



KROŚNIEŃSKI KLUB BIEGACZA

KKB MOSiR KROSNO

2000 – 2026 · KROSNO RUNNERS CLUB



Kadra sekcji lekkoatletycznej KKB MOSiR Krosno, stadion przy ul. Bursaki, 2026

WIZYTÓWKA KLUBU · EDYCJA ROZSZERZONA 2026

Krośnieński Klub Biegacza

MOSiR Krosno

Ćwierć wieku historii i sezon 2026 w obiektywie: mistrzowie świata, wicemistrzynie Polski, wieloboistki, sprinterzy i cała gromada dzieciaków, które jeszcze nie wiedzą, że są przyszłością polskiej lekkoatletyki. My już wiemy.

ul. Bursaki 41 · 38-400 Krosno · kkbmosir.pl

Edycja: październik 2026 · Opracowanie: Marcin Szelt

KM 02 • ZAPROSZENIE

Tu zaczyna się przygoda z lekkoatletyką!

„Masz w domu dziecko, które wszędzie jest pierwsze? Biega, skacze, rzuca... a czasem po prostu nie potrafi usiedzieć w miejscu? Mamy na to świetny sposób!”

NABÓR DO SEKCJI LEKKOATLETYCZNEJ MOSiR KROSNO

- Dla dzieci i młodzieży od 10. roku życia
- Zajęcia codzienne
- 15:30–18:00
- Stadion lekkoatletyczny, ul. Bursaki
- Podział na grupy oraz częstotliwość zajęć zostaną dopasowane do zgłoszonych uczestników.
- Koordynator sekcji
tel. 695 270 870

Zapraszamy!

KKB MOSiR Krosno zaprasza dzieci i młodzież do sekcji lekkoatletycznej. Na stadionie przy Bursakach można odkryć, że sport to coś więcej niż tylko bieganie: szybkość, skoki, rzuty, pierwsze zawody, pierwsze medale, a przede wszystkim radość, ruch i przyjaźnie.

- Nie trzeba być mistrzem na starcie.
- Nie trzeba umieć przebiec maratonu.
- Nie trzeba nawet wiedzieć, czym różni się trójskok od skoku w dal!

Wystarczy chcieć spróbować.

KTO

dzieci od ok. 10. roku życia; młodsze z dużą energią i starsi „młodzi duchem” też

GDZIE

stadion lekkoatletyczny MOSiR, ul. Bursaki

KIEDY

zajęcia codziennie, 15:30–18:00

TRENER

Tomasz Socha

Poziom sportowy? **Nieistotny.** Chęci? **Bezcenne.** Przyjdź, spróbuj, pobiegaj z nami.



KM 03 • JEDNA DRUŻYNA

Zawodnicy, trenerzy, rodzice

Tak wygląda KKB na zawodach: dzieci na starcie, trenerzy z boku z notesem, rodzice z kocem i termosem. Każdy ma swoją rolę, a medal liczy się dla wszystkich.



Ekipa KKB MOSiR Krosno z trenerami i rodzicami, przełajowe mistrzostwa województwa, Stalowa Wola, marzec 2026

JAK ZACZĄĆ? TRZY KROKI

1

Przyjdź na Bursaki

Stadion lekkoatletyczny MOSiR,
zajęcia codziennie 15:30–18:00.
Zimą trenujemy w hali.

2

Porozmawiaj z trenerem

Tomasz Socha dobierze grupę do
wieku i możliwości. Poziom
sportowy? Nieistotny.

3

Wystartuj z nami

Pierwsze zawody, pierwszy
numer startowy, pierwszy medal.
A potem już tylko kolejne.

Trasa raportu

Pięćdziesiąt cztery strony, pięćdziesiąt cztery „kilometry”. To już nie dycha, to pełny ultramaraton. Na szczęście z punktami odżywczymi co kilka stron.

Nabór 2026/27 <i>tu zaczyna się przygoda</i>	km 02	Joanna Szelc <i>od 200 m do 10 km</i>	km 30
Jedna drużyna <i>jak zacząć w trzech krokach</i>	km 03	Anna Szelc <i>najmłodsza</i>	km 31
Na starcie <i>kim jesteśmy</i>	km 05	Lekkoatletyka dla Każdego <i>Nowotyńska i spółka</i>	km 32
Trener Waław Katan <i>140 000 km</i>	km 06	Marcin Niezgoda <i>na podiach od 2008</i>	km 33
Trener Tomasz Socha <i>człowiek ze stoperem</i>	km 07	Sławomir Kukulski <i>wszystkie Biegi Niepodległości</i>	km 34
Metryczka <i>dane do formularza</i>	km 08	Dorośli też biegają <i>ulica, noc, kije</i>	km 35
Pierwsze kilometry <i>2000–2011</i>	km 10	44 okrążenia <i>sztafeta PKO</i>	km 36
Drugi oddech <i>2012–2026</i>	km 11	Biegowe rodziny <i>geny czy treningi?</i>	km 37
Ludzie klubu <i>zarząd i przyjaciele</i>	km 12	Tabela życiówek <i>liczby, które cieszą</i>	km 38
Legendy <i>reprezentanci i mistrzowie</i>	km 13	Bieg Niepodległości <i>XXX edycja</i>	km 40
Złota era w kadrach <i>zdjęcia z archiwum</i>	km 14	Bieg Konstytucji <i>majówka</i>	km 41
Siostry Czubskie <i>dziś Albrycht i Prajzner</i>	km 15	Nocny Bieg Lotnika <i>po pasie startowym</i>	km 42
Hubert Wierdak <i>legenda z Korczyny</i>	km 16	Biegamy dla innych <i>PKO, Portius</i>	km 43
Kadra 2026 <i>70 nazwisk</i>	km 18	Licznik edycji <i>ile razy już</i>	km 44
Sezon w pigułce <i>2025–2026</i>	km 19	Na każdą nawierzchnię <i>6 dyscyplin</i>	km 45
Agnieszka Chorzępa <i>9:39.88</i>	km 20	Pasport biegacza <i>16 pieczętek</i>	km 46
Marcin Michalec <i>trzy srebra w Lahti</i>	km 21	Akademia KKB <i>nabór i treningi</i>	km 47
Królowe gór <i>Solińska, Mazan</i>	km 22	Słownik biegacza <i>z przymrużeniem oka</i>	km 48
Jakub Kościelniak <i>10,79 s</i>	km 23	Klub w liczbach <i>statystyka</i>	km 49
Aleksandra Kościelniak <i>sprint i płotki</i>	km 24	Galeria 2012–2014 <i>z archiwum</i>	km 50
Daria Guzior <i>800 m i przełaje</i>	km 25	Galeria 2014–2017 <i>z archiwum</i>	km 51
Siedem konkurencji <i>wieloboistki</i>	km 26	Galeria 2018–2024 <i>z archiwum</i>	km 52
Młodzież U14–U18 <i>skoki, rzuty, biegi</i>	km 27	Galeria 2025–2026 <i>sezon w kadrach</i>	km 53
Mateusz Krzemiński <i> finał LNO</i>	km 28	Meta <i>dołącz i wesprzyj</i>	km 54
Alicja Szelc <i>600 m</i>	km 29		

KM 05 • ROZGRZEWKA

Klub dla wszystkich, którzy mają nogi

...i ochotę, żeby ich używać. Krośnieński Klub Biegacza MOSiR Krosno działa od 2000 roku i od początku ma jedną zasadę: biegać może każdy. Od pierwszoklasistki po mistrza świata.



Drużyna KKB z trenerami i rodzicami na przełajowych mistrzostwach województwa, Stalowa Wola, marzec 2026

Klub powstał na przełomie zimy i wiosny 2000 roku z inicjatywy krosnieńskich biegaczy skupionych wokół Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Dziś to około **80 członków**: dynamiczna sekcja lekkoatletyczna dzieci i młodzieży prowadzona przez trenera **Tomasza Sochę**, amatorzy, dla których maraton to „taki dłuższy trening”, oraz nordic walkerzy z medalami mistrzostw świata.

KKB współorganizuje najważniejsze imprezy biegowe w mieście, a jego zawodnicy w samym sezonie 2026 przywieźli medale z Lahti, Białegostoku, Stalowej Woli, Tarnowa i kilkunastu biegów ulicznych.

2000

rok założenia klubu

~80

członków: od dzieci po weteranów

3

srebrne medale MŚ w nordic walking, Lahti 2026

XXX

edycja Biegu Niepodległości w 2026 r.

9:39.88

rekord Agnieszki Chorzępy na 3000 m z przeszkodami

58

relacji z zawodów w sezonach 2025–2026

”

Ustaliliśmy, że będzie on zrzeszał wszystkich chętnych, którzy biegając zechcą spędzać swój wolny czas.

WACŁAW KATAN, WSPÓŁZAŁOŻYCIEL KLUBU

140 000

kilometrów. Jeden człowiek.

Wacław Katan, trener i współzałożyciel KKB, biega od 1971 roku, a instruktorem LA I klasy jest od 1981. Ma za sobą ponad **750 imprez biegowych** i ponad **30 maratonów** w całej Europie. Wychował pokolenia zawodników: Bartłomieja Rabendę, Macieja Barańskiego, Weronikę Kołek, Szymona Gużkowskiego, Pawła Zimę i Marcina Michalca. W plebiscycie Podkarpackiego Trójmiasta był **trenerem roku 2011** (pokonał trenera hokejowych mistrzów Polski z Sanoka!), a w kolejnych latach zajmował 2. i 3. miejsce. Do 2016 r. ukończył **wszystkie 35 edycji Biegu Orła** koło Przemyśla, raz mimo kontuzji biodra.



Wacław Katan z Bartłomiejem Rabendą po gali plebiscytu, 2012

140 000 KM TO RÓWNIK OKRĄŻONY...



...blisko **3,5 raza** (obwód Ziemi: 40 075 km). Gdyby pan Wacław w 1971 roku wybiegł z krośnieńskiego Rynku prosto na wschód, minąłby Krosno trzy razy, a dziś zbliżałby się do południowego Pacyfiku. Na ten odcinek zalecamy kraul.

Sam przebiegłem 30 maratonów i ponad 140 tysięcy kilometrów w ciągu blisko 50 lat.

WACŁAW KATAN

Dla porównania: autor tego raportu przebiegł w 2026 r. całkiem sporo, ale do 140 000 km brakuje mu jeszcze... prawie wszystkiego.

KM 07 · CZŁOWIEK ZE STOPEREM

Trener Tomasz Socha

Jeśli w Krośnie jakieś dziecko biega szybciej niż rok temu, to prawdopodobnie jego zasługa.



„Zrelaksowany trener Tomasz Socha”: oficjalny podpis z kroniki klubu. Pluszak w zestawie.

Tomasz Socha prowadzi sekcję lekkoatletyczną KKB: zajęcia dla dzieci od około 10. roku życia, młodzieży i wszystkich „młodych duchem”. Treningi są **bezpłatne** i odbywają się na stadionie i w hali przy ul. Bursaki. Szkoli od lat: to jego podopieczny **Marcin Kuliga** został w 2014 r. halowym mistrzem Polski juniorów młodszych na 600 m, a potem trafił do kadry narodowej. W 2021 r. Walny Zjazd Podkarpackiego Związku LA wyróżnił go za punkty, które jego zawodnicy zdobyli medalami mistrzostw Polski.

Jego obecni podopieczni to m.in. Daria Guzior, Jakub Kościelniak, wieloboistki Maja Brońska-Uczeń i Anna Wiśniowska oraz cała gromada U12–U14, która w 2026 r. przywiozła medale z mistrzostw województwa i zwycięstwo w finale Lekkoatletycznych Nadziei Olimpijskich.

Sam też biega: we wrześniu 2026 r. był w składzie sztafety KKB, która zajęła 3. miejsce na 23 drużyny w PKO Biegu Charytatywnym.

bezpłatne

zajęcia dla dzieci i młodzieży

15:30–18:00

godziny zajęć naboru 2026

od ~10 lat

wiek, od którego warto przyjść

2021

wyróżnienie Podkarpackiego ZLA



2014: jego podopieczny Marcin Kuliga halowym mistrzem Polski U18



2021: wyróżnienie Podkarpackiego ZLA (pierwszy z lewej)



2025: z Darią Guzior na HMP juniorów

KM 08 · FORMALNOŚCI

Metryczka

Czyli wszystko, co wpisuje się w formularz zgłoszeniowy. Bez tej strony nie przejście przez biuro zawodów.

