

GŁOS



WIOŚLARSKI

Mistrzyni kończy karierę

► **23 lata w wioślarskiej łódce z sukcesami**

► **Przez prawie dwie dekady była najlepsza w kraju**

Jacek Pałuba

Ponad dwadzieścia tytułów mistrzyni Polski, wiele medali srebrnych i brązowych podczas krajowej rywalizacji, wicemistrzostwo świata, medale mistrzostw Starego Kontynentu. Przez prawie dwie dekady udane starty w największych imprezach: igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i Europy – to okazały dorobek sportowej Ilony Mokronowskiej, wioślarki KS Posenania.

Ta zasłużona dla polskiego wioślarstwa zawodniczka postanowiła zakończyć swoją długą, trwającą 23 lata karierę. A wszystko zaczęło się dość prozaicznie, kiedy kilkunastoletnia Ilona przeczytała plakat zachęcający do wybrania szkoły sportowej przy ul. Kazimierza Wielkiego w Poznaniu.

– W pierwszych latach ciężko pracowałam i startowałam w kolejnych kategoriach wiekowych. Na początku lat 90-tych wywalczyłam wreszcie miejsce w kadrze. Pierwszy mój start w mistrzostwach świata w 1993 roku w Racicach zakończył się dziesiątym miejscem w dwójce podwójnej wagi lekkiej – wspomina Ilona Mokronowska.

Już wtedy zawodniczka Posenanii dominowała w kraju w wadze lekkiej. Przez następne lata regularnie wygrywała zdecydowanie w jedynkach wagi lekkiej, startowała także z po-

wodzeniem w innych osadach – dwójce podwójnej oraz w czwórce. Jak się potem okazało, koronną konkurencją dla Ilony była dwójka podwójna. Drugi start w mistrzostwach świata w 1997 roku, we francuskiej miejscowości Aiguebelette przyniósł tylko 12. miejsce.

– Po tych mistrzostwach moją partnerką została Ela Kuncewicz, która dosłownie w ciągu kilku miesięcy schudła kilkanaście kilogramów, aby wystartować w wadze lekkiej. W 1998 roku w Kolonii podczas mistrzostw świata zajęłyśmy czwarte miejsce, mimo bardzo niekorzystnego toru zewnętrznego. Rok później w St. Catharines zajęłyśmy dziewiątą lokatę, ale też wywalczyłyśmy upragnioną nominację olimpijską. W Sydney w 2000 roku byłyśmy drugie w finale B, czyli w sumie to była ósma lokata. Potem niestety Ela ze względu na zdrowotne kłopoty zakończyła karierę – mówi o pierwszym olimpijskim starcie Mokronowska. Sama też miała kontuzję więzadeł kolanowych. Jesienią 2000 roku przeszła operację, a już w następnym roku została wicemistrzynią świata.

Przełom wieków XX i XXI to najlepszy okres Ilony pod względem sportowym. W kraju nie miała sobie równych. Liczyła się także na arenach międzynarodowych. Podczas mistrzostw świata w Lucernie w 2001 roku Mokronowska wspólnie z Katarzyną Demianiuł zdobywają srebrny medal w dwójkach podwójnych wagi lekkiej. W następnym czempionacie w Sewilli zajmują czwarte miejsce, a w 2003 roku doszło do nieprzyjemnej sytuacji, kiedy podczas mistrzostw



Ilona Mokronowska po 23 latach uprawiania wioślarstwa postanowiła zakończyć sportową karierę

świata w Mediolanie Demianiuł wypadła po prostu z łódki.

– Kiedy Kasia stała się moją partnerką w dwójce, była bardzo młoda i silna. Sukces, jaki osiągnęłyśmy w Lucernie, dawał nadzieję na dobre występy w następnych latach. Jednak w Sewilli znalazłyśmy się poza podium, a w Mediolanie był dramat – twierdzi Ilona Mokronowska. – W tamtym okresie pojawiła się też propozycja przejścia do innego klubu Bydgoszcz. Jednak działacze Posenanii obiecywali mi złote

góry, a ja jako rodowita poznańianka pozostałam w klubie. Dzisiaj uważam, że to był błąd i trzeba było zmienić klub. Wtedy być może moja kariera potoczyłaby się w ostatnich latach zdecydowanie korzystniej – mówi Mokronowska.

Czasu nie było dużo, bo zbliżały się igrzyska olimpijskie w Atenach. Trzeba było poszukać partnerki do dwójki. Jedną z kandydatek była nastoletnia wtedy Julia Michalska z poznańskiego Trytona, a drugą koleżanka klubowa Mokro-

nowskiej – Magdalena Kemnitz. Michalska musiała schudnąć do wagi lekkiej i to zrobiła. Potem, po przygotowaniach Mokronowska startowała w zawodach raz z Michalską, raz z Kemnitz. Ostatecznie do Aten pojechała z klubową koleżanką. W drugim starcie olimpijskim Mokronowska marzyła o podium, jednak zakończyło się na szóstym miejscu.

