

MOC

ze wschodu

Kolka o mało nie zrujnowała jej kariery sportowej, ale się nie poddała. W ciągu dziewięciu miesięcy na treningach przebiegła ponad 5 tysięcy kilometrów. Uwielbia ścigać się na asfalcie, nudzi na bieżni, a w planach ma...

Z IZABELĄ TRZASKALSKĄ rozmawia MARCIN NAGÓREK.

Dzięki trzeciemu miejscu w Maratonie Warszawskim zyskałaś rozgłos. Ale to nie jedyne twoje osiągnięcie.

Które jest dla ciebie najważniejsze?

Za swój największy sukces uważam rekord Polski juniorek na 5000 metrów, który jest już trochę zapomniany. Tamten wynik – 16:26,12 – to nadal mój rekord życiowy. Oprócz tego oczywiście miejsce na podium Maratonu Warszawskiego i ostatni start półmaratoński – trzecie miejsce w Krakowie z mocno poprawioną życiówką – 1:13:37.

Jako juniorka byłaś najmocniejsza w Polsce na długich dystansach, a potem zostałaś trochę zapomniana. Co się z tobą wtedy działo?

Miałam duże problemy z kolkami w czasie zawodów. Nie wiem, czy za szybko biegałam, czy powodem było przeciążenie. Niektórzy się ze mnie śmiali, że ciągle ta kolka i kolka. Nie skończyłam wielu wyścigów. Pamiętam, że podczas Młodzieżowych Mistrzostw Polski na 5000 metrów biegałam drugą, z dużą przewagą nad trzecią zawodniczką. Złapała mnie kolka i zeszałam z bieżni okrążenie przed metą. Uważałam, że za kolkę odpowiadają problemy

psychiczne i może rzeczywiście od pewnego momentu byłam tak skupiona na niej, że gdy tylko czułam klucie, od razu przerywałam bieg... Teraz mam to za sobą, ale wiem, że nie byłam wyjątkiem.

A jak poradziłaś sobie z kolką?

Szczerze mówiąc, nie poradziłam sobie. Sama przeszła... Próbowałam zmiany treningów, diety, ale nic nie pomagało. Słyszałam tylko, że to kolka wysiłkowa. Teraz co rusz okazuje się, że wiele osób z czołówki cierpi z jej powodu. U mnie przeszła w końcu sama i do dzisiaj nie wiem, dlaczego. Czasami zdarza mi się jeszcze, gdy za szybko zacznę bieg, ale nie myślę o tym, nie skupiam się, zapominam i mija.

Może pomogła ci zmiana treningu? Gdzieś po drodze zmieniłaś przecież trenera...

Grzegorz Machnowski, u którego trenowałam, uznał w pewnym momencie, że lepiej będzie dla mnie, jeśli znajdę bardziej doświadczonego szkoleniowca. Byłam jego pierwszą starszą i tak mocną zawodniczką. Nie do końca wiedział, w którą stronę powinnam dalej iść. Zgłosiłam się do Marka

Jakubowskiego. Z trenerem Machnowskim do dzisiaj mamy dobry kontakt, rozmawiamy, śledzi moją karierę, czasami przychodzi do niego na treningi w Terespolu.

Jak to się stało, że zaczęłaś startować w biegach ulicznych, a nie na bieżni?

Uwielbiam biegać na ulicy, na bieżni zaczynam marudzić, bo nie umiem się tak zmobilizować. Ale mimo wszystko na krótkich dystansach chcę startować przynajmniej do 30. roku życia. Mam nadzieję w końcu zbliżyć do tego swojego juniorskiego rekordu na 5000 metrów. Na ulicy startowałam jednak niemal od zawsze, większość treningów robię na asfalcie. Lepiej mi się po prostu tam biega.

W 2011 zadebiutowałaś w półmaratonie. Kiedy pojawiły się myśli o dystansie maratońskim?

