



06787522

Data wpływu: 2021-04-13

Nr: 19971.2021.DG

Przyjęł: Karolina Karolak  
Biuro Obsługi Interesanta  
Załączników: 0

## Sprawozdanie z działalności UKS Rawa Siedlce

od 1 stycznia do 31 grudnia 2020 roku

Od wielu lat UKS Rawa Siedlce prowadzi działalność sportową polegającą na rozwijaniu zainteresowań sportowych, w szczególności w zakresie narciarstwa biegowego. Jest to zadanie całoroczne. W roku 2020 sezon zimowy był szczególnie trudny. Narciarze mieli bardzo niekorzystne warunki pogodowe. Zarówno treningi specjalistyczne jak i zawody udało się zrealizować tylko w górach. Na nizinach śniegu praktycznie nie było. W pełni sezonu narciarskiego większość naszych zawodników trenowało na nartorolkach, w ten sposób przygotowując się do zawodów w biegach narciarskich. Mimo tego z przygotowaniem formy sportowej nie było najgorzej. Drugim czynnikiem wpływającym na efekt końcowy było przerwanie sezonu na samym początku marca z powodu pandemii. W przeciwieństwie do innych dyscyplin, narciarze biegacze stracili bardzo niewiele zawodów, gdyż sezon startowy zawsze kończy się w II połowie marca. Ze względu na obostrzenia epidemiologiczne mieliśmy miesięczną przerwę w treningach zorganizowanych.

Kończąc sezon zimowy, po krótkim odpoczynku, narciarze rozpoczynają przygotowania do następnego sezonu. Schemat przygotowań jest podobny. Wiosną zawodnicy trenują głównie w Siedlcach, wykorzystując naszą bazę treningową. W okresie wakacji treningi w Siedlcach są przeplatane treningami na zgrupowaniach. Od lat rozpoczynamy zgrupowaniem w Serpelicach nad Bugiem na przełomie czerwca i lipca. Następnie zgrupowanie w górach, w końcu lipca i z początkiem sierpnia w Wilkasach, gdzie ważnym elementem jest pływanie kajakami, co istotnie wzmacnia siłę ramion. Przygotowania późnym latem i jesienią przeplatane są startami w zawodach na nartorolkach. Zawodnicy startują w cyklu zawodów Pucharu Polski na nartorolkach oraz Mistrzostwach Polski w biegach na nartorolkach. W listopadzie najlepsi zawodnicy wyjeżdżali na pierwszy śnieg do Austrii lub Włoch. W tym sezonie, ze względu na pandemię pierwszy kontakt ze śniegiem był podczas grudniowego zgrupowania w Zakopanem. Bardzo dobre warunki pozwoliły na dobrą pracę treningową. Grupa 27 osób solidnie trenowała przez 8 dni na śniegu. Od grudnia rozpoczęliśmy starty w zawodach, głównie w kraju, gdyż Słowacja i Czechy zrezygnowały z cyklu zawodów Slavic Cup. Narciarze z naszego klubu reprezentowali Polskę na zawodach Pucharu Świata, w Mistrzostwach Świata Juniorów i Mistrzostwach Świata Seniorów. Byli to Maciej Staręga i Piotr Sobiczewski.

### Najlepsze wyniki z sezonu zimowego 2019/2020:

#### Mistrzostwa Polski Młodzików i UKS-ów 27-29.02.2020

1. Dominika Krajcer - brązowy medal 2,5 km C
2. Iga Staręga, Dominika Krajcer, Jagoda Prokurat, Klaudia Radomska - srebrny medal w sztafecie 4x2,5 km

#### Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży 17-23.02.2020 Wisła

1. Piotr Sobiczewski - złoty medal sprint F, srebrny medal 10kmC
2. Maciej Krajcer, Piotr Sobiczewski - srebrny medal w Team Sprincie C

#### Mistrzostwa Polski Seniorów i U 23 30.01-02.02.2020 Zakopane

1. Maciej Staręga - srebrny medal sprint F
2. Arkadiusz Posiadała, Maciej Staręga, Piotr Sobiczewski, Paweł Klisz - brązowy medal w sztafecie 4x7,5km
3. Arkadiusz Posiadała U 23 - 3 brązowe medale sprint F, 15km C, 10km F

Coraz większego znaczenia oraz popularności nabierają biegi na nartorolkach. Jest to doskonała forma przygotowania do nart, ale również rywalizacja w okresie letni-jesiennym. Zawodnicy naszego klubu od lat biorą udział w Mistrzostwach Polski w biegach na nartorolkach oraz w Pucharze Polski, czyli cyklu startów w miesiącach sierpień-wrzesień.

W **Mistrzostwach Polski** na nowych trasach w COS Zakopane najlepiej zaprezentowali się:

- Maciej Staręga 1miejsce 10km C i 2 miejsce 15km F w kategorii senior,
- Klaudia Radomska 2 miejsce na 3kmC i 1 miejsce w sprincie F,
- Dominika Krajcer 1 miejsce na 3kmC i 2 miejsce w sprincie F.

W końcowej klasyfikacji **Pucharu Polski** w biegach na nartorolkach, obejmującego 8 biegów, zawodnicy z Siedlec plasowali się wysoko. Najwyższe pozycje zdobyli: Maciej Staręga, Piotr Sobiczewski, Maciej Krajcer, Iga Staręga, Dominika Krajcer, Klaudia Radomska.

Nie tylko szkolenie sportowe jest celem działania naszego stowarzyszenia. Społeczną pracą działaczy i rodziców klubu od lat utrzymujemy i przygotowujemy trasy narciarskie Siedlce-Sekuła. Z roku na rok cieszą się one większą popularnością. Coraz więcej siedlczan korzysta z tych terenów zarówno latem, jak i zimą. Na trasach pełno jest biegaczy, rowerzystów, amatorów Nordic Walking i narciarzy. Zimą na narty biegowe przyjeżdżają z Warszawy i okolic, a także z takich miast jak Bydgoszcz, Międzyrzec, Sokółów.

Na koniec apel do wszystkich korzystających z tych terenów o utrzymanie porządku, stosowanie się do regulaminów, niezaśmiecanie lasu i nieniszczenie torów, bo wymaga to wysiłku, aby je przygotować.

PREZES ZARZĄDU

  
mgr Grzegorz Staręga

Siedlce 12.04.2021