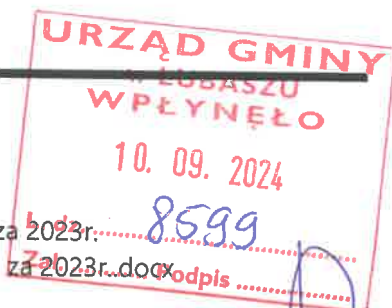


**Elżbieta Janasek - UG Lubasz**

**Od:** raf52@op.pl  
**Wysłano:** wtorek, 10 września 2024 12:44  
**Do:** elzbieta.janasek@lubasz.pl  
**Temat:** Sprawozdanie merytoryczne Nordic Walking Lubasz za 2023r.  
**Załączniki:** Sprawozdanie merytoryczne Nordic Walking Lubasz za 2023r.docx

*Ref. Techn. Op.  
10.09.2024  
E. Janasek*



Dzień dobry. W załączniku sprawozdanie merytoryczne za 2023r Nordic Walking Lubasz.  
Pozdrawiam  
M. Kamińska-Sokół



# Sprawozdanie merytoryczne Nordic Walking Lubasz za 2023r.

## Rola Nordic Walking Lubasz w życiu lokalnej społeczności:

- rozwijanie pasji i umiejętności**- oferta dla wszystkich, regularne zajęcia, grupy dostosowane do różnych poziomów zaawansowania, starty w zawodach, rajdach, weekendowe szwendania,
- integracja społeczna**- miła atmosfera sprzyjająca wsparciu i motywacji, uśmiech, brak presji, każdy mile widziany, wspólnie spędzony czas, nowe znajomości, zaangażowanie członków
- promocja zdrowego stylu życia** – aktywność na świeżym powietrzu, korzyści zdrowotne, bliskość natury-cieszenie się pięknem otaczającej przyrody, nw to nie tylko ruch, ale także akcent na odprężenie psychiczne, oderwanie się od codziennych spraw i zrelaksowanie umysłu, las -lekarz duszy i ciała
- rozwijanie tożsamości lokalnej i promocja regionu**-fantastyczna społeczność skupiająca ludzi z Lubasza i okolic, jesteśmy zauważalni, organizujemy i uczestniczymy w różnych wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych, przecieramy stare i poszukujemy nowe szlaki turystyczne
- edukacja**- poznawanie przyrodniczych i historycznych walorów regionu, edukujemy o wpływie aktywności fizycznej na organizm człowieka, u nas ruch staje się radością.

## Posumowanie działań

Nordic Walking Lubasz zwany klubem jest stowarzyszeniem zrzeszającym sympatyków, zawodników i miłośników nordic walking i także biegania. Obecnie mamy 51 członków. Klub jest dobrowolnym zrzeszeniem osób i został utworzony na czas nieokreślony, wpisany w dniu 11.04.2019r, do ewidencji klubów sportowych działających w formie stowarzyszeń, których statuty nie przewidują prowadzenia działalności gospodarczej, ewidencja ta administrowana jest przez Starostę Czarnkowsko-Trzcianeckiego pod nr 50. Główne cele:

- rozwój i popularyzacja nordic walking w Gminie Lubasz, Powiecie Czarnkowsko-Trzcianeckim, Wielkopolsce;
- realizacja zadań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu poprzez systematyczne uprawianie nordic walking w przez dzieci, młodzież i dorosłych,
- upowszechnianie prozdrowotnego i proekologicznego stylu życia

W minionym roku 2023 członkowie NW Lubasz reprezentowali klub w licznych zawodach sportowych, wielokrotnie zajmując miejsca na podium w zawodach różnej rangi. Najważniejsze to: Mistrzostwa Polski NWPL w Pleszewie (Jolanta Wicher -bieg 5 km -2 m w Open Kobiet, Małgorzata Pałubicka- nw 11 km -3 m w swojej kategorii wiekowej Zygmunt Zmysłowski-nw 5 km -4 m w swojej kategorii i 33 m Open M Danuta Rychlewska-Słodowa- 14 m w swojej kategorii wiekowej i 27 m Open K Katarzyna Jany- 6 m w swojej kategorii i 17 Open K Grzegorz Rączka- 7 m w swojej kategorii wiekowej) , cały cykl Ligi Zachodu Polski NWPL (Pleszew, Kostrzyn Wielkopolski, Czerwonak). Podsumowanie Ligi Zachodu Nordic Walking 2023. miało miejsce w Kostrzynie Wlkp., gdzie

