



WORLD ATHLETICS
INDOOR CHAMPIONSHIPS
KUJAWY POMORZE 26

**FOLDER
REPREZENTACJI
POLSKI**

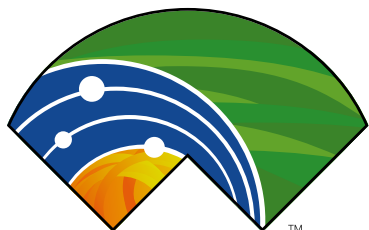


**ORLEN
TEAM**



**EUROPEAN
ATHLETICS**

Spis treści



WORLD ATHLETICS INDOOR CHAMPIONSHIPS KUJAWY POMORZE 26

Wypowiedź Prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastiana Chmury	2
Zawodnicy	4
Osoby towarzyszące	5
Halowe rekordy Polski	6
Dotychczasowe edycje Halowych Mistrzostwa Świata	8
Polska klasyfikacja medalowa Halowych Mistrzostw Świata wg konkurencji	9
Polska klasyfikacja medalowa Halowych Mistrzostw Świata wg zawodników	10
Polskie medale w historii halowych mistrzostw świata	11,13
Program minutowy 21. Halowych Mistrzostw Świata #KujawyPomorze26	14-15,17
Reprezentacja Polski - kobiety	18-26
Reprezentacja Polski - mężczyźni	27-34
Wywiad z Jakubem Szymańskim	36
Wywiad z Maciejem Wyderką	37
Wywiad z Oliwierem Wdowikiem	38
Wywiad z Anną Matuszewicz	39-40



Sebastian **CHMARA**

Prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Szanowni Państwo,

niezmiernie miło mi powitać Was na 21. Halowych Mistrzostwach Świata w Lekkoatletyce Kujawy Pomorze 26.

Halowe lekkoatletyczne mistrzostwa świata wracają do Polski po 12 latach. W 2014 roku nasza reprezentacja wywalczyła trzy medale – złoto zdobyła skoczkini wzwyż Kamila Lićwinko, a o srebrne medale postarali się specjaliści od biegu na 800 metrów Angelika Cichocka i Adam Kszczot.

Dziś liczymy także na sukcesy w skoku wzwyż – naszymi medalowy nadziejami są Maria Żodzik, wicemistrzyni świata z Tokio, oraz Mateusz Kołodziejski. Jako gospodarze wierzymy, że w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń ze znakomitej strony zaprezentują się nasi młodzi zawodnicy tacy jak Anna Matuszewicz, Maciej Wyderka i Klaudia Kazimierska. Polscy kibice będą też mocno ścisnąć kciuki za Pię Skrzyszowską, Ewę Swobodę, Natalię Bukowiecką czy Jakuba Szymańskiego.

Dziękuję zawodnikom i szkoleniowcom za wielką pracę, jaką włożyli w przygotowanie do halowych mistrzostw świata. Jestem przekonany, że zgodnie ze starą sportową maksymą, iż ściany pomagają gospodarzom atmosfera w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń poniesie Was po najwyższe cele.

Życzę Wam wszystkim uzyskania satysfakcjonujących wyników. Powodzenia!

tworzymy polski sport



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Kobiety

Magdalena Stefanowicz	bieg na 60 metrów
Ewa Swoboda	bieg na 60 metrów
Natalia Bukowiecka	bieg na 400 metrów / sztafety 4 x 400 metrów
Justyna Święty-Ersetic	bieg na 400 metrów / sztafety 4 x 400 metrów
Julia Jaguścik	bieg na 800 metrów
Anna Wielgosz	bieg na 800 metrów
Klaudia Kazimierska	bieg na 1500 metrów
Pia Skrzyszowska	bieg na 60 metrów przez płotki
Maria Żodzik	skok wzwyż
Anna Matuszewicz	skok w dal
Paulina Ligarska	pięciobój
Adrianna Sułek-Schubert	pięciobój
Weronika Bartnowska	sztafety 4 x 400 metrów
Anna Gryc	sztafety 4 x 400 metrów
Anastazja Kuś	sztafety 4 x 400 metrów
Klaudia Osipiuk	sztafety 4 x 400 metrów
Marika Popowicz-Drapała	sztafety 4 x 400 metrów

Mężczyźni

Dominik Kopeć	bieg na 60 metrów
Oliwer Wdowik	bieg na 60 metrów
Filip Ostrowski	bieg na 800 metrów
Maciej Wyderka	bieg na 800 metrów
Kamil Herzyk	bieg na 1500 metrów
Damian Czykier	bieg na 60 metrów przez płotki
Jakub Szymański	bieg na 60 metrów przez płotki
Mateusz Kołodziejski	skok wzwyż
Konrad Bukowiecki	pchnięcie kulą
Kajetan Duszyński	sztafety 4 x 400 metrów
Marcin Karolewski	sztafety 4 x 400 metrów
Mikołaj Pyszka	sztafety 4 x 400 metrów
Mateusz Rzeźniczak	sztafety 4 x 400 metrów
Wiktor Wróbel	sztafety 4 x 400 metrów
Remigiusz Zazula	sztafety 4 x 400 metrów

Osoby towarzyszące

Krzysztof Kęcki	Kierownik Reprezentacji Polski na HMŚ Kujawy Pomorze 26
Ireneusz Bukowiecki	Trener
Jacek Butkiewicz	Trener
Mikołaj Justyński	Trener
Zbigniew Król	Trener
Iwona Krupa	Trener
Michał Lewandowski	Trener
Piotr Maruszewski	Trener
Aleksander Matusiński	Trener
Włodzimierz Michalski	Trener
Marek Rożej	Trener
Maciej Ryszczyk	Trener
Jerry Schumacher	Trener
Jarosław Skrzyszowski	Trener
Janusz Szczyrk	Trener
Michał Tittinger	Trener
Krzysztof Węglarski	Trener
Marcin Wielgosz	Trener
Paweł Wyszyński	Trener
Aleksandra Adamska	Zespół Medyczny PZLA
Hubert Kowalewski	Zespół Medyczny PZLA
Jarosław Krzywański	Zespół Medyczny PZLA
Rafał Miaskowski	Zespół Medyczny PZLA
Anna Pacholec	Zespół Medyczny PZLA
Mateusz Śnieżek	Zespół Medyczny PZLA
Grzegorz Więclaw	Zespół Medyczny PZLA



Halowe Rekordy Polski

Kobiety

Konkurencja	Zawodnik	Wynik
60 m	Ewa Swoboda	6.98
200 m	Ewa Kasprzyk	22.69
400 m	Natalia Kaczmarek	50.83
800 m	Joanna Jóźwik	1:59.29
1500 m	Klaudia Kazimierska	4:01.78
3000 m	Lidia Chojecka	8:38.21
60 m przez płotki	Pia Skrzyszowska	7.74
Skok wzwyż	Kamila Lićwinko	2.02
Skok o tyczce	Anna Rogowska	4.85
Skok w dal	Anna Matuszewicz	6.77
Trójskok	Małgorzata Trybańska	14.16
Pchnięcie kulą	Krystyna Zabawska	19.26
Pięciobój	Adrianna Sułek	5014 pkt
sztafeta 4 × 200 m	reprezentacja Polski	1:34.18
sztafeta 4 × 400 m	reprezentacja Polski	3:26.09

Mężczyźni

Konkurencja	Zawodnik	Wynik
60 m	Marian Woronin	6.51
200 m	Marcin Urbaś	20.55
400 m	Maksymilian Szwed	45.31
800 m	Maciej Wyderka	1:44.07
1500 m	Marcin Lewandowski	3:35.71
3000 m	Łukasz Parszczyński	7:49.26
60 m przez płotki	Jakub Szymański	7.37
Skok wzwyż	Artur Partyka	2.37
Skok o tyczce	Piotr Lisek	6.00
Skok w dal	Adrian Strzałkowski / Marcin Starzak	8.18
Trójskok	Michał Joachimowski	17.03
Pchnięcie kulą	Konrad Bukowiecki	22.00
Siedmiobój	Sebastian Chmara	6415 pkt
sztafeta 4 × 200 m	reprezentacja Polski	1:26.08
sztafeta 4 × 400 m	reprezentacja Polski	3:01.77



Grupa LUX MED otacza opieką najlepszych polskich sportowców

**GRUPA
LUXMED** 



WYŁĄCZNY PARTNER MEDYCZNY
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

luxmed.pl

ŚWIATOWE IGRZYSKA HALOWE

1985 PARYŻ

HALOWE MISTRZOSTWA ŚWIATA

1987 INDIANAPOLIS

1989 BUDAPESZT

1991 SEWILLA

1993 TORONTO

1995 BARCELONA

1997 PARYŻ

1999 MAEBASHI

2001 LIZBONA

2003 BIRMINGHAM

2004 BUDAPESZT

2006 MOSKWA

2008 WALENCJA

2010 DOHA

2012 STAMBUŁ

2014 SOPOT

2016 PORTLAND

2018 BIRMINGHAM

2022 BELGRAD

2024 GLASGOW

2025 NANKIN

2026 KUJAWY POMORZE

2028 DO USTALENIA



Polska klasyfikacja medalowa Halowych Mistrzostw Świata wg konkurencji

		ZŁOTO	SREBRO	BRĄZ	Suma:
1	sztafeta 4 x 400 metrów	2	5	2	9
2	bieg na 800 metrów	1	2	1	4
3	skok wzwyż	1	1	2	4
4	siedmiobój	1			1
5	pięciobój		2	1	3
6	skok o tyczce		1	5	6
7	pchnięcie kulą		1	2	3
	bieg na 1500 metrów		1	2	3
9	chód sportowy		1		1
	bieg na 60 metrów		1		1
11	bieg na 60 metrów przez płotki			1	1
	bieg na 3000 metrów			1	1
	skok w dal			1	1
SUMA:		5	15	18	38



