



07495164

Data wpływu: 2022-04-11

Nr: 20135.2022.DG

Przyjęł: Karolina Korolak
Biuro Obsługi Interesanta
Załączników: 0

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY
» RAWA «
przy Szkole Podstawowej Nr 1
08-110 SIEDLCE
ul. Orlich-Dreszera 1

Sprawozdanie z działalności UKS Rawa Siedlce

od 1 stycznia do 31 grudnia 2021 roku

Od wielu lat UKS Rawa Siedlce prowadzi działalność sportową polegającą na rozwijaniu zainteresowań sportowych, w szczególności w zakresie narciarstwa biegowego. Wśród licznych zadań, jakie staramy się realizować, do najważniejszych należą:

- szkolenie sportowe we wszystkich kategoriach wiekowych,
- uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym w kraju i międzynarodowym,
- całoroczne utrzymywanie tras narciarskich „ Siedlce – Sekuła „

Rok 2021 obfitował w wiele wydarzeń w życiu klubu. W dniu 10 kwietnia odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawczo – Wyborcze, na którym dokonano zmian w Statucie UKS RAWA oraz wybrano nowe władze klubu.

Skład nowego Zarządu przedstawia się następująco:

- 1) Grzegorz Staręga – Prezes Zarządu,
- 2) Mariusz Kowalski – Wiceprezes ds. Sportowych,
- 3) Andrzej Pietrak – Wiceprezes ds. Organizacyjnych
- 4) Ewa Skwierczyńska – Sekretarz,
- 5) Katarzyna Krajcer – Członek Zarządu uprawniony do podpisywania oświadczeń woli,
- 6) Grzegorz Posiadała – Członek Zarządu,
- 7) Ireneusz Sobiczewski – Członek Zarządu,
- 8) Marianna Wyżywniak – Członek Zarządu,
- 9) Dominika Błażejczyk – Członek Zarządu,
- 10) Andrzej Bednarczyk – Członek Zarządu,

Przygotowania do sezonu 2020/2021 rozpoczęliśmy, jak zwykle wiosną, treningami na nartorolkach, na rowerach, biegając crossy i imitacje. Dużą wagę w przygotowaniach zwracaliśmy na ćwiczenia ogólnorozwojowe i wszechstronne. Treningi odbywały się głównie w Siedlcach, 4 razy w tygodniu. W okresie wakacji nastąpiło zwiększenie obciążeń. Doszły zgrupowania, na których realizowaliśmy po 2 treningi dziennie. W sumie w wakacje odbyły się 4 obozy, kolejno: w Serpelicach nad Bugiem, w górach w Jurgowie, w Wilkasach na Mazurach oraz w Zakopanem. Ze względu na pandemię nie było zgrupowania w listopadzie na pierwszym śniegu. Dopiero w grudniu, korzystając z bardzo dobrych warunków na trasach COS OPO Zakopane mogliśmy realizować właściwy trening specjalistyczny na nartach. Podczas tego zgrupowania wykonaliśmy bardzo dobrą pracę, której efekty były widoczne w sezonie startowym, zainauguowanym w Zakopanem. Kolejne zgrupowanie na śniegu, planowane na okres ferii zimowych, siłą rzeczy musieliśmy przyspieszyć, ze względu na pandemię i przerwę w nauce szkolnej. Dla naszych zawodników było to dobre, ponieważ ponownie mogli pracować na obozie w doskonałych warunkach śniegowych, przeplatając treningi startami w zawodach. Od połowy stycznia warunki pozwoliły na przygotowanie trasy w Siedlcach, na której trenowaliśmy do połowy marca, w weekendy wyjeżdżając na zawody.