Trener Jakubowski od początku męczył mnie tym maratonem, a ja nie bardzo chciałam. Śmiałam się, że jeśli pobiegnę 1:16 w połówce, to wtedy dopiero przebiegnę maraton. Kiedy to osiągnęłam, nie miałam wyjścia. Ale zanim się zdecydowałam, przebiegłam wcześniej dziewięć połówek.





**REKORDZISTKA POLSKI
JUNIOREK W BIEGU NA
DYSTANSIE 5000 METRÓW.**

**WICEMISTRZYNİ POLSKI
W PÓŁMARATONIE
W 2014 R.**

**DWUKROTNI NAJLEP-
SZA POLKA MARATONU
WARSZAWSKIEGO. W 2015
ROKU BYŁA W WARSZAWIE
TRZECIA W KLASYFIKACJI
Kobiet z ŻYCIÓWKĄ 2:35:33.**

Debiut był dla ciebie ciężki?

No właśnie nie! Pobiegłam 2:39 w czasie Maratonu Warszawskiego i nie miałam żadnego kryzysu. Wszystkie moje maratony były na razie pozytywne, może z wyjątkiem pomylenia trasy w Łodzi...

No właśnie. W czasie mistrzostw Polski pomyliłaś trasę i straciłaś pewne trzecie miejsce. Ostatecznie sędziowie uznali, że to z winy organizatora i przyznali dwa brązowe medale, Ewie Kucharskiej i tobie. Jak ta sytuacja wyglądała?

Z tego co pamiętam, jeszcze na 38. kilometrze biegłam po trasie, kibicowała mi siostra, krzyczała do mnie. Byłam mocno zmęczona, ale kontaktowałam i starałam się o tym nie myśleć, po prostu biegłam. W pewnym momencie ktoś przede mną krzyknął, że pomyliłyśmy trasę i żeby biec za nim. Switlana Stanko, która była za mną, ścięła drogę i pobiegła we właściwym kierunku. Zrobiłam to samo, ale szczerze powiem, że już wtedy nie zastanawiałam się nad miejscem, ani tym, gdzie jestem. Zorientowałam się, że mam już na liczniku 44 km, a tu nie ma końca, więc po prostu biegłam. Na GPS-ie złapałam ostatecznie 45,5 km. Podobno podniesiono szlaban w czasie biegu na 10 kilometrów i zapomniano zamknąć... ►►



*NA MARATONIE
ZAWSZE MAM PRZY
SOBIE ROZPISKĘ
TEMPA NA KARTECZCE,
PRZYCZEPIAM JĄ
AGRAFKĄ DO BLUZKI.*

Jesienią w Maratonie Warszawskim odegrałaś się za Łódź, ale na mecie mówiłaś, że nie jesteś do końca zadowolona z wyniku 2:35:33. Rozumiem, że trening wskazywał, że jesteś mocniejsza?

Chciałam pobiec poniżej 2:35. Ale pierwsze 15 kilometrów biegło mi się zaskakująco ciężko. Nie bardzo było też wtedy z kim biec. Co prawda pomagałyśmy sobie z dziewczynami, ale grupka trzech pierwszych zawodniczek trochę uciekła i nasze tempo było za niskie. Zawsze mam przy sobie rozpiskę tempa na karteczce, przyczepiam ją agrałką do bluzki. To miało być średnio 3:38 min/km, a przez pierwsze 15 kilometrów było wolniej. Ale wtedy zobaczyłam, że dwie dziewczyny z czołówki wcale nie są daleko i pomyślałam, że je dogonię. Udało się na 17. kilometrze. One miały własnego pacemakera, więc zaczęłam biec za nimi i nieco odpoczęłam. Zmęczenie puściło, zaczęło mi się biec bardzo dobrze i okazało się, że połówka jest nawet za szybko, miałam zapas. Trochę korciło mnie, żeby ruszyć, ale wszyscy straszili, że po 30 kilometrach jest najgorzej, więc czekałam i tempo spadło. A mnie do 36. kilometra biegło się bardzo luźno! Po 34 kilometrach zaatakowała Kenijka, ale udało mi się ją przytrzymać. Potem ruszyła Mołdawianka Fiskowicz, wcześniej biegnąca za moimi plecami i nawet depcząc mi od czasu do czasu po piętach. Kiedy w końcu wyszła na prowadzenie, od razu chciała uciec, ale też jej się nie udało. Porządne ściganie zaczęło się na 40. kilometrze i tam nogi trochę odmówiły mi posłuszeństwa.