Polska klasyfikacja medalowa Halowych Mistrzostw Świata wg zawodników

		ZŁOTO	SREBRO	BRAZ	Suma:
1	Piotr Rysiukiewicz	1	1	1	3
	Adam Kszczot	1	1	1	3
3	Piotr Haczek	1	1		2
	Jacek Bocian	1	1		2
	Robert Maćkowiak	1	1		2
6	Kamila Lićwinko	1		1	2
7	Sebastian Chmara	1			1
	Karol Zalewski	1			1
	Rafał Omelko	1			1
	Łukasz Krawczuk	1			1
	Jakub Krzewina	1			1
12	Patryk Adamczyk	1			1
13	Justyna Święty-Ersetic		3	1	4
14	Małgorzata Hołub-Kowalik		2		2
15	Urszula Włodarczyk		1	1	2
	Anna Rogowska		1	1	2
	Marcin Marciniszyn		1	1	2
	Rafał Wieruszewski		1	1	2
	Natalia Kaczmarek		1	1	2
	Aleksandra Gaworska		1	1	2
20	Artur Partyka		1		1
	Robert Korzeniowski		1		1
	Krystyna Danielczyk-Zabawska		1		1
	Daniel Dąbrowski		1		1
	Piotr Klimczak		1		1
	Paweł Ptak		1		1
	Piotr Kędzia		1		1
	Angelika Cichocka		1		1
	Ewelina Ptak		1		1
	Magdalena Gorzkowska		1		1
	Patrycja Wyciszkiewicz		1		1
	Marcin Lewandowski		1		1
	Adrianna Sułek		1		1
	Ewa Swoboda		1		1
	Aleksandra Formella		1		1
	Anastazja Kuś		1		1
	Anna Gryc		1		1
	Joanna Linkiewicz		1		1
38	Lidia Chojecka			3	3
39	Monika Pyrek			2	2
40	Tomasz Majewski			2	2
	Piotr Lisek			2	2
42	Danuta Bułkowska			1	1
	Agata Kaczmarek			1	1
	Grzegorz Zajączkowski			1	1
	Marek Plawgo			1	1
	Artur Gąsiewski			1	1
	Iga Baumgart-Witan			1	1
	Pia Skrzyszowska			1	1
	Kinga Gacka			1	1
SUMA:		12	33	27	72

Polskie medale w historii halowych mistrzostw świata

Złoto

Zawodnik	Konkurencja	Miejsce
Sebastian Chmara	siedmiobój	Maebashi 1999
Piotr Rysiukiewicz, Piotr Haczek, Jacek Bocian, Robert Maćkowiak	4x400 m	Lizbona 2001
Kamila Lićwinko	skok wzwyż	Sopot 2014
Adam Kszczot	800 m	Birmingham 2018
Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk, Jakub Krzewina, Patryk Adamczyk	4x400 m	Birmingham 2018

Srebro

Zawodnik	Konkurencja	Miejsce
Artur Partyka	skok wzwyż	Sewilla 1991
Urszula Włodarczyk	pięciobój	Toronto 1993
Krystyna Danielczyk-Zabawska	pchnięcie kulą	Maebashi 1999
Piotr Haczek, Jacek Bocian, Piotr Rysiukiewicz, Robert Maćkowiak	4x400 m	Maebashi 1999
Anna Rogowska	skok o tyczce	Moskwa 2006
Daniel Dąbrowski, Marcin Marciniszyn, Rafał Wieruszewski, Piotr Klimczak, Paweł Ptak, Piotr Kędzia	4x400 m	Moskwa 2006
Angelika Cichocka	800 m	Sopot 2014
Adam Kszczot	800 m	Sopot 2014
Ewelina Ptak, Małgorzata Hołub, Magdalena Gorzkowska, Justyna Święty	4x400 m	Portland 2016
Justyna Święty-Ersetic, Patrycja Wyciszkiewicz, Aleksandra Gaworska, Małgorzata Hołub-Kowalik, Joanna Linkiewicz, Natalia Kaczmarek	4x400	Birmingham 2018

polanik[®] we help to win



Polanik the partner and supplier
of the Polish Athletic Association

We fully equip athletics arenas



WORLD ATHLETICS
INDOOR CHAMPIONSHIPS
KUJAWY POMORZE 26

 polanik[®]
we help to win

OFFICIAL EVENT SUPPLIER

Polskie medale w historii halowych mistrzostw świata

Srebro

Zawodnik	Konkurencja	Miejsce
Marcin Lewandowski	1500 m	Birmingham 2018
Adrianna Sułek	pięciobój	Belgrad 2022
Ewa Swoboda	60 m	Glasgow 2024
Justyna Święty-Ersetic, Aleksandra Formella, Anastazja Kuś, Anna Gryc	4x400 m	Nankin 2025

Brąz

Zawodnik	Konkurencja	Miejsce
Danuta Bułkowska	skok wzwyż	Paryż 1985
Lidia Chojecka	1500 m	Paryż 1997
Agata Karczmarek	skok w dal	Paryż 1997
Lidia Chojecka	1500 m	Maebashi 1999
Urszula Włodarczyk	pięciobój	Maebashi 1999
Monika Pyrek	skok o tyczce	Birmingham 2003
Rafał Wieruszewski, Grzegorz Zajączkowski, Marcin Marciniszyn, Marek Plawgo, Artur Gąsiewski, Piotr Rysiukiewicz	4x400 m	Birmingham 2003
Lidia Chojecka	3000 m	Moskwa 2006
Monika Pyrek	skok o tyczce	Walencja 2008
Tomasz Majewski	pchnięcie kulą	Walencja 2008
Anna Rogowska	skok o tyczce	Doha 2010
Adam Kszczot	800 m	Doha 2010
Tomasz Majewski	pchnięcie kulą	Stambuł 2012
Kamila Lićwinko	skok wzwyż	Portland 2016-
Piotr Lisek	skok o tyczce	Portland 2016, Birmingham 2018
Natalia Kaczmarek, Iga Baumgart-Witan, Kinga Gacka, Justyna Święty- Ersetic, Aleksandra Gaworska	4x400 m	Belgrad 2022
Pia Skrzyszowska	60 m przez płotki	Glasgow 2024

Program minutowy 21. Halowych Mistrzostw Świata #KujawyPomorze26

PIĄTEK - 20 marca

Sesja poranna

- 10:05 bieg na 60 metrów przez płotki / siedmiobój
- 10:20 bieg na 60 metrów mężczyzn / I runda (Kopeć, Wdowik)
- 10:53 skok w dal mężczyzn / siedmiobój
- 11:08 bieg na 400 metrów kobiet / I runda (Bukowiecka, Święty-Ersetic)
- 11:39 **skok wzwyż kobiet / FINAŁ (Żodzik)**
- 12:01 bieg na 400 metrów mężczyzn / I runda
- 12:51 bieg na 800 metrów kobiet / I runda (Wielgosz, Jaguścik)
- 12:57 pchnięcie kulą mężczyzn / siedmiobój
- 13:26 bieg na 800 metrów mężczyzn (Ostrowski, Wyderka)

Sesja wieczorna

- 18:10 **pchnięcie kulą kobiet / FINAŁ**
- 18:16 skok wzwyż mężczyzn / siedmiobój
- 18:22 bieg na 1500 metrów kobiet / I runda (Kazimierska)
- 18:54 bieg na 1500 metrów mężczyzn / I runda (Herzyk)
- 19:35 **trójskok mężczyzn / FINAŁ**
- 19:42 bieg na 400 metrów kobiet / półfinał (ew. Bukowiecka, Święty-Ersetic)
- 20:16 bieg na 60 metrów mężczyzn / półfinał (ew. Kopeć, Wdowik)
- 20:44 bieg na 400 metrów mężczyzn / półfinał
- 21:22 **bieg na 60 metrów mężczyzn / FINAŁ (ew. Kopeć, Wdowik)**



Program minutowy 21. Halowych Mistrzostw Świata #KujawyPomorze26

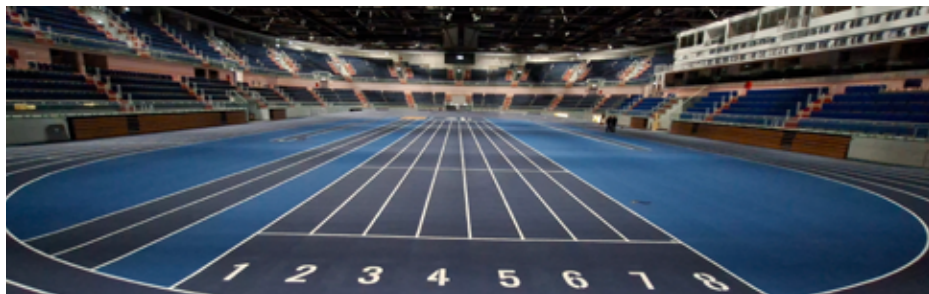
SOBOTA - 21 marca

Sesja poranna

10:05	bieg na 60 metrów przez płotki mężczyzn / siedmiobój
10:20	bieg na 60 metrów przez płotki mężczyzn / I runda (Czykier, Szymański)
11:05	bieg na 60 metrów kobiet / I runda (Stefanowicz, Swoboda)
11:10	skok o tyczce mężczyzn / siedmiobój
12:00	sztafeta mieszana 4 x 400 metrów / FINAŁ (Polska)
12:15	skok wzwyż mężczyzn / FINAŁ (Kołodziejski)
12:22	bieg na 800 metrów kobiet / półfinał (ew. Wielgosz, Jaguścik)
13:08	bieg na 800 metrów mężczyzn / półfinał (ew. Ostrowski, Wyderka)

