



1919-2019

100 POLSKIEGO ZWIĄZKU  
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



EUROPEAN  
ATHLETICS

# TEAM CHAMPIONSHIPS

Bydgoszcz 2019



REPREZENTACJA POLSKI  
8. DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA EUROPY  
BYDGOSZCZ, 09-11.08.2019

NATIONAL TEAM OF POLAND  
8TH EUROPEAN ATHLETICS TEAM CHAMPIONSHIPS  
BYDGOSZCZ, 09-11.08.2019





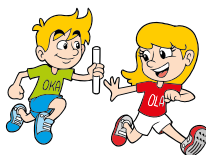
1919-2019

# 100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI

GENERALNY SPONSOR POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI



SPONSORZY I PARTNERZY PZLA



## Lekkoatletyka dla każdego!

SPONSORZY I PARTNERZY LDK!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Program upowazeczniania lekkiej atletyki  
finansowany jest ze sredkow  
Ministerstwa Sportu i Turystyki.





Witam na Drużynowych Mistrzostwach Europy 2019,

Cieszę się, że możemy spotkać się na tych wyjątkowych zawodach organizowanych w tak ważnym dla polskiej lekkoatletyki czasie. Rok 2019 to okres świętowania 100-lecia założenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Najważniejszym sportowym akcentem jubileuszu są rozgrywane na pięknym bydgoskim stadionie Drużynowe Mistrzostwa Europy.

Przez dekady swojego istnienia Polski Związek Lekkiej Atletyki miał honor być gospodarzem wielu imprez rangi międzynarodowej. Gro z tych wydarzeń odbyło się właśnie na Kujawach i Pomorzu. Bydgoszcz nie bez powodu zyskała miano stolicy polskiej lekkoatletyki. Począwszy od Mistrzostw Europy Juniorów 1979 przez inauguracyjną edycję mistrzostw świata kadetów U18 w 1999 roku, aż po dwukrotne goszczenie mistrzostw Europy U23 (2003, 2017) i świata U20 (2008, 2016) miasto stało się bardzo ważnym punktem na lekkoatletycznej mapie świata. Dziś w roku jubileuszu 100-lecia PZLA ponownie możemy zaprosić gości do Bydgoszczy, aby na Stadionie im. Zdzisława Krzyszkowiaka uczestniczyć w znakomicie zorganizowanych zawodach sportowych.

Ubolewam, że wspólnie z nami jubileuszu 100-lecia PZLA na Drużynowych Mistrzostwach Europy Bydgoszcz 2019 nie może świętować Irena Szewińska, która z pewnością z ogromną atencją śledziłaby poczynienia biało-czerwonych na stadionie, na którym sama biła rekord świata w biegu na 400 metrów. Jestem przekonany, że wszyscy zawodnicy będą chcieli pokazać się z jak najlepszej strony mając na uwadze nie tylko fakt występowania przed bydgoską publicznością, ale także czując mentalne wsparcie nieodżałowanej siedmiokrotnej medalistki olimpijskiej.

Na ręce organizatorów oraz władz samorządowych składam podziękowania za trud przygotowania tego niezwykle ważnego wydarzenia. Zawodnikom i trenerom życzę osiągnięcia jak najlepszych wyników. Kibiców chciałbym zapewnić, że biało-czerwoni są gotowi by dać wiele powodów do satysfakcji!

Henryk Olszewski  
Prezes PZLA

Welcome to the 2019 European Athletics Team Championships

I feel overjoyed that we can share these so important for Polish athletics moments and celebrate the 100th Anniversary of establishment of Polski Związek Lekkiej Atletyki (Polish Athletics Federation). The cherry on the cake of festivities shall be the event – 2019 European Athletics Team Championships, held at the beautiful stadium in Bydgoszcz.

The Federation has been honoured to organize numerous world class athletics championships both at continental and global level, primarily in Kujawsko-pomorskie region. Thanks to the many having been hosted by Bydgoszcz, the city got the title of the 'Capital of Polish Athletics'. It all started in 1979 with the European Athletics Junior Championships, through 1999, the first edition of the IAAF World Youth Championships (U18), 2003 and 2017 European Athletics U23 Championships to 2008 and 2016 IAAF World U20 Championships. Nowadays Bydgoszcz undoubtedly holds an important place on the world map of athletics.

We are privileged to welcome you to this hospitable city once more, to join the festivities of 100th Anniversary of PZLA and a perfectly-organized event held at the Zdzisław Krzyszkowiak Stadium.

I am deeply sorry that one of Polish most renowned athletes – Irena Szewińska will not be among us to enjoy this great festival of athletics. She, who beat the 400m world record at the very venue herself, would undoubtedly follow the Poles struggle with great attention. I am sure that the spirit of the fabulous 7-time Olympic Medalist will be with them to support one and all in their claim for medals and withstanding the pressure of meeting the expectations of the demanding fans.

I am greatly indebted to the organizers and local authorities for their hard work and engagement. Last but not least, let me wish success to all the athletes and their coaches, and ensure Polish fans that a true athletics feast is to await them.

Henryk Olszewski  
The President of PZLA





# vervā street racing

WSTĘP WOLNY



# GDYNIA

## 24-25 sierpnia 2019

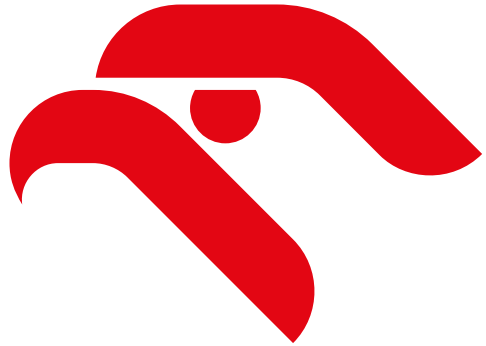
[www.vervastreetracing.pl](http://www.vervastreetracing.pl)

PARTNERZY:

PATRONAT HONOROWY:



Ministerstwo Sportu i Turystyki



**ORLEN**

GENERALNY SPONSOR  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

**SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI - KOLEJNOŚĆ  
ALFABETYCZNA**

POLAND NATIONAL TEAM - ALPHABETICAL ORDER

**ZAWODNICZY / ATHLETES**

<b>Maria Andrejczyk</b>	oszczep/JT
<b>Iga Baumgart-Witan</b>	4x400 m
<b>Kamila Ciba</b>	4x100 m
<b>Damian Czykier</b>	110 m pł/H
<b>Patryk Dobek</b>	400 m pł/H
<b>Sofia Ennaoui</b>	1500 m
<b>Joanna Fiodorow</b>	młot/HT
<b>Robert Głowala</b>	5000 m
<b>Paulina Guba</b>	kula/SP
<b>Eryk Hampel</b>	4x100 m
<b>Michał Haratyk</b>	kula/SP
<b>Małgorzata Hołub-Kowalik</b>	4x400 m
<b>Tomasz Jaszczuk</b>	w dal/LJ
<b>Natalia Kaczmarek</b>	4x400 m
<b>Paulina Kaczyńska</b>	5000 m
<b>Anna Kielbasińska</b>	200 m, 4x400 m
<b>Norbert Kobielski</b>	wzwyż/HJ
<b>Karolina Kołczek</b>	100 m pł/H
<b>Alicja Konieczek</b>	3000 m z przesk./steeple
<b>Dominik Kopec</b>	4x100 m
<b>Martyna Kotwiła</b>	4x100 m
<b>Patryk Kozłowski</b>	3000 m
<b>Łukasz Krawczuk</b>	4x400 m
<b>Marcin Krukowski</b>	oszczep/JT
<b>Jakub Krzewina</b>	4x400 m
<b>Adam Kszczot</b>	800 m
<b>Karol Kwiatkowski</b>	4x100 m



**ZAWODNICY / ATHLETES**

<b>Marcin Lewandowski</b>	1500 m
<b>Kamila Lićwinko</b>	wzwyż/HJ
<b>Joanna Linkiewicz</b>	400 m pł/H
<b>Piotr Lisek</b>	tyczka/PV
<b>Piotr Małachowski</b>	dysk/DT
<b>Wojciech Nowicki</b>	młot/HT
<b>Rafał Omelko</b>	400 m, 4x400 m
<b>Remigiusz Olszewski</b>	100 m, 4x100 m
<b>Antoni Plichta</b>	4x100 m
<b>Renata Pliś</b>	3000 m
<b>Kamila Przybyła</b>	tyczka/PV
<b>Anna Sabat</b>	800 m
<b>Pia Skrzyszowska</b>	4x100 m
<b>Przemysław Słowikowski</b>	200 m, 4x100 m
<b>Katarzyna Sokólska</b>	4x100 m
<b>Magdalena Stefanowicz</b>	4x100 m
<b>Wiktor Suwara</b>	4x400 m
<b>Ewa Swoboda</b>	100 m, 4x100 m
<b>Adrianna Szóstak</b>	trójskok/TJ
<b>Adrian Świdzki</b>	trójskok/TJ
<b>Justyna Święty-Ersefic</b>	400 m, 4x400 m
<b>Patrycja Wyciszkiewicz</b>	4x400 m
<b>Daria Zabawska</b>	dysk/DT
<b>Karol Zalewski</b>	4x400 m
<b>Krzysztof Zalewski</b>	3000 m z przeszk./steeplechase
<b>Tymoteusz Zimny</b>	4x400 m
<b>Magdalena Żebrowska</b>	w dal/LJ

**SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI**

POLAND NATIONAL TEAM

**KIEROWNICTWO EKIPY/LEADERSHIP AND OFFICIALS**

<b>Henryk Olszewski</b>	Prezes PZLA/PZLA President
<b>Krzysztof Kęcki</b>	Kierownik szkolenia/Head coach, Team Leader
<b>Wiesław Rożej</b>	Kierownik organizacyjny/Team Manager
<b>Edmund Antczak</b>	Trener/Coach
<b>Walentyn Bondarenko</b>	Trener/Coach
<b>Piotr Galon</b>	Trener/Coach
<b>Jarosław Jagaciak</b>	Trener/Coach
<b>Gerd Kanter</b>	Trener/Coach
<b>Jacek Kostrzeba</b>	Trener/Coach
<b>Krzysztof Kołtuła</b>	Trener/Coach
<b>Lech Krakowiak</b>	Trener/Coach
<b>Zbigniew Król</b>	Trener/Coach
<b>Iwona Krupa</b>	Trener/Coach
<b>Tomasz Lewandowski</b>	Trener/Coach
<b>Michał Lićwinko</b>	Trener/Coach
<b>Józef Lisowski</b>	Trener/Coach
<b>Cezary Markuszewski</b>	Trener/Coach
<b>Piotr Maruszewski</b>	Trener/Coach
<b>Aleksander Matusiński</b>	Trener/Coach
<b>Michał Modelski</b>	Trener/Coach
<b>Robert Nazarkiewicz</b>	Trener/Coach
<b>Krzysztof Przybyła</b>	Trener/Coach
<b>Zbigniew Rolbiecki</b>	Trener/Coach
<b>Marek Rożej</b>	Trener/Coach
<b>Karol Sikorski</b>	Trener/Coach
<b>Marcin Szczepański</b>	Trener/Coach
<b>Malwina Wojtulewicz</b>	Trener/Coach
<b>Przemysław Zabawski</b>	Trener/Coach
<b>Jarosław Krzywański</b>	Lekarz/Doctor
<b>Łukasz Barczak</b>	Fizjoterapeuta/Physiotherapist
<b>Katarzyna Jaskólska</b>	Fizjoterapeutka/Physiotherapist
<b>Paweł Krokosz</b>	Fizjoterapeuta/Physiotherapist



## REPREZENTACJA POLSKI W HISTORII PUCHARU EUROPY (FINAŁ A, SUPERLIGA, DME)

POLISH NATIONAL TEAM IN EUROPEAN CUP'S HISTORY  
 (A FINAL, SUPERLEAGUE AND ETC)

ROK/YEAR	KOBIETY/WOMEN	MĘŻCZYŹNI//MEN
1965	3	3
1967	4	4
1970	4	4
1973	-	-
1975	4	3
1977	5	5
1979	7	4
1981	6	6
1983	7	5
1985	6	5
1987	7	8
1989	6	-
1991	6	-
1993	7	8
1994	-	-
1995	8	8
1996	-	-
1997	-	-
1998	-	-
1999	7	7
2000	-	-
2001	-	1
2002	6	6
2003	-	6
2004	5	3
2005	2	4
2006	2	4
2007	4	3
2008	4	2
ETC*		
2009		5
2010		7
2011		6
2013		5
2014		3
2015		4
2017		2

\* - od 2009 roku, czyli od inauguracji Drużynowych Mistrzostw Europy, prowadzona jest łączna klasyfikacja kobiet i mężczyzn.



## REKORDY POLSKI

### POLISH RECORDS

#### KOBIECY / WOMEN

100 m	<b>10.93</b>	<b>Ewa Kasprzyk</b>	(Olimpia Poznań) Grudziądz, 27.6.1986
200 m	<b>22.13</b>	<b>Ewa Kasprzyk</b>	(Olimpia Poznań) Moskwa, 8.7.1986
400 m	<b>49.28</b>	<b>Irena Szewińska</b>	(Polonia Warszawa) Montreal, 29.7.1976
800 m	<b>1:56.95</b>	<b>Jolanta Januchta</b>	(Gwardia Warszawa) Budapeszt, 11.8.1980
1500 m	<b>3:59.22</b>	<b>Lidia Chojecka</b>	(WLKS Siedlce) Oslo, 28.7.2000
3000 m	<b>8:31.69</b>	<b>Lidia Chojecka</b>	(Pogoń Siedlce) Bruksela, 30.8.2002
5000 m	<b>15:04.88</b>	<b>Lidia Chojecka</b>	(Pogoń Siedlce) Berlin, 6.9.2002
100 m ppt/100 m H	<b>12.36</b>	<b>Grażyna Rabsztyń</b>	(Gwardia Warszawa) Warszawa, 13.6.1980
400 m ppt/400 m H	<b>53.86</b>	<b>Anna Jesień</b>	(AZS AWF Warszawa) Osaka, 28.8.2007
3000 m z przesz. /3000 m steeple	<b>9:17.15</b>	<b>Wioletta Frankiewicz</b>	(AZS AWF Kraków) Ateny, 3.7.2006
4x100 m	<b>42.68</b>	<b>Polska (M. Popowicz, D. Korczyńska, M. Jeschke, W. Wedler)</b>	Barcelona, 1.8.2010
4x400 m	<b>3:24.49</b>	<b>Polska (A. Guzowska, M. Bejnar, G. Prokopek, A. Jesień)</b>	Helsinki, 14.8.2005
Skok wzwyż/HJ	<b>2.02 (h/i)</b>	<b>Kamila Ličwinko</b>	(Podlasie Białystok) Toruń, 21.2.2015
Skok o tyczce/PV	<b>4.85 (h/i)</b>	<b>Anna Rogowska</b>	(SKLA Sopot) Paryż, 6.3.2011
Skok w dal/LJ	<b>6.97</b>	<b>Agata Karczmarek</b>	(Legia Warszawa) Lublin, 6.8.1988
Trójskok/TJ	<b>14.44</b>	<b>Małgorzata Trybańska</b>	(Warszawianka) Barcelona, 29.7.2010
Pchnięcie kulą/SP	<b>19.58</b>	<b>Ludwika Chewińska</b>	(Gwardia Warszawa) Bydgoszcz, 26.6.1976
Rzut dyskiem/DT	<b>66.18</b>	<b>Renata Katewicz</b>	(Start Łódź) Łódź, 7.8.1988
Rzut młotem/HT	<b>82.98</b>	<b>Aniła Włodarczyk</b>	(Skra Warszawa) Warszawa, 28.8.2016
Rzut oszczepem/JT	<b>67.11</b>	<b>Maria Andrejczyk</b>	(Hańcza Suwałki) Rio de Janeiro, 16.8.2016


**REKORDY POLSKI**  
 POLISH RECORDS

**MĘŻCZYŹNI / MEN**

100 m	<b>10.00</b>	<b>Marian Woronin</b>	(Legia Warszawa) Warszawa, 9.6.1984
200 m	<b>19.98</b>	<b>Marcin Urbaś</b>	(AZS AWF Kraków) Sewilla, 25.8.1999
400 m	<b>44.62</b>	<b>Tomasz Czubak</b>	(Skra Warszawa) Sewilla, 24.8.1999
800 m	<b>1:43.22</b>	<b>Paweł Czapiewski</b>	(Lubusz Słubice) Zurych, 17.8.2001
1500 m	<b>3:34.04</b>	<b>Marcin Lewandowski</b>	(Zawisza Bydgoszcz) Monako, 21.7.2017
3000 m	<b>7:42.4</b>	<b>Bronisław Malinowski</b>	(Olimpia Grudziądz) Oslo, 4.7.1974
5000 m	<b>13:17.69</b>	<b>Bronisław Malinowski</b>	(Olimpia Grudziądz) Sztokholm, 5.7.1976
110 m ppt/110 m H	<b>13.26</b>	<b>Artur Noga</b>	(AZS AWF Kraków) Warszawa, 25.8.2013
400 m ppt/400 m H	<b>48.12</b>	<b>Marek Plawgo</b>	(Olimpia Grudziądz) Montreal, 28.7.1976
3000 m z przesz. /3000 m steeple	<b>8:09.11</b>	<b>Bronisław Malinowski</b>	(Olimpia Grudziądz) Montreal, 28.7.1976
4x100 m	<b>38.31</b>	<b>Polska (K. Masztak, D. Kuć, R. Kubaczyk, K. Kryński)</b>	London, 10.8.2012
4x400 m	<b>2:58.00</b>	<b>Polska (P. Rysiukiewicz, T. Czubak, P. Haczek, R. Maćkowiak)</b>	Uniondale, 22.7.1998
Skok wzwyż/HJ	<b>2.38</b>	<b>Artur Partyka</b>	(ŁKS Łódź) Eberstadt, 18.8.1996
Skok o tyczce/PV	<b>6.02</b>	<b>Piotr Lisek</b>	(OSOT Szczecin) Monako, 12.7.2019
Skok w dal/LJ	<b>8.28</b>	<b>Grzegorz Marcinişzyn</b>	(Skra Warszawa) Malles, 14.7.2001
Trójskok/TJ	<b>17.53</b>	<b>Zdzisław Hoffman</b>	(Legia Warszawa) Madryt, 4.6.1985
Pchnięcie kulą/SP	<b>22.32</b>	<b>Michał Haratyk</b>	(Sprint Bielsko-Biała) Warszawa, 28.7.2019
Rzut dyskiem/DT	<b>71.84</b>	<b>Piotr Małachowski</b>	(Śląsk Wrocław) Hengelo, 8.6.2013
Rzut młotem/HT	<b>83.93</b>	<b>Paweł Fajdek</b>	(Agros Zamość) Szczecin, 9.8.2015
Rzut oszczepem/JT	<b>88.09</b>	<b>Marcin Krukowski</b>	(Warszawianka) Białystok, 21.7.2017

