

# PROGRAM MECZOWY

POGOŃ SIEDLCE - POGOŃ GRODZISK MAZOWIECKI · NR 6/2025





## **ROK ADAMA NOCONIA W SIEDLCACH**

1 października minął rok pracy Adama Noconia w Pogoni Siedlce. Minione 12 miesięcy to był prawdziwy rollercoaster emocji. Przypominamy kamienie milowe szkoleniowca w MKP.

**DEBIUT****5 października 2024, 19:35: Pogoń Siedlce – Wisła Kraków 1:3 (1:1)**

Nie miał łatwego zadania trener Nocoń w swoim pierwszym meczu na siedleckiej ławce. W ciągu zaledwie kilku treningów i odpraw musiał przygotować nową dla siebie drużynę do rywalizacji z Wisłą Kraków. W 7 minucie zadziałał efekt nowej miotły. Pogoń wywalczyła rzut karny. Do jedenastki podszedł Lukáš Hrnčiar, nie wykorzystał jej, lecz z dobitką pospieszył Karol Podliński. Wisła nie przejęła się straconą bramką. W 26 minucie do wyrównania doprowadził Rafał Mikulec. W drugiej połowie boczny obrońca skompletował dublet, zaś wynik na 3:1 ustalili Angel Rodado.

**PREMIEROWA WYGRANA****8 listopada 2024, 18:00: Pogoń Siedlce – Kotwica Kołobrzeg 2:1 (0:1)**

Pomimo zbliżającego się półmetka sezonu już przed meczem mówiono, że to spotkanie ostatniej szansy. Pogoniści nie mogli sobie pozwolić na porażkę, a już w 3 minucie stracili bramkę po strzale Zvonimira Petrovicia. W drugiej połowie siedlczanie zdołali jednak odwrócić losy meczu. Bohaterem spotkania był Karol Podliński, który wpierw wyrównał, a w jednej z ostatnich akcji meczu wykorzystał jedenastkę podyktowaną za zagranie ręką Tomasza Welny.

**CUD NAD MUCHAWKĄ****25 maja 2025, 17:30: Pogoń Siedlce – Warta Poznań 2:1 (1:0)**

Mecz ostatniej kolejki z Wartą już przeszedł do historii, i to chlubnej. Po remisie w Kołobrzegu w przedostatniej kolejce sezonu Pogoń wiedziała co musi zrobić, aby się utrzymać: pokonać Wartę i liczyć na brak zwycięstwa Kotwicy w Niecieczy. Szyki siedlczanom pokrzyżowała czerwona kartka Cássio. Pomimo osłabienia Pogoniści objęli prowadzenie w 44 minucie. Gola strzałem z rzutu karnego strzelił Marcin Flis. Przez niemal całą drugą połowę drużyna Noconia dzielnie i skutecznie się broniła. W 84 minucie Warta, ku rozpaczy miejscowych, wyrównała. Jedenastkę wykorzystał Krzysztof Drzazga. Pogoniści postawili wszystko na jedną kartę i zaczęli nacierać ze wszystkich sił. Po rzucie różnym w doliczonym czasie gry strzał z woleja oddał Flis, piłka trafiła w rękę stojącego na linii bramkowej Kacpra Przybyłki, a sędzia po analizie VAR wskazał na wapno. Flis wziął na siebie ciężar odpowiedzialności za wykonanie jedenastki na wagę utrzymania i zrobił to co do niego należało. Pogoń utrzymała się w I lidze!

**WYGRANA NA ŚLĄSKIM****8 sierpnia 2025, 18:00: Ruch Chorzów – Pogoń Siedlce 0:2 (0:2)**

Pogoń nie zaczęła nowego sezonu tak jak sobie wymarzyła. Siedlczanie mieli prawo do obaw przed wyprawą na legendarny Stadion Śląski. Ruch również nie narzekał na dobrą passę, przez co dokonał zmiany trenera. W meczu z Pogonią na ławce zadebiutowały były selekcjoner reprezentacji Polski Waldemar Fornalik. Biało-niebiescy zepsuli powrót Waldka Kinga do pracy w chorzowskim klubie. Pogoń wygrała 2:0 po trafieniach Karola Podlińskiego i Damiana Szuprytowskiego.