Sesja wieczorna

18:25	skok o tyczce mężczyzn / FINAŁ
18:34	bieg na 400 metrów mężczyzn / FINAŁ
18:52	bieg na 1000 metrów mężczyzn / FINAŁ SIEDMIOBOJU
19:04	bieg na 3000 metrów kobiet / FINAŁ
19:22	bieg na 3000 metrów mężczyzn / FINAŁ
19:38	trójskok kobiet / FINAŁ
19:48	bieg na 60 metrów przez płotki mężczyzn / półfinał (ew. Czykier, Szymański)
20:14	bieg na 60 metrów kobiet / półfinał (ew. Stefanowicz, Swoboda)
20:40	bieg na 400 metrów kobiet / FINAŁ (ew. Bukowiecka, Święty-Ersetic)
21:02	bieg na 60 metrów przez płotki mężczyzn / FINAŁ (ew. Czykier, Szymański)
21:20	bieg na 60 metrów kobiet / FINAŁ (ew. Stefanowicz, Swoboda)





Okęcie

GRUPA SABAJ



TOYOTA OKĘCIE

TWÓJ NIEZAWODNY PARTNER W MOTORYZACJI I SPORCIE!

Od lat z dumą wspieramy Polski Związek Lekkiej Atletyki, a w naszym salonie oferujemy kompleksową obsługę na najwyższym poziomie.

NOWE TOYOTY OSOBOWE I DOSTAWCZE

– dla klientów indywidualnych oraz firm, zarówno małych, jak i dużych

SERWIS MECHANICZNY I BLACHARSKO-LAKIERNICZY

– fachowa opieka nad Twoim autem

LEASING I UBEZPIECZENIA

– wszystko na miejscu, bez zbędnych formalności

WYMIANA UŻYWANEGO SAMOCHODU NA NOWY

– wygodnie i bezproblemowo

Wszystko w jednym miejscu – szybko, komfortowo i profesjonalnie.
ZAPRASZAMY DO TOYOTA OKĘCIE!

TOYOTA OKĘCIE AL. KRAKOWSKA 204 02-219 WARSZAWA OKĘCIE TEL. 22 492 00 00

Program minutowy 21. Halowych Mistrzostw Świata #KujawyPomorze26

NIEDZIELA - 22 marca

Sesja poranna

10:05 bieg na 60 metrów przez płotki kobiet / pięciobój (Ligarska, Sułek-Schubert)

10:20 skok w dal kobiet / FINAŁ (Matuszewicz)

10:43 skok wzwyż kobiet / pięciobój (Ligarska, Sułek-Schubert)

10:48 sztafeta 4 x 400 metrów mężczyzn / I runda (Polska)

11:30 pchnięcie kulą mężczyzn / FINAŁ (Bukowiecki)

12:05 sztafeta 4 x 400 metrów kobiet / I runda (Polska)

12:55 bieg na 60 metrów przez płotki kobiet / I runda (Skrzyszowska)

13:21 pchnięcie kulą kobiet / pięciobój (Ligarska, Sułek-Schubert)

Sesja wieczorna

17:40 skok w dal kobiet / pięciobój (Ligarska, Sułek-Schubert)

17:55 skok o tyczce kobiet / FINAŁ

18:38 bieg na 1500 metrów mężczyzn / FINAŁ (ew. Herzyk)

18:52 bieg na 60 metrów przez płotki kobiet / półfinał (ew. Skrzyszowska)

19:12 skok w dal mężczyzn / FINAŁ

19:22 bieg na 1500 metrów kobiet / FINAŁ (ew. Kazimierska)

19:38 bieg na 800 metrów mężczyzn / FINAŁ (ew. Ostrowski, Wyderka)

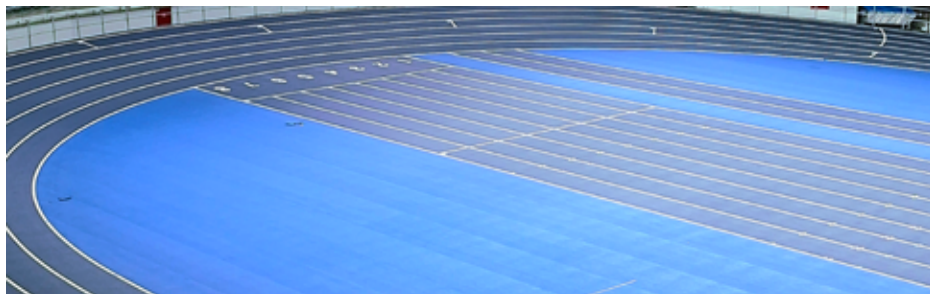
19:53 bieg na 800 metrów kobiet / FINAŁ (ew. Wielgosz, Jaguścik)

20:03 bieg na 800 metrów kobiet / FINAŁ PIĘCIOBOJU (Ligarska, Sułek-Schubert)

20:13 bieg na 60 metrów przez płotki kobiet / FINAŁ (ew. Skrzyszowska)

20:26 sztafeta 4 x 400 metrów mężczyzn / FINAŁ (ew. Polska)

20:47 sztafeta 4 x 400 metrów kobiet / FINAŁ (ew. Polska)



Reprezentacja Polski - kobiety



MAGDALENA STEFANOWICZ

60 M

Club: KS AZS AWF Katowice

Coach: Krzysztof Kotuła

SB
7.20

PB
7.19

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2022 European Championships – silver (4x100), 2017 World U18 Silver (100)

WIĘCEJ / MORE:



60 M

Club: KS Podlasie Białystok

Coach: Iwona Krupa

SB
7.07

PB
6.98

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2024 World Indoor – silver (60);

2024 European Outdoor – silver (100)

WIĘCEJ / MORE:



EWA SWOBODA

Reprezentacja Polski - kobiety



NATALIA BUKOWIECKA

400/4x400 M

Club: KS Podlasie Białystok

Coach: Marek Rożej

SB
50.97

PB
50.83 NR

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2021 Olympic champion (4x400 MIX) & silver (4x400); 2024 Olympic Games bronze (400); 2024 European Champion (400)
National record holder – outdoor and short track

WIĘCEJ / MORE:



400/4x400 M

Club: KS AZS AWF Katowice

Coach: Aleksander Matusiński

SB
51.75

PB
51.04

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2021 Olympic champion (4x400 MIX) & silver (4x400); 2018 European Champion (400, 4x400)

WIĘCEJ / MORE:



JUSTYNA ŚWIĘTY-ERSETIC

Reprezentacja Polski - kobiety



JULIA JAGUŚCIK

800 M

Club: KS AZS AWF Warszawa

Coach: Aneta Lemiesz

SB
2:01.60

PB
2:01.60

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2026 Polish Indoor Silver;
2025 5th Euro U23 Championships

WIĘCEJ / MORE:



800 M

Club: CWKS Resovia Rzeszów

Coach: Marcin Wielgosz (husband)

SB
2:01.60

PB
2:01.60

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 European Indoor Champion (800);
2022 European Bronze Medalist (800)

WIĘCEJ / MORE:



ANNA WIELGOSZ

Reprezentacja Polski - kobiety



KLAUDIA KAZIMIERSKA

1500 M

Club: LKS Vectra Włocławek

Coach: Jerry Schumacher

SB
4:01.78 NR

PB
4:01.78 NR

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2024 Olympic Games & 2025 World Athletics Champs finalists (1500)

WIĘCEJ / MORE:



60 M H

Club: KS AZS AWF Warszawa

Coach: Jarosław Skrzyszowski (father)

SB
7.78

PB
7.74 NR

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2022 European Champion (100 H);
2024 World Indoor Bronze (60H)

WIĘCEJ / MORE:



PIA SKRZYSZOWSKA

Reprezentacja Polski - kobiety



MARIA ŻODZIK

HIGH JUMP

Club: KS Podlasie Białystok

Coach: Paweł Wyszyński

SB
1.98

PB
2.00 o

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 World Athletics Silver

WIĘCEJ / MORE:



LONG JUMP

Club: MKL Toruń

Coach: Jacek Butkiewicz

SB
6.77 NRi

PB
6.77 NRi

SELECTED ACHIEVEMENTS:

Polish indoor record holder (6.77, former: 6.74 – 1980)

WIĘCEJ / MORE:



ANNA MATUSZEWICZ



PAULINA LIGARSKA

PENTATHLON

Club: SKLA Sopot

Coach: Michał Lewandowski (fiancé)

SB
4705

PB
4705

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2020, 2021 2024, 2025, 2026 Polish
Indoor Champion

WIĘCEJ / MORE:



