

Izabela Trzaskalska – teresopolanka, absolwentka naszej szkoły



Osiągnięcia:

- Medalistka Mistrzostw Polski Juniorek na 3000 i 5000m (złoto) – 2006r.
- Rekordzistka Polski Juniorek na 5000m – 2007r. (Bydgoszcz)
- Srebrny Medal Mistrzostw Polski Seniorów na 5000m – 2006r.
- Ósma zawodniczka Mistrzostw Europy Juniorów na 5000m – 2007r. (Hengelo)
- Uczestniczka Mistrzostw Europy w Biegach na Przełaj – 2007, 2008r. (Taro, Bruksela)
- Brązowa Medalistka w Biegu na Przełaj w kategorii Senior – 2011r. (Zamość)
- Brązowy medal Mistrzostw Polski Seniorów w Półmaratonie – 2012r. (Warszawa)
- Brązowy medal Mistrzostw Polski Seniorów w Maratonie – 2015r. (Łódź)
- Srebrny medal Mistrzostw Polski na 10 kilometrów – 2016r. (Bielsko-Biała)
Złoty medal Mistrzostw Polski w Półmaratonie – 2016r. (Piła)
- Udział w Mistrzostwach Świata w Maratonie – 2017r. (Londyn)
- Brązowy medal Mistrzostw Polski Seniorów na 5000m – 2017r. (Białystok)
- Złoty medal Mistrzostw Polski Seniorów na 10km – 2017r. (Łódź)
- Srebrny medal w Mistrzostwach Wojska Polskiego w Półmaratonie – 2017r. (Zielona Góra)

Jakie ma Pani najlepsze wspomnienia z naszej szkoły?

Dawno to było, ale myślę, że szkoła na pewno wychowała mnie. Właśnie w tej szkole zaczynałam naukę. Poznałam tu mnóstwo kolegów i koleżanek. Sportem zaraziła mnie tutaj pani Alinka Popławska. Pierwsze kroki sportowe postawiłam dzięki niej.



Jakie Pani dostrzega teraz w naszej szkole zmiany?

Duże zmiany. Rzadko jestem w szkole, ale widzę, że nawet biblioteka się tutaj zmieniła. Myślę, że też wszyscy nauczyciele, całe grono pedagogiczne też się zmieniło. Czasami przychodzę do szkoły po mojego bratanka, więc dostrzegam zmiany na korytarzach.

Jak Pani zaczęła karierę sportową?

To się zaczęło chyba w drugiej klasie podstawówki. Wówczas startowałam w biegach ulicznych u nas w Terespolu. Mam teraz 29 lat, a wtedy miałam 8. Zdobyłam tam pierwszy medal i takiego dużego miśka, nawet większego ode mnie. Wtedy pani Alinka Popławska zauważyła mnie. Poprosiła, żebym przyszła na stadion. Nie wiedziałam, po co. Pamiętam, że wtedy przyszłam tam w spódnicy i pantofelkach, bo nie wiedziałam, że miałam biegać, że miałam przyjść akurat na trening. Kazała mi przyjść na stadion - no to przyszłam. Na szczęście, miałam 600 metrów do domu, to pobiegłam się przebrać. Te biegi uliczne, zawody szkolne sprawiły, że złapałam bakcyla. Potem zauważył mnie trener Stefan Polaczuk, którego, niestety, już z nami nie ma. Trenowałam też z panem Grzegorzem Machnowskim. Teraz mam trenera z Warszawy, Marka Jakubowskiego. Należę do klubu sportowego w Lublinie, ale biegam na co dzień tutaj - w Terespolu. Tu mam swoje ścieżki biegowe, swój świat.



Często Pani biega?

Codziennie, nawet czasami dwa razy dziennie. Z dystansem to jest różnie. To zależy co mam w planie treningowym. W tej chwili pokonuję około 16 kilometrów. To jest minimum, a maksymalnie podczas treningu przebiegam 30, ale taki wysiłek jest raz na pół roku. Biegam w tych naszych okolicznych miejscowościach, w mieście też trochę krążę. Może nie ma u nas stadionu takiego tartakowego, ale jakoś sobie daję radę.



Czy wymaga to od Pani wielu wyrzeczeń?

Myślę, że nie, nie jestem taką osobą, która narzuca sobie żelazne ograniczenia. Wszystko jest dla każdego, byle z umiarem. Kiedy przyjeżdżam do domu, to nie myślę tak dużo o sporcie. Czasem pójść na imprezę, spotkam się z przyjaciółmi. Jeżeli mam jakieś ważne zawody, no to oczywiście skupiam się tylko na tym, ale nie jest tak strasznie z tymi wyrzeczeniami, jak to niektórzy myślą. Znam osoby, które myślą przez cały czas tylko: sport, sport, sport. Ja chyba nawet bym tak nie umiała.

Jakie wskazówki by Pani dała młodym osobom, które dopiero zaczynają biegać?

Kiedyś mniej osób biegało, ale teraz widzę, że jest ich znacznie więcej. Super to widzieć. Niektórzy to się jeszcze krępują albo wstydzą biegać. Najlepiej to wziąć kolegę, koleżankę i wyjść. Jak to się mówi - w grupie siła. Ja czasami siostrę wyciągnę na trening, jak mi się nie chce samej biegać.

Myślę, że najtrudniej tylko zacząć. Nie ma czego się wstydzić. Dobre buty do biegania, czapka, rękawiczki – stosownie do pogody, no i chęci – to wystarczy. Zimą należy biegać wolno, żeby nie nabawić się żadnego urazu, ale pokonuje się więcej kilometrów. Zima nie jest taka zła. Trzeba się hartować. Jak to się mówi: nie ma złych warunków, są tylko słabe charaktery.

Co uważa Pani za swój największy sukces?

W tym roku byłam na mistrzostwach świata w Londynie. To było jedno z największych moich osiągnięć. Mam nadzieję, że za trzy lata, uda mi się zakwalifikować na igrzyska olimpijskie w Tokio. W następnym będą mistrzostwa Europy. I cały czas to się kręci. Zdobywam rekordy życiowe. Jestem coraz wyżej, także w czołówce europejskiej. Jeszcze do światowej to mi trochę daleko, ale rozwijam się. Myślę, że małymi kroczkami, o ile zdrowie dopisze, zrealizuję swoje marzenia.

O czym Pani marzyła?

Jeśli chodzi o sprawy zawodowe, o pracę - to marzyłam o pracy w wojsku. Nie było to łatwe, ale udało mi się. Nie było tak prosto zostać żołnierzem. Cieszę się, że mogę teraz łączyć i pracę, i sport. Myślę, że jestem osobą spełnioną.

Czym się teraz Pani zajmuje?

Jestem żołnierzem Wojska Polskiego. Pracuję w jednostce w centrum szkolenia wojsk lądowych w Poznaniu na stanowisko kierowca, ale większość czasu spędzam na obozach, na zgrupowaniach sportowych. Akurat fajnie trafiłam, bo nasz komendant w centrum, bardzo lubi sportowców. Jestem mu wdzięczna, że wspiera mnie w moich działaniach sportowych.

