

Pamela Broniarek spełnia marzenia podczas mistrzostw świata w triathlonie

data aktualizacji: 2022.11.23 autor: Adam Michalski



Pamela Broniarek przebywa w Abu Dhabi, gdzie wystartuje w World Triathlon, mistrzostwach świata w triathlonie. (fot. Adam Michalski)

Pływaczka i triathlonistka Pamela Broniarek w poniedziałek (21.11) udała się do Abu Dhabi, gdzie za kilka dni wystąpi w triathlonowych mistrzostwach świata. Spełnia się sportowe marzenie skierniewiczanki, która dopiero w wieku 18 lat rozpoczęła przygodę ze sportem. W stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich wystartuje w supersprincie. - Wyjazd na tego typu zawody od kilku lat był moim marzeniem - twierdzi podopieczna Marcina Sarny.

Rzadko zdarza się, by sportowiec ze Skierniewic miał szansę reprezentować miasto i kraj w międzynarodowej imprezie rangi mistrzowskiej. Takie szczęście spotkało Pamelę Broniarek, która aktualnie spełnia swoje marzenie w Abu Dhabi, stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich, gdzie. To tam rozpoczęły się triathlonowe mistrzostwa świata.

World Triathlon w Abu Dhabi odbywały się będą w dniach 23-26 listopada. Na trasę wyruszy 34 zawodników z Polski. Aż 33 osoby wystartują na dystansie średnim, dwie w supersprincie. Jedyłą

Polką w supersprincie będzie Pamela Broniarek, która wystąpi w kategorii K25-29. Super sprint do dystans 0,4 km pływania, 10,06 km jazdy rowerem i 2,2 km biegu.

Pamela dziś reprezentuje Polskę w jednej z najbardziej wymagających dyscyplin sportu, aż trudno uwierzyć, że do sportu trafiła dopiero w wieku 18 lat.

- Sport pojawił się w moim życiu w momencie, w którym poczułam chęć na zmianę. Kilogramy na wadze przestały się zgadzać i w wakacje codziennie rano jeździłam rowerem, później szłam na basen, a wieczorem, po zmroku biegałam - wspomina.

Skierniewiczanka jeszcze jako uczennica SP nr 9 była pod wrażeniem rówieśników trenujących pływanie.

- Zawsze imponowały mi osoby trenujące pływanie, a także poświęcenie trenerów. Przychodzili na basen poświęcając czas wcześniej rano, treningi mieli także po południu. Chciałam spróbować swoich sił w tym sporcie, zmierzyć się z bardzo wymagającym treningiem, a z drugiej strony bałam się podjąć tego wyzwania, nie wierzyłam w swoje możliwości - wspomina.

Przy pomocy koleżanki, a także dzięki otwartości trenerów, Pamela rozpoczęła treningi w UKS Nawa.

- Pamela jest moją byłą uczennicą ze Szkoły Podstawowej nr 9. Muszę przyznać, że nie wybijała się sportowo - wspomina Marcin Sarna, trener.

Po latach spotkaliśmy się w pływalni. Kiedy mieliśmy treningi z naszymi podopiecznymi Pamela pływała sobie jako klient indywidualny. Widziałem, że pływając powiela pewne błędy, rozmawialiśmy, dałem jej kilka wskazówek, by lepiej i przyjemniej mogła przemieszczać się w wodzie. Później dowiedziałem się, że chciałyby trenować z nami, ale bała się, że nie da rady. Włączyliśmy ją do programu szkolenia, ale z zaznaczeniem, żeby nie próbowała dorównać reszcie. Pływanie to sport wczesnej specjalizacji, a nasi zawodnicy byli już po latach treningów. Stworzyliśmy jej program treningowy, cieszyliśmy się z każdego małego postępu. Tak zaczęła się jej przygoda ze sportem - opowiada Marcin Sarna.

Po roku treningów skierniewiczanka wzięła udział w pierwszych zawodach, open water.

- Było to, po obozie pływackim w Puławach. Po zawodach miałam zaskakująco dobre wrażenia.

Poza rozpoczęciem treningów stricte pływackich uprawiała także bieganie, a w głowach trenerów pojawił się pomysł, by podopieczna spróbowała swoich sił w triathlonie.

- Po 3-4 latach pojawił się kolejny pomysł. Dużo pływałam i dosyć dobrze biegałam, trenerzy uznali, że wystarczy jeszcze wypożyczyć rower i sprawdzić się w triathlonie. Miałam dobre wrażenia po pierwszym starcie. Dobrze mi się pływało, dobrze biegło, był problem z rowerem, ale myślę, że głównie dlatego, że pożyczyłam go tydzień przed zawodami - opowiada Pamela.

Przez jakiś czas startowała raz, dwa razy w sezonie, aż wreszcie po 8 latach treningów zdecydowała się na udział w triathlonowych mistrzostwach Polski.