PENTATHLON

Club: KS Brda Bydgoszcz

Coach: Harry Marry

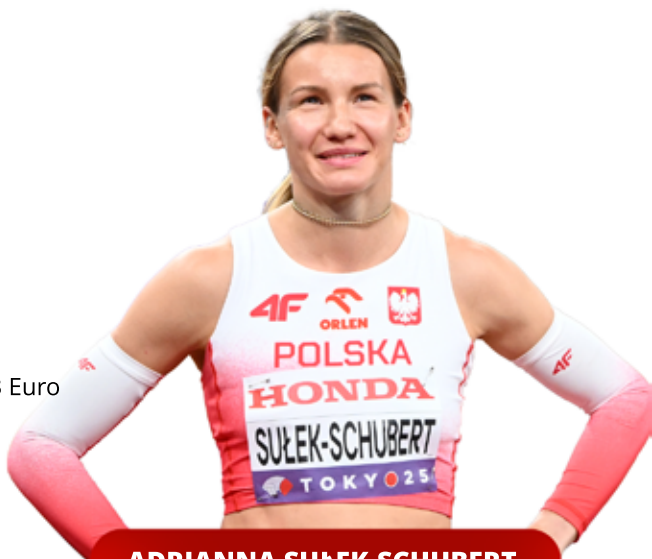
SB
4667

PB
5014 NR

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2022 World Indoor Silver, 2023 Euro
Indoor Silver;
2022 European Silver (HEP)

WIĘCEJ / MORE:



ADRIANNA SUŁEK-SCHUBERT

Reprezentacja Polski - kobiety



WERONIKA BARTNOWSKA

4x400 M

Club: KS AZS AWF Warszawa

Coach: Robert Kędziora

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2023 & 2025 FISU World Games gold medallists (4x400& MIX)

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA

4x400 M

Club: KS AZS AWF Warszawa

Coach: Andrzej Wolkowycki

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 World Indoor Silver Medalist (4x400)



ANNA GRYC

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA

Reprezentacja Polski - kobiety



ANASTAZJA KUŚ

4x400 M

Club: KS AZS UWM Olsztyn

Coach: Bronisława Ludwichowska

SELECTED ACHIEVEMENTS:

World Indoor Silver Medalist (4x400)

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA

4x400 M

Club: KS AZS AWF Biała Podlaska

Coach: Paweł Stempel

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 European U23 Championships 5th
(4x400)

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA



KLAUDIA OSIPIUK

Reprezentacja Polski - kobiety



MARIKA POPOWICZ-DRAPAŁA

4x400 M

Club: CWZS Zawisza Bydgoszcz SL

Coach: Jacek Lewandowski

SELECTED ACHIEVEMENTS:

3-time European Championships medalists (4x100 – 2010, 2012, 2022);
2023 European Indoor Championships Bronze (4x400)

WIĘCEJ / MORE:



Reprezentacja Polski - mężczyźni



DOMINIK KOPEĆ

60 M

Club: KS Agros Zamość

Coach: Piotr Maruszewski

SB
6.57

PB
6.53

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2022 European Championships bronze
(4x100)

WIĘCEJ / MORE:



60 M

Club: CWKS Resovia Rzeszów

Coach: Janusz Mazur

SB
6.54

PB
6.54

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2021 World U20 Championships bronze
(4x100)

WIĘCEJ / MORE:



OLIWER WDOWIK

Reprezentacja Polski - mężczyźni



FILIP OSTROWSKI

800 M

Club: KKL Rodło Kwidzyn

Coach: Zbigniew Król

SB
1:44.68

PB
1:44.68

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 FISU World Games gold (1500)

WIĘCEJ / MORE:



800 M

Club: KS AZS AWF Katowice

Coach: Janusz Szczyrk

SB
1:44.07 NR

PB
1:44.07 NR

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 FISU World Games gold (800)

WIĘCEJ / MORE:



MACIEJ WYDERKA

Reprezentacja Polski - mężczyźni



KAMIL HERZYK

1500 M

Club: SLIS JUST Team Bielsko-Biała

Coach: Kamil Kos,
Bożena Dziubińska-Motała

SB
3:37.32

PB
3:37.32

SELECTED ACHIEVEMENTS:

Multi-medalist- Polish Outdoor & Indoor Championships (1500, 3000, 5000)

WIĘCEJ / MORE:



60 M H

Club: KS Podlasie Białystok

Coach: Mikołaj Justyński, Maciej Ryszczyk

SB
7.55

PB
7.48

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2017 FISU World Games bronze (110H);
former Polish Indoor record holder

WIĘCEJ / MORE:



DAMIAN CZYKIER

Reprezentacja Polski - mężczyźni



JAKUB SZYMAŃSKI

60 M H

Club: SKLA Sopot

Coach: Mikołaj Justyński,
Maciej Ryszczuk

SB
7.37 NR

PB
7.37 NR

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 European Indoor gold medal (60H);
2023 European Indoor silver medal (60H)

WIĘCEJ / MORE:



HIGH JUMP

Club: CWZS Zawisza Bydgoszcz SL

Coach: Włodzimierz Michalski

SB
2.30

PB
2.30

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2021 World U20 & European U20
medalists

WIĘCEJ / MORE:



MATEUSZ KOŁODZIEJSKI

Reprezentacja Polski - mężczyźni



KONRAD BUKOWIECKI

SHOT PUT

Club: KS AZS UWM Olsztyn

Coach: Ireneusz Bukowiecki (father)

SB
20.63

PB
22.25 o

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2017 European Indoor Champions;
2018 European Championships silver medalist

WIĘCEJ / MORE:



4x400 M

Club: AZS Łódź

Coach: Marek Rożej

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2021 Olympic champion (4x400 MIX)



KAJETAN DUSZYŃSKI

WIĘCEJ / MORE:



Reprezentacja Polski - mężczyźni



MARCIN KAROLEWSKI

4x400 M

Club: OŚ AZS Poznań

Coach: Marek Rożej

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 FISU World Games gold (4x400 & 4x400 MIX)

WIĘCEJ / MORE:



4x400 M

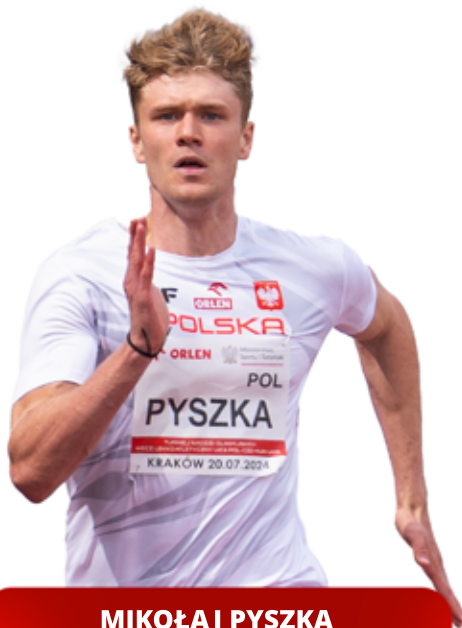
Club: OŚ AZS Poznań

Coach: Szymon Bytniewski

SELECTED ACHIEVEMENTS:

Multi-medalist – Polish Outdoor & Indoor Championships

WIĘCEJ / MORE:



MIKOŁAJ PYSZKA

Reprezentacja Polski - mężczyźni



MATEUSZ RZEŹNICZAK

4x400 M

Club: MKS Aleksandrów Łódzki

Coach: Dominik Kopec

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2023 FISU World Games silver (4x400)

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA

4x400 M

Club: AZS Łódź

Coach: Krzysztof Węglarski

SELECTED ACHIEVEMENTS:

2025 FISU World Games Champion
(4x400, 4x400 MIX)

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA



WIKTOR WRÓBEL

Reprezentacja Polski - mężczyźni



REMIGIUSZ ZAZULA

4x400 M

Club: AZS UMCS Lublin

Coach: Marek Rożej

SELECTED ACHIEVEMENTS:

Multi-medalist – Polish Outdoor & Indoor Championships

WIĘCEJ / MORE:



INSTAGRAM



PZLA





Skorzystaj z
darmowej
wyceny!



TRYUMF

NAGRODY DLA TYCH, KTÓRZY
MIERZA WYSOKO!



TRYUMF

Tryumf partnerem i dostawcą medali dla Polskiego Związku Lekkiej Atletyki
Tryumf the partner and supplier for the Polish Athletics Association

Jakub Szymański: czuję się faworytem halowych mistrzostw świata, stać mnie na szybkie bieganie i walkę o złoto

rozmawiał Maciej Jałoszyński



W piątkowy wieczór 6 marca w Berlinie czasem 7.37 poprawił halowy rekord Polski w biegu na 60 metrów przez płotki. Ten wynik plusuje go ex aequo z dwójką Amerykanów na czele światowych tabel. – Mimo, że jest nas trzech z tym czasem 7.37, to czuję się faworytem halowych mistrzostw świata. Wierzę, że mogę w Toruniu sięgnąć po złoto – zapowiada płotkarz Jakub Szymański.

Urodzony w 2002 Jakub Szymański od początku kariery związany jest z Sopotkim Klubem Lekkoatletycznym. To właśnie tam jego talent odkrył niedysiejszy mistrz Polski w rzucie oszczepem Bernard Werner. Pod jego okiem Szymański między innymi zostawał halowym rekordzistą Polski do lat 18 i 20 w biegu na 60 metrów przez płotki. W 2021 roku wywalczył brązowy medal mistrzostw świata juniorów na otwartym stadionie. Obecnie trenuje w grupie, którą prowadzi Mikołaj Justyński i Maciej Ryszczyk. Ten duet doprowadził go do halowego mistrzostwa Europy (Apeldoorn 2025). Od 2024 roku regularnie poprawia halowy rekord Polski w biegu na 60 metrów przez płotki. Przed kilkoma dniami podczas mityngu ISTAF Indoor w Uber Arenie w Berlinie doprowadził go do poziomu 7.37. Z tym wynikiem jest współliderem światowych tabel i jednym z największych polskich faworytów mistrzostw świata w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń.

