

Warszawa, 10 maja 2019 roku



Powołanie

Polski Związek Orientacji Sportowej na wniosek trenera powołuje zawodników Kadry Narodowej Juniorów w Biegu na Orientację oraz trenerów na zawody zagraniczne, które odbędą się w okolicach miejscowości Grodno na Białorusi w dniach 25-31.05.2019:

Trenerzy:

1. Tomasz Pabich
2. Agata Porzycz

Zawodnicy:

1. Krempińska Julia (UKS Azymut Pabianice)
2. Sudoł Hanna (WKS Śląsk Wrocław)
3. Topór Magdalena (WKS Wawel Kraków)
4. Mazurek Agnieszka (WKS Śląsk Wrocław)
5. Rzeńca Piotr (UKS Orientus Łódź)
6. Sztranek Jan (UKS Azymut Pabianice)
7. Nowak Michał (UKS Orientus Łódź)
8. Kurzyp Stanisław (WKS Śląsk Wrocław)
9. Kula Mateusz (KOS BnO Szczecin)
10. Słomczyński Ignacy (UKS Orientus Łódź)
11. Block Amelia (UKS Orientus Łódź)
12. Słońska Zofia (WKS Wawel Kraków)
13. Gielec Zuzanna (UKS Orientus Łódź)
14. Petersburgski Krystian (UKS Azymut 45 Gdynia)
15. Porzycz Grzegorz (UKS Azymut 45 Gdynia)

Zawodnicy rezerwowi

1. Paterek Mikołaj (HKS Azymut Mochy)

Osoby spoza kadry juniorów zgłoszeni przez kluby:

1. Pesta Piotr (UKS Azymut 45 Gdynia)
2. Pachnik Stanisław (MKS Paulinum Jelenia Góra)
3. Deredos Bruno (UKS Orientus Łódź)
4. Mianowska Julia (UNTS Warszawa)
5. Olszewski Bartłomiej (UNTS Warszawa)
6. Bartos Zbigniew (UKS Orientus Łódź)
7. Doreń Wiktoria (UKS Orientus Łódź)
8. Bączek Małgorzata (WKS Wawel Kraków)
9. Nowak Grzegorz (UKS Azymut 45 Gdynia)
10. Sienkiewicz Maksymilian (UKS Azymut 45 Gdynia)

Rozpoczęcie zgrupowania:

Wyjazd następuje z Łodzi Kaliskiej o godzinie 9:00 w dniu 25 maja. Środkiem transportu jest autokar.

Plan wyjazdu:

25 maja - dojazd, zakwaterowanie, dla chętnych rozbieganie, omówienie planu zgrupowania, gry pamięciowe,

26 maja - bieg klasyczny + luźniejszy trening popołudniowy,

27 maja - bieg średniodystansowy o trudności zbliżonej do sztafet + luźniejszy trening popołudniowy,

28 maja - symulacja biegu sztafetowego + luźniejszy trening popołudniowy,

29 maja - bieg sprinterski + odpoczynek i gry pamięciowe,

30 maja - bieg średniodystansowy + luźniejszy trening popołudniowy,

31 maja - bieg klasyczny + powrót.

Koniec wyjazdu:

Koniec wyjazdu następuje w Łodzi wieczorem, 31 maja.

Noclegi:

Noclegi w domu:

<https://www.booking.com/hotel/by/usadba-v-lapenkah.pl.html?label=gen173nr-1FCAEoggl46AdlM1gEaLYBiAEBmAEeuAEXyAEM2AEB6AEB-AELiAIBqAIDuAKAQNLmBcACAQ;sid=56d91f556ee5c5888f087d97a8137da5>

Wyżywienie:

Wyżywienie we własnym zakresie. Śniadania i kolacje szykujemy samodzielnie w domach, na obiad wychodzimy wspólnie do restauracji. Proszę zabrać ze sobą prowiant na drogę.

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. **Paszport**

Koszty ponoszone przez zawodników (środki klubów i własne):

Zawodnicy z miejsc 1-9 dopłacają do wyjazdu po 350 zł. Zawodnicy z miejsc 10-15, oraz zawodnicy spoza kadry juniorów zgłoszeni przez kluby, dopłacają do wyjazdu po 550 zł, za wyjątkiem zawodników z klubu UKS Azymut 45 Gdynia, którzy dopłacają po 150 zł z uwagi na własny transport i miejsce zakwaterowania. Opłaty za wyjazd należy uiścić do dnia 18.05.2019 na konto PZOS (PEKAO SA o/Warszawa 09 1240 6218 1111 0000 4619 0314).

Diety:

Wyżywienie we własnym zakresie.

Wyjazd na koszt własny:

Osoby chętne na wyjazd na koszt własny proszone są o bezpośredni kontakt z trenerem kadry.

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

Trener KNJ
Tomasz Pabich