodnik, specjalizujący się mimo szczupłej postury w rzucie dyskiem, udanie bronił barw Podlasia w różnych ogólnopolskich i regionalnych zawodach w tej konkurencji.

Najbardziej jednak niesamowitą sytuacją był fakt, że zastąpił on słynnego Wojciecha Nowickiego w konkursie rzutu młotem w Drużynowych Mistrzostwach Polski Seniorów-2020 w Lublinie. I choć wszyscy rywale byli poza jego zasięgiem, dołożył on swoją „sportową cegielkę” do 2. lokaty naszego klubu w tych zmaganiach. Wszystkie trzy fot. Zespół Szkół w Suchowoli.



Przykłady innych, różnorodnych, ówczesnych sukcesów lekkoatletów Podlasia. To dwie skoczkinie wzwyż, siostry – Anna (z prawej) i Joanna Bernatowicz (z lewej), notabene też absolwentki Zespołu Szkół w Suchowoli.

One, w maju 2019 roku w Akademickich Mistrzostwach Polski w Łodzi, w klasyfikacji uczelni medycznych, zdobyły odpowiednio – złoty i srebrny medal. Fot. z ich zbiorów.

Z kolei w rozegranych w sierpniu 2019 roku w Siedlcach – Ogólnopolskich Igrzyskach LZS, w kategorii Młodziczek (U16) w pchnięciu kulą zwyciężyła Dominika Woźniak. Fot. ze zbiorów klubowych.



To zaś zdjęcie z finału ogólnopolskich zawodów „Lekkoatletyka dla każdego”, które w listopadzie 2019 roku odbyły się w hali Arena w Toruniu.

11-letnia wtedy, przyszła sprinterka naszego klubu – Nikola Romaniuk wywalczyła w nich złoty medal w rzucie piłką lekarską z wynikiem 12 m 40 cm. Obok niej stoi jej ówczesny trener Karol Sienkiewicz. Fot. z jego zbiorów.



Tymczasem na tym zdjęciu z 2020 roku prezentuje się przekrojowa grupa płotkarzy oraz sprinterów Podlasia z różnych kategorii wiekowej – od Młodzików (U16) po Młodzieżowców (U23). Wszyscy oni byli jednak podopiecznymi trenera Jarosława Supronia (1 z prawej, fot. z jego zbiorów).

A tą liczną grupę jego ówczesnych zawodników tworzyli stojący od lewej – Piotr Szyszko, Szymon Pietraszko, Mateusz Młynarczyk, Sebastian Duchnowski, Katarzyna Ksepko, Julia Żukowska, Emilia Tyniewicka, Piotr Popowski, Dominika Antonowicz, Kamila Kalinowska, Dominika Zubrzycka, Piotr Maksymiuk

oraz Artur Dakowicz (w przysiadzie) i Jakub Kaliszewski (siedzący z lewej strony).



I jeszcze 2 ciekawe zdjęcia, gdy – już w seniorskiej rywalizacji, w biegach kobiet i mężczyzn triumfowały małżeńskie duety z naszego klubu.

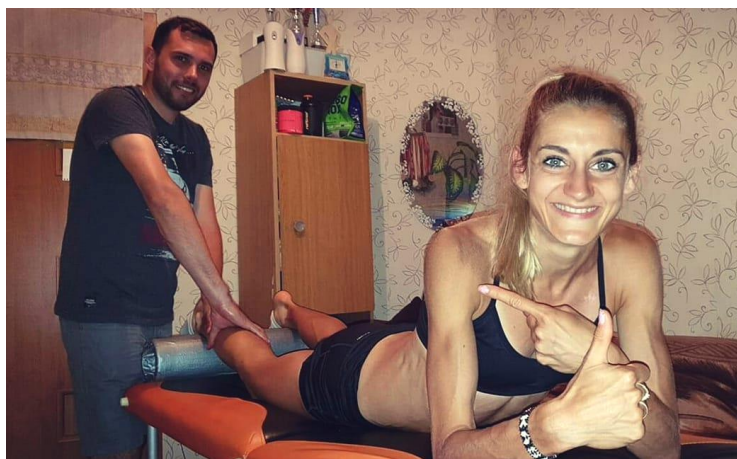
Na tym widoczni są w Izabela i Łukasz Parszczyńscy, którzy zajęli 1. miejsca w rozgrywanym w 2019 roku Warszawie – Biegu przez Most. Jego nietypowa nazwa bierze się stąd, że zawodnicy 2-krotnie przebiegają przez most imienia Marii Skłodowskiej-Curie. Fot. Radek Gozdek.