Czy wiesz, jaki jest najpopularniejszy na świecie model pasażerskiego samolotu odrzutowego?

Boeing?

Tak, dokładnie! To Boeing 737 i to bardzo skojarzyło mi się z Twoim biegiem w Berlinie, w którym uzyskałeś rekord Polski 7.37. Sunąłeś po tej bieżni nicyz odrzutowiec. Jak się czułeś w tym biegu?

Generalnie to już po starcie w mistrzostwach Polski, gdzie pobiegłem 7.40, czułem, że rekord Polski może paść w każdej chwili. W Toruniu zabrakło 0.0009 sekundy. Natomiast w Berlinie chciałem pobiec 7.45, żeby ten sezon startowy przed mistrzostwami świata zakończyć zwycięstwem. Nauczyłem się już, żeby tak nie myśleć o tych wszystkich rekordach. W tym sezonie wiedziałem też, że nie poprawię rekordu Polski – jak przed rokiem – w inauguracyjnych startach. Dlatego do tych pierwszych biegów podchodziłem luzno. Dopiero potem uruchomiłem ten głód i od Belgradu pojawiły się lepsze wyniki. Po prostu musiałem chwilę na to poczekać. Efekty widać na przykład po starcie w piątek w Berlinie. Psychicznie przed tym biegiem byłem przygotowany, że zrobię najlepszy możliwy w tym dniu wynik. Miałem bardzo dobrą reakcję startową, to było kluczowe. Na dystansie nie byłem aż tak dobry, jak na mistrzostwach Polski. Pozostałe się cieszyć, że udało mi się tak dobrze wyjść z bloków. Wtedy mam duży handicap. Chcę gonić Amerykanów, oni notują świetne reakcje startowe.

Wspominałeś o reakcji startowej w Berlinie. Tam było ogromne zamieszanie związane z aparaturą startową i odstrzelaniem falstartów. Dotknęło to m.in. Pił Kiszczowskiej. Miałło to jakiś wpływ na Twój start?

Nie. Nic o tym nie wiedziałem. Byłem w hali rozgrzewkowy i nie docierały do mnie informacje o tych wariacjach, które działy się na głównej arenie. Wiem natomiast, że moja reakcja była prawdziwa. Nie wiem natomiast dlaczego Damiana puścili z 0.098. Coś musiało być nie tak, natomiast chcę podkreślić, że moja reakcja była OK.

W Berlinie uzyskałeś 7.37 i do Torunia na halowe mistrzostwa świata pojedziesz jako współlider światowych tabel. To pomaga, czy jest jednak rodzajem dodatkowej presji?

Presja jest, ale wywołana sama przez siebie. To 7.37 jest takim wynikiem, który pasuje tutaj bardzo dobrze. Zrównałem się z innymi, zatem nie będzie takiego pompowania balonika. Z drugiej strony jesteśmy na czele list w trójkę, więc oni też mogli stracić nieco pewności siebie po moim biegu w Berlinie. Mnie stać na szybsze bieganie. Jeśli złożę odpowiednio bieg, na co mam nadzieję w finale mistrzostw świata, to w zasięgu jest 7.35.

Miałem Cię spytać o to 7.35. Rok temu po mityngu Orlen Cup w Łodzi, kiedy pobiegłeś 7.39, wspominałeś, że Twoim celem jest właśnie bieg na poziomie 7.35. Rozumiem, że te słowa nadal są aktualne?

W zeszłym roku już był potencjał na taki czas. Zresztą, gdybym w Berlinie rzucił się na metę, to też pewnie coś z tych 7.37 by się urwało. Natomiast ja staram się wykonywać ten rzut tylko wtedy gdy czuję, że mam kogoś z rywali na plecach. W Berlinie było za mną pusto. W sumie to bardzo dobrze. Nie ma co doprowadzać rekordów od razu na jakiś poziom. Lepiej robić to małymi krokami, a nie zrobić bieg i wynik, którego nie da rady powtórzyć się przez kolejne dwa lata. Finał mistrzostw świata może jednak przynieść wszystko. Jest w Polsce, kibice mogą ponieść. Jest więc opcja, że jednak zrobię w Toruniu taki wynik, którego przez dłuższy czas nie będę już w stanie poprawić.

Wspominałeś na początku naszej rozmowy halowe mistrzostwa Polski. Uzyskałeś 7.40, ale na dystansie miałeś kontakt z Damianem Czykiem. To wpłynęło, że w Toruniu nie było szybko.

Zaczniemy od tego, że zrobiliśmy minimalny błąd techniczny na dobiegu, który zdarza mi się, gdy mam słabą reakcję startową. A tam było 0.183. Gdyby nie to, pewnie złoto zdobylibym z czasem na poziomie 7.36. Dlatego podkreślam – jeśli wszystko dobrze się ułoży, to zagrożony jest nie tylko rekord Polski, ale też rekord Europy.

Trenujesz w grupie z Damianem Czykiem. On też w tym sezonie biega szybko, chociaż na mistrzostwach Polski błąd kosztował go medal. Jesteście tak na co dzień, podczas treningów, wspieracie dla siebie?

Wspieramy się całą grupą. Tak dobieramy sobie zespół, żeby wszystko grało. Wiadomo, że Damian jest na innym etapie kariery niż ja. Dzieli nas 10 lat różnicy. Na mistrzostwach Polski bardzo dobrze wyszedł z bloków, miał świetną reakcję. Ja byłem z przodu, przed nim, kiedy zanotował ten błąd. Pchnęło mnie to nieco do przodu, zachwiał mi oczywiście rytm. Natomiast błąd Damiana miał dla niego dużo większe konsekwencje.

Żałujesz, że niepokonany w hali Grant Holloway opuścił starty w tym sezonie i nie będziesz miał tej szansy przerwać jego serii?

Teraz już nie żałuję. Robię swój plan. W 2028 roku spotkamy się w hali jak równy z równym. Oczywiście w tym sezonie byłoby ciekawie zmierzyć się z nim. Natomiast mój plan jest taki, aby za dwa lata spotkać się z Hollowayem jako mistrz świata w hali. On wygrał halowe mistrzostwa trzy razy, ja chciałbym triumfować w tym roku. Wtedy będziemy walczyć jak równy z równym. A w roku 2028 są przecież też igrzyska olimpijskie.

U niego, w Los Angeles.

To sprawi, że będzie trudnym przeciwnikiem, ale to właśnie o to chodzi. Zrobić show. Mam jeszcze dwa lata na zrobienie odpowiedniego progressu.

A kogo zatem widzisz gronie Twoich najpoważniejszych rywali podczas mistrzostw świata w hali? W światowej czołówce biegu na 60 metrów przez płotki jest naprawdę bardzo ciasno.

Amerykanie będą z pewnością mocni. Może nie obaj, z którymi dzieli pierwsze miejsce w tabelach, ale z pewnością jeden z nich.

Masz za sobą w tym jedenaście biegów i wszystkie zakończyłeś zwycięsko. W obliczu tego, że sezon halowy jest relatywnie krótki, to robi to wrażenie.

Były momenty, że źle wyszedłem z bloku, a jednak na dystansie dawałem radę odrobić. Było wszystko pod kontrolą. To chyba mój najlepszy sezon w hali, sezon życia. Nigdy nie miałem takiej dominacji i pewności siebie. Regularności biegania. Czy to robi wrażenie? Tak, ale jeszcze większe będzie robiło, jeśli zakończę halę z 14 wygranymi. A to będzie oznaczało złoto halowych mistrzostw świata w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Taki jest mój cel.

*rozmowa przeprowadzona przed mistrzostwami NCAA

Maciej Wyderka: poprawienie rekordu Kszczota to dla mnie ogromny zaszczyt

rozmawiał Maciej Jałoszyński



3 lutego w Ostrawie zawodnik klubu AZS-AWF Katowice, wychowanek MKS MOSM Bytom, czasem 1:44.07 aż o pół sekundy poprawił halowy rekord Polski w biegu na 800 metrów, który należał od 2012 roku do Adama Kszczota. - Dla mnie to ogromny zaszczyt poprawić wynik takiego zawodnika. Wydaje mi się to wręcz absurdalne, bo wiadomo, że do jego poziomu jeszcze dużo mi brakuje - przyznaje Maciej Wyderka.

Trenowany od początku kariery przez Janusza Szczyrkę Maciej Wyderka ma na koncie między innymi złoty i srebrny medal uniwersjady (2023, 2025). Reprezentował Polskę na igrzyskach w Paryżu, startował także na mistrzostwach Europy w Rzymie i globalnym czempionacie w Tokio. Podczas rozegranego 3 lutego 2026 roku w Ostrawie mitingu Czech Indoor Gala (World Athletics Indoor Tour Gold) zajął drugie miejsce, a czasem 1:44.07 wyprzedził należącego od 2012 roku do Adama Kszczota i wynoszący 1:44.57 halowy rekord Polski w biegu na 800 metrów.

Domyślasz się, z którego roku w bazie PZLA znajduje się pierwszy odnotowany wynik Adama Kszczota?

Szczerze? Nie mam pojęcia! Będę strzelał - 1998?

Trochę później. To był rok 2004, a Ty jesteś rocznik 2002!

To trochę Adama postarzałem. Mam nadzieję, że się nie obrazi.