Pełna nazwa	Krośnieński Klub Biegacza MOSiR Krosno (KKB MOSiR Krosno)
Forma prawna	stowarzyszenie kultury fizycznej
Początek działalności	2000 r. (zebranie założycielskie: przełom stycznia i marca 2000)
Wpis do KRS	15 października 2002 r., KRS 0000135077
NIP / REGON	684-221-58-56 / 370495578
Siedziba	ul. Bursaki 41, 38-400 Krosno (kompleks MOSiR)
Prezes	Wacław Guzik
Wiceprezes „od zawsze”	Wacław Katan
Trenerzy	Tomasz Socha (sekcja LA), Wacław Katan
Treningi	stadion LA i hala MOSiR przy ul. Bursaki; zwykle pn. 16:00, wt.–pt. 15:00
Przynależność	PZLA, Podkarpacki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki
Partnerzy	MOSiR Krosno, New Balance, XRace Games
1,5% podatku	OPP Stowarzyszenie Rozwoju Sportu Krośnieńskiego, KRS 0000217739, z dopiskiem „Dla Krośnieńskiego Klubu Biegacza”

CZEGO NIE MA W KRS

- Liczby zdartych par butów (szacunki: dużo).
- Litrów izotoniku wypitych na mecie.
- Ile razy padło „to ostatni maraton”.
- Ile razy to była nieprawda.
- Liczby kilometrów, które ktoś przebiegł, bo „GPS źle zmierzył”.
- Zgubionych butów na trasie (co najmniej jeden, patrz s. 31).



Sztafeta KKB z trenerami Tomaszem Sochą i Wacławem Katanem, Bursaki, wrzesień 2026

CZĘŚĆ I · KLUB

Ćwierć wieku w biegu

Historia, ludzie i trenerzy. Wszystko, co wydarzyło się, zanim ktokolwiek usłyszał słowo „Strava”.

Pierwsze kilometry

Lata 2000–2011: od zebrania kilku zapaleńców do własnego stadionu lekkoatletycznego.

- 2000** ○ **Start!** Krośnieńscy biegacze zakładają klub przy MOSiR. Pierwszym prezesem zostaje **Wiesław Furmanek**, wiceprezesem **Wacław Katan**, który pełni tę funkcję od samego początku.
- 2002** ○ 15 października klub trafia do Krajowego Rejestru Sądowego jako stowarzyszenie kultury fizycznej. Od teraz biega oficjalnie.
- 2008** ○ Bieg Uliczny o **Skarb Portiusa** to już stały punkt krosnieńskiego lata (kronika klubu odnotowuje go od 2008 r.). Skarbu nikt nie znalazł, ale rekordy życiowe owszem.
- 2010** ○ **Paweł Zima** zajmuje 3. miejsce na 11 km w Michalovcach na Słowacji. Klubowicze biegają półmaraton w Budapeszcie i sztafetę maratońską w Krynicy.
- 2011** ○ **Weronika Kołek** zostaje mistrzynią Polski w biegach górskich dziewcząt młodszych, **Bartłomiej Rabenda** sięga po srebro MP juniorów młodszych. 27 września otwarto **stadion lekkoatletyczny przy ul. Bursaki**. W listopadzie klub świętuje **40 lat biegania Wacława Katana**.



Start Krośnieńskiego Biegu Konstytucji: dziś setki biegaczy, a wszystko zaczęło się od garstki zapaleńców

Drugi oddech

Lata 2012–2026: reprezentanci Polski, rekord świata i jubileusz, na którym każdy biegł, ile chciał.

- 2012** ○ **Wacław Katan trenerem roku.** Srebro **Ilony Tabisz**; Bartłomiej Rabenda niesie znicz olimpijski.
- 2013** ○ **Maciej Barański** na ME juniorów w biegach górskich. Sztafeta KKB wygrywa Festiwal Biegowy w Krynicy, **Marcin Michalec** wygrywa w Piwnicznej i w Tatrach.
- 2014** ○ **Paweł Zima** wygrywa bieg na 50 km. **Marcin Kuliga** nominowany przez PKOl.
- 2016** ○ Marcin Kuliga w **kadrze narodowej seniorów**. Sezon kończy się wynikiem **36 medali**.
- 2019** ○ Pierwszy **Nocny Bieg Lotnika**: 5 km po lotnisku, z czołówką na głowie.
- 2020** ○ **20-lecie klubu** uczczone biegiem na 20 km. Pandemia odwołuje Bieg Niepodległości, jedyny raz.
- 2022** ○ **Marcin Michalec mistrzem świata** w Ultra Nordic Walking na 100 km, z rekordem świata 11:52:21.
- 2025** ○ **Katarzyna Solińska** z brązem MP w biegach górskich (44 km), **Jakub Kościelniak** biega 100 m w 10,79 s.
- 2026** ○ **Agnieszka Chorzępa** wicemistrzynią Polski i z minimum na ME w Birmingham, Michalec z trzema srebrami MŚ w Lahti, a w Krośnie **XXX Bieg Niepodległości**.

Ludzie klubu

Dwóch Waławów w kierownictwie: przypadek? Nie sądzimy. Oto ludzie, dzięki którym w Krośnie biega się częściej, szybciej i weselej.

PREZES

Wacław Guzik

Pilnuje, by klub miał za co jeździć na zawody, i przynajmniej otwarcie, że sponsorów trzeba szukać tak wytrwale jak życiówek. Uważa, że dla młodzieży bieganie to świetna *odskocznia od komputera*.

WSPÓŁZAŁOŻYCIEL · TRENER

Wacław Katan

Ponad pół wieku w biegu, instruktor LA I klasy, trener roku 2012 i autor porad treningowych publikowanych na stronie klubu. Nadal kibicuje przy biegni.

TRENER SEKCJI LA

Tomasz Socha

Prowadzi dzieci i młodzież na Bursakach; to jego podopieczni przywożą dziś medale z mistrzostw województwa i finałów ogólnopolskich. Więcej na jego stronie na początku raportu.

PIERWSZY PREZES

Wiesław Furmanek

Pierwszy sternik klubu, wybrany w 2000 roku. Położył fundament pod wszystko, co wydarzyło się potem; bez niego ta broszura miałaby dwie strony, a nie ponad pięćdziesiąt.

PRZYJACIELE Z MOSiR

Dębiec i Kociuba

Antoni Dębiec, dyrektor MOSiR w czasach jubileuszu 20-lecia, sam *połknął bakcyli* i trenował w KKB z córką. Dziś dyrektorem jest **Marcin Kociuba**, który w 2026 r. nagradzał klubową sztafetę na Bursakach.

SIŁA KLUBU

Ok. 80 członków

Dzieci, juniorzy, amatorzy, maratończycy, nordic walkerzy. Niektórzy mają na koncie ponad 100 maratonów i wciąż twierdzą, że „biegają rekreacyjnie”.

Legendy klubu

Zanim przyszła kadra 2026, byli oni: reprezentanci Polski, mistrzowie kraju i ultrasi, którzy wyrosli na Bursakach.

REPREZENTANT POLSKI • 800 M

Marcin Kuliga

Halowy mistrz Polski U18 na 600 m i 7. na ME U18 w Baku (2014), wicemistrz HMP juniorów na 800 m (2016). W 2016 r. na zgrupowaniu kadry seniorów z Adamem Kszczotem i Marcinem Lewandowskim.

ULTRA • CROSS

Paweł Zima

Dwa razy 2. w maratonie crossowym „Przez Piekło do Nieba” (2012, 2013), zwycięzca biegów na 50 km w Busku-Zdroju i Sielpi oraz 100 km „Koneckiej setki” (2014).

BIEGI GÓRSKIE

Maciej Barański

Reprezentant Polski na ME juniorów w biegach górskich we Francji (2013). Pod górę biegnie tak, jakby ktoś mu ją pochylił.

BIEGI GÓRSKIE • 600 M

Weronika Kołek

Mistrzyni Polski w biegach górskich dziewcząt młodszych, zwyciężczyni finału Grand Prix (2012) i medalistka halowych mistrzostw województwa.

SPRINT

Bartłomiej Rabenda

Brąz HMP juniorów młodszych na 200 m (2012), zwycięzca eliminacji OOM na 100 i 200 m; 7. sportowiec plebiscytu Podkarpackiego Trójmiasta 2011.

BIEGI GÓRSKIE

Wojciech Gęsiak

Reprezentant Polski juniorów młodszych na MŚ w biegach górskich w Bułgarii (2015).

1000 M • PRZEŁAJE

Szymon Gużkowski

Złoto przełajowych MW (2014, 2018), złoto MW na 1500 m (2017). Według bazy PZLA nadal zgłoszony w barwach KKB.

ULICA • OD 2008

Marcin Niezgoda

Zwycięzca sztafety w Koszycach (1. na 125), biegów w Tarnowcu i Odrzykoniu (2017), Nocnego Biegu Lotnika (2026). Na podiach w barwach KKB od Gorlic 2008.

ULICA • OD 2012

Marcin Szelc

W kronice od Cracovia Mini Maratonu 2012. Podia w Tarnowcu (2017, 2018), Zręcinie (2017), Widaczu (3. open, 2019), 2. w Nocnym Biegu Lotnika i 1. w Brzozowskiej Mili (2026). Tata trzech zawodniczek KKB.

PAMIĘTAMY

Ilona Tabisz • Beata Bury

Ilona: srebro MW juniorek młodszych w przełajach (2012). Beata: 2. kobieta maratonu crossowego (2015); zginęła w górach w marcu 2020 r. Klub o niej pamięta.

KM 14 · Z ARCHIWUM KRONIKI

Złota era w kadrach

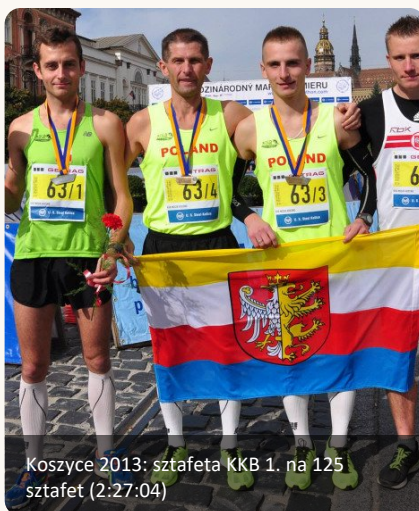
Lata 2012–2018 w zdjęciach z kroniki klubu: reprezentanci Polski, mistrzowie kraju i sztafeta, która w Koszycach pokonała 124 inne drużyny.



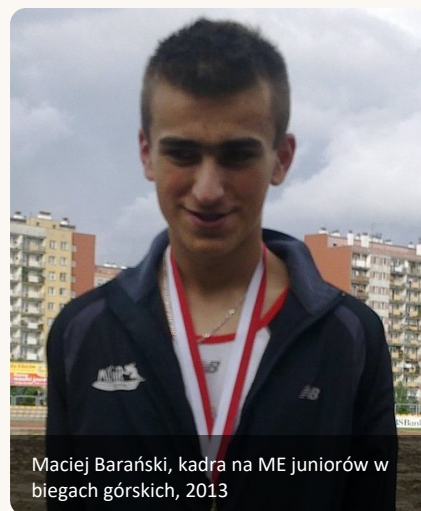
Marcin Kuliga, nadzieja olimpijska PKOl, 2014



Baku 2014: Kuliga (z lewej) 7. w finale 800 m na ME U18



Koszycy 2013: sztafeta KKB 1. na 125 sztafet (2:27:04)



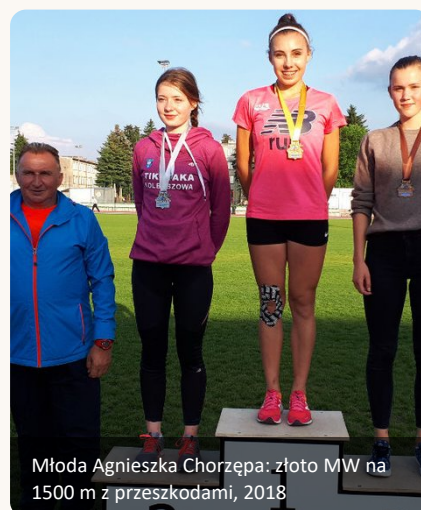
Maciej Barański, kadra na ME juniorów w biegach górskich, 2013



Weronika Kołek na najwyższym stopniu MP w biegach górskich



Szymon Gużkowski i jego pierwszy wywiad dla telewizji, 2014



Młoda Agnieszka Chorzępa: złoto MW na 1500 m z przeszkodami, 2018

KM 15 • LEGENDY PIERWSZEJ DEKADY

Siostry Czubskie

Dziś Katarzyna Albrycht i Marta Prajzner z Krościenka Wyżnego. Wychowanki KKB MOSiR Krosno, które od lat biegają już w innych barwach, ale biegać nie przestały.