A skąd pomysł łamania akurat 2:35? Czy trening na to wskazywał, czy może trener oświadczył, że na tyle jesteś przygotowana i tak masz biec?



Treningi wychodziły bardzo dobrze, szczególnie na obozie w Szklarskiej Porębie. Do tego stopnia, że trener zmniejszył mi kilometraż. Nie musiałam nawet biegać tej typowej dla treningu maratońskiego „30”, długiego rozbiegania. Było bardzo dobrze, musiałam się nawet hamować. Ale trener nie mówił mi, w jakim tempie mam biec zawody. Po prostu czuję, że przy odpowiedniej taktyce pobiegłabym wtedy 2:33.

Mówisz, że tak wiele biegałaś przez cały rok. Ile to dla ciebie „dużo”?

Od listopada do lipca zrobiłam ponad 5 tysięcy kilometrów, czyli średnio 140–160 km tygodniowo. Zdaniem trenera to jest bardzo dużo, więc zalecił, bym trochę odpuściła, pobiegła półmaraton i zmniejszył też obciążenia treningowe. Zwykle biegaliśmy w przygotowaniu mocniejszy akcent 3×6 km, tym razem było tylko 2×6 km.

Pochodzisz z Terespoła, tam mieszkasz i trenujesz. To miejscowość mało znana biegowo. Powiedz, jakie są tam warunki treningowe?

Lubię swoją miejscowość. Mam tu własne ścieżki, nie ma tłoku ani dużego ruchu samochodowego. Brakuje mi jedynie stadionu. Mamy mały, stary obiekt, niegdyś szutrowy, teraz zaro-

śnięty i pełny kamieni. Niewiele da się na nim zrobić. Ale mam tu górki, pętlę przy szkole na odcinki, a na rozbieganiach zwiedzam okoliczne miejscowości. Jest też kawałek lasu, w którym biegam tylko od czasu do czasu, poza tym trenuję głównie na asfalcie.

Biegasz sama?

Najczęściej tak. Chyba że przyjedzie w odwiedziny siostra, która studiuje w innym mieście, wtedy wychodzę z nią. Ale wszystkie mocniejsze akcenty – sama. Z kimś biega się trochę inaczej i dobrze jest pojechać od czasu do czasu na obóz, potrenować w grupie. Jednak biegając z kimś, mam wrażenie, że jest mi ciężiej. Lubię prowadzić, zarówno w treningu, jak i na zawodach, sama narzucam tempo.

Masz 28 lat. Co planujesz dalej? Myślisz o bieganiu na bieżni czy skupisz się na startach ulicznych? Jakie masz cele, marzenia?

Na pewno biegi uliczne, ale chciałabym też poprawić życiówki na 1500 czy 5000 metrów na bieżni. No i oczywiście cały czas mam niedosyt w maratonie i półmaratonie. Uważam, że mogę pobiec szybciej. Trener pytał mnie, czy postawimy wszystko na jedną kartę i spróbujemy przygotować się na igrzyska pod kątem maratonu. Myślę jednak, że będzie mi ciężko awansować, jest w Polsce kilka szybkich zawodniczek, które już mają minimum do Rio. Jechać mogą tylko trzy. Spróbuję pobiec, ale bardziej nastawiam się na igrzyska za cztery lata. Trenuję na spokojnie i nie stwarzam sobie presji. Na razie skupiam się na przetrwaniu zimy, bo nie cierpię zimna. Potem na wiosnę pobiegnę maraton, ale nie wiem konkretnie, który. Po drodze pewnie półmaraton.