Z pewnością się nie obrazi. Natomiast to jest fantastyczne w tej Twojej historii, że urodziłeś się na rok przed rozkołysaniem kariery człowieka, któremu zabrałeś rekord Polski na 800 metrów w hali. Masz jakieś takie pierwsze wspomnienie, jakieś spotkanie albo występ, związany z Adamem Kszczotem?

Jak zaczynałem trenować lekkoatletykę, to oglądałem wszystkie polskie gwiazdy. Od początku zajmowałem się biegami średnimi, więc z pewnością zwracałem uwagę na Adama Kszczota i Marcina Lewandowskiego. Mam wspomnienia z ich zwycięstw. Fajnie się to oglądało, szczególnie Adama Kszczota. On dysponował zawsze świetną taktyką.

Kilkanaście dni temu w Ostrawie pobiegłeś szybciej od rekordu Polski Adama Kszczota. Jakie to jest uczucie, wyznaczać z tabel taki wynik? Zająć w takich statystycznych zestawieniach miejsce legendy polskich 800 metrów?

Ogromny zaszczyt. Trochę to do mnie jeszcze nie dociera. Kiedyś to wydawało się wręcz absurdalne, że będę mógł czegoś takiego dokonać. Wiadomo, że jeszcze brakuje mi do poziomu Adama bardzo dużo. Natomiast cieszę się, że mogę biegać szybciej niż on i budować nową historię w polskiej lekkoatletyce.

Tę historię budujesz od lat w Bytomiu z trenerem Januszem Szczyrkim. I nie jesteś jedynym zawodnikiem tego rozkołysania, który ostatnio szybko biega na 800 metrów. Myślisz przede wszystkim o Łukaszu Zaczku. On jest jeszcze juniorem, ale świetnie pomógł Ci nabiegać rekord Polski, będąc pacemakerem w Ostrawie. Nakręcać się wzajemnie, pracując razem na treningach?

Zdecydowanie tak! Zresztą jest trochę tak, że ja gdzieś tam wyznaczam szlak Łukasowi. Trener Szczyrk jest doświadczonym szkoliwcem, ale jestem jego pierwszym zawodnikiem na takim poziomie. Łukasz ma dużą motywację, bardziej ukierunkowany pod 800 metrów plan treningowy. Jestem też dla niego wzorem, słucha moich rad, doświadczeń. Ma za sobą porządne wejście w to poważne bieganie. Ja w jego wieku mogłem tylko marzyć, żeby osiągać takie wyniki. Byłem ze 3 sekundy wolniejszy od niego.

Wróćmy jeszcze do Ostrawy, tego rekordowego biegu. Łukasz nadawał Ci w nim tempo. Czy planowaliście to dużo wcześniej? Czuliście, że tam może paść rekord Polski?

W zasadzie to już dwa tygodnie wcześniej wiedziałem, że Łukasz będzie w Ostrawie zającem. Gdy się o tym dowiedziałem, zdecydowałem od początku, że będę biegł za nim. Lubię tak biegać. Wtedy mam więcej przestrzeni, mogę się najbardziej rozpedzić i gonić za tymi fajnymi wynikami. Znam Łukasza, wiem, jak się za nim biega, znam halę w Ostrawie. Często w niej trenuję. Zatem ten bieg był planowany, ale rekord Polski? Bardziej chciałem odzyskać prowadzenie w tabelach krajowych. To oczywiście było równoznaczne z tym, że może paść historyczny wynik. Natomiast, że uzyskam rekord Polski i poprawię dotychczasowy aż o pół sekundy, to się nie spodziewałem.

Po Ostrawie przyszedł niedzielny bieg w Dortmundzie. W Niemczech wygrałeś, ale to był zupełnie inny start. Triumf wyrwałś sobie dopiero na finiszu.

W Dortmundzie miałem zupełnie inną taktykę. Trzeba też zbierać trochę tego turniejowego biegania, doświadczenia. Niebawem mamy przecież mistrzostwa świata. Ten bieg niedzielny może nie wyszedł do końca tak, jak planowałem. Natomiast to jest też specyfika biegania na hali. Nie było dużo miejsca na manewry, rywale też walczyli. Fajnie, że mogłem pokazać się na tej ostatniej prostej i sprawdzić się w takiej sytuacji. Zebrałem kolejne doświadczenie.

Zbierasz to doświadczenie, które ma zaprezentować podczas marcowych mistrzostw świata w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Tam będzie bieganie turniejowe, nie będzie zająca. Kto w Twoim odczuciu będzie tam najgroźniejszym rywalem? Amerykanin Josh Hoey ustanowił w tym sezonie w Bostonie fenomenalny rekord świata 1:42.50.

On będzie najgroźniejszy. Mnie do jego poziomu jednak brakuje. Zresztą pobiec w hall 800 metrów w takim czasie jak on to jest kosmos. Jeśli chodzi o rywala, to mocny będzie Belg Crestan, z którym przegrałem w Ostrawie. Dobrze biega Mark English, który jest jak wino - im straszny tym lepszy. Poziom jest mocny, bardzo wyrównany, a w finale czeka tylko sześć miejsc. Specyfika biegu w hall też robi swoje, nie ma tam wiele miejsc. Błędy kosztują bardzo dużo. Można powiedzieć, że na mistrzostwach świata wszyscy będą groźni.

W tym Polacy, bo nie tylko Ty, ale też inni pokazują w tym sezonie moc.

Zdecydowanie! Filip Ostrowski zaczął sezon wybitnie. To mój bardzo dobry kolega z biegni, ale w rywalizacji nigdy go nie lekceważy. Lubiemy rywalizować, to będzie mój główny rywal!

Mówisz dużo o specyfice biegania na 800 metrów w hali. Wiadomo - więcej luków, gładniejszy tor, cztery okrażenia. Tylko Ty dziś masz lepszy rekord życiowy z hali niż ze stadionu. Zatem na co Cię stać w sezonie letnim 2026?

Zeszłego lata zabrakło mi może lepszych biegów, szczęścia. Czuję, że im bliżej do mistrzostw świata w Tokio, to zbliża się też szczyt formy. Wydaje mi się, że idealnie z trenerem się wstrzeliłiśmy. Biegało mi się tam najlepiej. Liczyłem, że w Tokio pobiegnę poniżej 1:44.00. Czuję, że jestem na to gotowy. Trafiłem jednak do pierwszego półfinału, najwolniejszego. Nie mogłem pokazać, na co mnie naprawdę było tam stać. To dlatego zwycięzca z lata jest u mnie na ten moment słabszy niż zimowa.

Niemniej ten występ w Tokio było w Twoim wykonaniu naprawdę dobry.

Z czasu nie mogę być zadowolony, ale pod względem taktycznym zdecydowanie. Natomiast liczyłem, że to jednak będzie taki bieg, w którym uda mi się zrobić fajny wynik.

Kilka dni temu Anna Matuszewicz poprawiła 46-letni halowy rekord Polski w skoku w dal. W tym roku stadionowy rekord kraju na 800 metrów - 1:43.22 Pawła Czaplewskiego - będzie świętował 25-lecie. Ten wynik jest o rok starszy od Ciebie, chyba czas najwyższy, żeby młodzież pokazała siłę i wyzwała go z tabel.

Nie lubię deklarować takich rzeczy. To wszystko powinno przychodzić naturalnie. Chciałbym liczyć się na świecie i do tego dążyć. Żeby być w gronie najlepszych, trzeba poprawić rekord Polski. Zresztą nie oszukujemy się - on już w tamtych czasach był wynikiem fenomenalnym. Dziś jednak, aby być w światowej czołówce, trzeba biegać jeszcze szybciej.

Oliwer Wdowik: zostałem obdarzony darem szybkiego biegania

rozmawiał Maciej Jałoszyński



W sobotni wieczór 28 lutego jednym z najciekawszych momentów halowych mistrzostw Polski w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń był finał sprintu mężczyzn na 60 metrów, w którym triumfator Oliwer Wdowik uzyskał świetny czas 6.54. –Nie mam wielu talentów, ale zostałem obdarzony darem szybkiego biegania i staram się go pielęgnować, jak mogę– przyznaje sprinter Resovii Rzeszów.

Urodzony w 2002 roku Oliwer Wdowik pierwszy międzynarodowy sukces odniósł w 2019 roku – wywalczył wówczas dwa medale olimpijskiego festiwalu młodzieży Europy. Dwa lata później wraz z kolegami z reprezentacji Polski zdobył brązowy medal mistrzostw świata U20 w sztafecie 4 x 100 metrów, okraszając ten sukces dwukrotnym poprawieniem rekordu Europy juniorów w biegu rozstawnym. Na tych samych zawodach Wdowik został pierwszym Polakiem, który wystąpił w finale globalnego czempionatu juniorów w biegu na 100 metrów. W 2025 uzyskał w sprincie czas 10.10, zapewniając cenne punkty reprezentacji w trakcie drużynowych mistrzostw Europy. Sezon halowy 2026 przyniósł mu już dwukrotnie poprawienie rekordu życiowego w biegu na 60 metrów – 6.55 w Dortmundzie i znakomite 6.54, które w sobotni wieczór dało mu złoto halowych mistrzostw Polski.

6.54, tylko 0.03 zabrakło do rekordu Polski Mariana Woronina z 1987 roku. Gdybyś dokńczył ten bieg bez tej radości tuż przed metą, mógłbyś świętować poprawienie tego najlepszego wyniku w historii.