Nr 1

Katarzyna Czubska (KKB MOSiR Krosno) wygrała plebiscyt na **najpopularniejszego sportowca Krosna za rok 2004**. W tym samym zestawieniu 5. był Hubert Wierdak, a 7. Paweł Zima, obaj wtedy z KKB. Wśród trenerów 3. miejsce zajął Wacław Katan.

Katarzyna Czubska

DZIŚ KATARZYNA ALBRYCHT • REPREZENTANTKA POLSKI

- **mistrzyni Polski junierek** na 4 km; wicemistrzyni Polski junierek na 1500 m
- **brąz halowych MP seniorek** na 1500 m; srebro MP w przełajach; brąz MMP na 800 m
- **akademicka mistrzyni i wicemistrzyni Polski** na 1500 m
- **start w młodzieżowych mistrzostwach Europy** na 1500 m
- **reprezentantka Polski** w sztafecie maratońskiej w **Korei Południowej** i w meczach z Czechami i Francją

Marta Czubska

DZIŚ MARTA PRAJSNER • ROCZNIK 1981

- **2. miejsce** w Gorlickim Biegu Sylwestrowym na 5 km (31.12.2008), 32 s za siostrą
- **2. kobieta** Biegu Walentynkowego w Jaśle (20:49,69)
- w bazie PZLA zapisana jako zawodniczka KKB MOSiR Krosno
- w 2017 r., już jako Marta Prajzner, **3. kobieta** Biegu o Skarb Portiusa, tuż za siostrą

Gorlice, 31 grudnia 2008. Sylwester po krośnieńsku: 1. Katarzyna Czubska (17:56), 2. Marta Czubska, a wśród mężczyzn 3. Marcin Niezgoda. Trzy miejsca na podium dla KKB, zanim ktokolwiek otworzył szampana.

DZIŚ: NADAL BIEGAJĄ I NADAL WYGRYWAJĄ



Dekoracja kobiet, XIV Dycha Siekiernika (2020). Wyniki: 1. Katarzyna Albrycht, 2. Marta Prajzner, 3. Beata Mazan. Fot. terazKrosno.pl

Obie są dziś związane z Krościenkiem Wyżnym i nie są już zawodniczkami KKB, ale na trasach regionu wciąż biegają po podia, często jedna tuż za drugą.

Katarzyna Albrycht

- 1. kobieta Biegu Niepodległości w Krośnie: 2016 („wychowanka KKB”), 2021 (24:28), 2023
- 1. kobieta Biegu Konstytucji: 2022 i 2025 (25:55)
- 1. Dycha Siekiernika 2020 (40:31); 1. VII Bieg Uliczny w Brzostku (19:15)
- 1. Przemyska Dycha (38:26); 1. 46. Bieg Nadwiślański w Tarnobrzegu (58:54)

Marta Prajzner

- 1. kobieta 8. Dębickiej Dziesiątki (2024, 40:26) i 44. Biegu Nadwiślańskiego (2022, 59:56)
- 2. kobieta Biegu Konstytucji 2025 (27:04), Dychy Siekiernika 2020 (42:05) i biegu w Brzostku (19:41)
- 3. Przemyska Dycha (39:32); 2. kobieta XI Biegu Sokolego (18:28)

Źródła: Krosno24 (2005), pzla.pl (2008), jaslo4u.pl, statystyka.pzla.pl, kronika kkbmosir.pl (2016–2023), terazkrosno.pl, krosno112.pl, osir.brzostek.pl, mosir.tarnobrzeg.pl, um.tarnobrzeg.pl, debica24.pl, zycie.pl, sokolsanok.pl.

KM 16 • LEGENDA Z KORCZYNY

Hubert Wierdak

W 2004 r. jeden z najpopularniejszych sportowców Krosna w barwach KKB MOSiR. Dziś nie jest już zawodnikiem klubu i biega dla rodzinnej Korczyny, ale wciąż wygrywa biegi w regionie.



XV Bieg Konstytucji (2013): Hubert Wierdak na 2. stopniu podium



IX Jedlicka Siódemka (2018): Wierdak wygrywa, Niezgoda (KKB) 3.

5. miejsce

plebiscyt na sportowca Krosna
2004 (jeszcze w KKB)

2:35:43

100. Maraton Pokoju, Koszyce
2023

1. M40

kategoria wiekowa w
Koszycach 2023

2. open

XX Bieg Niepodległości, Krosno
2016

NAJWAŻNIEJSZE STARTY W KROŚNIE I OKOLICY

2004	w barwach KKB MOSiR Krosno: 5. miejsce w plebiscycie na najpopularniejszego sportowca Krosna
2013	już jako zawodnik z Korczyny: 2. w XV Biegu Konstytucji, 3. w Biegu o Skarb Portiusa, 5. w Biegu Niepodległości (21:44)
2014–15	Bieg Niepodległości: najlepszy z Polaków (2014), 4. miejsce (2015)
2016	XVIII Bieg Konstytucji: 3. (najlepszy Polak); XX Bieg Niepodległości: 2. miejsce
2017–18	zwycięstwa w I Dobroczynnym Biegu Nadziei w Krośnie i w IX Jedlickiej Siódemce; 2. w Biegu im. Łukasiewicza
2017–23	maratony: 2:38:29 (2017), 2:35:43 i 1. M40 w 100. Maratonie Pokoju w Koszycach (2023)

Biega tak długo i tak szybko, że kolejne pokolenia biegaczy KKB znają go głównie z pleców.

Źródła: Krosno24 (2005), kronika kkbmosir.pl (2013–2018), sportowetempo.pl (2023), maratony-polskie.pl.



Drużyna KKB na halowych zawodach LDK województwa podkarpackiego, Rzeszów, listopad 2025

CZĘŚĆ II · KADRA 2026

Ci, którzy biegają teraz

Mistrzowie świata, wicemistrzyni Polski, wieloboistki, sprinterzy, i dzieci, które wygrywają, nawet gdy zgubią but. Sezon 2025–2026 w nazwiskach, wynikach i zdjęciach.

KM 18 • LISTA STARTOWA

Kadra 2026

Siedemdziesiąt nazwisk z klubowej galerii sylwetek. Pogrubione to te, o których przeczytacie w tym raporcie, ale reszta też biega, i to szybko.

01 Monika Bęben	25 Aleksandra Kościelniak	49 Faustyna Pobuta
02 Mikołaj Bieńko	26 Jakub Kościelniak	50 Łucja Pobuta
03 Maja Brońska-Uczeń	27 Mira Kowalska	51 Hubert Prajsnar
04 Agnieszka Chorzępa	28 Julia Krzemińska	52 Lena Przybylska
05 Mateusz Chrobak	29 Mateusz Krzemiński	53 Mateusz Pyznarski
06 Seweryn Dubis	30 Szymon Łapiński	54 Wojciech Rajchel
07 Patryk Folt	31 Kamila Majcher	55 Leon Raś
08 Filip Galant	32 Julia Majerska	56 Faustyna Róg
09 Lena Gierlach	33 Karol Małek	57 Wiktor Stanosz
10 Antoni Giermański	34 Szymon Marosz	58 Jakub Suwaj
11 Maja Głodek	35 Nikola Matysik	59 Alicja Szelc
12 Piotr Goleń	36 Vanessa Mikiewicz	60 Anna Szelc
13 Daria Guzik	37 Monika Moskal	61 Joanna Szelc
14 Daria Guzior	38 Maciej Musiał	62 Krystian Szmyd
15 Katarzyna Hacz	39 Michał Nabagło	63 Nadia Szmyd
16 Nela Huk	40 Łukasz Naparło	64 Zofia Szul
17 Marek Jamroży	41 Miłosz Nizio	65 Miłosz Śmiałek
18 Michał Jastrzębski	42 Zuzanna Nowak	66 Klara Trzeciak
19 Florian Jaślar	43 Alicja Nowotyńska	67 Michalina Waclawik
20 Joachim Jaślar	44 Tymoteusz Oczóś	68 Anna Wiśniowska
21 Ksawery Jaślar	45 Ewa Paszkowska	69 Alan Wiśniowski
22 Gabriela Kasprzyk	46 Kajetan Paszkowski	70 Kornelia Zajdel
23 Emilia Kiełtyka	47 Maks Płaza	
24 Karol Knurek	48 Błażej Pobuta	

A TAKŻE, POZA SEKCJĄ LEKKOATLETYCZNĄ

Dorośli biegacze i nordic walkerzy, którzy w latach 2025–2026 reprezentowali KKB: **Marcin Michalec**, **Katarzyna Solińska**, **Beata Mazan**, **Marcin Niezgoda**, **Grzegorz Kostycz**, **Marcin Szelc**, **Mariusz Skowron**, **Antoni Wilka**, **Kamil Czuchra**, **Wioletta Brągiel**, **Sławomir Kukulski** i wielu innych, którzy biegają „tylko dla zdrowia” i jakoś przy okazji stają na podium.

KM 19 • KRONIKA

Sezon w pigułce

Od halowych mistrzostw w lutym 2025 po Nocny Bieg Lotnika w październiku 2026. Najważniejsze wyniki z kroniki klubu, miesiąc po miesiącu.

- 02.2025** HMW, Rzeszów: **Tymoteusz Czamara** złoto na 1500 m, **Jakub Kościelniak** 2× srebro (60, 200 m), **Daria Guzior** brąz na 800 m. HMP juniorów: Guzior 5. w finale 800 m.
- 04.2025** MP w biegach górskich, Szczawnica: **Katarzyna Solińska** brąz na 44 km, **Beata Mazan** 4. open na 6,5 km.
- 06.2025** MW juniorów: Guzior złoto na 1500 m (PB), Kościelniak 2× srebro (100, 200 m). Tarnów: Kościelniak 10,79 s na 100 m.
- 10.2025** MW dzieci LDK, Stalowa Wola: **Florian Jaślar** 2× srebro, **Alicja Nowotyńska** i **Miłosz Śmiełek** brąz.
- 11.2025** GP Podkarpacia w przetajach: Guzior i **Wojciech Rajchel** z brązem. Bieg Niepodległości: **Grzegorz Kostycz** 3. open.
- 03.2026** HMW: **Alicja Szalc** brąz na 600 m U12. Przetajowe MW: **Mateusz Krzemiński** wygrywa 600 m U12.
- 05.2026** LNO Sanok: Alicja Szalc i Mateusz Krzemiński wygrywają dwubój i jadą na finał krajowy. MW U16: Jaślar srebro w dal (5,45 m).
- 06.2026** MW U12/U14: Krzemiński srebro, **Joanna** i Alicja Szalc brąz. Tarnów: Alicja Szalc 1. na 600 m. MP U20 w wielobojach: **Anna Wiśniowska** 15.
- 07.2026** OOM, Lublin: **Maja Brońska-Uczeń** 11. w siedmioboju (3880 pkt, PB). MP seniorów: **Agnieszka Chorzępa** 2× srebro.
- 09.2026** MŚ NW, Lahti: **Marcin Michalec** 3× srebro. Finał LNO, Chorzów: Krzemiński 1. w skoku w dal. Sztafeta PKO: 3. na 23 zespoły.
- 10.2026** Nocny Bieg Lotnika: **Marcin Niezgoda** 1., **Marcin Szalc** 2., **Mariusz Skowron** 3.: pełne podium KKB.