Obok – Katarzyna i Andrzej Jankowscy, którzy byli najlepsi w jednej z edycji Memoriału Bronisława Malinowskiego w biegach przełajowych odbywającego się tradycyjnie w Lesie Pietrasze w Białymstoku.



A tutaj widzimy panią Katarzynę podczas obozu sportowego w 2020 roku w Kenii,



oraz w trakcie masażu wykonywanego przez cenionego w środowisku sportowym naszego regionu fizjoterapeutę, byłego lekkoatletę Podlasia – Adama Wakuluka. Wszystkie trzy fot. z jej zbiorów.

A propos byłych zawodników naszego klubu – o sukcesie Bogusława Andrzejuka w Mistrzostwach Świata Masters w marcu 2019 roku w Toruniu już pisaliśmy w tym rozdziale.

To natomiast pan Bogusław (z nr 276) w trakcie biegu po zwycięstwo na dystansie 5 km w kategorii wiekowej M40, w rozegranych trzy miesiące później na Stadionie Zwierzynieckim – Mistrzostwach Polski Masters. Fot. Jolanta Sienkiewicz.





I obok – Bogusław Andrzejuk oraz Iwona Rakowska z pucharami za uzyskanie najlepszego punktowo wyniku w tych mistrzostwach przez zawodnika i zawodniczkę z Białegostoku.

Przed nimi stoją dekorujących ich – Dariusz Golonko Prezes Juwenii Białystok (z lewej) i Michał Kiejko Kierownik Referatu Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego (z prawej). Fot. Jan Michalis.

Z kolei Paweł Świdorski zdobył złoty medal w skoku w dal w kategorii wiekowej M35 (35-39 lat). Fot. z jego zbiorów.



Ta nasza czwórka to – Adam Supiński (1 z prawej), Damian Roszko (2 z prawej), Andrzej Jankowski (3 z prawej) i Andrzej Leończuk (2 z lewej).

Ponadto w składzie sztafety była dwójka biegaczy Juwenii Białystok – Wojciech Augustynowicz (1 z lewej) i Paweł Bibulowicz (3 z lewej). Wraz z zawodnikami stoi Grzegorz Kuczyński – Prezes Fundacji „Białystok Biega”. Dodajmy, że w ówczesnej edycji tych zawodów wzięły udział aż 243 sztafety. Fot. Krzysztof Karpiński.



To zaś zdjęcie drużyny o nazwie „City Styles Barbershop” – zwycięzców w 2019 roku popularnej sztafety maratońskiej Electrum Ekiden.

Wśród 6 biegnących w niej osób znajdowało się 4 zawodników związanych z Podlasie, jako byli i ówcześni reprezentanci naszego klubu.

A to były nasz skoczek wzwyż Michał Puchlik, gdy w lutym 2020 roku w Toruniu zajął 3. lokatę w Halowych Mistrzostwach Polski Dziennikarzy (rozgrywanych wraz z mistrzostwami Mastersów). Startował w nich jako reprezentant białostockiego ośrodka Telewizji Polskiej, którego jest wieloletnim reporterem, specjalizującym się w tematyce rolnej.



Na zdjęciu pan Michał (w żółtej koszulce) w trakcie zbierania materiałów do swoich audycji telewizyjnych.

Warto podać, że przyniosły mu one główną nagrodę w ogólnopolskim konkursie organizowanym przez Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego na temat bezpiecznej pracy w rolnictwie. Obydwie fot. z jego zbiorów.

Natomiast byli zawodnicy Podlasia mieszkający w innych miastach Polski, będąc nadal związani ze środowiskiem lekkoatletycznym, pojawiali się na Stadionie Zwierzynieckim w Białymstoku przy okazji rozgrywania tam różnych zawodów.

Tak czynił utytułowany kulomiot Radosław Olszewski (1 z prawej).