**PROGRAM MINUTOWY**

TIMETABLE

**PIĄTEK/FRIDAY, 09.08.2019**

<b>18:30</b>	rzut dyskiem K (DT W) <b>(Zabawska)</b>
<b>18:33</b>	400 m ppł el., bieg 1 M (400 m H qual., heat 1 M) <b>(Dobek)</b>
<b>18:39</b>	400 m ppł el., bieg 2 M (400 m H qual., heat 2 M)
<b>18:49</b>	400 m ppł el., bieg 1 K (400 m H qual., heat 1 W) <b>(Linkiewicz)</b>
<b>18:55</b>	400 m ppł el., bieg 2 K (400 m H qual., heat 2 W)
<b>19:05</b>	100 m el., bieg 1 M (qual. heat 1 M) <b>(Olszewski)</b>
<b>19:11</b>	100 m el., bieg 2 M (qual. heat 2 M)
<b>19:28</b>	100 m el., bieg 1 K (qual. heat 1 W) <b>(Swoboda)</b>
<b>19:34</b>	100 m el., bieg 2 K (qual. heat 2 W)
<b>19:40</b>	400 m el., bieg 1 M (qual. heat 1 M) <b>(Omelko)</b>
<b>19:46</b>	400 m el., bieg 2 M (qual. heat 2 M)
<b>19:52</b>	400 m el., bieg 1 K (400 m qual., heat 1 W) <b>(Święty-Ersetic)</b>
<b>19:58</b>	400 m el., bieg 2 K (400 m qual., heat 2 W)
<b>20:02</b>	rzut oszczepem M (JT M) <b>(Krukowski)</b>
<b>20:13</b>	100 m ppł el., bieg 1 K (100 m H qual., heat 1 W) <b>(Kołeczek)</b>
<b>20:19</b>	100 m ppł el., bieg 2 K (100 m H qual., heat 2 W)
<b>20:28</b>	110 m ppł el., bieg 1 M (110 m H qual., heat 1 M) <b>(Czykier)</b>
<b>20:34</b>	110 m ppł el., bieg 2 M (110 m H qual., heat 2 M)
<b>20:40</b>	200 m el., bieg 1 M (qual. heat 1 M) <b>(Słowikowski)</b>
<b>20:46</b>	200 m el., bieg 2 M (qual. heat 2 M)
<b>20:59</b>	200 m el., bieg 1 K (qual. heat 1 W) <b>(Kielbasińska)</b>
<b>21:05</b>	200 m el., bieg 2 K (qual. heat 2 W)
<b>21:15</b>	4x400 m Mixed relay (non scoring!)





## PROGRAM MINUTOWY

TIMETABLE

## SOBOTA/SATURDAY, 10.08.2019

16:00	skok o tyczce K (PV W) <b>(Przybyła)</b>
16:03	skok w dal M (LJ M) <b>(Jaszczuk)</b>
16:06	skok wzwyż M (HJ M) <b>(Kobielski)</b>
16:30	400 m ppł M (400 m H M) <b>(ew. Dobek)</b>
16:40	100 m K (100 m W) <b>(ew. Swoboda)</b>
16:53	rzut młotem M (HT M) <b>(Nowicki)</b>
16:56	800 m K (800 m W) <b>(Sabat)</b>
17:04	400 m M <b>(ew. Omelko)</b>
17:12	3000 m z przeszk. K (3000 m steeplechase W) <b>(Konieczek)</b>
17:29	100 m M <b>(ew. Olszewski)</b>
17:37	400 m ppł K (400 m H W) <b>(ew. Linkiewicz)</b>
17:50	pchnięcie kulą M (SP M) <b>(Haratyk)</b>
17:55	5000 m M <b>(Głowala)</b>
18:17	trójskok K (TJ W) <b>(Szóstak)</b>
18:20	400 m K (400 m W) <b>(ew. Świąty)</b>
18:35	rzut oszczepem K (JT W) <b>(Andrejczyk)</b>
18:38	3000 m K (3000 m W) <b>(Pliś)</b>
18:54	1500 m M <b>(Lewandowski)</b>
19:07	4x100 m, bieg 1 K (heat 1 W)
19:17	4x100 m, bieg 1 M (heat 1 M)
19:33	4x100 m, bieg 2 K (heat 2 W) <b>(Swoboda, Sokólska, Ciba, Stefanowicz, Skrzyszowska, Kotwiła)</b>
19:46	4x100 m, bieg 2 M (heat 2 M) <b>(Olszewski, Kopeć, Hampel, Kwiatkowski, Plichta, Słowikowski)</b>

**PROGRAM MINUTOWY**

TIMETABLE

**NIEDZIELA/SUNDAY, 11.08.2019**

<b>15:00</b>	skok o tyczce M (PV M) ( <b>Lisek</b> )
<b>15:03</b>	trójskok M (TJ M) ( <b>Świderski</b> )
<b>15:06</b>	skok wzwyż K (HJ W) ( <b>Lićwinko</b> )
<b>15:30</b>	110 m ppł M (110 m H M) ( <b>ew. Czykier</b> )
<b>15:40</b>	100 m ppł K (100 m H W) ( <b>ew. Kołeczek</b> )
<b>15:53</b>	rzut młotem K (HT W) ( <b>Fiodorow</b> )
<b>15:58</b>	800 m M ( <b>Kszczot</b> )
<b>16:10</b>	1500 m K (1500 m W) ( <b>Ennaoui</b> )
<b>16:25</b>	3000 m z przesz. M (3000 m steeplechase M) ( <b>Kr. Zalewski</b> )
<b>16:50</b>	pchnięcie kulą K (SP W) ( <b>Guba</b> )
<b>16:53</b>	200 m K (200 m W) ( <b>ew. Kielbasińska</b> )
<b>16:59</b>	200 m M ( <b>ew. Słowikowski</b> )
<b>17:05</b>	skok w dal K (LJ W) ( <b>Żebrowska</b> )
<b>17:08</b>	5000 m K (5000 m W) ( <b>Kaczyńska</b> )
<b>17:35</b>	rzut dyskiem M (DT M) ( <b>Małachowski</b> )
<b>17:38</b>	3000 m M (Kozłowski)
<b>17:58</b>	4x400 m, bieg 1 K (heat 1 W)
<b>18:11</b>	4x400 m, bieg 1 M (heat 1 M)
<b>18:30</b>	4x400 m, bieg 2 K (heat 2 W) ( <b>Święty-Ersetic, Hołub-Kowalik, Wyciszkiwicz, Kielbasińska, Baumgart-Witan, Kaczmarek</b> )
<b>18:43</b>	4x400 m, bieg 2 M (heat 2 M) ( <b>Omelko, Ka. Zalewski, Krawczuk, Suwara, Zimny, Krzewina</b> )



## EWA SWOBODA

100 m, 4x100 m



Urodzona/born: 25.7.1997  
 Klub/club: AZS AWF Katowice  
 Trener/coach: Iwona Krupa  
 Rek. życ./PB: 11.12 (2016)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 11.15 (Gavle)

Progresja wyników /progression:  
**2014** – 11.30  
**2015** – 11.24  
**2016 – 11.12 (Bydgoszcz)**  
**2017** – 11.24  
**2018** – 11.23  
**2019** – 11.15 (Gavle)

### Osiągnięcia/achievements:

1. EIC (2019); 2. EIC (2017 - 60 m); 1. EU23C (2017, 2019);
2. EU23C (2017 – 4x100 m); 3. EU23C (2019 - 4x100 m);
2. WJC (2016); 1. EJC (2015); 2. EJC (2015 – 4x100 m);
1. EYOT (2014); 4. WYC (2013); 5. WJC (2014); 3. ETC (2015);
2. ETC (2017 – 4x100 m); 1. NC (2016-2018); 1. NU23C (2018);
1. NJC (2015)



## ANNA KIEŁBASIŃSKA

200 m, 4x400 m



Urodzona/born: 26.6.1990  
 Klub/club: SKLA Sopot  
 Trener/coach: Michał Modelski  
 Rek. życ./PB: 22.94 (2015)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 23.12 (Gliwice)

Progresja wyników /progression:  
**2013** – 23.93  
**2014** – 23.59  
**2015 – 22.94 (Kraków)**  
**2016** – 22.95  
**2017** – 23.27  
**2018** – 23.04  
**2019** – 23.12 (Gliwice)

### Osiągnięcia/achievements:

1. EIC (2019 - 4x400 m); 1. EU23C (2011); 2. EU23C (2009 – 4x100 m);
3. EU23C (2011 – 100 m); 1. WRelays (2019 - 4x400 m); 3. EJC (2009);
2. ETC (2017 – 200&4x100 m); 7. WJC (2008); 1. NC (2015-2017);
1. NC (2014 – 100 m); 2. NC (2018 - 100&200 m)



## JUSTYNA ŚWIĄTY-ERSETIC

400 m, 4x400 m

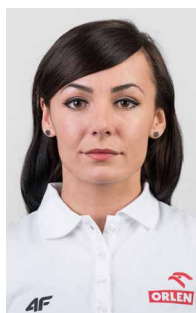


Urodzona/born: 3.12.1992  
Klub/club: AZS AWF Katowice  
Trener/coach: Aleksander Matusiński  
Rek. życ./PB: 50.41 (2018)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 50.85 (Chorzów)

Progresja wyników  
/progression:  
**2013** – 52.22  
**2014** – 52.22  
**2015** – 52.44  
**2016** – 51.62  
**2017** – 51.15  
**2018** – **50.41**  
(Berlin)  
**2019** – 50.85  
(Chorzów)

### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2018 - 400&4x400 m); 3. WC (2017 – 4x400 m);
3. WCp (2018); 1. EIC (2017, 2019 - 4x400 m); 3. EIC (2017 - 400 m);
1. EU23C (2013 – 4x400 m); 2. WIC (2016&2018 – 4x400 m);
1. WRelays (2019 - 4x400 m); 2. WRelays (2017 - 4x400 m);
3. EIC (2015 – 4x400 m); 3. EU23C (2013 – 400 m); 2. EJC (2011 – 4x400);
3. EU23C (2013 – 4x400 m); 1. WUG (2015, 2017 – 4x400 m);
1. NC (2013, 2016); 2. NC (2014, 2018); 3. NC (2012, 2015);
1. NU23C (2012); 3. NJC (2010-2011)



## ANNA SABAT

800 m

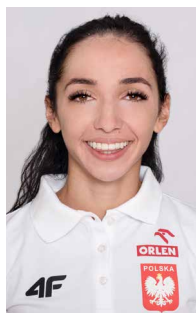


Urodzona/born: 9.11.1993  
Klub/club: Resovia  
Trener/coach: Piotr Kowal  
Rek. życ./PB: 2:00.32 (2018)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 2:02.89 (Sopot)

Progresja wyników  
/progression:  
**2014** – 2:10.49  
**2015** – 2:08.22  
**2016** – 2:03.36  
**2017** – 2:05.28  
**2018** – **2:00.32**  
(Berlin)  
**2019** – 2:02.89  
(Sopot)

