

Warszawa, 21 czerwca 2019 roku

## Powołanie

Polski Związek Orientacji Sportowej na wniosek trenera kadry, powołuje zawodników Kadry Narodowej Juniorów w Biegu na Orientację oraz trenerów na Mistrzostwa Świata Juniorów, które odbędą się w okolicach miejscowości Silkeborg w Danii w dniach 03-13.07.2019:

### **Trenerzy:**

1. Tomasz Pabich
2. Adam Gąsiorowski

### **Zawodnicy:**

1. Adrianna Biederman (WKS Wawel Kraków)
2. Kacper Kuca (UNTS Warszawa)
3. Mikołaj Krawczyński (WKS Śląsk Wrocław)
4. Agnieszka Cych (WKS Śląsk Wrocław)
5. Katarzyna Ciesiółka (WKS Śląsk Wrocław)
6. Konrad Płóciennik (UKS Azymut Pabianice)
7. Jakub Kijak (WKS Wawel Kraków)
8. Deptulska Maria (UNTS Warszawa)

### **Rozpoczęcie zgrupowania:**

Wyjazd następuje z dworca kaliskiego w Łodzi o godzinie 8:00 w dniu 03.07.2019.

### **Plan wyjazdu:**

- 3 lipca - dojazd
- 4 lipca - trening pod bieg sprinterski i długodystansowy
- 5 lipca - trening pod bieg średniodystansowy
- 6 lipca - model event long, model event sprint
- 7 lipca - bieg sprinterski
- 8 lipca - bieg klasyczny
- 9 lipca - odpoczynek
- 10 lipca - bieg średniodystansowy, kwalifikacje
- 11 lipca - bieg średniodystansowy, finały
- 12 lipca - bieg sztafetowy
- 13 lipca - powrót

### **Koniec wyjazdu:**

Koniec wyjazdu następuje w Łodzi w dniu 13 lipca wieczorem.

**Noclegi:**

W dniach 03-06.07.2019 noclegi w domkach na kempingu. Dostęp do wspólnej kuchni bez wyposażenia. Pościel zostanie wypożyczona na miejscu.

W dniach 06-13.07.2019 nocleg organizatora, Typ C.

**Wyżywienie:**

Wyżywienie własne w dniach 03-06.07.2019. Dalej wyżywienie organizatora. Zawodnikom z miejsc 1-4 zostaną wypłacone diety w wysokości 400 zł od osoby.

**Na wyjazd zawodnicy zobowiązani są zabrać:**

1. Aktualne badania sportowo – lekarskie.
2. Sprzęt sportowy do startów sprinterskich i leśnych.
3. Kartę SI.
4. Zeszyt i długopis.
5. Kartę EKUZ.

**Koszty ponoszone przez zawodników (środki klubów i własne):**

Zawodnicy z pozycji 5-7 dopłacają do wyjazdu po 1700 zł. Osoba z pozycji 8 jedzie na koszt własny. Opłaty za wyjazd należy uiścić do dnia 01.07.2019 na konto PZOS (PEKAO SA o/Warszawa 09 1240 6218 1111 0000 4619 0314).

W razie pytań lub wątpliwości można kontaktować się z trenerem telefonicznie pod numerem: 695 420 004 lub mejlowo pod adresem [pabicht@gmail.com](mailto:pabicht@gmail.com)

Trener KNJ  
Tomasz Pabich