



## POWOŁANIE

Polski Związek Orientacji Sportowej powołuje następujących trenerów i zawodników na zgrupowanie Kadry Narodowej Juniorów w biegu na orientację, które odbędzie się w dniach **13-20.06.2022 r.:**

### Trenerzy:

1. Pabich Tomasz

### Zawodnicy:

1. Sudoł Hanna (WKS Śląsk Wrocław)
2. Gielec Zuzanna (UKS Orientuś Łódź)
3. Krempińska Julia (UKS Azymut Pabianice)
4. Pachnik Stanisław (UKS Orientuś Łódź)
5. Kula Mateusz (KOS BnO Szczecin)
6. Sztranek Jan (UKS Azymut Pabianice)

### Program zgrupowania:

13.06.2022 - podróż na miejsce do Aguiar da Beira.

14.06	TC22RM28	Trening techniczny leśny na mapie 1:10 000
14.06	TC22RM29	Trening techniczny leśny na mapie 1:10 000
<b>15.06</b>	<b>TC21RM13</b>	<b>Trening sprinterski pod JWOC</b>
15.06	TC21RM10	Trening techniczny leśny, poziomicówka, zieleń i skały, teren pod longa, w skali 1:10 000
<b>16.06</b>	<b>TC21RM04</b>	<b>Trening leśny pod longa, w skali 1:15 000</b>
16.06	TC21RM12	Trening sprinterski
17.06	TC22RM28	Trening techniczny, leśny, w skali 1:10 000
17.06	TC22RM19	Trening sprinterski
<b>18.06</b>	<b>TC22RM24</b>	<b>Trening leśny pod średni dystans, w skali 1:10 000</b>
18.06	TC21RM14	Trening sprinterski
<b>19.06</b>	<b>TC21RM08</b>	<b>Trening leśny pod bieg sztafetowy, interwały z rozbiciami, w skali 1:10 000</b>

20.06.2022 - powrót do Polski

**Transport:**

Zgrupowanie rozpocznie się 13.06.2022 r. - 10:00 na lotnisku w Warszawie (Port lotniczy WAW).

Zgrupowanie zakończy się w dniu 20.06.2022 r. - 11:45 przylot Porto - Kraków.

Potwierdzenie udziału w zgrupowaniu do dnia 06.06.2022 r. na adres e-mail:

[adamgasiowski89@gmail.com](mailto:adamgasiowski89@gmail.com)

**Wyżywienie:**

Na koszt własny. Na miejscu dostępna będzie kuchnia.

**Koszty ponoszone przez zawodników:**

2250 zł na osobę.

Przelewu za wyjazd należy dokonać do dnia 09.06.2022 na konto PZOS - PEKAO SA o/Warszawa  
09 1240 6218 1111 0000 4619 0314

**Na wyjeździe zawodnicy zobowiązani są posiadać:**

1. Dowód tożsamości / paszport;
2. Aktualne badania sportowo – lekarskie;
3. Karta EKUZ;
4. Zaświadczenie o szczepieniu;
5. Sprzęt sportowy do treningów technicznych oraz strój reprezentacyjny;
6. Skonfigurowane konto w Livelox;
7. Zeszyt i długopis.

Program zgrupowania oraz sprawozdawczość:

 Zgrupowanie zagraniczne - Portugalia 13.06.2022 - 20.06.2022

Trener Kadry Narodowej Juniorów  
Adam Gąsiorowski