### Osiągnięcia/achievements:

5. EC (2018); 5. WCp (2018); 1. NC (2018); 2. NIC (2017&2018);
4. WRelays (2017 - 4x800 m)



## SOFIA ENNAOUI

1500 m



Urodzona/born:	30.8.1995	Progresja wyników /progression:
Klub/club:	AZS UMCS Lublin	<b>2013</b> – 4:12.05
Trener/coach:	Wojciech Szymaniak	<b>2014</b> – 4:07.34
Rek. życ./PB:	4:01.00 (2016)	<b>2015</b> – 4:04.26
Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:	4:04.06 (Londyn)	<b>2016</b> – <b>4:01.00</b> <b>(Paryż)</b>
		<b>2017</b> – 4:03.35
		<b>2018</b> – 4:02.06
		<b>2019</b> – 4:04.06 (Londyn)

### Osiągnięcia/achievements:

2. EC (2018); 1. WCp (2018); 2. EIC (2019); 3. EIC (2017); 2. EU23C (2015, 2017); 2. EJC (2013); 5. WJC (2014); 7. EC (2016); 1. ETC (2015, 2017 – 3000 m); 1. NC (2015, 2017-2018); 2. WRelay (2015 – 4x800); 3. WRelay (2015 – med. relay); 1. NU23C (2015 – 800&1500 m); 1. NJC (2013-2014 – 1500&3000 m)



## RENATA PLIŚ

3000 m



Urodzona/born:	5.2.1985	Progresja wyników /progression:
Klub/club:	Maraton Świnoujście	<b>2013</b> – 8:40.42
Trener/coach:	Zbigniew Król	<b>2014</b> – <b>8:39.18</b> <b>(Bruksela)</b>
Rek. życ./PB:	8:39.18 (2014)	<b>2015</b> – 8:45.93
Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:	9:03.90i (Madryt)	<b>2016</b> – 9:09.53
		<b>2018</b> – 9:17.96
		<b>2019</b> – 9:03.90i (Madryt)

### Osiągnięcia/achievements:

1. ETC (2015 - 5000 m); 2. ETC (2010 - 3000 m; 2013 - 1500 m); 4. EC (2014 - 1500 m); 5. Cont. Cp (2014- 1500 m); 6. WIC (2014); 4. EIC (2011 - 1500 m); 1. NC (2010 - 800 m; 2012, 2013 - 1500 m; 2015 - 5000 m; 2018 - 5km&10 km); 2. NC (2008-2010, 2014 - 1500 m); 3. NC (2011 - 800 m); 1. NU23C (2005 - 1500 m)



## PAULINA KACZYŃSKA

### 5000 m



Urodzona/born: 24.7.1991  
Klub/club: Pomorze Stargard  
Trener/coach: Zbigniew Krzysiek  
Rek. życ./PB: 15:29.67 (2018)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 15:35.76 (Goleniów)

Progresja wyników  
/progression:  
**2015** – 15:33.82  
**2016** – 15:39.04  
**2017** – 15:33.25  
**2018** – **15:29.67**  
(Tubingen)  
**2019** – 15:35.76  
(Goleniów)

#### Osiągnięcia/achievements:

4. WUG (2015); 5. ETC (2017); 5. WUG (2017); 12. EC (2018 - 5000 m);  
1. NC (2018 - 5000 m, 2015&2019 - 10 000 m)



## KAROLINA KOŁECZEK

### 100 m pł/100 m H



Urodzona/born: 15.1.1993  
Klub/club: AZS UMCS Lublin  
Trener/coach: Piotr Maruszewski  
Rek. życ./PB: 12.75 (2019)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 12.75 (Chorzów)

Progresja wyników  
/progression:  
**2014** – 12.94  
**2015** – 12.91  
**2016** – 13.03  
**2017** – 13.07  
**2018** – 12.93  
**2019** – **12.75**  
(Chorzów)

#### Osiągnięcia/achievements:

2. EU23C (2013&2015); 4. WUG (2017); 5. WCp (2018);  
6. EC (2018); 1. NC (2013-2017); 2. NC (2012, 2018);  
1. NU23C (2014); 1. NJC (2012)





## JOANNA LINKIEWICZ

400 m pł/400 m H



Urodzona/born: 2.5.1990  
 Klub/club: AZS AWF Wrocław  
 Trener/coach: Marek Rożej  
 Rek. życ./PB: 55.25 (2016)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 55.57 (Gliwice)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 55.89  
**2015** – 55.62  
**2016 – 55.25**  
**(Warszawa)**  
**2017** – 55.42  
**2018** – 55.84  
**2019** – 55.57  
 (Gliwice)

### Osiągnięcia/achievements:

2. EC (2016); 3. EIC (2015 – 4x400 m); 1. WUG (2015 – 400 m H&4x400 m);  
 2. WUG (2017); 6. WCp (2018); 8. EC (2014); 4. EU23C (2011 – 4x400 m);  
 1. NC (2013-2018); 3. NC (2011 – 400 m); 1. NU23C (2011-2012);  
 1. NJC (2009)



## ALICJA KONIECZEK

3000 m z przeszk./steeplechase



Urodzona/born: 2.11.1994  
 Klub/club: Nadodrże Powodowo  
 Trener/coach: Artur Walczak  
 -Mortezaei  
 Rek. życ./PB: 9:36.09 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 9:36.09 (Joensuu)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 10:23.61  
**2015** – 10:32.28  
**2016** – 10:29.76  
**2017** – 9:49.74  
**2018** – 9:41.16  
**2019 – 9:36.09**  
**(Joensuu)**

### Osiągnięcia/achievements:

1. WUG (2019); 1. NCAA Div. II (2018); 2. NC (2018); 1. NU23C (2014);  
 2. NJC (2013 - 2000 m st.)



## MARTYNA KOTWIŁA

### 4x100 m



Urodzona/born: 13.1.1999  
Klub/club: RLTL ZTE Radom  
Trener/coach: Bożena Jadczyk  
Rek. życ./PB: 11.52 (2018)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 11.58 (Warszawa)

Progresja wyników  
/progression:  
**2015** – 12.13  
**2016** – 11.88  
**2017** – 11.79  
**2018 – 11.52**  
**(Słubice)**  
**2019** – 11.58  
(Warszawa)

#### Osiągnięcia/achievements:

3. WJC (2018); 3. EU23C (2019 - 4x100 m); 4. WJC (2016 - 4x100 m);  
5. WJC (2018 - 4x100 m); 6. EC (2018 - 4x100 m); 7. EJC (2017);  
1. NC (2018); 1. NU23C (2019 - 100&200 m); 1. NJC (2017, 2018)



## KAMILA CIBA

### 4x100 m



Urodzona/born: 29.3.1995  
Klub/club: OŚ AZS Poznań  
Trener/coach: Tadeusz Osik  
Rek. życ./PB: 11.61 (2019)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 11.61 (Jelenia Góra)

Progresja wyników  
/progression:  
**2014** – 11.78  
**2015** – 11.81  
**2016** – 11.74  
**2017** – 11.62  
**2018** – 11.68  
**2019 – 11.61**  
**(Jelenia Góra)**

#### Osiągnięcia/achievements:

2. WUG (2017 - 4x100 m); 6. EC (2018 - 4x100 m);  
4. EU23C (2017 - 4x100 m); 1. NU23C (2016&2017);  
1. NJC (2013&2014); 3. NC (2018)



## MAGDALENA STEFANOWICZ

4x100 m



Urodzona/born: 21.9.2000  
 Klub/club: AZS AWF Katowice  
 Trener/coach: Krzysztof Kotuła  
 Rek. życ./PB: 11.47 (2018)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 11.59 (Chorzów)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 12.55  
**2015** – 12.20  
**2016** – 12.29  
**2017** – 11.62  
**2018** – **11.47**  
 (Tampere)  
**2019** – 11.59  
 (Chorzów)

### Osiągnięcia/achievements:

2. WYC (2017); 5. WJC (2018 - 100&4x100 m); 5. EJC (2019);  
 1. NJC (2018, 2019); 2. NJC (2019 - 200 m); 3. NJC (2018 - 200 m)



## KATARZYNA SOKÓLSKA

4x100 m



Urodzona/born: 23.8.1993  
 Klub/club: Zawisza Bydgoszcz  
 Trener/coach: Jacek Lewandowski  
 Rek. życ./PB: 11.53 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 11.53 (Łódź)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 11.83  
**2015** – 11.62  
**2016** – 11.56  
**2017** – 11.87  
**2018** – 11.73  
**2019** – **11.53**  
 (Łódź)

### Osiągnięcia/achievements:

4. WJC (2012 - 4x100 m); 4. EJC (2011 - 4x100 m);  
 5. EU23C (2015 - 4x100 m); 4. NC (2015); 1. NU23C (2015);  
 2. NJC (2012); 3. NJC (2011)



1919-2019

100  
POLSKIEGO ZWIĄZKU  
LAT LEKKIEJ ATLETYKI





Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Polski Związek Lekkiej Atletyki  
ul. Mysłowska 4, 01-612 Warszawa

✉ [pzla@pzla.pl](mailto:pzla@pzla.pl)  
🌐 [www.pzla.pl](http://www.pzla.pl)

📱 [polskalekkoatletyka](#)  
📺 [pzlawideo](#)

📺 [pzlanews](#)  
📱 [pzla1919](#)



## PIA SKRZYSZOWSKA

### 4x100 m

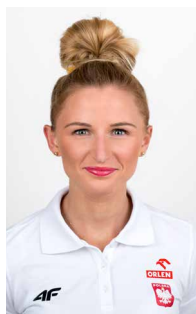


Urodzona/born: 20.4.2001  
 Klub/club: AZS AWF Warszawa  
 Trener/coach: Jarosław Skrzyszowski  
 Rek. życ./PB: 11.60 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 11.60 (Warszawa)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2016** – 12.66  
**2017** – 12.06  
**2018** – 11.71  
**2019 – 11.60**  
**(Warszawa)**