W Terespołu zimy są ciężkie?

Na pewno jest zimniej niż w pozostałych częściach kraju, ale nie ma ►



BYŁ TAKI OKRES, KIEDY NIE SZŁO MI W TRENINGACH I MYŚLAŁAM O ZAKOŃCZENIU KARIERY, SZUKAŁAM PRACY, ALE PO OSTATNICH SUKCESACH W BIEGACH ULICZNYCH WSZYSTKO ZACZĘŁO MI SIĘ UKŁADAĆ I JESTEM OGÓLNIIE ZADOWOLONA Z ŻYCIA.

◀ W 2009 roku podczas Mistrzostw Polski na 5000 metrów Iza zajęła 8. miejsce z czasem 16:59,68.

► Iza biegnie po brązowy medal Przetajowych Mistrzostw Polski Seniorów na dystansie 4 km (2011, Zamość).





tragedii. Dwa lata temu wszyscy najlepsi zawodnicy puciekali trenowac za granice, a zima okazala sie bardzo lekka. Wlasciwie tylko przez dwa tygodnie bylo wiecej sniegu. Nawet tego nie odczulam. A zdarzaly sie takie dni, ze w lutym bylo plus 15 stopni i widzialam kogos biegajacego w krótkich spodenkach.

Jak wyglada twoje zycie poza bieganiem?

Jestem bardzo praktyczna osoba. Przez cale dorosle zycie utrzymuje sie sama i caly czas probe udkladac codzienne sprawy. Nie jestem typem, ktory poza treningami lezy i nic nie robi. Ukonczylam studia na UMCS w Lublinie, potem bylam na stazu i m.in. pracowalam w barze. Byl taki okres, kiedy nie szlo mi w treningach i myslalam o zakonczeniu kariery, szukalam pracy. Mieszkam blisko granicy i najwiekszym pracodawca jest tu Straz Graniczna, ale bardzo trudno sie do niej dostac.

Teraz chyba nie zalujesz, ze nie rzucilas sportu?

Nie, i teraz rzeczywiscie wszystko zaczelo mi sie ukladac. Byl jednak taki moment, ze trenowalam, a wyniki staly w miejscu i wtedy mocno pomogl mi moj narzeczony. Jesteśmy razem od 9 lat, nazywam go czasami swoim menedzerem. Zawsze zachecal mnie do pozostania w sporcie, pomagat finansowo, gdy mialam problemy. Razem jezdzymy na zawody, zna wielu moich biegowych znajomych.

Problemy bytowe czesto dotycza sportowcow w Polsce...

Tak, ale ja nigdy nie siedzialam z zalozonymi rekami. Na studiach mialam stypendium, potem pracowalam. Obecnie bardzo pomaga mi klub – biegam w barwach UMCS Lublin – oraz sponsor. Po ostatnich sukcesach w biegach ulicznych wszystko zaczelo mi sie ukladac i jestem ogolnie zadowolona z zycia.

A co robisz poza treningami czy po sezonie?

Czasami gdzieś wyjezdzam, ale najbardziej lubie siedziec w domu. Zycie sportowca na co dzien to ciagle podróże, wiec okres odpoczynku poswiecam na bycie na miejscu, odwiedziny u znajomych, rodziny. Mam piecioro rodzenstwa. Terespol to mala miescina, nie ma tu wielu atrakcji, ale ja lubie zajmowac sie sprawami praktycznymi. Gdy mam wolna chwile, ogarne dom, posprzatam, zrobię obiad.

Lubisz swoja miejscowosc?

Tak. To male miasto, nie ma tu na przyklad kina czy wielkich sklepów – musimy dojezdzac do Bialej Podlaskiej, 35 kilometrow. Ale mam tu znajomych, rodzinę, tereny do biegania, moj narzeczony ma prace na miejscu. Nie mialabym problemow z wyprawadzką, ale rownoczesnie mieszka mi sie tu dobrze. Jestem zadowolona ze swojego zycia. ●