

Sprawozdanie z działalności UKS Rawa Siedlce

od 1 stycznia do 31 grudnia 2023 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 „

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 | - Członek Zarządu uprawniony do podpisywania oświadczeń woli, |
| 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 2023 obfitował w wiele wydarzeń w życiu klubu.

Przygotowania do sezonu 2022/2023 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. Kolejnym etapem przygotowań do sezonu zimowego były starty w zawodach Pucharu Polski Marwe Cup w biegach na nartorolkach. 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 2022/2023r.

Mistrzostwa Polski Seniorów 10-12.03.2023 Jakuszyce

1. Maciej Staręga sprint C- złoty medal
2. Maciej Staręga Team Sprint F – srebrny medal
3. Piotr Sobiczewski Team Sprint – srebrny medal
4. Piotr Sobiczewski sprint C – srebrny medal Młodzieżowych Mistrzostw Polski
5. Piotr Sobiczewski 15 km F – brązowy medal Młodzieżowych Mistrzostw Polski

Urząd Miasta Siedlce
Skwer Niepodległości 2



09109402

Data wpływu: 2024-04-11

Nr: DG. 18520. 2024

Przyjęt: Buzożyńska Dominika - Referat
Biuro Obsługi Interesanta
Załącznik: 0

W całym sezonie zimowym zawodnicy naszego klubu startowali w cyklu zawodów Pucharu Polski Puchar Grupy Azotów odnosząc wiele sukcesów. Najwięcej zwycięstw odniosła Klaudia Radomska wygrywając pięć z dziesięciu biegów tego cyklu. Bardzo dobrze zaprezentowali się tu również zawodnicy: Dominika Krajcer (2 zwycięstwa), Piotr Sobiczewski, Maciej Krajcer, Maciej Sobiczewski, Karolina Niedziółka, Jagoda Prokurat oraz Magdalena Wyszomirska. Obiecująco w kategorii dzieci prezentowali się : Adam Jaroń, Artur Zola, Szymon Bednarczyk oraz Ignacy Sobczak, dając nadzieję na dobre występy w przyszłości, w starszych kategoriach wiekowych.

W podsumowaniu sezonu zimowego, w rankingach końcowych Pucharu Polski, zwyciężył Maciej Staręga w kategorii seniorów, a Klaudia Radomska w kategorii młodzików zajęła drugie miejsce. Ponad to nasi zawodnicy zajęli następujące lokaty:

Senior – Piotr Sobiczewski 8 miejsce, Maciej Krajcer 26 miejsce,

Junior – Kacper Pietrak 14 miejsce,

Juniora Młodsza – Karolina Niedziółka 15, Iga Staręga 21, a Weronika Bielecka 22 miejsce

Junior Młodszy – Maciej Sobiczewski 19, Kacper Bednarczyk 21, Maciej Boruta 23, Jakub Jaśkiewicz 24 i Szymon Kruczyński 25 miejsce,

Młodziczki – Klaudia Radomska 2, Dominika Krajcer 8, Jagoda Prokurat 19, Wiktoria Karwowska 20 i Magdalena Wyszomirska 21 miejsce.

W punktacji klubowej UKS Rawa Siedlce zajął 6 miejsce w Polsce. Do tej punktacji zaliczane były wyniki ze startów w kraju i za granicą w następujących kategoriach wiekowych: senior/seniora, junior/juniora, junior młodszy/juniora młodsza, młodzik/młodziczka.

Duża grupa zawodników brała udział w Pucharze Kontynentalnym Slavic Cup oraz Alpen Cup. Z naszego klubu startowali: Piotr Sobiczewski, Maciej Krajcer, Kacper Pietrak, Arkadiusz Posiadała, Anna Bielecka, Maciej Sobiczewski, Jakub Jaśkiewicz, Klaudia Radomska, Dominika Krajcer, Karolina Niedziółka.

Dorobek naszego klubu mógłby być zdecydowanie większy, ale ze względu na warunki pogodowe i organizacyjne nie odbyły się Mistrzostwa Polski Młodzików. Mając tak liczną i silną grupę dziewcząt w tej kategorii wiekowej mieliśmy szanse na przynajmniej dwa – medale indywidualnie i w sztafecie.

