

## POWOŁANIE

Polski Związek Orientacji Sportowej na wniosek trenera kadry juniorów powołuje następujących trenerów i zawodników Kadry Narodowej Juniorów w biegu na orientację na zgrupowanie, które odbędzie się w Borowicach k/Jeleniej Góry w dniach **11-14.10.2020**:

### Trenerzy:

1. Agata Porzycz
2. Tomasz Lubkiewicz
3. Paweł Zimoń
4. Joanna Sajnog
5. Zbigniew Porzycz

### Zawodnicy:

1. Sudół Hanna (WKS Śląsk Wrocław)
2. Kurzyp Stanisław (WKS Śląsk Wrocław)
3. Krempińska Julia (UKS Azymut Pabianice)
4. Pesta Piotr (UKS Azymut 45 Gdynia)
5. Pachnik Stanisław (UKS Orientus Łódź)
6. Sztranek Jan (UKS Azymut Pabianice)
7. Gielec Zuzanna (UKS Orientus Łódź)
8. Mazurek Agnieszka (WKS Śląsk Wrocław)
9. Block Amelia (UKS Orientus Łódź)
10. Rzeńca Piotr (UKS Orientus Łódź)
11. Topór Magdalena (WKS Wawel Kraków)
12. Müller Iga (UMKS Kwidzyń)
13. Kula Mateusz (KOS Szczecin)
14. Słomczyński Ignacy (UKS Orientus Łódź)
15. Perfikowska Hanna (UMKS Kwidzyń)
16. Paterek Mikołaj (WKS Śląsk Wrocław)
17. Porzycz Grzegorz (UKS Azymut 45 Gdynia)
18. Doreń Wiktoria (UKS Orientus Łódź)
19. Nitsch Aleksandra (UNTS Warszawa)
20. Nowak Grzegorz (UKS Azymut 45 Gdynia)
21. Majowski Jan (OSiR Góra Kalwaria)
22. Gielec Julia (UKS Orientus Łódź)
23. Toborek Jakub (WKS Śląsk Wrocław)
24. Deredos Bruno (UKS Orientus Łódź)
25. Pesta Anna (UKS Azymut 45 Gdynia)

Informujemy, że zgrupowanie zostanie przeprowadzone zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Sportu i Ministerstwa Zdrowia dotyczącymi COVID-19.

Na zgrupowanie należy stawić się w dniu 11.10.2020 do godziny 18 w OW „Łokietek” 58-564 Borowice ul. Głowackiego 4. Zgrupowanie kończy się w dniu 14.10.2020 w godzinach południowych.

**Koszty ponoszone przez zawodników (środki klubowe, własne itp):**

- Zawodnicy powołani ramach KNJ z pozycji 1-2 dopłacają do wyjazdu po 50 zł;
- Zawodnicy z pozycji 3-10 dopłacają po 100 zł;
- Zawodnicy z pozycji 11-15 dopłacają po 150zł;
- Zawodnicy z pozycji 16-20 dopłacają po 200zł
- Zawodnicy z pozycji 20-25 dopłacają po 250zł

Opłaty za wyjazd należy uiścić do dnia 10.10.2020 na konto PZOS (PEKAO SA o/Warszawa 09 1240 6218 1111 0000 4619 0314).

**Na wyjazd zawodnicy zobowiązani są zabrać:**

1. Aktualne badania sportowo – lekarskie
2. Sprzęt sportowy do treningów leśnych, sprinterskich i na sali
3. Kartę SI
4. Zeszyt i długopis
5. Dokumentację z realizacji planu treningowego

**Potwierdzenie wyjazdu:**

Wyjazd zawodnika należy potwierdzić do dnia 10.10.2020 do trenera KNJ [porzycz@poczta.onet.pl](mailto:porzycz@poczta.onet.pl)

**Program zgrupowania:**

1. treningi optymalizacji ruchu z Pawłem Zimoniem
2. zajęcia z psychologiem Joanną Sajnog
3. treningi mentalne – SportMedytacja
4. treningi techniczne

**Wyjazd na koszt własny:**

Jest jeszcze możliwość (ograniczona do kilku miejsc) uczestnictwa w zgrupowaniu osób spoza KNJ na koszt klubów. Zainteresowanych prosimy o kontakt z trenerką KNJ Agatą Porzycz - tel. 502283461, e-mail [porzycz@poczta.onet.pl](mailto:porzycz@poczta.onet.pl)  
Koszt zgrupowania wynosi 500zł

Trener Kadry Narodowej Juniorów  
/-/ Agata Porzycz

Prezes PZOS  
/-/Łukasz Charuba