Tak, tak! Czulem się świetnie w tym biegu. Bardzo plastyczny, luźny. Jestem strasznie spokojny. Muszę też przyznać, że nie zakładałem, iż pobiegę tutaj tak szybko, podczas mistrzostw Polski. Natomiast na dystansie czulem się fenomenalnie. Ten palec na końcu pewnie nie był potrzeby, ale to było w geście emocji, spontanicznie. To mój trzeci tytuł z rzędu na tej hali, chcę iść w ślady Remka Olszewskiego. On wygrywał mistrzostwo Polski w hali na 60 metrów przez siedem lat sezon po sezonie. Cieszę się, że wygrałem też taką wewnętrzną walkę z Dominkiem Kopciem. Fajnie. Przelamanie. Nie spodziewałem się czasu 6.54. To jest fenomenalny wynik, ale za trzy tygodnie będzie szybciej.

Kujawsko-Pomorska Arena Toruń zyskała jesienią nową nawierzchnię. Czy ta bieżnia jest rzeczywiście tak szybka, jak się mówiło?

Jest szybka. Jak człowiek jest przygotowany, dyspozycja jest dobra, to jak najbardziej oddaje. Ten tartan jest naprawdę fajny. Jest taki kleisty. Nie wiem jak to dobrze opisać, ale czuję się na nim bardzo dobrze.

Czyli na mistrzostwach świata możemy spodziewać się z Twojej strony ataku na rekord Polski? Marian Woronin 6.51 pobięgi w 1987 roku podczas halowych mistrzostw Europy w Liévin, zatem ten wynik ma już całkiem długą brodę.

Mam w sobie taką świadomość w sobie, że to chyba ja jestem tym gościem, który to robi. Ta myśl towarzyszy mi cały czas. Chyba po to się urodziłem. Wydaje mi się, że nie mam jakoś dużo talentów i gdzieś tam zostałem obdarzony darem szybkiego biegania. Staram się, to pielęgnować jak mogę. Liczę, że będzie szybciej na mistrzostwach świata. Takie wyniki jak 6.54 pokazują mi, że jest gdzieś jeszcze delikatny zapas. Zaluję trochę pierwszego startu tutaj. Był odrzucony falstart, a ja miałem świetną reakcję. Super trafienie. Szkoda mi tego, dostałbym później mało czasu na odpoczynek. Tutaj był zapas, gdybym się lepiej zregenerował po tym pierwszym podejściu do startu.

Sezon halowy 2026 jest świetny w Twoim wykonaniu. To 6.54 jest kolejnym rekordem życiowym na 60 metrów, jaki podczas niego ustanowiłeś. Na jakie bieganie to może przełożyć się latem?

Mam wrażenie, że od mojego biegu na drużynowych mistrzostwach Europy w Madrycie, w czerwcu zeszłego roku, coś zaskoczyło. Znalazłem albo jestem bardzo bliski znalezienia takiego swojego optymalnego modelu biegu. Zrozumiałem, jak powinienem biegać na dystansie. Jak biegać szybko i jednocześnie luźno. To powoduje, że na tym dystansie odchodzę. Wydaje mi się, że jeżeli to zachowam i poprowadzę taką pracę do lata, to okolice 10 sekund są w moim zasięgu.

Ta rywalizacja z Dominkiem Kopciem, o której wspomnieliśmy, też nakręca? Jesteście w tym sezonie fajnym sprinterskim duetem.

Zdecydowanie. Spędziliśmy tutaj ostatni tydzień razem. Nakręcamy się wspólnie, tworzymy zgraną bandę. Także z myślą, docelowo, o sztafecie. Widać, że my z Dominkiem przodujemy w tej grupie, ale są chłopaki, które chcą nas gonić. Podnosimy ten poziom, a jednocześnie widać zmiany w polskim sprincie. Mam na myśli także osoby, które są na tych dalszych miejscach w tabelach, oni też biegają szybciej niż kiedyś.

Za Waszymi plecami jest też sporo ciekawej sprinterskiej młodzieży.

To też cieszy. Zobaczymy, jak ich zweryfikuje czas. Mocno im kibicuję. Mam nadzieję, że są mądrze prowadzeni, bo z tym też bywa różnie. Myślę, że dla takiego młodego zawodnika jak Szymon Dołęga sam udział w finale otwiera głowę. Sam pamiętam takie wydarzenia z mojej kariery.

Na koniec pytanie o zbliżające się wielkimi krokami halowe mistrzostwa świata. Jaki jest Twój cel na marcowy występ tutaj w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń?

Finał. Myślę, że finał to taki główny cel.



Anna Matuszewicz: poprawienie rekordu Polski wcale nie miało u mnie najwyższego priorytetu

rozmawiał Maciej Jałoszyński



31 stycznia podczas mityngu Gorzów JumpFestival w imponującym stylu wypełnia minimum na mistrzostwa świata oraz poprawia 46-letni halowy rekord Polski w skoku w dal. –Przygotowując się do tego sezonu, stawiałam sobie różne cele, ale ustanowienie rekordu Polski nie miało największego priorytetu – przyznaje w rozmowie z nami Anna Matuszewicz.

Urodzona w 2003 roku zawodniczka MKL Toruń przysięgła z lekkoatletyką zaczęła dokładnie dekadę temu, pod skrzydłami doświadzonego szkoleniowca Gabriela Mańkowskiego. Jako juniorka doprowadziła rekord Polski w skoku w dal pod dachem do poziomu 6.41. W 2021 była finalistką mistrzostw świata U20, a rok później na imprezie tej samej rangi zajęła piąte miejsce. Obecnie trenuje z Jackiem Butkiewiczem oraz podczas zgrupowań kadrowych z Pawłem Zdrajkowskiem. Do dalekiego skakania wróciła w roku 2025 – ustanowiła wtedy między innymi rekord Polski do lat 23. 31 stycznia 2026 roku w Gorzowie Wielkopolskim, podczas zawodów rangi World Athletics Indoor Tour Silver, wynikiem 6.77 wyznała z tabeli statystycznych 46-letni rekord Polski Anny Włodarczyk i zapewniła sobie prawo startu w mistrzostwach świata, które odbędą się w jej domowej hali – Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń.

Ochłonełaś już trochę po tym gorzowskim szale?

Musiłam bardzo szybko, bo przeciwko kolejnego dnia startowałam już w Toruniu. Najważniejsze było szybko wrócić do domu i jak najwcześniej pospać. Udało się tylko trzy godziny. Trzeba się jednak było pokazać u siebie. Myśle, że to, co się wydarzyło w Gorzowie Wielkopolskim, będzie do mnie dochodziło jeszcze przez kilka dni, póki co nie do końca to mnie dociera.

Chcesz powiedzieć, że w sobotę ustanowiłaś rekord Polski, spałaś trzy godziny i dzień później w Toruniu skoczyłaś jeszcze ponad 6.60?

Tak.

To imponujące, szybka regeneracja.

Trener nie pozwolił mi na więcej. Pierwszy skok w Toruniu był niemierzony, w drugim było 6.63 i wtedy trener wycofał mnie z konkursu. Kto wie, co wydarzyłoby się, gdybym mogła skakać dalej.

Ciekawą statystykę przedstawił na platformie X Tomasz Spodenkiewicz, że Anna Matuszewicz jest mistrzynią ostatnich prób. Tak też było w Gorzowie Wielkopolskim – piąta próba niemierzona i w szóstej serii skok na rekord Polski. Jak Ty to robisz, że potrafisz się zmotywować na te ostatnie skoki?

Myślę, że to dużo pracy z psychologiem. Z Grzegorzem Wiedławem pracujemy już 5 lat i myślę, że ta praca bardzo mocno nam owocuje. Ciągła w konkursach techniczna jest naprawdę bardzo ważna. Myślę, że nawet ważniejsza niż to przygotowanie fizyczne. Muszę przyznać, że w sobotę w Gorzowie nie czułam się specjalnie dobrze. Rano byłam niewyspana, zmęczona. Przez głowę przeszła mi taka myśl, że ten konkurs może nie potoczyć się najlepiej. Umiiałam się jednak zmotywować, publiczność potrafiła mnie ponieść. I ten rekord Polski padł w ostatniej kolejce.

W ten sezon weszłaś podobnie jak w poprzedni – świetnym, rekordowym dla Ciebie, biegiem na 60 metrów. To ponownie przekłada się na dobre skoki w dal. Czy z trenerem przykładać się jakoś specjalnie do tego treningu szybkościowego?

Tak. Trening biegowy u mnie to jest podstawa. Bardzo dużo biegamy na treningu i właśnie kładziemy na naskiek też na tempo. Kiedy porównuję się do innych dziewczyn, z którymi trenuję na obozach kadrowych, no to one tego tempa praktycznie nie biegają, a ja dalej łupię. Bieganie to u mnie podstawa i z tego potem udaje się fajnie skakać.

Fajnie skakać, czyli poprawić 46-letni rekord Polski. To historyczny wynik, odbierasz to tak?

Właśnie ciężko mi to określić. Przygotowując się do sezonu, mimo że nikt mi to nie wierzył, to ja naprawdę nie myślałam w ogóle o tym rekordzie Polski. Skupiałam się podczas treningów, na wykonywaniu poszczególnych elementów, które miały dać dalekie skakanie. Oczywiście, że zapisałam sobie gdzieś ten rekord Polski w celach na sezon, ale był tam pomiędzy chociażby minimum i rekordem życiowym, który był właśnie priorytetem.

Ale minimum na mistrzostwa świata to 6.75, a do soboty rekord Polski wynosił 6.74!