KM 20 · WYCHOWANKA KKB

Agnieszka Chorzępa

9:39.88

rekord życiowy na 3000 m z przeszkodami (2026),
jeden z czołowych wyników w historii polskiej
lekkoatletyki

Swoją karierę zaczynała na Bursakach w KKB MOSiR Krosno; na czas studiów reprezentuje KS AZS AWF Warszawa. Na **102. PZLA Mistrzostwach Polski** w Białymstoku (lipiec 2026) zdobyła **dwa srebrne medale**: na 3000 m z przeszkodami, z minimum na **mistrzostwa Europy w Birmingham**, i na 5 km. Oba biegi zakończyła rekordami życiowymi.

Klub śledzi jej wyniki z dumą, która nie mieści się w żadnej rubryce protokołu.

2 × srebro

MP seniorów, Białystok 2026

ME 2026

minimum na Birmingham

Przeszkody? Dla niej to tylko elementy dekoracyjne. Rów z wodą: okazja do orzeźwienia.

Fot.: kronika KKB MOSiR Krosno

KM 21 • MISTRZ Z KIJAMI

Marcin Michalec

Rekordzista świata, który w 2026 r. przywiózł z Finlandii więcej srebra niż niejeden jubiler.



Na mecie w Lahti, wrzesień 2026

Marcin Michalec to najbardziej utytułowany zawodnik w historii KKB. W 2022 roku w Toruniu został **mistrzem świata** w Ultra Nordic Walking na 100 km, poprawiając rekord świata o blisko godzinę. We wrześniu 2026 r. reprezentował Polskę na **mistrzostwach świata w Lahti**: trzy starty, trzy srebrne medale (5, 10 i 20 km) i zwycięstwo w kategorii M35.

3 × srebro

MŚ w nordic walking, Lahti 2026

11:52:21

rekord świata, 100 km (2022)

1. M35

kategoria wiekowa, Lahti 2026

2013

wygrane biegi górskie w Piwnicznej i TPN

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 09.2026** MŚ w nordic walking, Lahti: srebro na 5 km, 10 km i 20 km; 1. miejsce w kategorii M35
- 04.2022** MŚ w Ultra Nordic Walking, Toruń: złoto na 100 km i rekord świata 11:52:21
- 07.2013** zwycięstwa w biegach w Piwnicznej i w III Biegu w Tatrzańskim Parku Narodowym (10 km)



Podium w Lahti



Lahti 2026

Kije wcale nie są od podpierania się. W wykonaniu Marcina to broń precyzyjna.

KM 22 · POD GÓRĘ

Królowe gór

Mistrzostwa Polski w biegach górskich w Szczawnicy, kwiecień 2025: KKB przywozi brąz, czwarte miejsce i doświadczenie juniora.



Katarzyna Solińska, MP w biegach górskich, Szczawnica 2025

Katarzyna Solińska

BRĄZ MP · 44 KM

Na dystansie 44 km open zdobyła **brązowy medal mistrzostw Polski**. Czterdzieści cztery kilometry po Pieninach to więcej niż maraton, tylko z widokami i bez płaskiego odcinka, na którym można odpocząć.



Beata Mazan, MP w biegach górskich, Szczawnica 2025

Beata Mazan

4. OPEN · 6,5 KM

Na 6,5 km zajęła **4. miejsce open i 2. w kategorii wiekowej**. Kilka dni później wygrała kategorię K30–39 w XXV Krośnieńskim Biegu Konstytucji. Uniwersalna jak dobre buty trailowe.

Mikołaj Bieńko zajął 11. miejsce wśród juniorów na 6,5 km. A tradycja biegów górskich w KKB sięga daleko: Weronika Kołek (MP 2011), Maciej Barański (ME juniorów 2013), starty w Pucharze Świata juniorów we Włoszech (2018) i na MŚ w Tajlandii (2022). *Pod górę biegniemy. Z góry też, tylko szybciej.*

KM 23 • SPRINT

Jakub Kościelniak

Specjalista od dystansów, na których mrugnięcie okiem to strata miejsca.



Srebro HMW na 60 m, Rzeszów 2025

Sprinter trenera Tomasza Sochy, w sezonie 2025 jeden z najszybszych juniorów w Polsce. W Tarnowie przebiegł **100 m w 10,79 s**, co według klubu plasuje go w ścisłej krajowej czołówce juniorów. Na halowych mistrzostwach Polski juniorów we Wrocławiu wygrał finał B i zajął 9. miejsce.

10,79 s

rekord życiowy na 100 m (2025)

7,15 s

60 m w hali (HMW)

4 medale

mistrzostwa województwa 2025

9. HMP

juniorzy, Wrocław 2025

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 02.2025** HMW, Rzeszów: 2× srebro (60 m i 200 m)
- 02.2025** HMP juniorów, Wrocław: zwycięstwo w finale B, 9. miejsce
- 05.2025** Otwarte Mistrzostwa Przemyśla: złoto na 200 m
- 06.2025** MW juniorów, Tarnów: srebro na 100 m i 200 m, rekordy życiowe
- 06.2025** 9. Otwarte Mistrzostwa Tarnowa: 100 m w 10,79 s (PB), 3. miejsce



Srebro MW juniorów, 2025



Tarnów 2025: 10,79 s



Złoto na 200 m, Przemyśl

Mrugniesz i już go nie ma. Fotoreporterzy zalecają tryb seryjny.

KM 24 · SPRINT I PŁOTKI

Aleksandra Kościelniak

Od halowych mistrzostw Polski dzieci po 27,12 s na 200 m. Kariera, która przyspiesza z każdym sezonem.



Złoto MW dzieci na 100 m, Stalowa Wola 2022

Sprinterka i płotkarka trenera Tomasza Sochy, w klubie od lat. Już w 2022 r. zdobyła **dwa srebrne medale halowych mistrzostw Polski dzieci** w Rzeszowie (60 m i 60 m przez płotki), a latem złoto mistrzostw województwa na 100 m. W sezonie 2026 poprawiła rekordy na obu dystansach sprinterskich: **13,06 s na 100 m** i **27,12 s na 200 m**.

2 × srebro

HMP dzieci, Rzeszów 2022

13,06 s

100 m (PB), Przemyśl 2026

27,12 s

200 m (PB), Tarnów 2026

4. Spała

60 m ppł, mityng ogólnopolski 2022

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

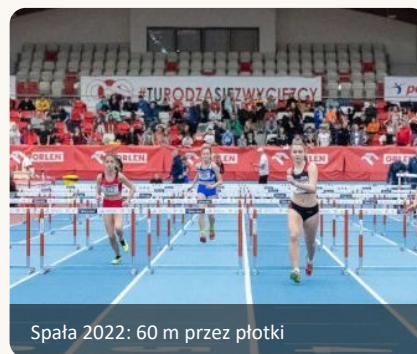
- 03.2022** Halowe mistrzostwa Polski dzieci, Rzeszów: srebro na 60 m i na 60 m przez płotki
- 06.2022** MW dzieci, Stalowa Wola: złoto w finale 100 m
- 10–12.2022** MW dzieci: brąz na 60 m ppł; ogólnopolski mityng w Spale: 4. miejsce na 60 m ppł
- 06.2024** MW U20: rekord życiowy na 200 m; Otwarte Mistrzostwa Sanoka: 3. na 100 i 200 m
- 05–06.2026** Przemyśl: 100 m w 13,06 (PB), 100 m ppł 16,63; Tarnów: 200 m w 27,12 (PB)



HMP dzieci, Rzeszów 2022



3. miejsce, Sanok 2024



Spała 2022: 60 m przez płotki

Płotki stoją jej na drodze tylko formalnie. W praktyce to elementy krajobrazu.

KM 25 · 800 M I WIĘCEJ

Daria Guzior

Od hali we Wrocławiu po błoto Stalowej Woli: wszędzie, gdzie trzeba mocno finiszować.



Brąz GP Podkarpacia w przełajach (U20), 2025

Biegaczka średniodystansowa, finalistka **halowych mistrzostw Polski juniorów** (5. miejsce na 800 m, 2025). W tym samym sezonie została **mistrzynią województwa juniorów na 1500 m** z rekordem życiowym, a jesienią zdobyła brąz w Grand Prix Podkarpacia w przełajach. W Biegu Niepodległości 2025 była najszybszą zawodniczką KKB.

5. HMP

finał 800 m, Wrocław 2025

złoto MW

1500 m junierek, 2025 (PB)

brąz GP

przełaje U20, 2000 m

3. open

Piastowska Piątka, 5 km

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 02.2025** HMW, Rzeszów: brąz na 800 m; HMP juniorów: 5. miejsce w finale 800 m
- 05.2025** Otwarte Mistrzostwa Przemyśla: srebro na 800 m
- 06.2025** MW juniorów, Tarnów: złoto na 1500 m z rekordem życiowym
- 08.2025** III Piastowska Piątka: 3. miejsce open kobiet na 5 km
- 11.2025** II GP Podkarpacia w przełajach: brąz U20 na 2000 m; najszybsza z KKB w Biegu Niepodległości



Złoto MW juniorów na 1500 m



Z trenerem, HMP 2025



Podium Piastowskiej Piątki

Ostatnie 200 metrów to jej ulubiona część dnia. Rywalki mają na ten temat inne zdanie.

KM 26 • SIEDEM KONKURENCJI

Siedem konkurencji, dwa dni, zero wymówek

Siedmiobój to lekkoatletyka w wersji „all inclusive”. KKB ma w nim dwie zawodniczki na poziomie mistrzostw Polski.



Maja Brońska-Uczeń, rzut oszczepem, Warszawa 2026

Maja Brońska-Uczeń • U18

Na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Lublinie (MP U18) zajęła **11. miejsce w Polsce** z rekordem życiowym 3880 pkt; do czołowej dziesiątki zabrakło 26 punktów. W maju w Warszawie poprawiła rekord o blisko 600 pkt (3817 pkt, 5. miejsce).

KONKURENCJA	OOM LUBLIN	NAJLEPSZY 2026*
100 m ppł	15.53	15.40
skok wzwyż	1.47 m	1.47 m
pchnięcie kulą	9.24 m	9.66 m
200 m	26.39	26.39
skok w dal	4.82 m	5.03 m
rzut oszczepem	20.55 m	20.55 m
800 m	2:49.80	2:49.80
RAZEM	3880 pkt	3880 pkt

* najlepszy wynik sezonu odnotowany w relacjach klubu (Stalowa Wola, Warszawa, Przemyśl, Lublin)



Maja z trenerem Tomaszem Sochą, OOM Lublin

Anna Wiśniowska • U20

Półtora tygodnia przed mistrzostwami Polski U20 w Warszawie skrzyła staw skokowy. Wystartowała mimo to, w upale sięgającym 40°C, ukończyła wszystkie siedem konkurencji i zajęła **15. miejsce w kraju** (3296 pkt). W maju w Przemyślu: 4,85 m w dal (PB). *Definicja słowa „charakter” w słowniku KKB.*



KM 27 • U14–U18

Młodzież: skacze, rzuca, biega

Sekcja trenera Sochy nie kończy się na bieganiu. Oto rekordy życiowe i medale, którymi młodzież KKB pochwaliła się w latach 2025–2026.

**SKOK W DAL • U16****Florian Jaślar**

Srebro MW U16 z rekordem **5,45 m** (2026). W 2025 r. 2× srebro MW dzieci (w dal i 1000 m), 1. miejsce w halowych zawodach LDK i 5,17 m w debiucie w Spale.

**BIEGI • U16****Wojciech Rajchel**

Brąz GP Podkarpacia w przełajach i w klasyfikacji całego cyklu (2025), 600 m w **1:35,40** (PB, Tarnów 2026), 9. na 2 km w mistrzostwach makroregionu. Członek medalowej sztafety PKO.

**1500 M****Tymoteusz Czamara**

Halowy mistrz województwa na 1500 m (Rzeszów 2025). Złoto, które błyszczy nawet pod dachem.

BIEGI • GÓRY**Mikołaj Bieńko**

2. miejsce w kategorii M12 w XXVIII Biegu Niepodległości (2024), 11. wśród juniorów na 6,5 km w mistrzostwach Polski w biegach górskich w Szczawnicy (2025).