**CIĄG DALSZY NASTĄPI...**

## SPONSOR GENERALNY



## SPONSORZY GŁÓWNI



# KADRA

## BRAMKARZE

- Jakub TOMKIEL (19.02.05, 190/87, 0/0)
- Jakub LEMANOWICZ (27.03.99, 190/80, 25/-27)

## OBROŃCY

- Krystian MIŚ (12.04.96, 182/76, 115/7)
- Bartosz DEMBEK (03.01.06, 191/87, 8/0)
- Przemysław MISIAK (29.08.03, 187/73, 91/7)
- Marcin FLIS (10.02.94, 185/75, 23/14)
- Damian JAKUBIK (25.03.90, 183/77, 24/1)
- Franciszek SAGANOWSKI (27.03.06, 175/65, 0/0)
- Michał KOŁODZIEJSKI (09.05.93, 184/80, 3/0)

## POMOCNICY

- Damian SZUPRYTOWSKI (25.06.89, 172/60, 93/7)
- Jakub SINIOR (07.07.00, 184/75, 82/4)
- Miłosz DRĄG (27.07.01, 186/77, 41/3)
- Maciej FAMULAK (18.11.99, 182/76, 23/2)

- Olaf KOZŁOWSKI (19.05.05, 187/78, 2/0)
- Szymon STYPUŁKOWSKI (17.03.06, 180/70, 2/0)
- Krystian GRYGLAK (14.02.05, 173/62, 2/0)
- Jakub ZBRÓG (25.07.07, 178/61, 5/0)
- Bartosz BORKOWSKI (25.02.07, 174/60, 0/0)
- Ernest DZIĘCIOŁ (11.02.98, 184/79, 108/3)
- Dawid Pakulski (23.07.98, 179/70, 3/0)
- Bolesław ŚWIERCZEWSKI (16.05.07, 186/78, 0/0)
- Krzysztof DANIELEWICZ (26.07.91, 182/75, 39/6)
- Daniel PIK (20.07.00, 177/74, 27/3)
- Nikodem ZIELONKA (17.08.04, 184/72, 22/0)

## NAPASTNICY

- Alan RYBAK (01.12.06, 185/75, 6/0)
- Karol PODLIŃSKI (06.11.97, 194/90, 34/12)
- Jarosław NIEZGODA (15.03.95, 185/73, 0/0)
- Cezary DEMIANIUK (17.10.92, 180/86, 255/43)

*Kolejno: numer, imię i nazwisko, data urodzenia, wzrost/waga, liczba meczów ligowych w Pogoni/liczba goli ligowych w Pogoni.*

# JESIENNY ROZKŁAD JAZDY

## 13 kolejka (17 października, 20:30):

Miedź Legnica – Pogoń Siedlce

## 14 kolejka (24-27 października):

Pogoń Siedlce – ŁKS Łódź

## 15 kolejka (31 października-3 listopada):

Stal Rzeszów – Pogoń Siedlce

## 16 kolejka (7-10 listopada):

Stal Mielec – Pogoń Siedlce

## 17 kolejka (21-24 listopada):

Pogoń Siedlce – Wisła Kraków

## 18 kolejka (28 listopada-1 grudnia):

Polonia Warszawa – Pogoń Siedlce

## 19 kolejka (5-8 grudnia):

Pogoń Siedlce – Wieczysta Kraków

SPONSOR GENERALNY



SPONSORZY GŁÓWNI



# ABC SAMOBADANIA PIERSI

Raz w miesiącu, kilka minut - tyle zajmuje badanie piersi, dzięki któremu można wykryć niepokojące zgrubienia lub guzek. **BEZ PANIKI!** Zmiany w piersiach to zwykle nie nowotwór! Duża część tak wykrywanych zgrubień czy guzków nie jest zmianą złośliwą.

## Samokontrola piersi

Samokontrolę piersi powinno się przeprowadzać w pozycji stojącej i leżącej.



Lewą rękę należy unieść do góry i oprzeć dłoń z tyłu głowy.

Trzy środkowe palce prawej ręki przykładamy do lewej piersi i przyciskamy je lekko do skóry, badając w ten sposób pierś oraz pachę. Następnie czynność powtarzamy, nieco mocniej przyciskając palce, dzięki czemu łatwiej jest wyczuć tkanki położone głębiej.



