

Moja ulubiona
dyscyplina
sportu
i
idol sportowy

Cześć!

**Mam na imię
Natalia.**

**W wielkim skrócie
postaram się
przedstawić Wam
moją pasję oraz
idola sportowego.**



Moją ulubioną dyscypliną sportu jest po prostu bieganie!

Hm.. Zastanawiam się od czego by tu zacząć 🤔 🏃

Przygoda z bieganiem rozpoczęła się w 4 klasie szkoły podstawowej.

1

Bieganie na zawodach szkolnych dla chęci zdobycia pozytywnej oceny.



Mijały lata...

2 A ja wciąż biegałam na zawodach szkolnych, zmianą był fakt, iż zaczęłam to robić również nie tylko dla oceny ale też poza lekcjami. Do takiego biegania zachęcił mnie mój tata. Przez długi czas motywował mnie do działania. Nie było to łatwe 😬



Rok 2015/16



Będąc w 6 klasie Szkoły Podstawowej zostałam sportowcem gminy, którą zamieszkuję. Było to dla mnie ogromnym szczęściem. Również w biegu na 600m zajęłam 3mśc



CZAS PĘDZIŁ DO PRZODU...

W dalszym ciągu biegałam na zawodach szkolnych i z tatą (jak mi się chciało, a i z tym różnie bywało)



Końcówka roku 2019 okazała się bardzo przełomowa, ponieważ zaczęłam trenować sama. W końcu zrozumiałam czym jest dla mnie bieganie i dostrzegłam jak wiele satysfakcji mi daje! Zdecydowałam się również wystartować w biegu sylwestrowym o dystansie 10,5km



4

2020



5

A więc postanowiłam po raz pierwszy wystartować w Gdynii. Bieg urodzinowy Gdynii wspominałam znakomicie, na dystansie 10km uzyskałam czas 48min 28s.





6

Ostatni mój bieg
w dużym gronie
osób również
odbył się w
Gdynii, 1 marca.
Był to Bieg
Pamięci Żołnierzy
Wyklętych na
dystansie 1963m.



MOIM IDOLEM
SPORTOWYM
JEST

*Justyna Święty-
Ersetic*

Justyna specjalizuje się w biegu na 400 metrów..

Rok 2018- została indywidualną mistrzynią
Europy w biegu na 400m oraz w sztafecie
4x400m.

Ten bieg odbył się w Berlinie(stadion), Justyna
400m pokonała w czasie 50,41s, jest to drugi
wynik w historii polskiej lekkoatletyki.



Z uwagą obserwuję poczynania Justyny, z pewnością jest osobą zdyscyplinowaną i dążącą do ulepszenia swojej wersji.

(Myślę, że mamy wspólne cechy charakteru.) 🤔

W swoich wywiadach Justyna często podkreśla, że od mobilizacji i poukładania sobie wszystkiego w głowie zależy to jak potoczy się bieg. Swoją ciężką pracą i ogromnym zaangażowaniem pokazała jak wiele można osiągnąć...



Obecnie trenuje codziennie z planem ułożonym przez trenera. Każdego dnia staram się być lepsza. Wiem, że aby osiągnąć sukces najpierw muszę **zakochać się** w ciężkiej pracy.

Dziękuję

Natalia Treder