No ja to wiem (śmiech). Mam takie wrażenie, że rekord Polski działa na zawodników inaczej niż na przykład minimum. Przynajmniej ja tak mam. Rekordzistów Polski jest niewielu, tylko nieliczni mogą się chlubić takim mianem, a minima robi mega dużo osób. Łatwiej jest przekierować myślenie na chęć zrobienia minimum, czy po prostu na rekord życiowy. Co prawda ja byłam w tej korzystnej sytuacji, że mój dotychczasowy rekord życiowy był blisko tych wyników. Zatem gdybym skończyła sezon halowy tylko z życiówką, to też byłabym mega zadowolona z siebie. Tylko z drugiej strony, żeby zrobić życiówkę, to trzeba myśleć o konkretnych elementach. Wychodząc na start mam w głowie te elementy, które wypracowałam na treningu i o których mam myśleć podczas konkursu. To przynosi wyniki, a nie myślenie o tym, żebym skoczyła 6.75.

Powiedz czy Ty jesteś cierpliwa zawodniczka? Kilka lat temu, jako juniorka, byłaś swego rodzaju objawieniem. Potem pojawiło się kilka trudniejszych sezonów i teraz wracasz do dalekiego skakania. Trudno było to przetrwać? Wielu zawodników w takich chwilach odchodzi do sportu. Ty jednak robiłaś swoje systematycznie i dziś jesteś rekordzistką Polski.

Najtrudniejszy był dla mnie rok 2023. To był pierwszy rok studiów. Nowe otoczenie, bardzo dużo od siebie wymagałam. Zaczynałam studia prawnicze, nie chciałam wtedy korzystać z udogodnień jak przekładanie sesji. Chciałam wszystko zaliczać, najlepiej na same płatki. Trudno to było pogodzić z trenowaniem. Oczywiście trening był ważny, ale przyszły obciążenia psychiczne. Pojawily się problemy zdrowotne, bardzo schudłam, zniknął mi okres. Potrzebowałam czasu na to, żeby się odbudować. Wracając do pierwszej części pytania –nazywano mnie objawieniem w roku 2021.

Skakałaś wtedy, jako juniorka, naprawdę daleko. Fachowcy wieściłi, że zaraz poprawisz rekord Polski do lat 20 w skoku w dal Ireny Szewińskiej.

Tak, tylko ja wtedy skakałam tak naprawdę wyłącznie z moich wrodzonych warunków. Jestem wysoka, szybko biegalam i z tego skakałam w okolicach 6.40. Tak naprawdę trzeba było czasu, żeby osiągać lepsze wyniki. Trzeba było dolożyć na przykład trening słowy, którego wtedy w 2021 praktycznie nie robiłam. Potrzebny był czas, żeby wyzbyc się różnych błędów, które na początku nie były wypalowane. Podsumowując – siłą rzeczy musiałam być cierpliwa. No i też miałam dookoła ludzi, którzy mówili mi, że mam potencjał i będę daleko skakała. To, że jest ciężki rok, kolejny niełatwy to na pewno warto trenować. A ja jestem też dziadziara, więc nie mogłam tak łatwo odpuścić.

Pracowałaś wtedy z trenerem Gabrielem Mańkowskim. On miał duży wpływ na to, jak się sportowo ukształtowała Anna Matuszewicz?

Ogromny! Bardzo ciepło wspominam pierwsze lata pracy z trenerem. On zaszepelił we mnie taką miłość do sportu i pokazał, że można się tym bawić. Do dziś podkreślam właśnie, że to zabawa jest w tym wszystkim bardzo ważna, żeby się nie spinać na zawodach. Trener Mańkowski prowadził mnie fantastycznie pod tym kątem ogólnorozwojowym. Nie skupiałam się wtedy tylko na skoku w dal. Bawilałam się w różne konkurencje, nie było treningu słowy. Pierwszy raz sztangę dotknęłam w drugim roku juniora młodszego. I to bez obciążań, sama sztanga. Inne dziewczyny brały wtedy różne ciężary po 60-70-100 kilo, a ja nic. Te treningi były bardzo mądrze poprowadzone, dobrze zaaplikowane. Dzięki temu teraz mamy z czego dokładać. Kiedy przesyłam do trenera Jacka Butkiewicza, to mocno postawiliśmy na tę technikę z siłowni. Musiałam się nauczyć podstaw tych ćwiczeń. Potrzebowaliśmy trochę czasu, żeby nauczyć się poprawnie robić wszystkie jednostki treningowe, tak żeby nie było żadnych przecięcia. Musiałam też odbudować te partie ciała, które były słabsze. Ciężary rosły sobie subiektywnie, ale już w tym roku były faktycznie zauważalne. Krocząc do przodu. Równolegle na zgrupowaniach pracowałam z trenerem Zdrajkowskiem nad techniką skoku. Mam szczęście współpracować z takimi dobrymi szkoleniowcami, którzy świetnie się uzupełniają.

Anna Matuszewicz: poprawienie rekordu Polski wcale nie miało u mnie najwyższego priorytetu



A pamiętasz swoje pierwsze lekkoatletyczne kroczki? W bazie Polskiego Związku Lekkiej Atletyki można znaleźć informację, że 13 maja 2016 roku przystąpiłaś do programu Lekkoatletyka dla Każdego!

Chyba nawet nie wiedziałam, że tak to się nazywało. Zaczęłam trenować w pierwszej klasie gimnazjum. Myślałam wtedy, że w przyszłości będę lekarzem. Ogólnie pierwszeństwo miała wtedy nauka, medycyna, rodzice też wpajali mi do głowy, że to najważniejsze sprawy. Dzięki temu nauczyłam się bardzo dobrej organizacji czasu i determinacji. Przełożyło się to na sport. W szkole na lekcji wychowania fizycznego moje predyspozycje sportowe odkrył profesor Pawłowski. Długo musiał mnie namawiać, chyba przez pół roku, żebym poszła na zajęcia do trenera Mańkowskiego. Bardzo nie chciałam, ale w końcu się zламiałam. Powiedziałam sobie – pójdę i najwyższej dojdę do wniosku, że to nie dla mnie, a sumienie będzie czyste. Tylko że bardzo mi się spodobało i zaczęłam uczęszczać na treningi systematycznie. Wtedy to była dla mnie forma odpoczynku, odstresowania po jakimś nieudanym sprawdzianiu z matematyki. Nie myślałam wtedy o sporcie przyszłościowo. To zmieniło się z biegiem lat.

Nie żałujesz?

O nie, absolutnie!

Ta świetna przygoda ze sportem zaprowadziła Cię do takiego momentu, w którym masz minimum i przygotowujesz się do startu w halowych mistrzostwach świata w swoim mieście. Nie masz zaplanowanych na ten czas żadnych wakacji tak jak przed rokiem przy okazji imprezy w Nankinie? Nie, w tym roku zaplanowałam sobie inaczej kalendarz. Spodziewałam się jednak, że zrobię to minimum.

Jakie to będzie uczucie, startować na imprezie niemal we własnym domu. O, ja widzę Arenę Toruń z okna pokoju w mieszkaniu!

Czyli na mistrzostwach świata wystartujesz prawie w swoim salonie. Myślisz już o tym starcie?

To będzie fantastyczne, ale póki co nie skupiam się na tym. Lubię podchodzić do spraw na bieżąco, a nie bardziej przyszłościowo. Póki co mam głowie jednostki treningowe do wykonania na obozie. Chce ten czas przepracować jak najlepiej, dobrze się regenerować. Dopiero później będę myślała o kolejnych startach. I na samym końcu skupię się na mistrzostwach świata. To będzie najważniejszy start, niesamowicie się cieszę, że będę tutaj skakać. Rodzice kupili bilety na ślepo, nie czekając na moje minimum, więc tutaj miałam wysoko postawioną poprzeczkę. Jakbym się nie zakwalifikowała to byłby lekki przypał (śmiech). Cieszę się na ten start, uwielbiam halę w Toruniu, publiczność. Ważne jest to, że zawsze są tutaj na trybunach moi bliscy. To dodatkowo niesie.

Rozmawialiśmy w Gorzowie Wielkopolskim po Twoim rekordowym skoku, że ta tymczasowa konstrukcja, która jest tam używana nie jest twoją ulubioną nawierzchnią. Wolisz zdecydowanie podłoże betonowe, a takim dysponuje Kujawsko-Pomorska Arena Toruń. To będzie handicap podczas mistrzostw świata?

O tak, zdecydowanie wolę startować na twardych nawierzchniach. Wydaje mi się, że to efekt tego, że jestem szybką zawodniczką i deski, które dodatkowo rezonują, pomagają tylko w teorii. Mnie to przeszkadza, bo nie wyrabiam się gdzieś tam na odbiciu. Natomiast po Gorzowie miałam, tak jak wspomniałam, krótką regenerację i w Toruniu skakałam daleko. Myślę, że gdybym zaczynała sezon skoku w dal u siebie, to byłabym w stanie uzyskać jeszcze lepsze wyniki. Także cieszę się, że te mistrzostwa będą u mnie, ale skakać daleko można tak naprawdę wszędzie, jak się jest w formie.



WORLD ATHLETICS
INDOOR CHAMPIONSHIPS
KUJAWY POMORZE 26



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Okęcie



Nestlé



TVP SPORT

Copyright: Polski Związek Lekkiej Atletyki 2026
Compiled: Maciej Jałoszyński, Janusz Rozum, Justyna Jędrych
Photo: PZLA Team
Design by Gregsoft Group