Następnie kładziemy się na wznak. Pod prawą topatkę wsuwamy małą poduszkę lub zwinięty ręcznik i dla prawej i lewej piersi powtarzamy te same czynności, które wykonywałyśmy podczas badania na stojąco.



1. Od góry w dół



2. Okrężnie



3. Od boku do centrum i odwrotnie

## Udaj się do lekarza gdy:

Są zmiany w kształcie i wielkości piersi, pojawił się wyciek z piersi.

Na skórze piersi pojawiły się zaczerwienienia lub wypryski.

Pojawiły się fałdki lub dołki obok brodawki, brodawki są wklęsnięte.

Wyczuwasz zgrubienie lub guzek, którego wcześniej nie było.







# REWELACYJNA IMIENNICZKA

Najnowsza historia ponad 100-letniej Pogoni z Grodziska Mazowieckiego obfituje w nieodnotowane nigdy wcześniej sukcesy.

Fot. Pogon Grodzisk Mazowiecki



Jeszcze dwa lata temu grodziska Pogon występowała w III lidze. Awans na szczebel ogólnopolski uznano za duży sukces, ale drużyna Marcina Sasala nie zadowolila się nim. W minionych rozgrywkach 103-latką z Grodziska Mazowieckiego byla rewelacją II ligi i wywalczyła wicemistrzostwo rozgrywek. Historyczny awans na zaplecze Ekstraklasy stal się faktem.

Po udanym sezonie Pogon stala się ofiarą własnego sukcesu. Poza trenerem z klubu odeszli liderzy – najlepsi strzelcy i asystenci. Pogon uznala, że receptą na problemy będzie współpraca z Legią Warszawa i zatrudnienie doświadczonego Piotra Stokowca. Obie decyzje okazaly się strzałami w dziesiątkę.

Po 11 kolejkach grodziska Pogon plasuje się na piątym miejscu w tabeli z dorobkiem 18 punktów i trzecim najlepszym atakiem ligi. Na gwiazdę drużyny wyrósł Rafał Adamski, który w poprzednim sezonie zaliczył dwa spadki – z Wartą Poznań i Zagłębiem II Lubin.

To będzie trzynasty mecz pomiędzy imienniczkami z Siedlec i Grodziska Mazowieckiego. Bialo-niebiescy wygrali siedmiokrotnie, raz odnotowano remis, a cztery razy zwycięstwo świętowali czerwoni-biali. Bilans bramkowy jest korzystny dla siedleckiej Pogoni i wynosi 24:17.

## Letnie transfery Pogoni

**Przybyli:** Rafał Adamski (Zagłębie Lubin), Jakub Adkonis (Ruch Chorzów), Dawid Barnowski (Wisła Płock), Stanisław Gieroba, Jakub Jędrasik (obaj Legia II Warszawa), Mikołaj Glacel (KTS Wesoła), Jakub Jędrasik, Oliwier Olewiński, Mateusz Szczepaniak (wszyscy Legia Warszawa), Kamil Kargulewicz (Wisła Puławy), Paweł Kieszek (UD Leiria), Jakub Konstantyn (Korona Kielce), Jan Krupa (Lechia Tomaszów Mazowiecki), Jakub Staniszewski (Arka Gdynia), Olivier Wypart (Polonia Bytom).

**Odeszli:** Jakub ApolinarSKI (Polonia Bytom), Erwin Bahonko (Bruk-Bet Termalica II Nieciecza), Dawid Dziegielewski (ŁKS Łomża), Przemek Karolak, Jakub Piwowarczyk (obaj Broń Radom), Szymon Kolak (Błonianka Błonie), Nikodem Niski (Korona Kielce), Kamil Odolak, Kacper Sommerfeld (obaj Stal Mielec), Norbert Paclawski (Sokół Kolbuszowa Dolna), Grzegorz Skowroński (koniec kariery), Dmytro Sydorenko (Miedz Legnica), Piotr Urbański (Podlasie Biała Podlaska).