RZUT DYSKIEM**Wiktor Stanosz**

W 2025 r. 2. miejsce w mityngu w Stalowej Woli i rekord poprawiony o 6 m; w 2026 r. **37,19 m** (PB, Przemyśl).

400 M • DYSK • 100 M**Maja Głodek • Klara Trzeciak • Michalina Waclawik**

Maja Głodek 400 m w **68,18** (PB) i 7. miejsce na 2 km w przełajowych MW U18; Klara Trzeciak dysk **26,78 m** (PB); Michalina Waclawik debiut na 100 m: **14,32**.

KM 28 • U12

Mateusz Krzemiński

Z Bursaków na Stadion Śląski w jednym sezonie. Szybciej niż Pendolino.



Finał LNO, Stadion Śląski, wrzesień 2026

Zawodnik kategorii U12, który w 2026 r. wygrał chyba wszystko, co dało się wygrać w jego wieku. Zaczął od zwycięstwa na 600 m w przełajowych mistrzostwach województwa, potem wygrał dwubój **Lekkoatletycznych Nadziei Olimpijskich** w Sanoku (4,16 m w dal, 1:57,75 na 600 m), a w finale krajowym w Chorzowie **wygrał skok w dal** i był 6. na 600 m, oba z rekordami życiowymi.

1. miejsce

skok w dal, finał LNO, Chorzów

1:52,19

600 m, srebro MW U12

1. miejsce

przełaje MW, 600 m U12

2. miejsce

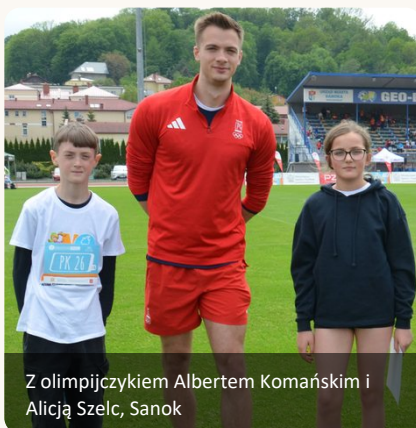
300 m, Otwarte Mistrz. Tarnowa

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 03.2026** Przełajowe MW, Stalowa Wola: 1. miejsce na 600 m U12 po „niesamowitej szarży w połowie dystansu”
- 05.2026** LNO, Sanok: zwycięstwo w dwuboju (4,16 m w dal, 1:57,75 na 600 m), awans do finału krajowego
- 06.2026** MW U12/U14, Stalowa Wola: srebro na 600 m (1:52,19); Tarnów: 2. miejsce na 300 m
- 09.2026** Finał LNO, Stadion Śląski: 1. miejsce w skoku w dal, 6. na 600 m, dwa rekordy życiowe



Złoto w przełajach



Z olimpijczykiem Albertem Komańskim i Alicją Szcel, Sanok



Srebro MW U12

W Sanoku nagrody wręczał olimpijczyk z Paryża. Mateusz zapamiętał. Komański chyba też zapamiętał.

KM 29 • U12

Alicja Szalc

600 metrów to jej dystans. Medale z hali, przełajów, stadionu i ulicy: kolekcja kompletna.



Zwyciężczynie dwuboju LNO, Sanok, maj 2026

Zawodniczka U12, która w sezonie 2026 stawiała na podium mistrzostw województwa we wszystkich możliwych odsłonach: w hali, w przełajach i na stadionie. W Sanoku wygrała dwubój **Lekkoatletycznych Nadziei Olimpijskich** z przewagą 50 punktów (3,84 m w dal, 1:57,96 na 600 m) i awansowała do etapu krajowego. W Tarnowie wygrała 600 m wśród kilkuset startujących.

1. LNO

dwubój, Sanok 2026 (132 pkt)

1:56,00

600 m, brąz MW U12 (PB)

4 × brąz

MW: hala, przełaje, stadion, LDK

1. Tarnów

600 m U12, czerwiec 2026

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 03.2026** HMW: brąz na 600 m U12; przełajowe MW: 3. miejsce na 600 m
- 05.2026** LNO, Sanok: 1. miejsce w dwuboju, awans do finału krajowego; 200 m w 32,46 (PB)
- 06.2026** MW U12, Stalowa Wola: brąz na 600 m (1:56,00, PB); X Otwarte Mistrzostwa Tarnowa: 1. miejsce
- 07.2026** Bieg św. Jana z Dukli: 1. na 800 m; Bieg Szlakiem Konopnickiej: 1. na 400 m
- 09.2026** MW grup naborowych LDK, Przemyśl: brąz na 600 m (2:02,88)



Na najwyższym stopniu w Tarnowie



Przemyśl, wrzesień 2026



Brąz MW U12, Stalowa Wola

Jej trener mówi „jeszcze jedno okrążenie”. Alicja słyszy „jeszcze jeden medal”.

KM 30 · U14 · ROCZNIK 2013

Joanna Szelc

Od 200 metrów do 10 kilometrów. Jedyna zawodniczka w klubie, która może wygrać i sprint, i dychę tego samego lata.



Zwycięstwo na 600 m, Brzozów, sierpień 2026

Trzynastolatka, uczennica Szkoły Podstawowej nr 8 im. Daru Górników w Krośnie, która nie uznaje „swojego” dystansu. Na stadionie zdobywa medale mistrzostw województwa na 1000 m, w szkolnych igryskach brąz na 600 m, a na ulicy wygrywa Brzozowską Milę kobiet i biega **10 km** z dorosłymi. W Krościenku zajęła **2. miejsce w kategorii K18–29**, choć do tej kategorii brakuje jej jeszcze pięciu lat.

1:47,04

600 m (PB), Tarnów 2026

3:28,70

1000 m, brąz MW U14

24:22

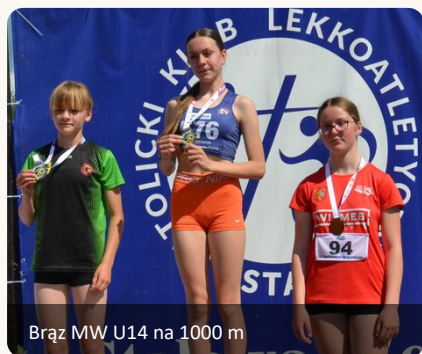
5 km, 1. w kat. 15–19 lat

1. open K

Brzozowska Miła 2026

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 09.2025** Wojewódzkie Igrzyska Dzieci, Stalowa Wola: brąz na 600 m
- 06.2026** MW U14: brąz na 1000 m (3:28,70), dwie setne do srebra; Tarnów: 600 m w 1:47,04 (PB)
- 08.2026** Mityng w Brzozowie: 1. na 600 m, 3. w skoku w dal; Piastowska Piątka: 1. na 5 km (24:22)
- 08.2026** Dycha Siekiernika: 2. miejsce w K18–29 na 10 km
- 09.2026** Brzozowskie Biegi Rodzinne: 1. w Mili kobiet, 1. na 600 m, 1. w sztafecie rodzinnej z tatą



Brąz MW U14 na 1000 m



Wygrywa na 5 km



Brąz igrzysk wojewódzkich, 2025

Dwie setne sekundy. Tyle dzieliło ją od srebra w Stalowej Woli. Krócej trwa mrugnięcie okiem.

KM 31 • NAJMŁODSZA

Anna Szelc

Ma osiem lat, kolekcję dyplomów i rekord, którego nikt nie pobije: wygrany bieg w jednym bucie.



1. miejsce na 200 m, Brzozów 2026

Najmłodsza zawodniczka w tym raporcie. W marcu 2026 r., jako niespełna ośmiolatka, zadebiutowała w przełajowych mistrzostwach województwa: 5. miejsce na 300 m U10, przed wieloma starszymi rywalkami. Na biegach ulicznych dla dzieci wygrywa seryjnie: Jedlicze, Mrzygód, Brzozów, Miejsce Piastowe, Szlak Marii Konopnickiej... W 2026 r. wygrała też bieg na 200 m podczas PKO Biegu Charytatywnego.

5. MW

przełaje U10, debiut, 03.2026

10+

zwycięstw w biegach dzieci 2025–26

1 but

tyle wystarczyło, by wygrać w 2025 r.

klasa I

i już pełna gablota

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

- 08.2025** Dycha Siekiernika, bieg dzieci: 1. miejsce, mimo zgubienia buta na pierwszej części dystansu
- 03.2026** Przełajowe MW, Stalowa Wola: 5. miejsce na 300 m U10 w debiucie
- lato 2026** Jedlicka Siódemka, Mrzygód, Szlak Konopnickiej: zwycięstwa na 200 m
- 08.2026** Piastowska Piątka: 1. na 100 m (2018–19) i 3. w starszej grupie (2016–17)
- 09.2026** Brzozów: 1. na 200 m; PKO Bieg Charytatywny Młodych: 1. na 200 m



Piastowska Piątka, 100 m



Przemyśl, wrzesień 2026



Dukla 2025

Klubowi szewcy zalecają podwójny supel. Rywalki zalecają, żeby jednak nie.

KM 32 • GRUPY NABOROWE U10-U14

Lekkoatletyka dla Każdego

W programie „Lekkoatletyka dla Każdego” trenuje i startuje cała gromada młodych zawodników KKB. Oto kolejne nazwiska do zapamiętania.



Alicja Nowotyńska, Przemyśl 2026: 600 m w 1:52,09 (PB)

Alicja Nowotyńska

W listopadzie 2025 r. **wygrała 600 m U12** w halowych zawodach LDK województwa, wcześniej zdobyła brąz MW dzieci w Stalowej Woli. Po przerwie wróciła we wrześniu 2026 r. z rekordem życiowym **1:52,09** na 600 m (U14). Stała bywalczyni podiów biegów ulicznych (Jedlicze, Dukla, Dobieszyn, Piastowska Piątka).

- **Julia Krzemińska**: debiut w GP Podkarpacia w przełajach (2025), 10. miejsce na 300 m U10 w przełajowych MW 2026
- **Miłosz Śmiałek**: brąz MW dzieci na 60 m (2025), 4. na 60 m i w dal na halowych zawodach LDK
- **Ksawery Jaślar**: 8. na 300 m U14 w hali; nazwisko zobowiązuje
- **...i dalej**: Karolina Kozubek, Wiktoria Krzemińska, Ewa Paszkowska, Hubert Krzemiński, Karol Penar: skład z Przemyśla, wrzesień 2026



Mateusz i Julia Krzemińscy



Miłosz Śmiałek, brąz na 60 m



Ekipa KKB w Przemyślu, wrzesień 2026

KM 33 • M30-39 • ULICA I PRZEŁĄJ

Marcin Niezgoda

Na podiach w barwach KKB co najmniej od 2008 roku. Kolekcjonuje je jak inni magnesy na lodówkę.



Zwycięstwo w biegu „Zemsta Cześnika”, zamek Kamieniec w Odrzykoniu, 2017

Jeden z najrówniej biegających zawodników w historii KKB. W 2013 r. w sztafecie z Michalcem, Medejczykiem i Tomkiewiczem **wygrał sztafetę maratońską w Koszycach** (1. na 125 drużyn), rok później był tam 3. Wygrywał biegi w Tarnowcu i Odrzykoniu, regularnie kończy krośnieńskie biegi w czołówce. Ciekawostka: w Biegu Niepodległości był **szósty aż cztery razy** (2015, 2021, 2022, 2025). W 2026 r. wygrał Nocny Bieg Lotnika.

1. miejsce

Nocny Bieg Lotnika 2026,
17:00,46

1. / 125

sztafeta, Maraton Pokoju,
Koszycy 2013

4 × 6.