W Pucharze Świata nasz najlepszy narciarz Maciej Staręga wielokrotnie punktował w Sprincie. Najlepsze rezultaty to: 7 miejsce w Livigno, 11 w Ruce w Kussamo, 15 w Toblach, 18 w Fallun, 19 w Tallinie, 20 w Lillehammer. W sezonie 2023 odbyły się Mistrzostwa Świata w Planicy. W kwalifikacjach do Sprintu Maciej, mając duże szanse na wejście do strefy finałowej, niestety złamał kijek. Powetował sobie to w Team Sprintach, gdzie wspólnie z Dominikiem Buryem w kwalifikacjach zajęli 4 miejsce, a 8 w finale. Ten sezon był jednym z najlepszych w trzynastoletniej historii startów Macieka w Pucharze Świata. W gronie najlepszych sprinterów na świecie zajął 20 miejsce w klasyfikacji generalnej.

Oprócz rankingu Pucharu Polski nasi zawodnicy startowali w Pucharze Grupy Azoty. W tej klasyfikacji zajęliśmy 7 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 Juniorka Młodsza. Cztery zwycięstwa odniósł Adam Jaroń w kategorii dzieci, dwa razy triumfowała Dominika Krajcer i Piotr Sobiczewski.

W rankingu końcowym Pucharu Polski Marwe Cup w biegach na nartorolkach za rok 2023 nasi zawodnicy zajęli następujące lokaty:

Seniorki:

9. Anna Bielecka

9.

Seniorzy:

8. Sobiczewski Piotr

12. Staręga Maciej

Juniorki:

11. Weronika Bielecka

Juniorki młodsze:

1. Klaudia Radomska

2. Dominika Krajcer

3. Wiktoria Karwowska

7. Karolina Niedziółka

10. Magdalena Wyszomirska

23. Iga Staręga

Juniorzy młodzi:

6. Sobiczewski Maciej

Młodzicy:

9. Artur Zola

23. Adam Jaroń

30. Szymon Bednarczyk

W Mistrzostwach Polski Juniorek Młodszych w biegach na nartorolkach Dominika Krajcer została Mistrzynią Polski w biegu na 7,5 km stylem klasycznym i zajęła drugie miejsce w biegu na 10 km stylem dowolnym. Klaudia Radomska została Mistrzynią Polski w biegu na 10 km stylem dowolnym i zajęła drugie miejsce w biegu na 7,5 km stylem klasycznym. W Mistrzostwach Polski Seniorów w sprinc e stylem klasycznym Maciej Staręga wywalczył tytuł Wicemistrza Polski.

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. Szczególnie pozytywnie wyróżnił się Adam Jaroń, który zdominował kategorię chłopców starszych. 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 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.

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 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.

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.

Dzięki wprowadzeniu Programu „Młody Narciarz” do klubu napłynęło sporo młodych zawodników w wieku wczesnoszkolnym. Mamy nadzieję, że większość z nich dotrwa do starszych kategorii i będzie reprezentowało klub i miasto na zawodach ogólnopolskich. Program ten przyniósł klubowi wymierną pomoc w postaci sprzętu – buty, narty, kije, nartorolki, który w znacznej mierze ułatwia podstawowe szkolenie.

W docenieniu zasług naszego klubu i miasta w rozwój biegów narciarskich w Polsce, w kwietniu 2023 roku gościli w Siedlcach Prezes Polskiego Związku Narciarskiego Adam Malysz oraz Sekretarz Generalny Jan Winkiel. Na uroczystej sesji Rady Miasta podsumował działalność klubu oraz wręczył nagrody trenerom i najlepszym zawodnikom. Rada Miasta uhonorowała Prezesa oraz Sekretarza Generalnego PZN pamiątkowymi statuetkami.

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY
» RAW «
przy Szkole Podstawowej Nr 5
08-110 SIEDLCE
ul. Orlecz-Dreszera 3

PREZES ZARZĄDU


mgr Grzegorz Staręga

Grzegorz Staręga