Na zdjęciu widzimy go w gronie dwójki trenerów naszego klubu – Przemysław Zabawskiego i Piotra Orłowskiego (1 i 2 z lewej) oraz Prezesa PZLA Henryka Olszewskiego (2 z prawej). Fot. ze zbiorów klubowych.



Krystyna Danilczyk-Zabawska najlepszą kulomiotką na 100-lecie PZLA.

Tymczasem spośród wyników ówczesnych rankingów i plebiscytów należy podkreślić sukcesy jakie odniósł w nich duet: Wojciech Nowicki – Malwina Wojtulewicz oraz Krystyna Danilczyk-Zabawska.

I tak pani Krystyna, decyzją kapituły złożonej z kilkudziesięciu lekkoatletycznych autorytetów została uznana Najlepszą Zawodniczką w pchnięciu kulą kobiet na 100-lecie Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (1919 – 2019).

Ponadto do zaszczytnych „10” w tym historycznym rankingu PZLA wybrano wśród kobiet i mężczyzn sześcioro innych reprezentantów Podlasia. Byli nimi – Kamila Lićwinko (3. w skoku wzwyż), Wojciech Nowicki (4. w rzucie młotem), Katarzyna Żakowicz (8. w pchnięciu kulą), Klaudia Kardasz (9. w tej samej konkurencji), Martyna Bielawska (10. w trójskoku) i Malwina Sobierajska-Wojtulewicz (10. w rzucie młotem).

Przy czym dla części z nich (Danilczyk-Zabawska, Żakowicz, Bielawska) do rankingu liczyły się również wyniki uzyskane w barwach innych klubów (odpowiednio – Jagiellonii Białystok, AZS-AWF Wrocław i AZS-AWF Biała Podlaska / AZS Łódź).

PCHNIĘCIE KULĄ

- ✓ 1. KRYSZYNA DANILCZYK-ZABAWSKA
2. LUDWIKA DOBROWOLSKA-CHEWIŃSKA
3. PAULINA GUBA
4. WANDA FLAKOWICZ
5. JADWIGA WAJS-MARCINKIEWICZ
6. HALINA KONOPACKA-MATUSZEWSKA
7. JADWIGA KOWALCZUK-KONIK-KLIMAJ
8. KATARZYNA ŻAKOWICZ
9. KLAUDIA KARDASZ
10. MAGDALENA BREGULANKA

19.42 / LYON 1992

Halowa wicemistrzyni świata (Maebashi 1999), halowa wicemistrzyni Europy 2005 (Madryt). W IO: 10. w Barcelonie, 5. w Sydney, 6. w Atenach; w MS: 12. w 1991 w Tokio, 8. w 1997 w Atenach, 8. w 1999 w Sewilli, 10. w 2001 w Edmontonie, 6. w 2003 w Paryżu; w ME: 9. w 1994 w Helsinkach, 11. w 1998 w Budapeszcie, 7. w 2002 w Monachium, 9. w 2006 w Göteborgu. W hali: MS - Sewilla 1991 - 11., Paryż 1997 - 9., Lizbona 2001 - 8., Budapeszt 2004 - 4., Moskwa 2006 - 11.; ME - Paryż 1994 - 6., Walencja 1998 - 4., Gandawa 2000 - 5.; 31-krotna mistrzyni Polski (w tym 15 tytułów w hali)

KRYSZYNA DANILCZYK
-ZABAWSKA

Fragment jubileuszowego wydawnictwa na 100-lecie PZLA (1919-2019), w którym zostały podane najlepsze „10” w historii polskiej lekkiej atletyki w poszczególnych konkurencjach. W pchnięciu kulą kobiet zwyciężyła w tym prestiżowym rankingu Krystyna Danilczyk-Zabawska.



W następnym – 2020 roku pani Krystyna została uhonorowana dedykowaną jej Gwiazdą w Alei Olimpijczyków i Mistrzów Sportu znajdującą się na terenie Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Szelmencie.

I kulomiotka Podlasia wraz z fundatorami jej Gwiazdy, którymi byli stojący od lewej – Jacek Dobrzyński, Bogusław Szulęcki i Krzysztof Kowalewski. Obydwie fot. WOSiR Szelment.

Kolejne cenne laury Malwiny Wojtulewicz i Wojciecha Nowickiego.