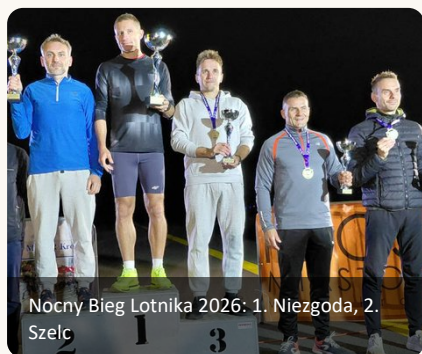
Bieg Niepodległości: 2015, 2021,
2022, 2025

2. open

10 km, Szlak M. Konopnickiej
2026

NAJWAŻNIEJSZE STARTY

2013–14	Sztafeta maratońska w Koszycach: 1. miejsce na 125 sztafet (2013), 3. miejsce (2014)
2016	XXX Bieg im. Ignacego Łukasiewicza: 2. open; Jedlicka Siódemka: 3. open
2017	Zwycięstwa w Biegu w Tarnowcu i w „Zemście Cześnika” w Odrzykoniu
2018–24	Podia w Tarnowcu i Jedliczu, 3. w Biegu Konstytucji 2024, kategorie wiekowe w Biegu Niepodległości
2025–26	5. open Konstytucji 2025, 6. open Niepodległości 2025; 2026: 1. Nocny Bieg Lotnika, 1. M30–39 Konstytucji



Nocny Bieg Lotnika 2026: 1. Niezgoda, 2. Szelc



Koszycy 2014: sztafeta (Niezgoda z lewej)



Tarnowiec 2018: 2. Niezgoda, 3. Szelc

Szósty cztery razy w tym samym biegu: to już nie przypadek, to specjalizacja.

KM 34 · LEGENDA W LICZBIE STARTÓW

Sławomir Kukulski

Są rekordy szybkości i są rekordy obecności. Ten drugi w KKB ma jednego właściciela.



XXVII Bieg Niepodległości (2023): specjalne gratulacje dla Sławomira Kukulskiego za ukończenie wszystkich edycji

28 / 28

Biegów Niepodległości w Krośnie ukończonych do 2024 roku, czyli **wszystkie** edycje od pierwszej. Klub nazywa go po prostu „uczestnikiem wszystkich Biegów Niepodległości w Krośnie”.



Każda kropka to jedna edycja. Pełne: potwierdzone ukończenia (I–XXVIII). Kontury: XXIX (2025), o której kronika milczy, i XXX, która startuje 11 listopada 2026 r. Trzymamy kciuki za kropkę numer 30.

Kronikarz z numerem startowym

Biega w Krośnie co najmniej od pierwszego Biegu Niepodległości. W protokołach widać go w Biegu Konstytucji (7 km w 29:43 w 2013 r.), Biegu o Skarb Portiusa i Biegu Sokoła. A gdy nie biegał, to... zapisywał: w portalu MaratonyPolskie.PL dodał blisko trzydzieści plików z wynikami krosnieńskich biegów z lat 2003–2014.

Dlaczego to legenda?

Bo przez prawie trzy dekady Bieg Niepodległości zmieniał trasy, zwycięzców i nawet termin (w 2021 r. odbył się w sierpniu). Jedno było stałe: Sławomir Kukulski na starcie i na mecie. *Gdyby regulamin przewidywał stałego uczestnika, wpisano by tam jego nazwisko.*

KM 35 • MASTERS I OPEN

Dorośli też biegają

Po pracy, przed pracą, zamiast obiadu. Biegacze KKB z kategorii open i masters w sezonach 2025–2026.



Nocny Bieg Lotnika 2026: Niezgoda 1., Marcin Szelc 2.

Podium nocą

VIII Nocny Bieg Lotnika (2.10.2026), ponad 200 startujących, 5 km po pasie startowym. Klasyfikację mężczyzn zdominowali biegacze KKB:

- | | | |
|---|------------------------|-----------------|
| 1 | Marcin Niezgoda | 17:00,46 |
| 2 | Marcin Szelc | 17:49,23 |
| 3 | Mariusz Skowron | 18:11,16 |

K30–39 • K20–29

Beata Mazan • Kamila Czajka

Bieg Konstytucji 2025: Beata 1. w K30–39, Kamila 2. w K20–29. W Biegu Niepodległości 2023 Kamila była 4., a Beata 6. wśród wszystkich kobiet.

OPEN

Grzegorz Kostycz

3. miejsce open w XXIX Biegu Niepodległości (2025), najszybszy zawodnik KKB tego dnia.

M40–49

Marcin Szelc

2. Nocny Bieg Lotnika 2026 (17:49,23); 1. w Brzozowskiej Mili; 1. M40–49 na 10 km (Dycha Siekiernika); 1. na 1500 m w Jaśle; członek sztafety PKO.

NORDIC WALKING

Zuzanna Nowak

1. miejsce open w nordic walking podczas IX Biegu Ulicznego w Zarzeczcu (2026).

M50–59 • M30–39

Antoni Wilka • Kamil Czuchra

Bieg Konstytucji 2026: Antoni 4. w M50–59, Kamil 11. w M30–39.

SZTAFETA

Wioletta Brągiel

Najsilniejsze ogniwo sztafety mieszanej, która przebiegła 44 okrążenia w PKO Biegu Charytatywnym.

KM 36 · 60 MINUT

44 okrążenia dobra

10. PKO Bieg Charytatywny, Bursaki, 12 września 2026. Pięcioosobowe sztafety, godzina biegu, każde 400 m to 10 zł na pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży.



Na trasie sztafety: zmiana za zmianą przez całą godzinę



Piotr Goleń przekazuje pałeczkę Wojciechowi Rajchlowi



Z dyrektorem MOSiR Marcinem Kociubą i prezydentem Krosna Piotrem Przytockim

44

okrążenia = 17,6 km

440 zł

dla dzieci od PKO BP*

3. / 23

klasyfikacja generalna

2 × 2.

sztafety mieszane i wielopokoleniowe

Skład: **Tomasz Socha, Marcin Szalc, Wioletta Brągiel, Wojciech Rajchel, Piotr Goleń**, czyli trener, rodzic, zawodniczka masters i dwóch nastolatków. Sztafeta wielopokoleniowa w najczystszej postaci. W biegach dzieci: 1. Anna Szalc (200 m), na 400 m 1. Joanna i 2. Alicja Szalc.

* 44 okrążenia × 10 zł, wyliczenie redakcji na podstawie regulaminu; do tego wpisowe przeznaczone na ten sam cel.

KM 37 • GENY CZY TRENING?

Biegowe rodziny

W KKB biega się rodzinami. Na podium stają rodzeństwa, a czasem rodzic z dzieckiem w jednej sztafecie. A lista startowa pełna jest powtarzających się nazwisk.



Marcin, Joanna, Alicja i Anna: Szelcowie na Bursakach, 2026

Szelcowie

Tata Marcin (M40–49) i trzy córki: Joanna (U14), Alicja (U12) i Anna (U10). W sezonie 2026 Szelcowie potrafili w jeden weekend przywieźć pięć zwycięstw z jednych zawodów (Brzozów). Joanna i tata wygrali razem sztafetę rodzinną 400+400 m. *Rodzinne klótnie rozstrzygane są na 600 metrów.*

RODZINA

Krzemińscy

Rodzeństwo Mateusz (finał LNO, zwycięstwo w dal) i Julia (debiut w przetajach 2025). W składzie z Przemysła pojawiają się też Wiktoria i Hubert o tym samym nazwisku. Sztafeta 4×100 m prawie gotowa.

NA LIŚCIE STARTOWEJ

Jaślar ×3

Florian (srebro MW U16 w dal), Ksawery (U14) i Joachim: trzy razy to samo nazwisko w klubowej galerii sylwetek. Statystycznie to już tradycja.

NA LIŚCIE STARTOWEJ

Kościelniak ×2

Jakub (10,79 s na 100 m) i Aleksandra (13,06 s na 100 m, 27,12 s na 200 m). Wspólny mianownik: nazwisko i sprint. Krótko i bardzo szybko.

NA LIŚCIE STARTOWEJ

Pobuta ×3, Paszkowscy ×2

Błażej, Faustyna i Łucja Pobuta; Ewa i Kajetan Paszkowscy. Na liście startowej KKB nazwiska lubią chodzić parami, a nawet trójkami.



Lubutowa 2025: Alicja Nowotyńska z czwórką Szelców



Joanna i Marcin: zwycięska sztafeta rodzinna, Brzozów 2026

KM 38 · LICZBY, KTÓRE CIESZĄ

Tabela życiówek

Rekordy życiowe (PB) i najlepsze wyniki odnotowane w relacjach klubu z sezonów 2025–2026. Do wycięcia i powieszenia na lodówce.

ZAWODNIK	KONKURENCJA	WYNIK	ROK
Agnieszka Chorzępa*	3000 m z przeszkodami	9:39.88	2026
Jakub Kościelniak	100 m	10,79 s	2025
Aleksandra Kościelniak	100 m / 200 m	13,06 / 27,12	2026
Maja Brońska-Uczeń	siedmiobój U18	3880 pkt	2026
Maja Brońska-Uczeń	skok w dal / 100 m ppt	5,03 m / 15,40	2026
Anna Wiśniowska	skok w dal	4,85 m	2026
Florian Jaślar	skok w dal	5,45 m	2026
Wiktor Stanosz	rzut dyskiem	37,19 m	2026
Klara Trzeciak	rzut dyskiem	26,78 m	2026
Maja Głodek	400 m	68,18	2026
Wojciech Rajchel	600 m (U16)	1:35,40	2026
Joanna Szelc	600 m (U14)	1:47,04	2026
Alicja Nowotyńska	600 m (U14)	1:52,09	2026
Alicja Szelc	600 m (U12)	1:56,00	2026
Mateusz Krzemiński	600 m (U12)	1:52,19**	2026
Michalina Wacławik	100 m (debiut)	14,32	2026
Marcin Michalec	100 km nordic walking	11:52:21 (RŚ)	2022

* wychowanka KKB, obecnie AZS AWF Warszawa. ** najlepszy czas odnotowany w relacjach (srebro MW U12); w finale LNO Mateusz poprawił rekordy w obu konkurencjach dwuboju. Wyniki ręcznie przepisane z relacji na kkbmosir.pl; w razie rozbieżności rozstrzyga oficjalna baza PZLA.



Start Krośnieńskiego Biegu Konstytucji przy ul. Kapucyńskiej

CZĘŚĆ III · NASZE BIEGI

Krosno biega razem z nami

*Biegi, które KKB współorganizuje z MOSiR
Krosno i Prezydentem Miasta: od Rynku po
pas startowy lotniska.*

KM 40 • 11 LISTOPADA

Krośnieński Bieg Niepodległości

Najstarsza i najbardziej rozpoznawalna impreza w kalendarzu. W 2026 r. po raz trzydziesty, razem z XIII Zawodami Nordic Walking.



Start na krośnieńskim **Rynku**, meta przy hali sportowo-widowiskowej na **Bursakach**. Po drodze biegacze zaliczają dwa razy Rondo Solidarności, Podwale, Tkacką i Piotra Skargi, czyli najpiękniejszą pętlę po Starym Mieście, jaką da się przebiec bez zatrzymywania się na kawę.

W 2020 r. pandemia odwołała imprezę, a rok później bieg połączono z obchodami Święta Wojska Polskiego. Krosno ma więc w historii coś unikatowego: *bieg niepodległości w sierpniu*.

W 2025 r. (XXIX edycja) wygrał Marcel Bytnar z Dukli, a **Grzegorz Kostycz z KKB był trzeci**. Najszybszą zawodniczką klubu była Daria Guzior.



Medal XXIX edycji (2025) i podium biegu z Grzegorzem Kostyczem

XXX

edycja w 2026 r.

XIII

zawody nordic walking

Rynek–Bursaki

trasa ulicami miasta

2020

jedyne odwołanie

KM 41 • 3 MAJA

Krośnieński Bieg Konstytucji

Wiosenna klasyka, która otwiera sezon uliczny w Krośnie: 7 km asfaltu, start przy ul. Kapucyńskiej, meta na stadionie przy Bursakach.



Start Biegu Konstytucji: fala biegaczy rusza spod ul. Kapucyńskiej

Trasa (7 km)

Kapucyńska → Legionów → rondo Niezapominajki → Niepodległości → Żółkiewskiego → rondo Zawodzie → Okrzei → rondo Solidarności → Podwale → Tkacka → Niepodległości → rondo HDK → Wojska Polskiego → Sikorskiego → Wieniawskiego → Chopina → **Bursaki**.

Konstytucja 3 Maja była pierwszą w Europie; Bieg Konstytucji jest pierwszym w Krośnie poważnym sprawdzianem formy po zimie. Przypadek? Patrz strona o dwóch Wacławach.

