

**Sprawozdanie z działalności UKS Rawa Siedlce
od 1 stycznia do 31 grudnia 2022 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 w ekowych,
- uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym w kraju i międzynarodowym,
- całoroczne utrzymywanie tras narciarskich „ Siedlce – Sekula „

Skład 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
woli, | - Członek Zarządu uprawniony do podpisywania oświadczeń |
| 6) Grzegorz Posiadala | - Członek Zarządu; |
| 7) Ireneusz Sobiczewski | - Członek Zarządu, |
| 8) Marianna Wyżywniak | - Członek Zarządu, |
| 9) Dominika Błażejczyk | - Członek Zarządu, |
| 10) Andrzej Bednarczyk | - Członek Zarządu, |

Rok 2022 obfitował w wiele wydarzeń w życiu klubu.

Przygotowania do sezonu 2021/2022 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. W miesiącu listopadzie liczna grupa 16 zawodników było na zgrupowaniu w Livigno. Tam mieliśmy możliwość realizacji treningu specjalistycznego na nartach. W grudniu korzystając z dobrych warunków na trasach COS OPO Zakopane mogliśmy realizować kolejny trening specjalistyczny na nartach. Podczas tego zgrupowania wykonaliśmy bardzo dobrą pracę, której efekty były widoczne w sezonie startowym, zainaugurowanym w Zakopanem. Dla naszych zawodników było to dobre, ponieważ ponownie mogli pracować na obozie w doskonałych warunkach śniegowych, przeplatając treningi startami w zawodach. Sezon zimowy zakończyliśmy pod koniec marca.

Najlepsze wyniki z sezonu zimowego 2021/2022:

Mistrzostwa Polski Seniorów 10-12.01.2022 Zakopane cz. I

1. Maciej Staręga sprint F- srebrny medal
2. Maciej Staręga 15 km C- brązowy medal

Mistrzostwa Polski Juniorów 13-19. 02.2022 Łakuszyce

1. Maciej Krajcer 20km C- srebrny medal
2. Piotr Sobiczewski sprint F- srebrny medal
3. Maciej Krajcer 30 km C- brązowy medal

Mistrzostwa Polski Młodzików 11-13.03.2022 Wisła

1. Klaudia Radomska 5 km F- brązowy medal
2. Sztafeta dziewcząt 4x3 km mix w składzie D. Krajcer, K. Niedziółka, W. Karwowska. K. Radomska- brązowy medal.

Mistrzostwa Polski Seniorów 24-27.03.2022 Zakopane cz. II

1. Maciej Staręga 10km F- srebrny medal

W Pucharze Świata nasz najlepszy narciarz Maciej Staręga kilkakrotnie punktował w Sprincie. Najlepszy rezultat to 11 miejsce w Lahti. Rok 2022 to rok Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Pekinie. Po raz trzeci Maciej Staręga wywalczył kwalifikację olimpijską do najważniejszych zawodów czterolecia. Podczas ZIO w Pekinie zajął 15 miejsce w sztafecie sprinterskiej C, oraz 19 miejsce w sprincie F, co jest najlepszym osiągnięciem jeżeli chodzi o starty w Igrzyskach Olimpijskich. Piotr Sobiczewski reprezentował Polskę na Mistrzostwach Świata Juniorów w Norwegii. Duża grupa zawodników brała udział w Pucharze Kontynentalnym Slavic Cup. Z naszego klubu startowali: Piotr Sobiczewski, Maciej Krajcer, Michał Okniński, Kacper Pietrak, Arkadiusz Posiadala, Anna Bielecka, Maja Ługowska, Maciej Sobiczewski, Jakub Jaśkiewicz.

W łącznej punktacji Pucharu Polski w biegach narciarskich UKS Rawa Siedlce został sklasyfikowany na 4 miejscu. Do tej punktacji zaliczane były wyniki ze startów w kraju i za granicą w następujących kategoriach wiekowych: senior/seniorka, junior/juniorka, junior młodszy/juniorka młodsza, młodzik/młodziczka.

Oprócz rankingu Pucharu Polski nasi zawodnicy startowali w Pucharze Grupy Azoty. W tej klasyfikacji zajęliśmy 6 miejsce. Trzeba nadmienić, że oprócz wcześniej wymienionych kategorii wiekowych do punktacji łącznej zaliczała się jeszcze kategoria dzieci chłopców i dziewcząt.