Natomiast Malwina Wojtulewicz została uznana Trenerką 2019 roku w konkursie organizowanym przez Komisję Sportu Kobiet Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Ten prestiżowy tytuł otrzymała już po raz drugi.

Na ten ważny trenerski laur Malwiny Wojtulewicz złożył się głównie znakomity występ dwójki jej podopiecznych w Mistrzostwach Świata-2019 w Doha. Byli nimi – oczywiście Wojciech Nowicki, ale też srebrna medalistka w rzucie młotem wśród kobiet, reprezentantka AZS Poznań – Joanna Fiodorow (wychowanka UKS Technik Augustów oraz startująca w naszym regionie jeszcze w barwach Prefbetu Łomża).

Z kolei Wojciech Nowicki zwyciężył wśród mężczyzn w edycji-2020 rankingu „Złote Kolce”. Był to także drugi jego triumf w tej klasyfikacji wyłaniającej najlepszych polskich lekkoatletów w danym sezonie.

Ciekawostką był fakt, że z uwagi na „odchudzony” koronawirusowy sezon (odwołanych mnóstwo zawodów), laureatów tego rankingu wyłoniła tym razem specjalna kapituła złożona z lekkoatletycznych ekspertów.



Bardzo miła, emocjonalna reakcja Malwiny Wojtulewicz na przyznanie jej tytułu Trenerki 2019 roku w konkursie organizowanym pod egidą Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Fot. Szymon Sikora.

W znaczący sposób przyczyniły się do tego sukcesy jej podopiecznych w Mistrzostwach Świata-2019 w Doha.

Na zdjęciu ogromna radość pani Malwiny i trenowanej przez nią Joanny Fiodorow po zdobyciu przez tę zawodniczkę srebrnego medalu. Fot. Marek Biczuk.





Uroczystość nagrodzenia laureatów rankingu „Złote Kolce” za sezon-2019. Zarówno Kamila Lićwinko wśród kobiet, jak i Wojciech Nowicki wśród mężczyzn zajęli w nim 4. miejsca.



Za to w następnym – 2020 roku zwycięzcą „Złotych Kolców” w klasyfikacji mężczyzn był właśnie Wojciech Nowicki. Obok niego stoi triumfator rankingu kobiet – Justyna Święty-Ersetic z AZS-AWF Katowice. Obydwie fot. Marek Biczysk.

Bobslejowej pasji ciąg dalszy.

Tyle w tym rozdziale o lekkoatletycznych sukcesach zawodników Podlasia. Należy jednak jeszcze koniecznie podać, iż w 2019 roku byli sprinterzy naszego klubu kontynuowali z powodzeniem swoje starty na bobslejowych torach. Uczynił to Adrian Kamiński.

W parze z Jakubem Stano, w miejscowości Sigulda na Łotwie, zajął on 6. miejsce w konkurencji dwójek w Mistrzostwach Europy Juniorów w bobslejach (jak już podawano – w tej dyscyplinie juniorem jest się do 26 roku życia).

Ponadto w rywalizacji czwórek, Adrian Kamiński wystąpił w sezonie-2019 w Mistrzostwach Świata Juniorów rozgrywanych w Koenigssee (Niemcy).



Adrian Kamiński (2 z prawej) jako reprezentant Polski w 2019 roku w bobslejowej czwórce. Fot. z jego zbiorów



To natomiast największy bobslejowy sukces Adriana Kamińskiego (widocznego jako pierwszy z prawej). Wraz ze stojącym obok niego Jakubem Stano uplasował się on na 6. pozycji w ślizgach dwójek w Mistrzostwach Europy Juniorów rozegranych w 2019 roku w Sigulda (Łotwa). Fot. Polski Związek Bobslei i Skeletonu.



Tymczasem Paula Kopcińska (z lewej) i Eliza Ostaszewska (z prawej) startowały w opisywanym okresie w triathlonie.



Spośród nich, pani Paula w 2020 roku była 10. w Mistrzostwach Polski w najbardziej prestiżowej konkurencji w tej dyscyplinie – na dystansie olimpijskim.

Zdjęcie powyżej przedstawia ją, gdy pokonuje kolarski odcinek trasy triathlonu. Obydwie fot. ze zbiorów tych zawodniczek.