

## Inspiracje

Wpisany przez katan tomasz  
czwartek, 12 grudnia 2013 09:34 -

---



Czasem Inspiracje do mocniejszych i bardziej systematycznych treningów przychodzą z różnych stron.

Dziś chciałbym przedstawić Truchtaczowe – Inspiracje.

Jest już po głosowaniach, nominacjach itp. Nominowaliśmy niewiele osób, dlatego chciałbym ten temat rozwinąć, nie w kontekście nominacji czy nagród. Ale właśnie Inspiracji do treningu oraz podsumowania sportowego sezonu 2013.

Inspiracje Truchtaczowe :

Werner Legomiński — Wspaniały wynik w debiucie maratońskim, zdobyte podium na wielu zawodach, w tym również pierwsze miejsca.

Dorota Wyleciał — od kilku lat utrzymuje rewelacyjny poziom formy sportowej o czym

## Inspiracje

Wpisany przez katan tomasz  
czwartek, 12 grudnia 2013 09:34 -

---

świadczą dwa drugie miejsca w prestiżowych zawodach Maraton Madryt i 10 km Krynica.

Jacek Księżyk — kolejny rekord życiowy w biegu maratońskim, drugi wynik tego sezonu w Truchtaczu.

Marek Maciejewski — od kilku lat fantastyczna forma, w tym roku najszybszy wśród Truchtaczy na każdym dystansie, zwycięzca po raz kolejny Mistrzostw Klubu

Beata Godek — pokonanie Trans Jury to nie przelewki, a zmotywowanie się do ciągłego parcia dalej przez ponad 30 godzin, godne podziwu – truchtaczowa ultraska nr 1

Szymon Litwa — rajdy na orientację, powrót na trasę Trans Jury i pokonanie jej po raz drugi –  
Fantastyczne

Jarosław Hornik – 3 rekordy życiowe w jednym sezonie 10km, 21 km i maraton

## Inspiracje

Wpisany przez katan tomasz  
czwartek, 12 grudnia 2013 09:34 -

---

Marian Szymiski — kolejny udany sezon – równego biegania na dobrym poziomie

Barbara Księżyk — powrót po kontuzji do sportu – wspaniały start w Mistrzostwach Wrocławia w Nordic Walking

Jarosław Kubik — bardzo dobry sezon, dobry wynik w Maratonie Silesia, najwyższe miejsce wśród Truchtaczy w Mysłowickiej Lidze Crossowej

Marian Jarosz – dwa rekordy życiowe w maratonie i półmaratonie, wygrana w klasyfikacji narciarzy biegowych

Henryk Kowalski – Neukirch – 3 miejsce w Perle Małopolski, 3 rekordy życiowe na 5, 10 i 15 km

## Inspiracje

Wpisany przez katan tomasz  
czwartek, 12 grudnia 2013 09:34 -

---

Maciej Walerowicz – rekord życiowy w Maratonie

Andrzej Czerwieński – stały progres wyników z sezonu na sezon i 3 miejsce w biegu w Mikołowie

Piotr Kowalski – I miejsce wśród Truchtaczy na 10 km w trakcie I Mistrzostw Mysłowic

Włodzimierz Grocholewski – fantastyczny start w Mistrzostwach Truchtacza oraz wynik poniżej 40' na 10 km w trakcie I Mistrzostw Mysłowic na bardzo trudnej, pagórkowatej trasie

Grażyna Hornik – 2 miejsce wśród mysłowiczerek w trakcie I Mistrzostw Mysłowic w Nordic Walking

## Inspiracje

Wpisany przez katan tomasz  
czwartek, 12 grudnia 2013 09:34 -

---

Barbara Gos – I miejsce w Biegu w Żorach oraz w Memoriale Jerzego Chromika

Wiadomo, że to nie wszystkie sukcesy zawodników związanych z Truchtaczem. Ale myślę, że takie zestawienie (choć niepełne) zainspiruje Wszystkich do mocniejszych treningów w nowym rozpoczętym już sezonie.

Do listy jak najbardziej można się dopisać.

I warto to zrobić.

Bo każdy Nasz sukces motywuje do działania. Więc bez krępacji.

Dopiszcie swoje Sukcesy - nawet nie sportowe.

Ze sportowym pozdrowieniem Tomek Katan

## Inspiracje

Wpisany przez katan tomasz  
czwartek, 12 grudnia 2013 09:34 -

---