

Katarzyna Hołownicka i jej zdrowe uzależnienie od biegania

data aktualizacji: 2020.10.15 autor:



Katarzyna Hołownicka wzięła udział we wszystkich biegach organizowanych w Skierniewicach w 2020 roku. W tych, w których prowadzona była klasyfikacja końcowa stawała na podium w kategorii pań. (fot. Adam Michalski)

Skierniewiczanka Katarzyna Hołownicka biega od 5 lat. Ma na swoim koncie triumf w kategorii pań podczas triady biegowej w 2016 roku. Maratony pokonuje w czasie około 3 godzin i 40 minut. Twierdzi, że jest zdrowo uzależniona od biegania. – Myślę, że jako 70-latką również będę brała udział w różnych imprezach biegowych albo przynajmniej truchtała – mówi biegaczka.

Pod okiem lekarza biegała do 7. miesiąca ciąży. W sezonie 2020 powróciła do rywalizacji na trasach biegowych. Wzięła udział we wszystkich imprezach organizowanych w mieście dla miłośników tej

formy aktywności.

We wrześniowy weekend (19-20.09) przebiegła jednego dnia 10 kilometrów w ramach Biegu Leśnika, dzień później pokonała półmaraton. Prawie 34 kilometry w 2 dni, dla zwykłego sportowca z pilotem przed telewizorem to nie lada wyczyn.

– To nie jest coś nadzwyczajnego dla osoby, która biega już piąty rok – mówi. – Liczba kilometrów przebiegniętych w tygodniu potrafił być różna. Tak właśnie biegamy. W soboty około 7 kilometrów, czyli parkrun + rozgrzewka, a w niedzielę w ramach poranków biegowych nawet 24 kilometry – dodaje.

W 2017 roku za osiągnięcia w lokalnych imprezach biegowych Kapituła wybierająca najlepszych sportowców Skierniewic znalazła dla biegaczki miejsce w "10" najlepszych.

Jak zaczęła się jej przygoda z bieganiem?

– Kiedy dostałam zadyszki wchodząc po schodach stwierdziłam, że warto coś ze sobą zrobić. Bieganie było pierwszą myślą – dodaje. Później pojawił się jeszcze jeden, ciekawy czynnik, który przyciągnął Kasię do tej formy aktywności.

– Kiedy pracowałam jeszcze na Politechnice Warszawskiej miałam w pokoju kolegę, który całymi dniami milczał. Ta cisza była strasznie irytująca. Kiedyś usłyszałam jego rozmowę, w której opowiadał o bieganiu, jakimś starcie, o tym jak to go bardzo nakręca. Zaczęłam go zagadywać w tym temacie, wtedy się otworzył i zyskaliśmy wspólny temat do rozmów. Wówczas też stwierdziłam, że sama spróbuję czegoś więcej niż trucht – opowiada.

Później poszło szybko, wkręciła się. Uwielbia startować w lokalnych biegach, docenia ich atmosferę, przyjaźni się z resztą lokalnych biegaczy, którzy tworzą zgraną i otwartą grupę. Marzy o udziale w triathlonie.

Więcej o biegowej pasji Katarzyny Hołownickiej w najnowszym (15.10) wydaniu "Głosu Skierniewic i Okolicy".

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37161-katarzyna-holownicka-i-jej-zdrowe-uzaleznienie-od-biegania>