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 odbywa się zgrupowanie w górach, a 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 i tylko ci, którzy zostali zaszczepieni, przebywali na siedmiodniowym zgrupowaniu w Livigno we Włoszech. Szkoda, że niektórych zabrakło na tym zgrupowaniu, ponieważ były doskonałe warunki do treningu specjalistycznego na nartach. W pierwszej dekadzie grudnia odbyło się zgrupowanie w Zakopanem. Tutaj bardzo liczna grupa naszych zawodników mogła szlifować formę przed inauguracją sezonu 2021/2022. Mając doskonałe warunki do treningu, zawodnicy przygotowali dobrą dyspozycję do pierwszych zawodów sezonu, które odbyły się w dniach 20-22 grudnia w Zakopanem.

Nieco inaczej wyglądały przygotowania do sezonu startowego dwóch naszych najlepszych zawodników Macieja Staręgi i Piotra Sobiczewskiego, będących w kadrach narodowych PZN. W ich przypadku było więcej zgrupowań w kraju i za granicą. Zdarzały się również wspólne treningi lub zgrupowania całego klubu, gdzie młodszy zawodnicy mogli podpatrywać, jak wygląda praca zawodników ze światowej czołówki. Jednocześnie, szczególnie Maciej, udzielał wielu rad w zakresie pracy treningowej młodszym koleżankom i kolegom z klubu, co stanowiło dla nich duże wyróżnienie, że mogą trenować i startować z tak utytułowanym narciarzem.

Najlepsze wyniki z sezonu zimowego 2020/2021:

Mistrzostwa Polski Młodzików i UKS-ów 30.01- 01.02.2021

1. Klaudia Radomska - brązowy medal 3 km CF
2. Dominika Krajcer, Wiktoria Karwowska, Magdalena Wyszomirska, Klaudia Radomska – złoty medal w sztafecie 4x3 km mix

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży i Mistrzostwa Polski Juniorów 19.02-25.02.2021 Tomaszów Lubelski

1. Piotr Sobiczewski – brązowy medal 10 km C, brązowy medal 20 km F
2. Maciej Krajcer-brązowy medal sprint C
3. Maciej Krajcer, Piotr Sobiczewski – brązowy medal w Team Sprincie F

Mistrzostwa Polski Seniorów 21-24.01 i 20-21.03.2021 Zakopane

1. Maciej Staręga - złoty medal sprint F, 4 miejsce 15 km C mas start, 4 miejsc team sprint C
2. Piotr Sobiczewski - srebrny medal sprint F

W sumie w zawodach rangi Mistrzostw Polski zawodnicy z Siedlec wywalczyli 8 medali.

W zawodach Pucharu Polski oraz w zawodach Pucharu Grupy Azoty narciarze Rawy, startując w swoich kategoriach, stawali na podium wielokrotnie:

Kat. Senior

- Arkadiusz Posiadała: 1 m. 10km C i 3m. 15km F 06-07. 01. Zakopane

Kat. Junior

- Maciej Krajcer: 1m. 10 km C, 1m. 15 km F 06-07.01. Zakopane, 3m. sprint C 20.02. Tomaszów Lub.

- **Piotr Sobiczewski**: 3m. 10 km C 06. 01. Zakopane, 3m.10 km C 23.01.Ptaszkowa

Kat. Młodzik i dzieci

- **Klaudia Radomyska**: 2 m. 3km C i 3m. 3 km F 05-06.01. Zakopane, 1m. 5 km F 24.02. Ptaszkowa, 1 m. 3 km F i 1m. 3 km F mas start 24.-25.02 Ustrzyki Dolne

- **Dominika Krajcer**: 3 m. 3 km F 05. 01. Zakopane, 2 m. 3 km C i 2 m.3 km F 20-21. 02. Tomaszów Lub.

Ogólnie w tym cyklu zawodów brało udział 419 zawodników z 38 klubów z Polski.

W punktacji klubowej Pucharu Polski nasz klub uplasował się na 5 miejscu , a w Pucharze Grupy Azoty, obejmującym tylko młodsze kategorie (od juniora młodszego do kategorii dzieci młodszych), była to 8 lokata. Zważywszy, że mamy nieco gorsze warunki śniegowe od klubów działających na południu Polski, są to bardzo dobre osiągnięcia. Z naszego klubu na ten dorobek zapracowało 27 zawodników i zawodniczek. Drugie tyle trenujących w naszym klubie nie reprezentowało poziomu sportowego uprawniającego do startu w zawodach ogólnopolskich, ale to są głównie dzieci, przed którymi przyszłość sportowa stoi otworem.

