

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

BIEGANIE MA WE KRWI

Data publikacji 27.05.2022

Można śmiało powiedzieć, że asp. sztab. Monika Mrugała kulę ziemską już raz przebiegła. Nasza policjantka uczestniczyła w blisko 150 imprezach biegowych, kończąc je na podium ponad 70 razy. To także prawie 60 maratonów i półmaratonów. Jednak jej perłą w koronie jest ukończone 5 biegów rzeźnika - każdy to około 80-100 kilometrów trudnej trasy.

Kiedy w 2011 roku weterynarz zalecił jej długie spacery z psem, zaczęła biegać. Tak swoją przygodę z tym sportem rozpoczęła aspirant sztabowy Monika Mrugała z Komendy Miejskiej Policji w Opolu. Nasza koleżanka na początku biegała po pół godziny. Teraz jest w stanie przebiec nawet 100-kilometrową trasę.

Monika nie jest w stanie policzyć wszystkich przebiegniętych kilometrów, ale każdego tygodnia ma ich około 60 km za pasem. Do tego dochodzą jeszcze treningi na rowerze szosowym, siłownia i joga. To jej druga praca, po Policji. W tygodniu nie ma dnia wolnego, bo zawsze jest coś...

Monika uczestniczyła w blisko 150 imprezach biegowych, w tym blisko 60 maratonach i półmaratonach oraz 5 biegach rzeźnika. Każdy rok to kolejne około 3 500 przebiegniętych kilometrów. Do tego dochodzą jeszcze zaplanowane starty i obozy biegowe. Jak sama przyznaje w Policji może realizować swoją pasję.

Najtrudniejszym dotąd biegiem, w którym wzięła udział był Bieg Rzeźnika na dystansie 100 km, Wówczas po dystansie 80 km, nasza koleżanka dołożyła kolejne 20 km i zaliczyła tzw. Rzeźnika Hardcora. Dużym utrudnieniem tego biegu jest to, że biegnie się w parach i na metę trzeba wbiec razem. Konieczna jest współpraca, wzajemna troska i pomoc. Wtedy nasza koleżanka ze swoim kolegą zajęła 1 miejsce.

Naszej koleżance życzymy kolejnych sukcesów i dalszej radości z biegania!

(KWP w Opolu / kp)