#### Osiągnięcia/achievements:

2. EJC (2019 - 100 m H); 5. WJC (2018 - 4x100 m);  
 6. EJC (2019 - 4x100 m); 6. OG U18 (2018 - 200 m);  
 8. EY (2018 - 200 m); 1. NJC (2019 - 100 m H)



## MAŁGORZATA HOŁUB-KOWALIK

### 4x400 m



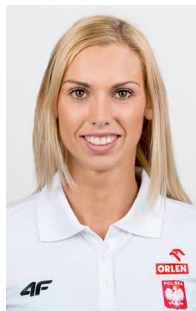
Urodzona/born: 30.10.1992  
 Klub/club: Bałtyk Koszalin  
 Trener/coach: Zbigniew Maksymiuk  
 Rek. życ./PB: 51.18 (2016)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 51.87 (Ogre)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2013** – 52.28  
**2014** – 51.84  
**2015** – 51.74  
**2016** – 51.67  
**2017** – 51.76  
**2018 – 51.18**  
**(Lublin)**  
**2019** – 51.87  
 (Ogre)

#### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2018 - 4x400 m); 3. WC (2017 - 4x400 m);  
 1. EIC (2017, 2019 - 4x400 m); 1. EU23C (2013 - 4x400 m);  
 1. WUG (2015 - 4x400 m); 1. ETC (2017 - 4x400 m);  
 1. WRelays (2019 - 4x400 m); 2. WRelays (2017 - 4x400 m);  
 2. WUG (2015); 2. WIC (2016&2018 - 4x400 m); 3. EIC (2015 - 4x400 m);  
 2. EJC (2011 - 4x400m); 4. EC (2016 - 4x400 m); 5. EC (2014, 2016);  
 4. EU23C (2013); 1. NC (2014, 2018); 2. NC (2013, 2016-2017);  
 2. NJC (2010-2011); 2. NU23C (2012)





## IGA BAUMGART-WITAN

**4x400 m**

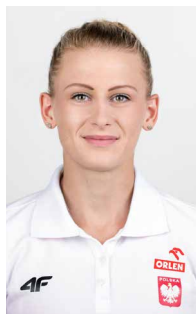


Urodzona/born: 11.4.1989  
 Klub/club: BKS Bydgoszcz  
 Trener/coach: Iwona Baumgart  
 Rek. życ./PB: 51.12 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 51.12 (Chorzów)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2013** – 53.67  
**2014** – 53.06  
**2015** – 52.02  
**2016** – 52.71  
**2017** – 51.71  
**2018** – 51.24  
**2019** – **51.12**  
**(Chorzów)**

### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2018 - 4x400 m); 3. WC (2017 – 4x400 m);
1. EIC (2017, 2019 - 4x400 m); 1. ETC (2017 – 4x400 m);
1. WUG (2017 – 4x400 m); 2. World Relays (2017 - 4x400 m);
4. EC (2016 - 4x400 m - heats); 5. EC (2018); 1. NC (2017);
2. NC (2011-12, 2015); 3. NC (2013, 2018) 1. NJC (2007);
2. NU23C (2010); 5. EJC (2007 – 4x400 m).



## PATRYCJA WYCISZKIEWICZ

**4x400 m**



Urodzona/born: 8.1.1994  
 Klub/club: OŚ AZS Poznań  
 Trener/coach: Tomasz Lewandowski  
 Rek. życ./PB: 51.31 NU23R (2015)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: ---

Progresja wyników  
 /progression:  
**2013** – 51.56  
**2014** – 52.14  
**2015** – **51.31 NU23R**  
**(Pekin)**  
**2016** – 52.02  
**2017** – 52.35  
**2018** – 51.87  
**2019** – ----

### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2018 - 4x400 m); 1. EIC (2017 - 4x400 m);
1. WRelays (2019 - 4x400 m); 1. EJC (2013 – 400 m&4x400 m);
1. ETC (2017 – 4x400 m); 1. WUG (2017 – 4x400 m);
2. WIC (2018 – 4x400 m); 2. EJC (2011 – 4x400 m); 3. EU23C (2015);
4. EC (2016 - 4x400 m); 7. WJC (2012 – 4x400 m);
7. WYC (2011 – relay); 1. NC (2015); 3. NC (2014, 2016);
1. NJC (2012-2013 – 200 m&400 m); 1. NU23C (2015-2016)



## NATALIA KACZMAREK

4x400 m



Urodzona/born: 17.1.1998  
Klub/club: AZS AWF Wrocław  
Trener/coach: Marek Rożej  
Rek. życ./PB: 52.34 (2019)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 52.34 (Gavle)

Progresja wyników  
/progression:  
**2015** – 54.25  
**2016** – 53.90  
**2017** – 53.28  
**2018** – 52.54  
**2019** – **52.34**  
(Gavle)

### Osiągnięcia/achievements:

1. EU23C (2019 - 400&4x400 m); 4. EJC (2017 - 4x400 m);
6. WJC (2016 - 4x400 m); 7. EJC (2017);
1. NU23C (2018 - 200&400 m; 2019 - 400 m); 1. NJC (2016-2017)



## KAMILA LIĆWINKO

Skok wzwyż/High jump



Urodzona/born: 22.3.1986  
Klub/club: Podlasie Białystok  
Trener/coach: Michał Lićwinko  
Rek. życ./PB: 1.99 (2013)/2.02i (2015)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 1.94 (Lozanna)

Progresja wyników  
/progression:  
**2012** – 1.89  
**2013** – 1.99  
(Opole)  
**2014** – 1.97/2.00i  
**2015** – 1.99/**2.02i**  
(Toruń) (NR)  
**2016** – 1.99  
**2017** – 1.99  
**2019** – 1.94  
(Lozanna)

### Osiągnięcia/achievements:

1. WIC (2014); 3. WC (2017); 3. WIC (2016); 3. EIC (2015);
4. WC (2015); 1. WUG (2013); 1. ETC (2017); 2. ETC (2013);
3. ETC (2014, 2015); 4. EU23C (2007); 1. NC (2007-2009, 2015-2017);
2. NC (2005, 2014); 3. NC (2006, 2012, 2013); 1. NU23C (2006-2008);
1. NJC (2004)



## KAMILA PRZYBYŁA

### Skok o tyczce/Pole vault

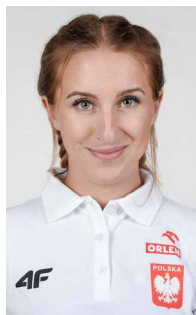


Urodzona/born: 3.5.1996  
 Klub/club: Zawisza Bydgoszcz  
 Trener/coach: Krzysztof Przybyła  
 Rek. życ./PB: 4.40 (2017)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 4.30 (Mossingen)

Progresja wyników  
 /progression:  
 2014 – 4.10  
 2015 – 4.30  
 2016 – 4.20  
 2017 – **4.40**  
**(Bydgoszcz)**  
 2018 – 4.35  
 2019 – 4.30  
 (Mossingen)

#### Osiągnięcia/achievements:

3. EJC (2015); 4. EU23C (2017); 7. WYC (2013); 8. WUG (2017);  
 2. NC (2016-2017); 1. NU23C (2016); 1. NJC (2014-2015)



## MAGDALENA ŻEBROWSKA

### Skok w dal/Long jump



Urodzona/born: 29.5.1996  
 Klub/club: Podlasie Białystok  
 Trener/coach: Robert Nazarkiewicz  
 Rek. życ./PB: 6.34 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 6.34 (Bydgoszcz)

Progresja wyników  
 /progression:  
 2015 – 5.92  
 2016 – 6.22  
 2017 – 6.27  
 2018 – 6.33  
 2019 – **6.34**  
**(Bydgoszcz)**

#### Osiągnięcia/achievements:

2. NC (2018); 1. NU23C (2016-2018); 3. NJC (2015 - TJ);  
 7. WcP (2018); 15. EU23C (2017)



## ADRIANNA SZÓSTAK

Trójskok/Triple jump



Urodzona/born: 2.3.1996  
Klub/club: OŚ AZS Poznań  
Trener/coach: Jarosław Jagaciak  
Rek. życ./PB: 13.71 (2019)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 13.71 (Opole)

Progresja wyników  
/progression:  
**2014** – 12.98  
**2015** – 12.71  
**2016** – 13.11  
**2017** – 12.83  
**2018** – 13.39  
**2019** – **13.71**  
**(Opole)**

### Osiągnięcia/achievements:

10. WYC (2013); 2. NC (2017); 3. NC (2018); 1. NU23C (2016, 2018);  
1. NJC (2014-2015); 2. NU23C (2016, 2018 - LJ; 2017 - TJ);  
2. NJC (2014 - LJ)



## PAULINA GUBA

Pchnięcie kulą/Shot put



Urodzona/born: 14.5.1991  
Klub/club: AZS UMCS Lublin  
Trener/coach: Edmund Antczak  
Rek. życ./PB: 19.38 (2018)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 18.65 (Warszawa)

Progresja wyników  
/progression:  
**2013** – 17.17  
**2014** – 16.70  
**2015** – 17.95  
**2016** – 17.74  
**2017** – 18.24  
**2018** – **19.38**  
**(Cetniewo)**  
**2019** – 18.65  
(Warszawa)

### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2018); 2. WCp (2018); 3. ETC (2017); 4. EJC (2009);  
4. EU23C (2011); 2. WUG (2015); 3. WUG (2017); 5. EU23C (2013);  
5. EIC (2015); 5. WIC (2018); 7. WJC (2010); 11. WC (2015);  
10. EC (2012); 1. NC (2011-2012, 2014-2015, 2017-2018);  
1. NU23C (2011-2013); 1. NJC (2009-2010)



## DARIA ZABAWSKA

### Rzut dyskiem/Discus throw



Urodzona/born: 16.4.1995  
 Klub/club: AZS UMCS Lublin  
 Trener/coach: Witold Suski  
 Rek. życ./PB: 62.36 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 62.36 (Gliwice)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 54.58  
**2015** – 60.23  
**2016** – 58.05  
**2017** – 59.23  
**2018** – 59.57  
**2019 – 62.36**  
**(Gliwice)**

