



## **Złota Aleksandra Mirosław! Olimpijka inspiruje też krakowską młodzież**

2024-08-09

**7 sierpnia do walki o złoto na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu stanęła Aleksandra Mirosław, aktualna rekordzistka świata we wspinaczkę sportowej na szybkość. I wycisnęła z tej historycznej szansy 100 procent, nie dając rywalkom żadnych szans. W Krakowie znane są nie tylko jej sportowe osiągnięcia, ale też zaangażowanie na rzecz młodzieży, m.in. w kampanii #Ogarniam życie.**

### **Rekord za rekordem... i olimpijski szczyt**

Aleksandra Mirosław podczas Igrzysk Olimpijskich w Paryżu udowodniła, że to ona wyznacza dziś cele w kobiecej wspinaczkę sportowej. Już bieg eliminacyjny 5 sierpnia zwiastował wielkie osiągnięcia – Polka, walcząc o przepustkę do dalszej rywalizacji, dwukrotnie pobiła rekord świata, osiągając wyniki 6,21 s. oraz 6,06 s. Ćwierćfinały, półfinały i finał rozegrane zostały dwa dni później, 7 sierpnia. Do walki o strefę medalową i najwyższe laury wraz z Mirosław zakwalifikowała się także druga Polka – Aleksandra Kałucka.

W drodze po olimpijskie złoto Aleksandra Mirosław okazała się bezkonkurencyjna: z czasem 6,35 s. w ćwierćfinale, a następnie 6,19 s. w półfinale pewnie weszła do wielkiego finału. I zrobiła to w wielkim stylu: z każdym kolejnym biegiem zbliżała się do rekordu świata, który ustanowiła zaledwie kilka dni wcześniej. A w samym finale niemal go wyrównała, osiągając czas 6,10 s. To wystarczyło, żeby pokonać mocną reprezentantkę Chin L. J. Deng i znaleźć się na samym szczycie.

Druga z naszych zawodniczek Aleksandra Kałucka także pokazała wielką sportową formę i wywalczyła brązowy medal. Dwie Polki na olimpijskim podium – to także historyczne osiągnięcie dla wspinania sportowego w Polsce.

### **Znaleźć inspirację i piąć się w górę**

Aleksandra Mirosław – dziś niekwestionowana liderka w tej dyscyplinie – zaczynała przygodę ze sportem od pływania, ale to nie basen miał być dyscypliną, w której talent lublinianki zabłyśnie najjaśniej. Jako trzynastolatka zainspirowała się sukcesami starszej siostry, Małgorzaty, i zaczęła coraz częściej pojawiać się na ścianie wspinaczkowej, by w końcu rozpocząć regularne treningi w miejscowym klubie sportowym. Do rodzinnych pasji związanych ze sportem – mama uprawiała siatkówkę, a tata trenował sztuki walki – siostry (z domu Rudzińskie) dołożyły sztukę wspinaczki, choć wybrały inne jej odmiany: starsza zdobywa skałki i jaskinie, młodsza specjalizuje się we wspinaczkę sportowej na czas, dyscyplinie, która została włączona do programu igrzysk olimpijskich w 2021 roku, w Tokio.

To właśnie w Japonii Aleksandra Mirosław debiutowała jako olimpijka. Ale przypomnijmy – już wtedy miała na swoim koncie dwukrotne mistrzostwo świata (2018, 2019), trzykrotne mistrzostwo świata juniorów (2009, 2011 i 2013). W 2021 roku w Tokio zwyciężyła we wspinaczkę sportowej na szybkość, ustanawiając rekord świata, wynoszący 6,84 s. W kolejnych zawodach pobiła go kilkakrotnie, schodząc podczas Pucharu Świata w Seulu do 6,25 s. I z takim czasem jechała do Paryża. Jej



marzeniem było wysłuchanie Mazurka Dąbrowskiego w stolicy Francji – serca kibiców czuły, że nie może być inaczej.

## **Jak w sporcie - krok po kroku i głowa do góry!**

7 sierpnia mocniej biły także serca krakowskich kibiców, nie tylko tych uprawiających wspinaczkę amatorsko czy zawodowo.

W kończącym się roku szkolnym Aleksandra Mirosław zgodziła się, by zostać ambasadorką krakowskiej kampanii na rzecz dzieci i młodzieży #Ogarniam życie. Istotnym jej elementem jest zachęcanie młodych ludzi do poszukiwania i rozwijania swoich pasji – także tych sportowych. Kampanijne projekty, a także jej ambasadory przekonują młodych, że droga do upragnionego celu nie musi być prosta i szybka, że wymaga często ciężkiej pracy i poświęcenia, niezarażania się porażkami i wyciągania lekcji, ale to, co się liczy, to właśnie cała ta podróż, całe to doświadczenie. Sport jest jednym z najlepszych przykładów. Doświadczeni zawodnicy często mówią, że nienawidzą przegrywać, ale mają respekt do porażek. Dlaczego? Bo czyjaś porażka jest nieodłączną częścią czyjegoś zwycięstwa.

Jak podejmować kolejne życiowe wyzwania? Także te szkolne, jakim dla młodych jest matura. – Trzeba do tego podejść jak do zwykłego sprawdzianu, który pisało się już setki razy. Ja też nawet do ważnych zawodów staram się podchodzić jak do każdego innego startu. Nie myślę o tym, że to są mistrzostwa świata czy Europy, tylko wykonuję swoją robotę, a efekty przychodzą same – mówiła nam Aleksandra Mirosław na początku 2024 roku, w rozmowie poświęconej jej roli w kampanii #Ogarniam życie.

– To nie jest tak, że moje życie, czy nawet moje przygotowania do zawodów, zawsze są perfekcyjne. Od czasu do czasu każdemu zdarzają się przecież potknięcia, a nawet upadki, i jest to coś normalnego. Jesteśmy tylko ludźmi. Z jednej strony te potknięcia powinniśmy sobie wybaczać, z drugiej, zastanowić się, jakie wyciągnąć z nich wnioski i jak nad nimi pracować. Zresztą, gdybym miała powiedzieć, co moim zdaniem znaczy „ogarniać życie”, to właśnie powiedziałabym, że jest to dawanie sobie prawa do tego, żeby popełniać błędy, ale też to, żeby umieć je naprawiać i stawać się coraz lepszym. To, że coś nam nie wychodzi, nie powinno wpływać na naszą samoocenę, nie możemy czuć się gorsi czy mniej wartościowi – podkreślała olimpijka.

Cały wywiad z Aleksandrą Mirosław, a w nim o tym, że warto szukać życiowych pasji także we własnym otoczeniu, także rodzinnym czy rówieśniczym, a gdy jest nam z czymś bardzo trudno – nie bać się skorzystać z profesjonalnego wsparcia – można przeczytać w [artykule](#).

Gratulacje!