



Grażyna Bulik - nasza (trzykrotna) mistrzyni Polski! A wkrótce kolejny ważny start [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2026.02.21



To przykład osoby, która przygodę ze sportem - i to coraz poważniejszą - rozpoczęła od ... problemów zdrowotnych. A teraz? Teraz to zapraszamy do przeczytania artykułu o **Ławiance**, Grażynie Bulik, świeżo upieczonej trzykrotnej mistrzyni Polski w biegach w kategorii Masters!

Dla biegaczek i biegaczy (już nie tylko) z Ławy i okolic to postać dobrze znana. **Grażyna Bulik**, reprezentująca grupę **Ława Biega**, już wielokrotnie stawała na podium zawodów organizowanych w naszej okolicy, że wymienimy tu tylko **Ławski Półmaraton**, **Ławskie Runo Leśne**, czy **Ławską 10 w centrum** - o puchar Brico Marche.



Grażyna Bulik, tu akurat przy okazji biegu "Dobro Wraca" organizowanego z myślą o podopiecznych Domów dla Dzieci powiatu iławskiego (fot. arch. zawodniczeki)

Lokalna rozpoznawalność (a może już nawet mała sława...) powoli zaczyna wykraczać poza granice powiatu, a pani Grażyna co rusz przywozi medale z zawodów naprawdę wysokiej rangi. Przykład ostatni: **trzy złote medale** (!) wywalczone w poprzedni weekend w **Toruniu** na **35. Halowych Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce w kategorii Masters**, czyli zawodniczek i zawodników, którzy może wiek juniora mają już za sobą, ale na pewno nie zasługują jeszcze na określenie „oldboy”.

A zaczęło się od problemów zdrowotnych

Kobietę o wiek pytać nie wypada, no ale w przypadku sportu i startowania w konkretnych kategoriach już takiego dylematu nie ma.

- Mam 52 lata, pochodzę z Laseczna w gmina Iława, ale już od dłuższego czasu mieszkam w Iławie

- mówi w rozmowie z nami **Grażyna Bulik**.

- Po raz pierwszy na trening biegowy, właściwie - na pierwszą przebieżkę, wybrałam się jakieś 20 lat temu. Było to zalecenie od lekarza i sposób na powrót do pełni zdrowia. Miałem wówczas duże problemy zdrowotne i musiałam wprowadzić w swoje życie znacznie większą ilość ruchu

- wspomina początki.

Ławianka zaczęła od krótkich dystansów. Początkowo 2 kilometry, potem trochę więcej, nawet 5 udało się wykrecić.

- To były początki i byłam już zadowolona z faktu, że udało mi się przebiec taki dystans. **Tak się jednak wkręciłam w to bieganie, tak złapałam bakcyła, że mnie wciągnęło całkowicie**

- przyznaje Bulik, która obecnie biega w zawodach na dystansach średnich i długich.

Masterka trenuje **4 razy** w tygodniu, do tego trzeba dołączyć treningi w siłowni pod okiem **Mateusza Krawieckiego**. Natomiast do samych startów przygotowuje się indywidualnie.

Trzy złota zdobyte na (żuźłowej) Motoarenie!

Zawodniczka z Ławy, jeszcze przed startem w MP, już miała na swoim koncie znaczne osiągnięcia. W **2024** roku wywalczyła **złoty** medal krajowego czempionatu w drużynie oraz **brązowy**, w indywidualnym starcie. Wówczas startowała w **kat. K 45**. Teraz jednak już śmiga w **K 50**.

- Tegoroczne Halowe Mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce mastersów odbyły się 14 lutego **w toruńskiej Motoarenie, czyli na stadionie, na którym na co dzień mają miejsce mecze żużlowe**. Na zawody przyjechała **ściśła krajowa czołówka**

- relacjonuje Ławianka.

Grażyna Bulik lepiej w Toruniu, biorąc pod uwagę klasyfikacje końcowe, spisać się nie mogła. Ławianka wygrała rywalizację na dystansach: **800, 1500 i 3000**

metrów! Trzy złote medale w kategorii Kobiety 50+ pojechały do Ławy!

~~galeriaspc~~11348~~

W biegu finałowym na 800 metrów nasza reprezentantka uzyskała wynik **02:40.29**, druga była **Elżbieta Bożomańska** (UKS Clan Ostrołęka; czas: 03:16.53), a trzecia **Agnieszka Kubajek** (OKS Start Otwock; 03:32.91).

W rywalizacji na 1500 m w Mistrzostwach Polski Ławianka wbiegła na metę z czasem **05:41.68** (drugie miejsce także dla **Elżbiety Bożomańskiej**; 06:52.54; trzecia zawodniczka nie wystartowała w finale). Natomiast złoto w MP na 3000 metrów Ławianka wywalczyła z czasem **11:38.35**. Srebro przypadło **Magdalenie Białorczyk** (KS Sprint; 11:51.07), a brąz **Iwonie Karnickiej** (Z-Bieg Okoliczności Squad; 12:55.33).

» Już wkrótce Grażyna Bulik wybiera się na kolejne zawody, jeszcze wyższej rangi – za miesiąc, także w Toruniu, odbędą się **Mistrzostwa Europy!** Już teraz trzymamy kciuki.

zico

kontakt@infoilawa.pl

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/81000-grazyna-bulik-nasza-trzykrotna-mistrzyni-polski-a-wkrotce-kolejny-wazny-s-tart-zdjecia>