### SPONSOR GENERALNY

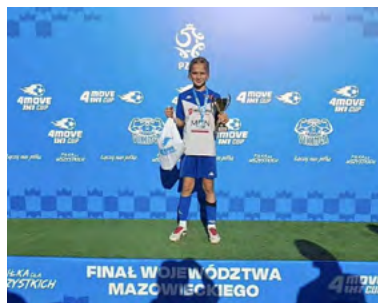


### SPONSORZY GŁÓWNI



# PIŁKARSKIE TALENTY W AKCJI

Na obiektach Ośrodka Hutnik Aktywna Warszawa odbył się wyjątkowy turniej piłkarski 4MOVE 1x1 Cup – wydarzenie dedykowane dzieciom z roczników 2014–2017 i młodszym.



Zawody w formule jeden na jednego to projekt, którego głównym celem jest rozwijanie indywidualnych umiejętności technicznych, odwagi i kreatywności młodych piłkarzy i piłkarek. W rywalizacji liczy się nie tylko wynik, ale także pomysłowość, szybkość reakcji i pewność w grze. Turniej ma zwracać uwagę trenerów na fundamentalne znaczenie pracy nad techniką i mentalnością zawodników – bo to właśnie indywidualne wyszkolenie stanowi klucz do dalszego rozwoju i może otworzyć drzwi do gry na najwyższym poziomie.

Finały wojewódzkie III edycji 4MOVE 1x1 Cup po raz kolejny udowodniły, że rywalizacja w tej formule to coś więcej niż tylko sportowe zmagania – to także pojedynki z samym sobą, test odwagi i charakteru.

Pogoń w turnieju reprezentowali: Tymoteusz Stokłosa (rocznik 2014), Jakub Piwko (rocznik 2015), Wiktor Kamecki (rocznik 2016) oraz Marcel Czubaszek (rocznik 2017).

Największy sukces odniósł Tymoteusz Stokłosa, który w finałach wojewódzkich pokazał ogromne umiejętności i wolę walki, zajmując trzecie miejsce w swojej kategorii wiekowej. To duże osiągnięcie i potwierdzenie, że nasza młodzieżowa sekcja rozwija się w świetnym kierunku.

Turniej 4MOVE 1x1 Cup to nie tylko rywalizacja, ale także święto piłki nożnej, podczas którego młodzi zawodnicy mogli sprawdzić swoje umiejętności, poznać nowych kolegów i – co najważniejsze – czerpać radość z gry.

SPONSOR GENERALNY



SPONSORZY GŁÓWNI



# JAKUB ZBRÓG

## 1. Powołanie do kadry seniorów czy transfer do klubu z Ekstraklasy?

Powołanie do kadry seniorskiej.

## 2. Wspinaczka górską czy relaks na plaży?

Relaks na plaży.

## 3. Gol w kadrze czy w klubie?

Gol w klubie, bo jeszcze nie udało się strzelić.

## 4. Spać długo w wolny dzień czy wstać wcześniej i być aktywnym?

Wstać wcześniej i być aktywnym.

## 5. Samodzielne wykończenie akcji czy zagranie do partnera z drużyny?

Samodzielne wykończenie akcji.

## 6. Podróżowanie samolotem czy samochodem?

Samolotem.

## 7. Długi kontrakt czy częste zmiany klubów dla nowych wyzwań?

Długi kontrakt.

## 8. Wielka sława czy mała popularność?

Wielka sława.

## 9. Meczyk w EA FC czy TV?

Meczyk w TV.

## 10. Najtrudniejsze w grze w reprezentacji jest...

...przeciwnicy, z którymi się mierzymy.



**Imię i nazwisko:** Jakub Zbróg

**Pozycja:** Pomocnik

**Data urodzenia:** 15 lipca 2007 r.

**Wzrost / waga:** 178 cm / 61 kg

**Przebieg kariery:** KS Smyków, KKP Korona Kielce, Legia Warszawa, Pogoń Siedlce

### SPONSOR GENERALNY



### SPONSORZY GŁÓWNI

# SPONSORZY

## SPONSOR GENERALNY



## SPONSORZY GŁÓWNI



## SPONSOR TECHNICZNY



## SPONSORZY



## SPONSORZY AKADEMII PIŁKARSKIEJ MKP POGOŃ



## PARTNERZY



## PATRONAT MEDIALNY



**REDAKCJA:**  
**POGOŃ MEDIA TEAM**