#### Osiągnięcia/achievements:

2. EU23C (2017); 4. EU23C (2015); 4. WUG (2015); 5. WCp (2018);  
 2. NC (2017-2018); 3. NC (2015-2016); 1. NU23C (2017);  
 2. NU23C (2016); 3. NU23C (2015); 1. NJC (2014)



## JOANNA FIODOROW

### Rzut młotem/Hammer throw



Urodzona/born: 4.3.1989  
 Klub/club: OŚ AZS Poznań  
 Trener/coach: Malwina Wojtulewicz  
 Rek. życ./PB: 75.09 (2017)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 74.71 (Turku)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2013** – 68.92  
**2014** – 74.39  
**2015** – 72.67  
**2016** – 72.98  
**2017 – 75.09**  
**(Cetniewo)**  
**2018** – 74.39  
**2019** – 74.71  
 (Turku)

#### Osiągnięcia/achievements:

3. EC (2014, 2018); 2. ETC (2014); 2. EU23C (2011); 6. WC (2017); 7.  
 OG (2012); 9. OG (2016); 10. EC (2010); 2. WUG (2015);  
 3. WUG (2017); 2. NC (2011-2015, 2018); 3. NC (2010, 2016-2017);  
 1. NU23C (2009-2011); 1. NJC (2007-2008)



## MARIA ANDREJCZYK

Rzut oszczepem/Javelin throw



Urodzona/born: 9.3.1996  
Klub/club: Hańcza Suwałki  
Trener/coach: Karol Sikorski  
Rek. życ./PB: 67.11 (2016 – NR)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 62.99 (Kladno)

Progresja wyników  
/progression:  
**2014** – 56.53  
**2015** – 62.11  
**2016** – **67.11**  
**(Rio de Janeiro, NR)**  
**2018** – 54.24  
**2019** – 62.99  
(Kladno)

### Osiągnięcia/achievements:

4. OG (2016); 1. EJC (2015); 5. WJC (2014); 1. NC (2016);  
1. NU23C (2016); 2. NU23C (2018); 1. NJC (2015); 2. NJC (2014)



## REMIGIUSZ OLSZEWSKI

100 m, 4x100 m



Urodzony/born: 30.9.1992  
Klub/club: Zawisza Bydgoszcz  
Trener/coach: Ryszard Olszewski  
Rek. życ./PB: 10.21 (2016)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 10.23 (Wrocław)

Progresja wyników  
/progression:  
**2014** – 10.46  
**2015** – 10.43  
**2016** – **10.21**  
**(Bydgoszcz)**  
**2017** – 10.33  
**2018** – 10.21  
**2019** – 10.23  
(Wrocław)

### Osiągnięcia/achievements:

2. EU23C (2013 – 4x100 m); 4. EU23C (2013 – 100 m);  
2. NC (2016-2018); 3. NC (2015); 3. NU23C (2013);  
2. NJC (2010 – 200 m); 3. NJC (2010 – 100 m)



## PRZEMYSŁAW SŁOWIKOWSKI

200 m, 4x100 m



Urodzony/born: 20.11.1993  
 Klub/club: AZS AWF Katowice  
 Trener/coach: Krzysztof Kotuła  
 Rek. życ./PB: 20.77 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 20.77 (Joensuu)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 21.32  
**2015** – 20.78  
**2016** – 21.17  
**2017** – 21.69  
**2018** – 20.95  
**2019 – 20.77**  
**(Joensuu)**

### Osiągnięcia/achievements:

2. EU23C (2013 – 4x100 m); 4. WJC (2012 – 4x100 m);  
 4. ETC (2017 – 4x100 m); 1. NC (2015);  
 3. NC (2016 - 100 m, 2018 - 100&200 m); 1. NU23C (2015)



## RAFAŁ OMEJKO

400 m, 4x400 m



Urodzony/born: 16.1.1989  
 Klub/club: AZS AWF Wrocław  
 Trener/coach: Jacek Skrzypiński  
 Rek. życ./PB: 45.14 (2016)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 45.81 (Kutno)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2013** – 45.69  
**2014** – 45.66  
**2015** – 46.28  
**2016 – 45.14**  
**(Amsterdam)**  
**2017** – 45.23  
**2018** – 46.09  
**2019** – 45.81  
 (Kutno)

### Osiągnięcia/achievements:

1. WIC (2018 - 4x400 m); 2. WCp (2018 - 4x400 m);  
 1. EIC (2017 – 4x400 m); 2. EIC (2017); 2. EC (2014, 2016 – 4x400 m);  
 3. EIC (2015); 2. EIC (2015 – 4x400 m); 2. ETC (2017);  
 3. ETC (2013, 2015 – 4x400 m); 1. NJC (2008 – 400 m H);  
 3. WUG (2015 – 4x400 m, 2017 - 400 m); 4. WIC (2014 – 4x400 m);  
 1. NC (2016-2017); 2. NC (2017 – 200 m); 3. NC (2014)



## ADAM KSZCZOT

800 m



Urodzony/born: 2.9.1989  
 Klub/club: RKS Łódź  
 Trener/coach: Zbigniew Król  
 Rek. życ./PB: 1:43.30 (2011)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 1:44.61 (Londyn)

Progresja wyników /progression:  
 2010 – 1:45.07  
 2011 – **1:43.30 (Rieti)**  
 2012 – 1:43.83  
 2013 – 1:44.76  
 2014 – 1:44.02  
 2015 – 1:43.45  
 2016 – 1:43.76  
 2017 – 1:44.84  
 2018 – 1:44.59  
 2019 – 1:44.61 (Londyn)

### Osiągnięcia/achievements:

2. WC (2015, 2017); 2. WCp (2018); 1. WIC (2018); 2. WIC (2014); 3. WIC (2010); 1. EIC (2011, 2013, 2017); 1. EC (2014, 2016, 2018); 3. EC (2010); 1. ETC (2011, 2013); 2. ETC (2014); 3. ETC (2015); 2. WRelays (2014, 2015 – 4x800 m); 3. WRelays (2017 – 4x800 m); 1. EU23 (2009, 2011); 3. EJC (2007); 4. EIC (2009); 4. WJC (2008); 6. WC (2011); 1. NC (2009, 2010, 2012, 2014-2015 – 800 m; 2017-2018 – 1500 m); 1. NJC (2008); 1. NU23C (2009-2011)



## MARCIN LEWANDOWSKI

1500 m



Urodzony/born: 13.6.1987  
 Klub/club: Zawisza Bydgoszcz  
 Trener/coach: Tomasz Lewandowski  
 Rek. życ./PB: 3:34.04 NR (2017)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 3:34.14 (Monako)

Progresja wyników /progression:  
 2013 – 3:38.98  
 2014 – 3:38.19  
 2015 – 3:52.06  
 2016 – 3:37.69  
 2017 – **3:34.04 NR (Monako)**  
 2018 – 3:35.06  
 2019 – 3:34.14 (Monako)

### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2010 - 800 m); 2. EC (2018); 2. WCp (2018 - 1500 m); 2. WIC (2018 - 1500 m); 4. WC (2011, 2013 - 800 m); 1. EU23C (2007); 1. EIC (2015 - 800 m; 2017, 2019 - 1500 m); 2. EC (2016 - 800 m); 2. EIC (2011); 2. EU23C (2009); 2. WRelays (2014, 2015 - 4x800 m); 3. WRelays (2017 - 4x800 m); 2. ECp (2008); 2. EU23C (2009); 2. WCp (2010); 5. EC (2014); 1. ETC (2017 - 1500 m); 2. ETC (2015 - 1500 m); 3. ETC (2013-2014 - 1500 m); 4. WJC (2006); 3. ETC (2010); 6. EIC (2009); 1. NC (2011, 2016, 2018 - 800 m, 2008, 2010, 2014, 2016 - 1500); 2. NC (2014, 2015 - 800 m, 2013, 2017 - 1500 m)





## PATRYK KOZŁOWSKI

**3000 m**



Urodzony/born: 10.11.1998  
 Klub/club: RLTL ZTE Radom  
 Trener/coach: Leszek Trzos  
 Rek. życ./PB: ---  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: ---

Progresja wyników  
 /progression:  
**2019** – ---

### Osiągnięcia/achievements:

10. U23C (2019 - 1500 m); 1. NU23C (2019 - 5000 m);  
 2. NU23C (2018 - 800&1500 m); 1. NJC (2017 - 800&1500 m)



## ROBERT GŁOWALA

**5000 m**



Urodzony/born: 29.10.1992  
 Klub/club: Wilga Garwolin  
 Trener/coach: Bożena Dziubińska  
 -Motąła  
 Rek. życ./PB: 13:59.91 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 13:59.91 (Białogard)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 15:06.97  
**2016** – 14:34.36  
**2017** – 14:13.02  
**2018** – 14:11.85  
**2019** – **13:59.19**  
**(Białogard)**

### Osiągnięcia/achievements:

2. NC (2018); 3. NC (2017 - halfmarathon; 2019 - 10 000 m)



## DAMIAN CZYKIER

110 m pł/110 m H



Urodzony/born: 10.8.1992  
Klub/club: Podlasie Białystok  
Trener/coach: Cezary Markuszewski  
Rek. życ./PB: 13.28 (2017)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 13.49 (Chorzów)

Progresja wyników  
/progression:  
**2013** – 14.11  
**2014** – 13.68  
**2015** – 13.72  
**2016** – 13.32  
**2017** – **13.28**  
**(Bydgoszcz)**  
**2018** – 13.37  
**2019** – 13.49  
(Chorzów)

### Osiągnięcia/achievements:

3. WUG (2017); 4. EC (2016, 2018); 4. ETC (2017); 4. EIC (2019 - 4x400 m);  
6. WCp (2018); 1. NC (2016-2018); 2. NC (2015); 3. NC (2014);  
1. NU23C (2012-2014)



## PATRYK DOBEK

400 m pł



Urodzony/born: 13.2.1994  
Klub/club: MKL Szczecin  
Trener/coach: Walentyn Bondarenko  
Rek. życ./PB: 48.40 (2015)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 48.99 (Neapol)