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 Marwe Cup na nartorolkach oraz Mistrzostwach Polski w biegach na nartorolkach. W miesiącach sierpniu, wrześniu i październiku odbyło się 5 edycji tych zawodów, łącznie 10 startów. Najwięcej biegów, bo aż 6 wygrała zawodniczka naszego klubu Klaudia Radomska w kategorii młodziczka. Po dwa zwycięstwa odnieśli Piotr Sobiczewski, Dominika Krajcer, po jednym Maciej Sobiczewski, Karolina Niedziółka i Iga Staręga.

W rankingu końcowym Pucharu Polski Marwe Cup w biegach na nartorolkach za rok 2022 nasi zawodnicy zajęli następujące lokaty:

Seniorzy:

1. Posiadala Arkadiusz
2. Krajcer Maciej
8. Sobiczewski Piotr

12. Staręga Maciej

Juniorki młodsze:

1. Niedziółka Karolina
3. Bielecka Weronika
4. Staręga Iga

Juniorzy młodszy:

1. Boruta Maciej
2. Sobiczewski Maciej
5. Bednarczyk Kacper
8. Jaśkiewicz Jakub
10. Kruczyński Szymon

Młodziczki:

1. Radomska Klaudia
2. Wyszomirska Magdalena
3. Karwowska Wiktoria
4. Krajcer Dominika
10. Prokurat Jagoda

W Mistrzostwach Polski w biegach na nartorolkach nasze zawodniczki wywalczyły dwa tytuły: Dominika Krajcer – 1 miejsce w biegu na 5km stylem klasycznym oraz Klaudia Radomska – 1 miejsce w sprincie stylem dowolnym.

W zawodach na nartorolkach startowały kategorie: dzieci starsze i dzieci młodsze. Nasi młodzi zawodnicy bardzo dobrze spisywali się w poszczególnych biegach, zajmując wiele czołowych lokat. Jednakże dla tych kategorii nie prowadzono punktacji łącznej w ramach Pucharu Polski.

Jak widać o wiele łatwiej zawodnikom z Siedlec przygotować się do rywalizacji na nartorolkach niż na nartach. Spowodowane to jest ciepłymi zimami na nizinach i trudnościami z utrzymaniem stałej pokrywy śnieżnej na naszych trasach Siedlce – Sekula, przynajmniej przez dwa, trzy miesiące w roku.

Nieco inaczej wyglądały przygotowania do sezonu startowego 2022/2023 naszego najlepszego zawodnika Macieja Staręgi, będącego w kadrze narodowej PZN. W jego przypadku było więcej zgrupowań w kraju i za granicą. Zdarzały się również wspólne treningi lub zgrupowania całego klubu, gdzie młodzi 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.

Maciej już bardzo wcześnie zainauguował starty w Pucharze Świata w Kussamo w listopadzie 2022 roku, wywalczył 11 miejsce w sprincie techniką klasyczną, a w grudniu 2022 roku w Lillehammer 20 miejsce w sprincie techniką dowolną.

Nie tylko szkolenie sportowe jest celem działania naszego stowarzyszenia. Społeczną pracą działaczy i rodziców klubu od lat utrzymujemy i przygotowujemy trasy narciarskie Siedlce-Sekula. Z roku na rok cieszą się one większą popularnością. Coraz więcej siedleczan 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, Sokolów. W roku 2022 udało nam się zaśnieżyć część trasy w połowie stycznia i ten sztuczny śnieg pozwolił nam, mimo niekorzystnych warunków pogodowych, na treningi na nartach do końca lutego. Z początkiem grudnia wykorzystując doskonale warunki śniegowe przygotowaliśmy trasy do stylu klasycznego i stylu dowolnego. Szkoda, że gwałtowne ocieplenie w okresie Świąt Bożego Narodzenia spowodowało roztopienie tras.

Podsumowując działalność klubu należy stwierdzić, że cały czas staramy się trzymać odpowiedni poziom szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w zakresie biegów narciarskich. Pomimo różnego rodzaju trudności, szczególnie z brakiem odpowiednich zim zawodnicy z Siedlec są widoczni na sportowych arenach nie tylko w kraju, ale i za granicą. Istotną rzeczą jest fakt, że dla wielu młodych ludzi staramy stworzyć się warunki do rozwoju sportowych zainteresowań, co w wielu wypadkach może chronić ich od zachowań patologicznych.

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

PREZES ZARZĄDU

mgr Grzegorz Staręga