



## Młoda kadrowiczka przygotowuje się do startów w sezonie

Od marca b.r. Ewelina Kołodziej, biegaczka narciarska z Łętowego, trenuje pod czujnym okiem teamu Kowalczyk - Wierietielny jako zawodniczka kadry narodowej kobiet. Pierwszy raz pod ich kuratelą ćwiczyła na obozie w Jakuszykach, gdzie skupiła się na technice. Po wiosennym zgrupowaniu wróciła do szkoły sportowej w Szczyrku aby nadrobić zaległości. Tam trenowała pod kierunkiem Krzysztofa Wańczyka. W maju przyszedł czas na obóz w Zakopanem i ćwiczenia wydolności wytrzymałościowej. Trenowała biegając po kilka godzin dziennie po Tatrach. Pod koniec maja wyjechała na Ukrainę, gdzie na trasie liczącej 10 km i trasie imitacyjnej ćwiczyła na nartorolkach. Na pierwszych nartach była na lodowcu w Ramsau am Dachstein już 27 czerwca b.r. W tym miejscu trenowała 16 dni. Wysokość na lodowcu sięga do 2700 m. n. p. m. i dzięki takiemu treningowi zwiększają się możliwości wysiłkowe zawodnika na niższych wysokościach. W lipcu b.r. młoda łętowianka zaliczyła obóz w Estonii, skąd, razem z dziewczętami z kadry i Justyną Kowalczyk, wyjechały do Norwegii. Wystartowała tam w sprintach stylem łyżwoym na Blink Festiwalu - imprezie, która przyciąga gwiazdy narciarstwa biegowego i biathlonu z całego świata. Przeszła do ćwierćfinału; niestety w kolejnych etapach odpadała zajmując ostatecznie 7. miejsce w swoim biegu. Kolejne zgrupowanie odbyło się w Bułgarii. Tam Ewelina ćwiczyła na nartorolkach głównie technikę łyżwową i klasyczną. Uprawiała również wytrzymałościowe marszobiegi. Obecnie zagórzańska biegaczka szlifuje technikę przed sezonem zimowym na lodowcu w Ramsau am Dachstein.

źr.: *UG Mszana Dolna*