Progresja wyników  
/progression:  
**2013** – 50.67  
**2014** – 49.13  
**2015** – **48.40**  
**(Pekin)**  
**2016** – 49.01  
**2017** – 49.15  
**2018** – 48.59  
**2019** – 48.99  
(Neapol)

### Osiągnięcia/achievements:

2. WCp (2018); 1. EU23C (2015); 2. EU23C (2015 – 4x400 m);  
2. ETC (2015); 3. ETC (2017); 3. WUG (2019 - 400 m H&4x400 m);  
5. EC (2018); 3. WYC (2011 – 400 m); 2. WJC (2012 – 4x400 m);  
2. EJC (2013 – 400 m, 4x400 m); 1. NC (2014-2018);  
1. NU23C (2014-2015); 2. NU23C (2016); 1. NJC (2012-2013 – 400 m)



## KRYSTIAN ZALEWSKI

3000 m z przeszk./3000 m steeplechase



Urodzony/born: 11.4.1989  
 Klub/club: Barnim Goleniów  
 Trener/coach: Jacek Kostrzeba  
 Rek. życ./PB: 8:16.20 (2014)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 8:44.43 (Bydgoszcz)

Progresja wyników /progression:  
 2013 – 8:23.31  
 2014 – **8:16.20** (Rzym)  
 2015 – 8:21.22  
 2016 – 8:19.91  
 2017 – 8:23.68  
 2018 – 8:27.72  
 2019 – 8:44.43 (Bydgoszcz)

### Osiągnięcia/achievements:

2. EC (2014); 3. EU23C (2009); 1. WUG (2017); 7. EC (2012, 2018);  
 7. WJC (2008); 8. EJC (2007); 9. WC (2015); 1. ETC (2015);  
 3. ETC (2017); 1. NC (2014, 2016-2018 – 5000 m&3000 m S;  
 2015 – 3000 m S; 2019 - 10 000 m); 2. NC (2011);  
 1. NJC (2007, 2008); 1. NU23C (2009, 2010)



## DOMINIK KOPEC

4x100 m



Urodzony/born: 5.3.1995  
 Klub/club: Agros Zamość  
 Trener/coach: Andrzej Gdański  
 Rek. życ./PB: 10.26 (2018)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 10.46 (Jelenia Góra)

Progresja wyników /progression:  
 2014 – 10.56  
 2015 – 10.44  
 2016 – 10.43  
 2017 – 10.37  
 2018 – **10.26** (Lublin)  
 2019 – 10.46 (Jelenia Góra)

### Osiągnięcia/achievements:

4. ETC (2017 – 4x100 m); 5. EU23C (2015); 1. NC (2018 - 100&200 m);  
 1. NU23C (2016-2017); 2. NU23C (2015); 1. NJC (2013-2014);  
 3. NC (2017)



## ANTONI PLICHTA

**4x100 m**



Urodzony/born: 10.1.2000  
 Klub/club: Lubusz Słubice  
 Trener/coach: Krzysztof Wesółek  
 Rek. życ./PB: 10.46 (2019)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 10.46 (Boras)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2015** – 11.34  
**2016** – 11.00  
**2017** – 10.90  
**2018** – 10.60  
**2019 – 10.46**  
**(Boras)**

### Osiągnięcia/achievements:

2. EJC (2019); 4. EJC (2019 - 4x00 m); 1. NJC (2019);  
 3. NJC (2018 - 200 m); 1. NIJC (2019 - 60 m)



## ERYK HAMPEL

**4x100 m**



Urodzony/born: 3.12.1997  
 Klub/club: OS AZS Poznań  
 Trener/coach: Tadeusz Osik  
 Rek. życ./PB: 10.39 (2016)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 10.56 (Jelenia Góra)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 10.87  
**2015** – 10.68  
**2016 – 10.39**  
**(Bydgoszcz)**  
**2017** – 10.74  
**2018** – 10.41  
**2019** – 10.56  
 (Jelenia Góra)

### Osiągnięcia/achievements:

2. EJC (2015 - 4x100 m); 6. EU23C (2017 - 4x100 m);  
 8. WJC (2016 - 4x100 m); 1. NJC (2016); 2. NJC (2015);  
 3. NU23C (2018)



## KAROL KWIATKOWSKI

### 4x100 m



**Urodzony/born:** 20.8.1996  
**Klub/club:** AZS AWF Katowice  
**Trener/coach:** Krzysztof Kotuła  
**Rek. życ./PB:** 10.43 (2018)  
**Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:** 10.43 (Jelenia Góra)

**Progresja wyników /progression:**  
**2014** – 10.98  
**2015** – 10.82  
**2016** – 10.63  
**2017** – 10.52  
**2018 – 10.43 (Goleniów)**  
**2019** 10.43 (Jelenia Góra)

#### Osiągnięcia/achievements:

6. EU23C (2017 - 4x100 m); 1. NU23C (2018); 2. NU23C (2017); 3. NU23C (2016)



## KAROL ZALEWSKI

### 4x400 m



**Urodzony/born:** 7.8.1993  
**Klub/club:** AZS AWF Katowice  
**Trener/coach:** Jakub Ogonowski  
**Rek. życ./PB:** 45.11 (2018)  
**Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:** 45.46 (Chorzów)

**Progresja wyników /progression:**  
**2014** – 46.05  
**2015** – 46.76  
**2016** – 45.84  
**2017** – ---  
**2018 – 45.11 (Berlin)**  
**2019** – 45.46 (Chorzów)

#### Osiągnięcia/achievements:

1. WIC (2018 – 4x400 m); 2. EIC (2017 – 4x400 m);  
 1. EU23C (2013, 2015); 1. ETC (2014); 2. WCp (2018 - 4x400 m);  
 2. ETC (2015); 4. EC (2018); 4. WJC (2012); 2. EU23C (2013 – 4x100 m);  
 3. ETC (2013&2014 – 4x100 m); 2. EJC (2012 – 4cx400 m);  
 2. EU23C (2015 – 4x400 m); 1. NC (2013, 2014, 2016, 2017 – 100 m;  
 2013-2017 – 200 m; 2018 - 400 m); 1. NJC (2011, 2012 – 200 m);  
 1. NU23C (2014 – 100&200 m)



## TYMOTEUSZ ZIMNY

4x400 m



Urodzony/born: 14.3.1998  
Klub/club: Śląsk Wrocław  
Trener/coach: Józef Lisowski  
Rek. życ./PB: 46.04 (2017)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 46.41 (Gavle)

Progresja wyników  
/progression:  
**2015** – 47.53  
**2016** – 47.14  
**2017 – 46.04**  
(Grosseto)  
**2018** – 47.02  
**2019** – 46.41  
(Gavle)

### Osiągnięcia/achievements:

2. EJC (2017); 3. EJC (2017 - 4x400 m); 4. EU23C (2019 - 400&4x400 m);  
7. WC (2019 - 4x100 m); 1. NU23C (2019); 1. NJC (2016-2017)



## ŁUKASZ KRAWCZUK

4x400 m



Urodzony/born: 15.6.1989  
Klub/club: Śląsk Wrocław  
Trener/coach: Maciej Wojsa  
/Józef Lisowski  
Rek. życ./PB: 45.65 (2014)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 47.08 (Kutno)

Progresja wyników  
/progression:  
**2013** – 46.13  
**2014 – 45.65**  
(Szczecin)  
**2015** – 46.21  
**2016** – 45.86  
**2017** – 46.45  
**2018** – 45.78  
**2019** – 47.08  
(Kutno)

### Osiągnięcia/achievements:

1. WIC (2018 - 4x400 m); 1. EIC (2017 - 4x400 m); 2. EC (2016 - 4x400 m);  
3. EC (2014 - 4x400 m); 2. EIC (2015 - 4x400 m); 4. EIC (2015);  
1. EU23C (2009 - 4x400 m - qual.); 2. EU23C (2011 - 4x400 m);  
4. WIC (2014 - 4x400 m - qual.); 3. ETC (2015 - 4x400 m);  
7. OG (2016 - 4x400 m); 1. NC (2015); 2. NC (2014, 2016, 2018);  
3. NC (2013); 1. NJC (2008 - 200 m)



## WIKTOR SUWARA

**4x400 m**



Urodzony/born: 24.7.1996  
 Klub/club: AZS AWF Warszawa  
 Trener/coach: Andrzej Wołkowycki  
 Rek. życ./PB: 46.17 (2019)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 46.17 (Chorzów)

Progresja wyników /progression:  
**2014** – 47.58  
**2015** – 46.84  
**2016** – 46.37  
**2017** – 46.42  
**2018** – ---  
**2019 – 46.17 (Chorzów)**

### Osiągnięcia/achievements:

2. EU23C (2017 - 4x400 m); 3. WUG (2019 - 4x400 m); 5. WUG (2019);  
 4. EJC (2015 - 4x400 m); 7. EJC (2015); 1. NU23C (2017);  
 2. NU23C (2016); 1. NJC (2015); 2. NJC (2014)



## JAKUB KRZEWINA

**4x400 m**



Urodzony/born: 10.10.1989  
 Klub/club: Śląsk Wrocław  
 Trener/coach: Marek Rożej  
 Rek. życ./PB: 45.11 (2014)  
 Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB: 47.31 (Jelenia Góra)

Progresja wyników /progression:  
**2013** – 46.80  
**2014 – 45.11 (Wrocław)**  
**2015** – 45.88  
**2016** – 46.08  
**2017** – 46.82  
**2018** – 46.06  
**2019 – 47.31 (Jelenia Góra)**

### Osiągnięcia/achievements:

1. WIC (2018 - 4x400 m); 2. EC (2014, 2016 - 4x400 m);  
 2. EIC (2015 - EIC - 4x400 m); 1. EU23C (2009 - 4x400 m);  
 2. EU23C (2011 - 4x400 m); 4. WIC (2014 - 4x400 m);  
 7. OG (2016 - 4x400 m); 4. EC (2014); 2. Cont. Cp (2014 - 4x400 m);  
 1. ETC (2017 - 4x400 m); 6. WCp (2018); 1. Nc (2014);  
 2. NC (2015); 3. NC (2016); 1. NU23C (2009-2010)