Ostatnie dwie edycje

2025 XXV edycja: wygrał Kamil Mezglewski (23:08). **Marcin Niezgoda** 5. open, **Beata Mazan** 1. w K30–39.

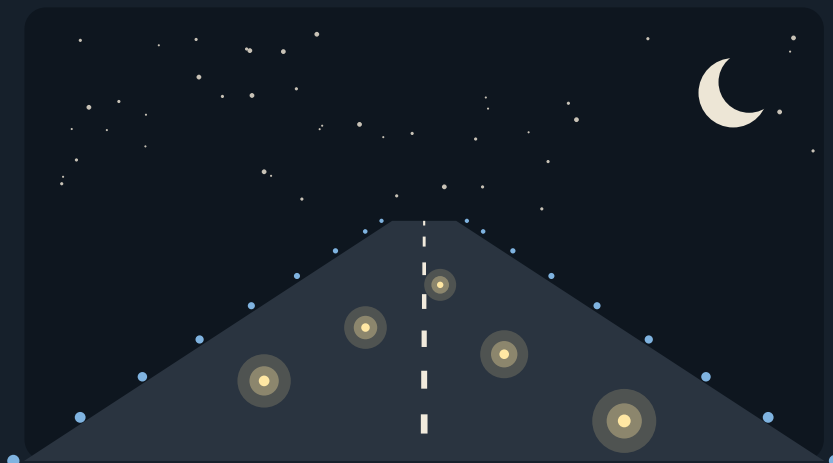
2026 XXVI edycja: pierwsze cztery miejsca zajęli **biegacze z Kenii**. Najlepszy z KKB Marcin Niezgoda: 8. open i 1. w M30–39. Antoni Wilka 4. w M50–59, Marcin Szelc 7. w M40–49.

Fakt dnia: gdy na krośnieński bieg przyjeżdża czterech Kenijczyków, ósme miejsce open zaczyna smakować jak złoto. Marcin Niezgoda potwierdza, a Kenijczycy pewnie pozdrawiają.

KM 42 · PO ZMROKU

Nocny Bieg Lotnika

Od 2019 r.: 5 km po krośnieńskim lotnisku, w tym 3,5 km asfaltu pasa startowego i 1,5 km trawy. Start o 20:00, czołówka obowiązkowa, limit 50 minut.



Jedyny bieg w regionie, w którym startujesz z pasa startowego, a i tak nie odlatujesz. Współorganizatorzy: MOSiR, KKB, Gmina Miasto Krosno, Lotnisko Krosno S.A. i Aeroklub Podkarpacki.

VIII EDYCJA · 2 PAŹDZIERNIKA 2026 · PONAD 200 STARTUJĄCYCH



Podium 2026: na najwyższych stopniach Niezgoda i Szalc z KKB

- | | | |
|---|-----------------------|----------|
| 1 | Marcin Niezgoda (KKB) | 17:00,46 |
| 2 | Marcin Szalc (KKB) | 17:49,23 |
| 3 | Mariusz Skowron (KKB) | 18:11,16 |

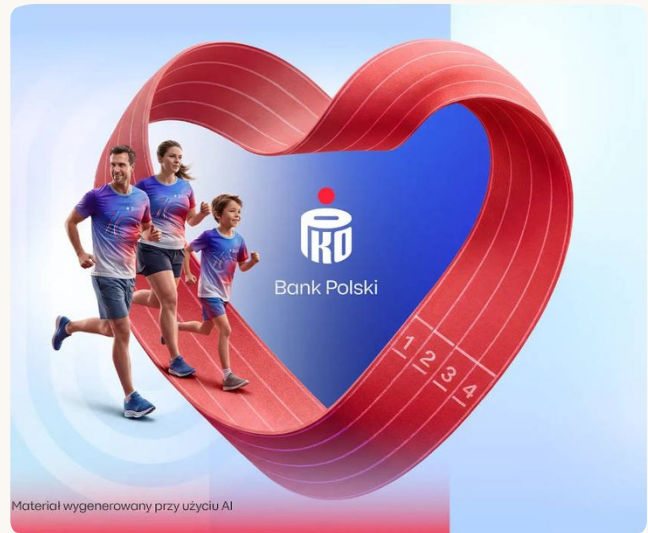
Rok wcześniej (VII edycja, 2025) nikt z KKB nie stanął na podium. W 2026 r. klub zajął całe. Tak wygląda progres w wersji „z czołówką na głowie”.

Kilometry, które pomagają

Krosno ma skarb, dobre serce i stadion. KKB wymyśliło, jak po każdym z nich przebiec.



Marcin, Wioletta i trener Tomasz po sztafecie PKO, 2026



Materiał wygenerowany przy użyciu AI

PKO Bieg Charytatywny

W 2026 r. na Bursakach odbyła się **10. edycja**: 23 sztafety, godzina biegu, każde 400 m zamienione na 10 zł. Cel 2026: dostęp do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży. Sztafeta KKB: 44 okrążenia i 3. miejsce w klasyfikacji generalnej.

Biegam Bo Lubię

Rekreacyjno-charytatywna akcja, którą klub prowadził przez kilkanaście edycji; w 2014 r. pod patronatem radiowej Trójki. Do tego Dobroczynny Bieg Nadziei w latach 2017–2018.

Bieg o Skarb Portiusa

Bieg uliczny nazwany na cześć Roberta Portiusa, XVII-wiecznego szkockiego kupca i dobrodzieja Krosna. Kronika klubu odnotowuje go od 2008 r. Skarbu nie znaleziono, ale biegacze szukają go z uporem godnym lepszej sprawy.

Nazwa biegu	Liczba uczestników	Uwagi
Bieg Niepodległości	30	(2026)
Bieg Konstytucji 3 Maja	26	(2026)
Bieg o Skarb Portiusa	15	(2019*)
Biegam Bo Lubię	13	(2022)
Zawody Nordic Walking	13	(2026)
PKO Bieg Charytatywny	10	(2026)
Nocny Bieg Lotnika	8	(2026)

ROK Z KKB: KALENDARZ IMPREZ W KROŚNIE

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
V	Bieg Konstytucji 3 Maja			VIII	Bieg o Skarb Portiusa			IX	PKO Bieg Charytatywny		
X	Nocny Bieg Lotnika			XI	Bieg Niepodległości + Nordic Walking						

KM 44 / 54

KM 45 · ZMIANA NAWIERZCHNI

Na każdą nawierzchnię

Tartan, błoto, asfalt, korzenie, kamienie i fińska ścieżka. Biegacz KKB nie wybrzydza.

Bieżnia

stadion LA przy ul. Bursaki

Od 60 m do 3000 m z przeszkodami, plus skoki, rzuty i siedmiobój. Mistrzostwa województwa, Polski i finały ogólnopolskie.

Tu zakręty zawsze są w lewo. Zawsze.

Przełaje

Stalowa Wola · Przemyśl

Mistrzostwa województwa i makroregionu, Grand Prix Podkarpacia, legendarna Błękitna Wstęga Sanu.

Błoto za darmo, w pakiecie startowym.

Góry

Szczawnica · Ustrzyki · Krynki

Mistrzostwa Polski w biegach górskich (brąz Solińskiej na 44 km w 2025), Puchar Świata juniorów młodszych, MŚ.

Pod górę biegniemy. Z góry też, tylko szybciej.

Ulica

Krosno i cały region

Bieg Konstytucji, Niepodległości, Dycha Siekiernika, Jedlicka Siódemka, Piastowska Piątka, Szlak Marii Konopnickiej.

Kibice na chodnikach gratis.

Ultra

Chamonix · Lavaredo · Szczawnica

Ultra Trail 100 km pod Mont Blanc, Lavaredo Ultra Trail we Włoszech, mistrzostwa Polski w biegach ultra.

Kiedy maraton to tylko rozgrzewka.

Nordic Walking

Toruń · Lahti · Zarzecze

Rekord świata na 100 km (2022), trzy srebra MŚ (2026), zwycięstwa w lokalnych zawodach.

Kije w dłoń, rekord w kieszeń.

KM 46 · ODPRAWA PASZPORTOWA

Paszport biegacza

„Dzięki temu możemy też zwiedzać Europę”, mówi Wacław Katan. I nie tylko Europę: oto pieczątki z zagranicznych startów zawodników KKB, odnotowanych w kronice klubu.



Pieczątki symboliczne. Prawdziwe zostały na lodykach.

KM 47 · NABÓR 2026/27

Akademia KKB: tu zaczyna się przygoda z lekkoatletyką

„Masz w domu dziecko, które wszędzie jest pierwsze? Biega, skacze, rzuca... a czasem po prostu nie potrafi usiedzieć w miejscu? Mamy na to świetny sposób!” (z ogłoszenia naboru, wrzesień 2026)

Dzieci	Młodzik	Junior mł.	Junior	Senior
U10 – U12 · LDK	U14 – U16	U18	U20	kadra
zabawa, koordynacja, pierwsze starty w „Lekkoatletyce dla Każdego”	mistrzostwa województwa, Nadzieje Olimpijskie	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	mistrzostwa Polski, reprezentacja juniorów	mistrzostwa Polski, kadra narodowa, ME i MŚ



Trening na hali MOSiR, listopad 2025: „tańczymy na płotkach”



KTO

dzieci od ok. 10 lat (młodsze z energią też!) i „młodzi duchem”

GDZIE

stadion LA i hala MOSiR, ul. Bursaki

KIEDY

15:30–18:00; zwykle pn. od 16:00, wt.–pt. od 15:00

ILE

zajęcia bezpłatne

KONTAKT

koordynator sekcji: 695 270 870

CO ZABRAĆ NA PIERWSZY TRENING

- Wygodne buty (nie te od komunii).
- Bidon z wodą.
- Strój na każdą pogodę: to Podkarpacie.
- Uśmiech. Trener i tak go wycisnie na ostatnim okrążeniu.

DEKALOG MŁODEGO BIEGACZA

1. Rozgrzewka nie jest opcjonalna.
2. Trener ma zawsze rację, zwłaszcza gdy mówi „jeszcze jedno”.
3. Życiówki bije się na zawodach, nie na Stravie.
4. Sznurówki wiąże się podwójnie (pozdrawiamy Anię).
5. Kolce są do bieżni, nie do parkietu.
6. Na mecie podaj rękę rywalowi.
7. Zakwasy to nie choroba, to pamiętka.
8. Biegasz dla siebie, ale medal dla klubu.

Słownik biegacza KKB

Krótki przewodnik po języku, którym rozmawia się w szatni przy Bursakach. Przyda się rodzicom, partnerom i wszystkim, którzy przypadkiem usiedli przy stole z biegaczami.

Bursaki

rzecz. Miejsce kultu. Stadion, hala i siedziba klubu w jednym. „Widzimy się na Bursakach” znaczy „nie masz wymówki”.

DJ-ka

rzecz. Zawodniczka, która przynosi na trening głośnik. Według kroniki klubu dzięki niej „tańczymy na płotkach”.

Przełaj

rzecz. Bieg po terenie, na którym inni chodzą w kaloszach.

Ściana

rzecz. Zjawisko na 30.–35. km maratonu. Nie ma jej na planie trasy, a każdy ją zna.

Kije

rzecz. pl. Narzędzie nordic walkera. W rękach Marcina Michalca: sprzęt na srebro MŚ.

But (zgubiony)

rzecz. Element wyposażenia opcjonalny, co udowodniła w 2025 r. Anna Szelc, wygrywając bieg w jednym.

Czołówka

rzecz. Latarka na głowę, obowiązkowa w Nocnym Biegu Lotnika. Nie mylić z czołówką stawki, choć w 2026 r. jedno nie wykluczało drugiego.

Dwubój

rzecz. Skok w dal + 600 m. Format Nadziei Olimpijskich, w którym KKB w 2026 r. wygrało dwa razy w Sanoku.

Tempówka

rzecz. Trening, po którym nikt nie ma ochoty rozmawiać.

Życiówka

rzecz. Rekord życiowy (PB). Bije się ją rzadko, opowiada o niej często. Patrz tabela życiówek.

Wiraż

rzecz. Zakręt na bieżni. Zawsze w lewo, od 1913 roku i od zawsze w Krośnie.

