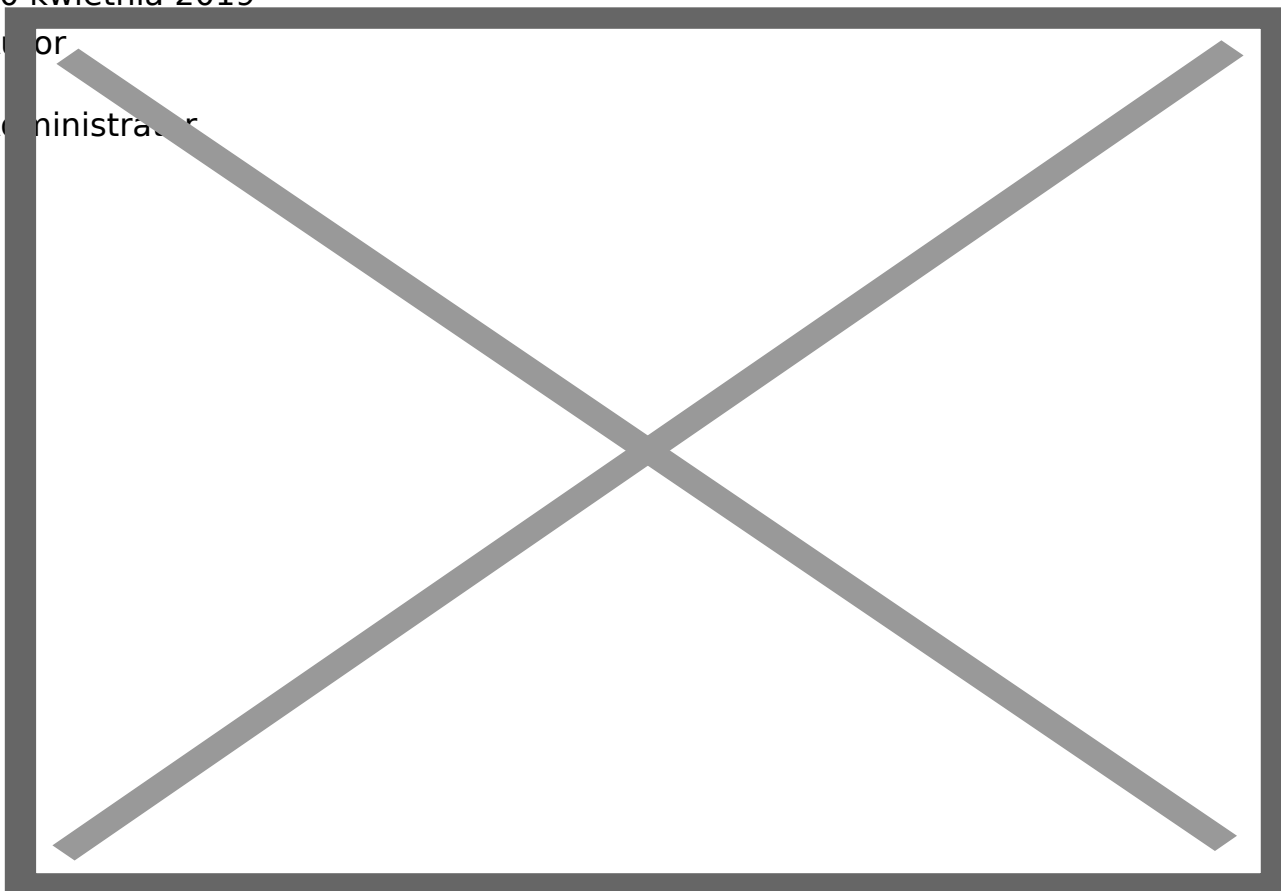


Data publikacji

30 kwietnia 2019

Autor

Administrator



W niezbyt sprzyjających warunkach atmosferycznych odbyły się w niedzielę 28 kwietnia 2019 roku w Białogardzie Mistrzostwa Polski seniorów i młodzieżowców w biegu na 10 000m. Opady deszczu i niska temperatura nie przeszkodziły zawodnikom w uzyskaniu bardzo dobrych wyników i rekordów życiowych.

Mistrzynią Polski U23 została nasza multimedalistka i duma naszego klubu Sylwia Indeka, która po świetnym 300m finiszu zostrzygnęła ten niesamowity bieg na swoją korzyść.

Trzynastka okazuje się szczęśliwa!

To jest bowiem trzynasty medal i 43 medal dla LKS Pszczyna, jaki Sylwia zdobyła na Mistrzostwach Polski ( 6 złotych, 6 srebrnych i 1 brązowy) i jako jedna z nielicznych zawodniczek w Polsce była mistrzynią Polski w każdej kategorii wiekowej: U16,U18,U20 i U23!!!

Świetna dyspozycja. Doskonały czas 34:55,87 i oczywiście rekord życiowy, bo Sylwia po raz pierwszy zmierzyła się z dystansem 10 000m.

Start na najdłuższym dystansie rozgrywanym na bieżni stanowi jeden z etapów w systemie szkolenia przygotowującym zawodniczkę do startu na koronnym dystansie 5000m. Sylwia świetnie zniosła trudy biegu i to daje nadzieję na dobre wyniki na krótszych dystansach: 5000m i 1500m.

*Sylwia Indeka: Bardzo! Ale to bardzo się cieszę! Dwa lata czekałam na złoty medal w kategorii U23 jednocześnie nie spodziewałam się takiego wyniku! Chciałam pobiec ostrożnie. Praktycznie cały dystans biegłam za dziewczynami, co w bieganiu długich dystansów jest przywilejem, bo mogłam obserwować dziewczyny i nie musiałam to ja nadawać tempa. Moja trenerka na każdym okrążeniu podawała mi czasy a trener zdawał relacje z biegu (ha, ha.. bo wiadomo pole widzenia zależy od pola siedzenia). To były cenne wskazówki i jak zwykle najlepszy doping!*

LKS Pszczyna

Tagi

[Sylwia Indeka](#)

[bieg na 10 tys](#)

[Wszystkie aktualności](#)