## NORBERT KOBIELSKI

### Skok wzwyż/High jump



**Urodzony/born:** 28.1.1997  
**Klub/club:** MKS Inowrocław  
**Trener/coach:** Lech Krakowiak  
**Rek. życ./PB:** 2.27 (2019)  
**Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:** 2.27 (Lublin)

**Progresja wyników /progression:**  
**2014** – 2.12  
**2015** – 2.19/2.20i  
**2016** – 2.13/2.22i  
**2017** – 2.26  
**2018** – 2.26  
**2019 – 2.27 (Lublin)**

#### Osiągnięcia/achievements:

3. EU23C (2019); 8. EU23C (2017); 6. EYOT (2014);  
 1. NU23C (2017, 2019); 1. NJC (2015); 2. NC (2017); 3. NC (2018)



## PIOTR LISEK

### Skok o tyczce/Pole vault



**Urodzony/born:** 16.8.1992  
**Klub/club:** OSOT Szczecin  
**Trener/coach:** Marcin Szczepański  
**Rek. życ./PB:** 6.02 NR (2019)  
**Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:** 6.02 NR (Monako)

**Progresja wyników /progression:**  
**2013** – 5.60  
**2014** – 5.82  
**2015** – 5.82  
**2016** – 5.75  
**2017** – 5.89/6.00i  
**2018** – 5.94  
**2019 – 6.02 NR (Monako)**

#### Osiągnięcia/achievements:

2. WC (2017); 3. WC (2015); 3. WIC (2016, 2018); 1. EIC (2017);  
 2. EIC (2019); 3. EIC (2015); 4. OG (2016); 4. EC (2016, 2018);  
 3. ETC (2015); 1. NC (2017); 2. NC (2014, 2018); 3. NC (2015);  
 1. NU23C (2014); 2. NU23C (2013); 2. NJC (2010-2011)





## TOMASZ JASZCZUK

### Skok w dal/Long jump



Urodzony/born: 9.3.1992  
 Klub/club: AZS AWF Katowice  
 Trener/coach: Michał Łukasiak  
 Rek. życ./PB: 8.18 (2017)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 8.03 (Leverkusen)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2013** – 8.05  
**2014** – 8.15  
**2015** – 8.05  
**2016** – 8.00  
**2017** – **8.18**  
**(Biała Podlaska)**  
**2018** – 8.10  
**2019** – 8.03  
 (Leverkusen)

#### Osiągnięcia/achievements:

2. EJC (2011); 4. WYC (2009); 4. WCp (2018); 4. ETC (2014, 2017);  
 4. EIC (2017); 4. WCp (2018); 5. EC (2018); 6. EIC (2019);  
 6. EU23C (2013); 7. EC (2014); 1. NC (2012, 2014-2016, 2018);  
 2. NC (2017); 1. NJC (2011); 3. NJC (2010)



## ADRIAN ŚWIDERSKI

### Trójskok/Triple jump



Urodzony/born: 27.9.1986  
 Klub/club: Śląsk Wrocław  
 Trener/coach: Jarosław Jagaciak  
 Rek. życ./PB: 16.81 (2015)  
 Najlepszy wynik  
 w sezonie 2019/SB: 16.56 (Opole)

Progresja wyników  
 /progression:  
**2014** – 16.73  
**2015** – **16.81**  
**(Biała Podlaska)**  
**2016** – 16.68  
**2017** – 16.53  
**2018** – 15.89  
**2019** – 16.56  
 (Opole)

#### Osiągnięcia/achievements:

2. EU23C (2007); 5. ETC (2014); 3. CISM (2015);  
 1. NC (2010, 2015, 2018); 2. NC (2011, 2012, 2014, 2016);  
 3. NC (2007, 2013); 1. NU23C (2007, 2008); 2. NU23C (2007 - LJ)



## MICHAŁ HARATYK

### Pchnięcie kulą/Shot put



Urodzony/born: 10.4.1992  
Klub/club: Sprint Bielsko-Biała  
Trener/coach: Piotr Galon  
Rek. życ./PB: 22.32 NR (2019)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 22.32 NR (Warszawa)

Progresja wyników  
/progression:  
**2013** – 17.24  
**2014** – 19.95  
**2015** – 19.95  
**2016** – 21.23  
**2017** – 21.53  
**2018** – 22.08  
**2019 – 22.32 NR**  
**(Warszawa)**

#### Osiągnięcia/achievements:

1. EC (2018); 1. EIC (2019); 1. WCp (2018); 2. EC (2016),  
5. WC (2017); 1. NC (2017-2018), 2. NC (2015-2016);  
1. NU23C (2014)



## PIOTR MAŁACHOWSKI

### Rzut dyskiem/Discus throw



Urodzony/born: 7.6.1983  
Klub/club: Śląsk Wrocław  
Trener/coach: Gerd Kanter  
Rek. życ./PB: 71.84 NR (2013)  
Najlepszy wynik  
w sezonie 2019/SB: 67.23 (Szekesfehervar)

Progresja wyników  
/progression:  
**2009** – 69.15  
**2010** – 69.83  
**2011** – 68.49  
**2012** – 68.94  
**2013 – 71.84 NR**  
**(Hengelo)**  
**2014** – 69.28  
**2015** – 68.29  
**2016** – 68.15  
**2017** – 67.68  
**2018** – 65.78  
**2019** – 67.23  
(Szekesfehervar)

#### Osiągnięcia/achievements:

1. WC (2015); 1. EC (2010, 2016); 2. OG (2008, 2016);  
2. WC (2009, 2013), 2. EU23C (2005); 1. ECp (2006, 2007);  
1. ETC (2009); 2. ETC (2010, 2014); 3. ETC (2011); 3. ECp (2008);  
5. OG (2012); 5. WC (2017); 5. EJC (2001); 6. WJC (2002);  
1. NC (2005-2010, 2012-2016, 2018); 2. NC (2011, 2017)



## WOJCIECH NOWICKI

### Rzut młotem/Hammer throw



Urodzony/born:	22.2.1989	Progresja wyników /progression:
Klub/club:	Podlasie Białystok	<b>2013</b> – 75.87
Trener/coach:	Malwina Wojtulewicz	<b>2014</b> – 76.14
Rek. życ./PB:	81.85 (2018)	<b>2015</b> – 78.71
Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:	81.74 (Poznań)	<b>2016</b> – 78.36
		<b>2017</b> – 80.47
		<b>2018</b> – <b>81.85</b>
		<b>(Szekesfehervar)</b>
		<b>2019</b> – 81.74
		(Poznań)

#### Osiągnięcia/achievements:

3. OG (2017); 3. WC (2015, 2017); 1. EC (2018); 3. EC (2016);  
1. WCp (2018); 5. EU23C (2011); 5. WUG (2013); 1. NC (2017-2018);  
2. NC (2013-2016); 3. NC (2011-2012); 2. NU23C (2011);  
3. NU23C (2009-2010)



## MARCIN KRUKOWSKI



Urodzony/born:	14.6.1992	Progresja wyników /progression:
Klub/club:	Warszawianka	<b>2013</b> – 83.04
Trener/coach:	Michał Krukowski	<b>2014</b> – 80.66
Rek. życ./PB:	88.09 NR (2017)	<b>2015</b> – 85.20
Najlepszy wynik w sezonie 2019/SB:	85.63 (Warszawa)	<b>2016</b> – 84.74
		<b>2017</b> – <b>88.09 NR</b>
		<b>(Białystok)</b>
		<b>2018</b> – 85.32
		<b>2019</b> – 85.63
		(Warszawa)

#### Osiągnięcia/achievements:

2. WCp (2018); 2. EJC (2011); 4. EC (2018); 4. WYC (2009);  
9. WC (2017); 1. NC (2015-2018); 2. NC (2014);  
1. NU23C (2012-2014); 1. NJC (2010-2011)



EUROPEAN ATHLETICS  
INDOOR  
CHAMPIONSHIPS  
TORUŃ 2021



# 95. PZLA

## MISTRZOSTWA POLSKI

RADOM, 23-25 SIERPANIA 2019



**Natalia Wosztyl**

brązowa medalistka Mistrzostw Polski seniorów  
w biegu na 400 m przez płotki

**Martyna Kotwiła**

złota medalistka Mistrzostw Polski seniorów  
i brązowa medalistka Mistrzostw Świata Juniorów w biegu na 200 m

**Aneta Rydz**

złota medalistka Halowych Mistrzostw Polski  
w skoku wzwyż

# 95. PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W LEKKIEJ ATLETYCE 23-25 SIERPANIA 2019

Stadion przy ul. Narutowicza 9

Ceremonia otwarcia: 23.08 godz. 17:00

UCZESTNICY IGRZYSK OLIMPIJSKICH, MISTRZOWIE ŚWIATA I EUROPY!  
BLISKO 600 ZAWODNIKÓW, 3 DNI ZMAGAŃ, 21 KONKURENCJI

Aktualny program zawodów: [www.radom2019.pl](http://www.radom2019.pl) i [www.pzla.pl](http://www.pzla.pl) w dziale kalendarz

Bilety dostępne na: [www.ebilet.pl](http://www.ebilet.pl)



**ORLEN**

**mosir**

**radom**  
siła w precyzji

**mazowsze**  
region

**ESKO**

Ministerstwo  
Sportu i Turystyki





1919 - 2019

# 100<sup>TH</sup> ANNIVERSARY OF POLISH ATHLETIC ASSOCIATION



EUROPEAN  
ATHLETICS

## TEAM CHAMPIONSHIPS

Bydgoszcz 2019

Compiled by: Rafał Bała, Janusz Rozum, Maciej Jałoszyński, Justyna Serafińska - Gruman  
Photo: Marek Biczyc, Tomasz Kasjaniuk

**Polski Związek Lekkiej Atletyki**

ul. Mysłowicka 4  
01-612 Warszawa  
NIP: 118-09-85-758

[polskalekkoatletyka](#)

[pzlawideo](#)

[pzlanews](#)

[pzla1919](#)

[www.pzla.pl](#)

Lekkoatletyka dla każdego

Lekkoatletyka dla każdego!

[www.lekkoatletykadlakazdego.pl](#)