Drugi rozdział naszej działalności to udział zawodników z Siedlec w zawodach rangi międzynarodowej prowadzonych przez Międzynarodową Federację Narciarską (FIS).

W zawodach najwyższej rangi w Pucharze Świata regularnie startował Maciej Staręga, kilka razy plasując się w czołowej trzydziestce w sprintach stylem dowolnym i klasycznym. Reprezentował nasz kraj podczas Mistrzostw Świata Seniorów w Obersdorfie (22.02.-01. 02.2021) zajmując 10 miejsce w team sprincie F , 14 miejsce w sztafecie 4 x 10 km, oraz 33 miejsce w sprincie C. Do bardzo dobrych występów w poprzednim roku należy zaliczyć zwycięstwo w sprincie C w Slavic Cup w Zakopanem oraz 5 miejsce w sprincie F w bardzo mocno obsadzonych zawodach Pucharu Alp w Pokljuce w Słowenii. U schyłku roku 2021 Maciej Staręga bardzo dobrze rozpoczął olimpijski sezon punktując w zawodach Pucharu Świata w Lillehammer w Norwegii, w Davos w Szwajcarii, oraz Tour de Ski w Lenzerheide. Te osiągnięcia dały pewną kwalifikację do Igrzysk w Pekinie i świadczyły o dobrym przygotowaniu do kolejnego sezonu. Drugim naszym zawodnikiem, który reprezentuje kraj jest Piotr Sobiczewski, jeszcze junior. Ma za sobą jeden start w Pucharze Świata w Dreźnie, na Mistrzostwach Świata Juniorów w Vaukatti najlepszy jego wynik to 42 miejsce w biegu na 30 km C masstart. W zawodach Slavic Cup w Zakopanem zajął 6 miejsce. W zawodach tej rangi brali udział następujący zawodnicy z Siedlec: A. Bielecka, M. Ługowska, M. Krajcer, A. Posiadała, M. Okniński, K. Pietrak.

W okresie braku śniegu, jedną z form treningu i rywalizacji, są biegi na nartorolkach. Nabierają coraz większego znaczenia i cieszą się coraz większą popularnością.

Jest to doskonała forma przygotowania do nart, ale również rywalizacja w okresie letnio-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 trasach w COS OPO Zakopane najlepiej zaprezentował się:

- **Maciej Staręga** - 2 miejsce 10km C i 3 miejsce 12,5km F w kategorii senior,

W Mistrzostwach Polski Młodzików, które rozegrano w Ptaszkowej nasi zawodnicy wywalczyli 4 medale:

- Klaudia Radomyska złoty w biegu na 5 km F Phil,

- Maciej Sobiczewski złoty w sprincie C,

- Dominika Krajcer brązowy w sprincie C,

- Jakub Jaśkiewicz brązowy w sprincie C

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, Maciej Sobiczewski, Jakub Jaśkiewicz, Karolina Niedziółka, Magdalena Wyszomirska.

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, Sokołów. W roku 2021 udało nam się zaśnieżyć część trasy w połowie stycznia i ten sztuczny śnieg pozwolił nam, mimo niekorzystnych warunków pogodowych, na treningi na nartach do połowy marca.

W lutym na naszych trasach odbyły się Mistrzostwa Mazowsza w biegach narciarskich i zawody Ligi Regionalnej z udziałem zawodników z regionów centralnej i północno-wschodniej Polski.

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.

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY
» R A W A «
przy Szkole Podstawowej Nr 5
08-110 SIEDLCE
ul. Orlicz-Dreszera 3

PREZES ZARZĄDU

mgr Grzegorz Staręga