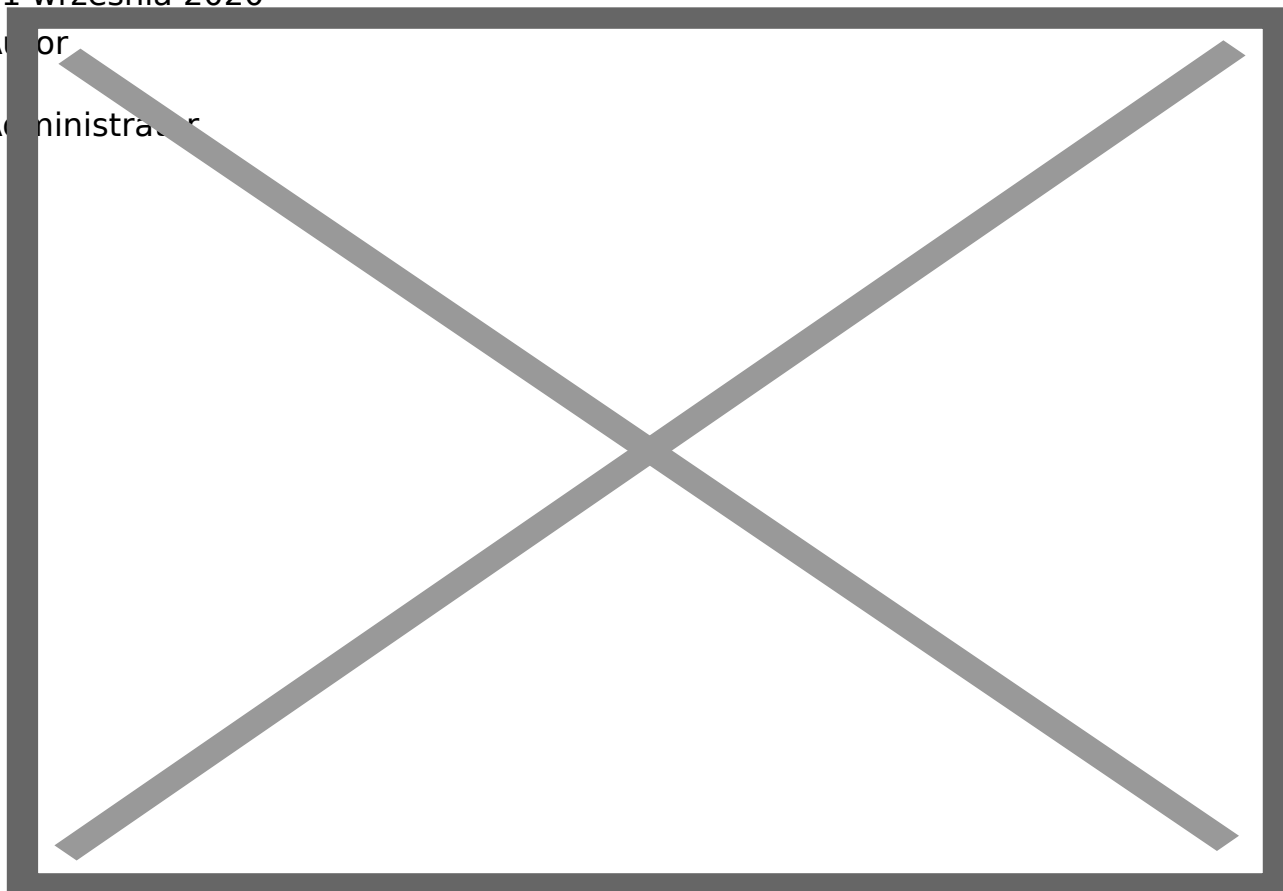


Data publikacji

01 września 2020

Autor

Administrator



**Świetnie spisała się nasza jedyna reprezentantka Sylwia Indeka podczas rozgrywanych we Włocławku w dniach 28-30 sierpnia 2020 roku 96. PZLA Mistrzostwach Polski. W biegu na 5000m zdobyła srebrny medal.**

Dla Sylwii to pierwszy sezon startów w kategorii seniorowskiej i zdobycie w bardzo trudnych warunkach pogodowych srebrnego medalu na najdłuższym dystansie mistrzostw jest dużym sukcesem.

- Jest to mój pierwszy medal z imprezy seniorskiej co potęguje moją radość! Bieg był trudny, dużo przepychania. Byłam przygotowana na każde tempo, bo zrobiłam "życiówki" na krótszych dystansach 1500m - 4:14,89 i 3000m - 9:13,87(najlepszy wynik do tej pory w Polsce) i wiedziałam, że jestem zarówno wytrzymała jak i szybka. Jednak nie to się tylko liczy ale i doświadczenie. A małe błędy dużo kosztują: "przespałam" atak Kasi Jankowskiej 600m do mety. Mimo to cieszę się z rezultatu, który w dużej mierze zawdzięczam moim

Trenerom!: Marzannie i Joachimowi Helbikom. Powtórzę to jeszcze raz - bieganie dla mnie to nie jest sport indywidualny. Na ten sukces zapracowaliśmy wspólnie! - powiedziała Sylwia Indeka.

Bieg na 5000m był ostatnią konkurencją mistrzostw. Rozgrzewka przed biegiem odbywała się w strugach silnego deszczu. Trudne warunki, stojąca na torach woda nie sprzyjały w uzyskaniu życiowych rezultatów. Bieg prowadzony był w wolnym tempie, którego rozstrzygnięcia nastąpiło ok 600m do mety. Mocno przyspieszyła Katarzyna Jankowska i prowadzenia nie oddała aż do mety. Tu Sylwia popełniła błąd. Nie zareagowała wystarczająco szybko na przyspieszenie Kasi i nie potrafiła zniwelować straty do Jankowskiej. Sylwia ostatni kilometr pokonała w czasie ok. 2:52,0 ( 800m - 2:16) uzyskując wynik 16:08,07.

Przed Sylwią start w Ostrawie w prestiżowym mitingu ZLATA TRETRA - 8 września 2020 roku (5000m) oraz na Mistrzostwach Polski w biegu na 10 000m, które odbędą się 19 września w Karpaczu.

Tagi

[Sylwia Indeka](#)

[LKS Pszczyna](#)

[Wszystkie aktualności](#)