- Po 8-10 latach treningów, czyli książkowo, pojawiły się pierwsze osiągnięcia - opowiada.

Przygodę z triathlonem skierniewiczanka rozpoczęła od dystansu olimpijskiego i 1/4 Iron Mana, które są zbliżone.

- W "olimpijce mamy: 1500 pływania, 40 km roweru i 10 km biegu. W 1/4 jest 950 metrów pływania, 45 km roweru i 10 km biegu. Wydawało mi się, że odnalazłam swoją optymalną konkurencję, jednak po czasie spróbowałam sił w sprincie (750 metrów pływania, 20 km roweru i 5 km biegu). Na tym dystansie czułam się bardzo dobrze, chyba najlepiej.

Później przyszedł czas na start w supersprincie (300 metrów pływania, 8 roweru i 2 biegu) - wspomina.

W rankingu treningowym okazało się, że właśnie w supersprincie Pamela zdobywała najwięcej punktów.

- To był ogromny wysiłek, ale zadawalający, czułam się dobrze, mimo, że wcześniej w zawodach i treningach nie wchodziłam na tak wysokie intensywności - mówi.

Osiągnięcia Pameli zaowocowały zaproszeniem do udziału w mistrzostwach świata, a wyjazd do Abu Dhabi połączyła z chęcią doświadczenia atmosfery mistrzostw.

- Wyjazd na tego typu zawody od kilku lat był moim marzeniem - opowiada sportsmenka, która na co dzień uczy pływać najmłodszych adeptów UKS Nawa.

Pytana o to jaką kolejność triathlonowych konkurencji preferowałaby, gdyby miała wpływ na jej ustalenie, bez wahania odpowiada.

- Rower, bieg, pływanie. Na początku przygody ze sportem najwięcej czasu poświęcałam pływaniu i dlatego dziś najlepiej czuję się w tej dyscyplinie, dużo biegałam i w tych dwóch konkurencjach miałabym szansę nadrobić stratę poniesioną po jeździe rowerem. Wiem, że na tej konkurencji muszę się najbardziej skupić i poświęcić jej najwięcej czasu - zauważa.

Pamela w środowisku polskich triathlonistów czuje się doskonale.

- Grupa triathlonistów w Polsce to fantastyczni ludzie. Z każdym mamy tematy do rozmów, dużo osób, tak jak ja, wyszło od pływania. Zauważyłam pewną tendencję. Wśród młodych zawodników zdecydowana większość to byli pływacy. W przypadku starszych triathlonistów, sprawa wygląda inaczej. Tam wszystko zaczęło się od wprowadzenia w życie zdrowego stylu życia, najpierw było bieganie, później rower i pomysł na triathlon i konieczność opanowania pływania - twierdzi.

Pamela współpracuje z trenerami UKS Nawa, Marcinem Sarną i Arturem Zakrzewskim.

- Moim głównym trenerem jest Marcin Sarna, trener Zakrzewski także bardzo mi pomaga. Jeździł ze mną w wakacje na rowerze i pomaga w treningach pływackich - zauważa skierniewiczanka, która cieszy się, że w klubie pojawiła się konkurencja.

- W klubie są inni pasjonaci triathlonu. Jarosław Jankiewicz-Delgado jest chyba stworzony do tego sportu, wytrzymałościowo jest nie do zdarcia. Jest też Jakub Lesiński, który także jest zafascynowany triathlonem - zauważa.

Rozwój triathlonowych w UKS Nawa wspierają także trenerzy.

- Kiedy widzę, że ktoś wykazuje predyspozycje nie tylko tu w wodzie, ale i na lądzie, to pomagamy. Pływanie i triathlon znakomicie się uzupełniają. Dla pływaków triathlon jest znakomitą formą urozmaicenia. Obie dyscypliny można uprawiać równolegle i w obu się rozwijać. Są w klubie pływacy, którzy zafascynowali się triathlonem. Póki co dla nich jest on formą odskoczni, ale kiedy przyjdzie moment, że zaczną lepsze wyniki osiągać w triathlonie, to będziemy myśleli o

"przebranzowieniu" – mówi Marcin Sarna, trener, który zwraca uwagę na inną specyfikę pływania, na wodach otwartych.

– To zupełnie inne pływanie. Dwójka naszych zawodników wystartuje w mistrzostwach Polski w open water. To jest trochę inna forma pływania, połączona z nawigacją. Najlepiej świadczy o tym fakt, że kiedy Paweł Korzeniowski, mistrz świata na 200 metrów stylem motylkowym próbował swoich sił w triathlonie nie wychodził z wody pierwszy – zaznacza doświadczony trener.

O występie Pameli Broniarek w Abu Dhabi, w kolejnym wydaniu (1.12) tygodnika „Głos Skierniewic i Okolicy”.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/41349-pamela-broniarek-spelnia-marzenia-podczas-mistrzostw-swiata-w-triathlonie>