

Bieszczadzki Oddział Straży Granicznej

<https://www.bieszczadzki.strazgraniczna.pl/bie/aktualnosci/63178,Pierwsze-miejsce-dla-mundurowego-z-BiOSG-w-HYROX.html>

02.05.2025, 08:02

Pierwsze miejsce dla mundurowego z BiOSG w HYROX

Piotr Zakielarz
08.11.2024

Funkcjonariusz Bieszczadzkiego Oddziału SG - Marek Kruszyński, pokazał ducha sportu i determinację, zdobywając pierwsze miejsce w wyścigu sprawnościowym.

Zawody odbyły się w pierwszych dniach listopada, w halach Międzynarodowych Targów Poznańskich. W wydarzeniu mogli wziąć udział wszyscy, bez względu na poziom zaawansowania i doświadczenie sportowe. Formuła zawodów polega na łączeniu biegania z ćwiczeniami siłowymi. Uczestnicy osiem razy pokonują kilometrową trasę biegową i wykonują 8 „workout-ów” (Ergometr narciarski - 1000m, Pchanie sań - 4x12,5m, 152kg, Ciągnięcie sań - 4x12,5m, 103kg, Burpee ze skokiem w dal - 80m, Ergometr wioślarski - 1000m, Spacer farmera - 200m, 2x24kg, Wykroki z workiem z piaskiem - 100m/ 20kg, Wall ball - rzuty piłką lekarską do tarczy - 100 powtórzeń, wysokość tarczy 3m, 6kg).

W kategorii wiekowej (55-59 lat) wygrał st. chor. szt. SG Marek Kruszyński - funkcjonariusz Wydziału Granicznego BiOSG. To wyjątkowe osiągnięcie jest tym bardziej imponujące, że był to jego debiut w tej dyscyplinie. Dzięki ciężkiej pracy, wytrwałości i ogromnemu zaangażowaniu, wywalczył sobie prawo startu na Mistrzostwa Świata w Chicago!

Marek jest aktywny ruchowo, jeździ na rowerze, biega, startował w sprint-triathlonach, a od kwietnia 2022r. ćwiczy CrossFit.

Marku, powodzenia w realizacji amerykańskiego marzenia!



st. chor. SG Marek Kruszyński -
funkcjonariusz Bieszczadzkiego
Oddziału SG



funcjoaniursz Bieszczadzkiego
Oddziału SG podczas zawodów



funcjoaniursz Bieszczadzkiego
Oddziału SG podczas zawodów



funcjoaniursz Bieszczadzkiego
Oddziału SG podczas zawodów



funcjoaniursz Bieszczadzkiego
Oddziału SG podczas zawodów



funkcjonariusz Bieszczadzkiego
Oddziału SG podczas zawodów