1,5%

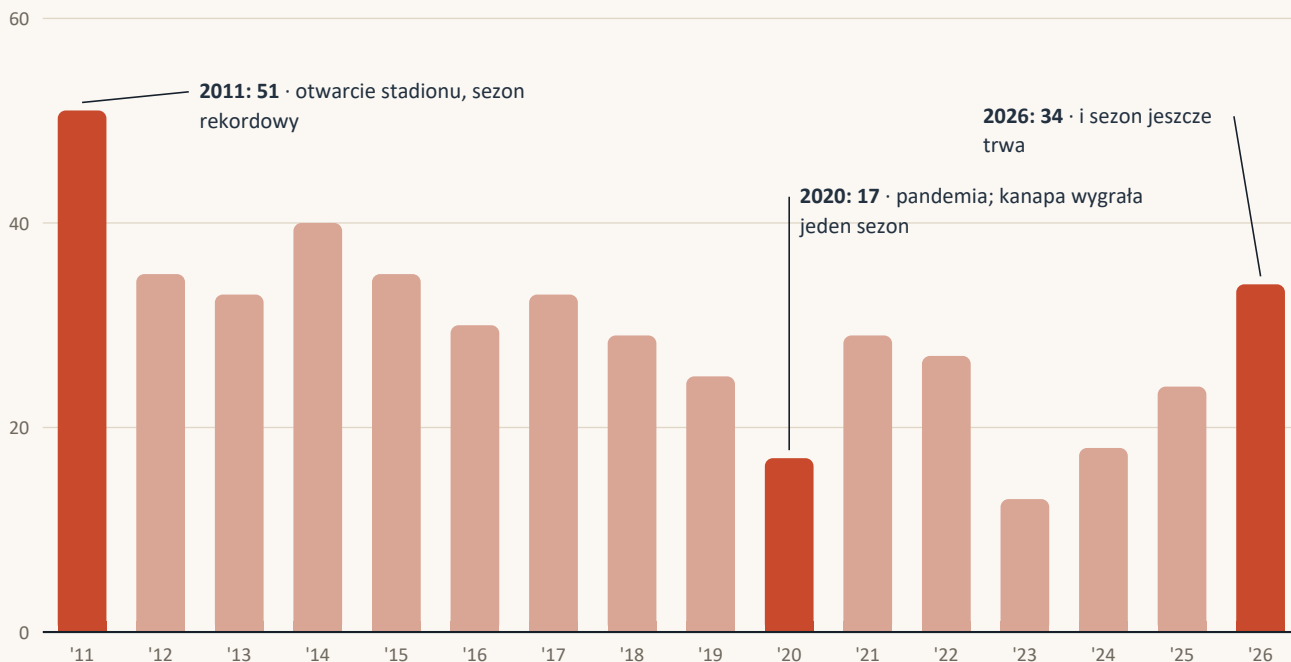
liczebnik. Część podatku dla klubu: OPP KRS 0000217739 z dopiskiem „Dla Krośnieńskiego Klubu Biegacza”. Najłatwiejsza życiówka roku.

KM 49 · STATYSTYKA BEZ ZADYSZKI

Klub w liczbach

Ponad 470 relacji z zawodów opublikowanych na stronie klubu w latach 2011–2026 uклада się w kronikę ćwierćwiecza.

RELACJE Z ZAWODÓW NA KKB MOSIR.PL, ROCZNIE

**26**

lat działalności klubu

140 000

km Wacława Katana

3

srebra MŚ w Lahti (2026)

~80

członków klubu

70

sylwetek zawodników na stronie

132

zdjęcia z sezonów 2025–26 w kronice

110+

edycji imprez organizowanych z KKB

1

rekord świata (i apetyt na więcej)

KM 50 • GALERIA Z ARCHIWUM

Galeria 2012–2014

Pierwsze wielkie sezony: maratony crossowe, mistrzostwa Polski w biegach górskich i nowy stadion przy Bursakach.



Paweł Zima na podium maratonu „Przez Piekło do Nieba”, 2012



Marcin Michalec wygrywa XXXI Bieg Orła, 2012



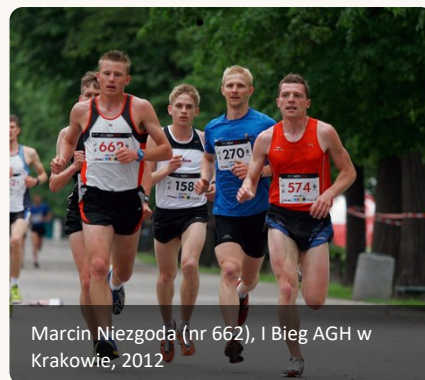
Bartłomiej Rabenda: brąz HMP juniorów młodszych na 200 m, 2012



Ilona Tabisz (z lewej) ze srebrem przełajowych MW, 2012



Marcin Szelc (w pomarańczowej koszulce), Cracovia Mini Maraton 2012



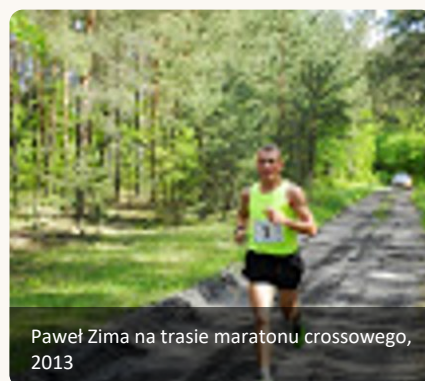
Marcin Niezgoda (nr 662), I Bieg AGH w Krakowie, 2012



Weronika Kotek wygrywa finał Grand Prix, 2012



Mirosław Pabisz na najwyższym stopniu, makroregion 2013



Paweł Zima na trasie maratonu crossowego, 2013



Dubis, Raś i Kamil Michalec z trenerami Sochą i Katanem, 2013



Oliwia Rachwalska wygrywa halowe mistrzostwa okręgu, 2013



Paweł Zima (z prawej) po zwycięstwie na 50 km w Sępólnie, 2014

KM 51 • GALERIA Z ARCHIWUM

Galeria 2014–2017

Kuliga w kadrze, Michalec z rekordem świata, Dubis na podium HMP, a Szalc i Niezgoda wygrywają biegi uliczne.



Marcin Kuliga: srebro OOM na 800 m, 2014



Marcin Michalec (pierwszy z lewej) na podium Peret Małopolski, 2014



Paweł Zima (pierwszy z prawej), Zimowy Maraton Bieszczadzki 2015



Marcin Kuliga z trenerem Tomaszem Sochą, HMP 2015



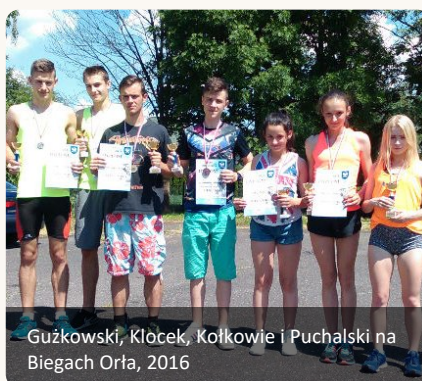
Marlena Zajdel: brąz MW juniorek na 800 m, 2015



Seweryn Dubis: brąz MW juniorów na 100 m, 2015



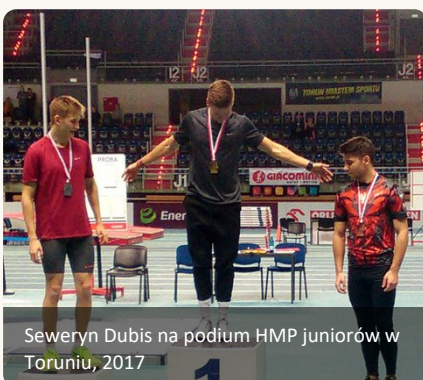
Seweryn Dubis na najwyższym stopniu HMW, 2016



Gużkowski, Kłócek, Kołkowie i Puchalski na Biegach Orła, 2016



Marcin Michalec: rekord świata w maratonie NW (4:35:46), 2017



Seweryn Dubis na podium HMP juniorów w Toruniu, 2017



Aneta Kłócek wygrywa Bieg w Tarnobrzegu (8 km), 2017



Marcin Szalc na najwyższym stopniu w Zręcinie, 2017

KM 52 • GALERIA Z ARCHIWUM

Galeria 2018–2024

Chorzępa wygrywa Bieg Niepodległości i mistrzostwa Polski juniorów w górach, Gużkowski i Moskal zbierają złota, a Michalec jedzie do Lahti.



Agnieszka Chorzępa: 1. kobieta XXII Biegu Niepodległości, 2018



Marcin Niezgoda: 3. open, Jedlicka Siódemka 2018



Agnieszka Chorzępa na najwyższym stopniu MP juniorów w biegach górskich, 2019



Tomkiewicz, Szelc, Beata Bury i Niezgoda po Biegu Konstytucji, 2019



Monika Moskal (pierwsza z lewej), MW juniorów 2019



Marcin Szelc: 3. open w Widadkim Biegu Niepodległości, 2019



Szymon Gużkowski: 2. miejsce, Bieg Niepodległości 2018



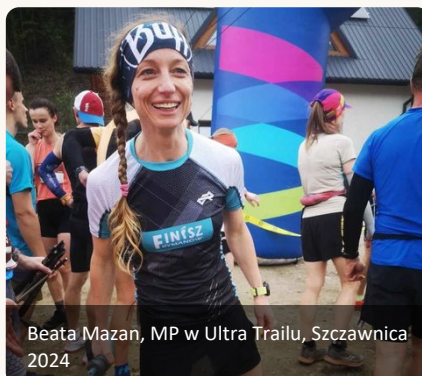
Jakub Kościelniak z trenerem Tomaszem Sochą, 2021



Katarzyna Solińska wygrywa w Piwnicznej-Zdroju, 2021



Szymon Gużkowski wygrywa halowy mityng we Wrocławiu, 2024



Beata Mazan, MP w Ultra Trailu, Szczawnica 2024



Marcin Michalec (pierwszy z lewej), MŚ w nordic walking, Lahti 2024

KM 53 • SEZON W KADRACH

Galeria 2025–2026

Podia, finisze i chwile pomiędzy. Wybór zdjęć z kroniki klubu, sezony 2025–2026.





Meta.

Twój czas: lepszy, niż myślisz.

Dołącz

Nabór do sekcji lekkoatletycznej (od ok. 10 lat) trwa cały rok, zajęcia są bezpłatne. Amatorzy, maratończycy i nordic walkerzy też mile widziani. Wystarczą buty i chęci.

Wesprzyj

Przełącz **1,5% podatku: OPP**
Stowarzyszenie Rozwoju Sportu
Krośnieńskiego, **KRS 0000217739**, z
dopiskiem „**Dla Krośnieńskiego Klubu**
Biegacza”. Sponsorzy: zapraszamy.

Przybiegnij

3 maja: Bieg Konstytucji. Wrzesień:
PKO Bieg Charytatywny. Przełom IX/X:
Nocny Bieg Lotnika. 11 listopada: Bieg
Niepodległości. Kibicowanie też się
liczy.

KONTAKT

Krośnieński Klub Biegacza MOSiR Krosno · ul. Bursaki 41, 38-400 Krosno
kkbmossir.pl · Facebook: Krośnieński Klub Biegacza – Mossir Krosno · partner: MOSiR Krosno

Źródła: kkbmossir.pl (kronika zawodów 2010–2026, relacje i zdjęcia z sezonów 2025–2026, sylwetki zawodników), mossirkrosno.pl, terazkrosno.pl, krosno24.pl, rejestry KRS, dlapilota.pl, baza PZLA. Zdjęcia: kronika KKB MOSiR Krosno. Wyniki przepisane z relacji klubowych; dane mogą się zmieniać, aktualności na kkbmossir.pl.

STOPKA REDAKCYJNA

Opracowanie: Marcin Szalc · **Stan danych:** październik 2026 · **Zdjęcia:** archiwum i kronika KKB MOSiR Krosno (kkbmossir.pl); dekoracja kobiet Dychy Siekiernika 2020: terazkrosno.pl · **Raport** „KKB MOSiR Krosno – wizytówka klubu”, edycja rozszerzona.

Do zobaczenia na trasie!

KM 54 / 54 · META