– W olimpijskim finale A w ogóle nie nawiązałyśmy walki z przeciwniczkami i zajęłyśmy ostatnie miejsce. Był optymizm po dobrym półfinale i drugim miejscu, ale skończyło się tylko na marzeniach – mówi wioślarka Posenanii.

W następnych latach było niestety, coraz gorzej. Czwarte miejsce w 2005 roku, ósme w następnym i dziesiąte w 2007 roku. Igrzyska w Pekinie oddaliły się. W kadrze nowym trenerem został Marcin Witkowski, który zdecydowanie odmienił rywalizację w dwójce podwójnej wagi lekkiej. O miejsce obok Mokronowskiej walkę stoczyły trzy zawodniczki, ale to nie dało olimpijskiego awansu, chociaż było srebro mistrzostw Europy.

O poprzednim, 2009 roku, Ilona Mokronowska nie chce już mówić. Znalazła się w osadzie czwórki podwójnej wagi lekkiej, ale podczas mistrzostw świata w Poznaniu z koleżankami nie stanęła na podium.

– Na pewno marzyłam o zupełnie innym zakończeniu kariery. Dzisiaj pozostał niesmak, że nikt w kadrze ani w klubie nie potrafił podać ręki za te wszystkie lata mojej kariery. Dzisiaj pracuję zawodowo i mam więcej czasu dla swojej 14-letniej córki Witkorii, która też uprawia już wioślarstwo – podsumowała Ilona Mokronowska.



www.posenania-rbw.pl



www.twpolonia.bo.pl



www.tryton.najlepsi.net



www.awf.poznan.pl
/sport/aszawf.htm



www.kw04.com

Kaliski jubileusz 115-lecia

Akademii w sobotę 28 listopada 2009 roku w auli Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Kaliszu podsumowany został jubileusz 115-lecia KTW. Zyczenia, upominki oraz gratulacje od wielu zaproszonych gości odebrał w imieniu sędziego jubilat prezes KTW, Lech Burchard.

Kaliskie Towarzystwo Wioślarskie powstało w 1894 r. jako filia warszawskiego Cesarskiego Towarzystwa Ratowania Tonących. Jego założycielem i pierwszym prezesem był Józef

Radwan. KTW przez wiele lat działalności wpisało się w sportową panoramę regionu, to klub który wychował wielu światowych zawodników reprezentujących Polskę na olimpiadach, mistrzostwach świata czy Europy. To m.in.: olimpijczyk Kazimierz Naskręcki, Ryszard Rasztal i Robert Chwiałkowski, wicemistrzyni świata Marta Walczykiewicz, młodzieżowa wicemistrzyni świata Agnieszka Roszczak i młodzieżowy mistrz świata Piotr Juszcak. LB

Budowanie siły i wytrzymałości

Aby osiągnąć sukces sportowy (także w wioślarstwie) oprócz techniki i woli walki, niezbędne jest doskonałe przygotowanie fizyczne, które buduje się zimą, podczas biegów, na siłowni i na ergometrach wioślarskich.

Kluczową rolę pełnią obozy i zgrupowania. Tej zimy młodzi zawodnicy w Podgórzu pracowali nad siłą i wytrzymałością. Codzienne wielogodzinne biegi w góry na pewno przyniosą pro-

fity. Zawodnicy zdobywali przełęcze i szczyty oraz, by urozmaicić treningi wytrzymałościowe pokonywali trasę na nartach biegowych.

Jednak wraz z grudniem kończy się pewien etap przygotowań, ponieważ styczeń jest miesiącem, w którym trenerzy skracają treningi podopiecznym, ale zwiększają ich intensywność oraz zaczyna się budowanie wytrzymałości siłowej.

W ferie odbędzie się kolejne zgrupowanie w Borowicach (Karkonosze). Będzie to ostatni obóz zimowy, jaki czeka młodych wioślarzy. Oprócz obozów klubowych najlepsi zawodnicy powoływani są na konsultacje do reprezentacji Polski juniorów w Wałcu. Konsultacje te zimą odbywają się trzykrotnie. Oczywiście praca na obozach musi być podparta codziennym treningiem w klubach, gdzie za-

wodnicy realizują plany przygotowane przez swoich trenerów.

Należy również wspomnieć o zawodach na ergometrze wioślarskim. Na koniec stycznia zaplanowano mistrzostwa Polski we Wrocławiu, a na zakończenie zimy organizowane z dużym rozmachem przez WZTW otwarte mistrzostwa Miasta Poznania, na których spodziewamy się dużej frekwencji.

Łukasz Komola

WIELKOPOLSKI ZWIĄZEK
TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH

Poznań

POZnań*
*Miasto know-how

AQUANET

POLSKA THE ADVERTISING
GŁOS
WIELKOPOLSKI

FIAT AUTO-CENTRUM S.A.