nagradzano trzech najlepszych zawodników i trzy najlepsze zawodniczki Open na 5 i 10 km nw , w biegu na 5 km, oraz w każdej kategorii wiekowej, w kategorii osób niepełnosprawnych i drużyny. Drużynowo w Lidze Zachodu zajęliśmy **10 miejsce na 94 startujące** zespoły, a w całej **Polish League Nordic Walking miejsce 16 na 180 drużyn z całego kraju**. Za cały cykl Ligi Zachodu indywidualne wyróżnienia otrzymały 3 osoby: Katarzyna Jany - 2 m w swojej kategorii nw 5 km , Małgorzata Pałubicka - 3 miejsce w swojej kategorii nw 10 km, Jola Wicher - 1 miejsce w biegu 5 km. W rankingu Ligi Zachodu wysokie miejsca w swoich kategoriach zajęli także inni nasi reprezentanci: Danuta Rychlewska-Słodowa - 5m , Marzena Kamińska-Sokół - 4 m, Jan Wala - 8 m, Grzegorz Rączka - 8 m, Zygmunt Zmysłowski- 5m. Miniony rok możemy zaliczyć do udanych. Cieszymy się bardzo z tego faktu i mamy nadzieję, że obecny sezon będzie równie udany.

Ważniejsze zawody w których braliśmy udział, a reprezentanci NW Lubasz stawali na podium to także: Grand Prix Cross Polska (dwa etapy w Trzcianka i Przytoczna), Enea Polish Nordic Walking Cup (jeden z etapów- Wągrowiec), 15 Półmaraton Poznań (bieg), Międzynarodowy Półmaraton Signifi Piła, Mistrzostwa Europejskiej Stolicy NW W Barlinku -jeden z etapów Pucharu Bałtyku, Grand Prix Polski w Biathlonie Piła (1 m drużynowo Pań). Inne regionalne: Bieg Sylwestrowy w Miałach, Czarnkowski Bieg Mikołajkowy, Rogoźno, Chodzieski Bieg dla Niepodległej, I Bieg Puszczy we Wronkach, Goraj Morena Trail- Biegi Górskie Wielkopolska, Bieg Kobiet Zawsze Pierwsi ( Basia Sakowicz), Bieg Papieski Pniewy, Bieg im. Józefa Nojogo w Pęcławie, Cross na Wrzosach- Okonek, Aktywnie wokół jeziora- Lubasz, Półmaraton i Ćwierćmaraton o Puchar Grupy Cichy -Zasada w Chrzypsku, Bieg po kwiat paproci w Sarbii , Wroniecka Dycha, Szpot Swarzędz, Bieg Zawilca- Złotów, Budzyńska Dziesiątka, Bieg Wielkanocny- Wronki, Papieski Bieg Przelajowy- Skrzatusz, Chrustowski Bieg Zimowy, Bieg Pamięci Kampanii Gołanieckiej- Gołańcz.

Członkowie NW Lubasz uczestniczyli w licznych rajdach w formie szeroko pojętej rekreacji: Na szagę przez Flintę- Boruchowo, Aktywna jesień z Fabryką Nordica Trzcianka -Rychlik i spotkanie z Aleksandrem Wilanowskim (autorem licznych publikacji na temat nordic walking), Marsz z historią - Rożnowice, Historyczny spacer w Piotrowie z okazji 590 -lecia wsi, Integracyjny marsz z Chodzieskimi Kijomaniakami-Gontyniec, Pierwsza Noc Muzeów CPLP Goraja Zamek, Śladami Ryczywolskich Żydów, Rajd pod dąb Przemysła II -Sierniki Marlewo, Rajd w ramach WOŚP -Trzcianka.

W ramach weekendowego szwendania pokonaliśmy mnóstwo kilometrów i odwiedziliśmy wiele ciekawych miejsc: Romanowo Dolne -nowa ścieżka edukacyjna, leśne ścieżki w Gębicach, Oborniki -Bąblin (Ośrodek Misyjny i pałac Dobrzyckich), Gniewomierz (trasa tzw. Autoweg hrabiego), Z biegiem natury Goraj (kilkakrotnie), lasy w Tarnówku, Krosinie i Boruszynku. Z wizytą u Gontyny- Chodzież, Gębiczyn Źródlika Flinty, Kapliczka Jana Pawła II w Białej, Rezerwat Diabli Skok w Nadleśnictwie Jastrowie, W poszukiwaniu żurawi-Dębe, Śnieżycowy Jar - Starczanowo, Ścieżka Morena Czarnkowska, Sokołowo- Jaglina, leśne ścieżki w Stajkowie, Prom Ciszkowo/śluzka Mikołajewo, Ścieżka historyczno-przyrodnicza Hansa Paasche w Nadleśnictwie Krzyż.

Zorganizowaliśmy rajd integracyjny z ogniskiem dla członków NW Lubasz w Goraju Zamku, Rajd dla Niepodległej Lubasz, Mikołajkową grę terenową w lasach Miłkowa/Miłkówka.

Byliśmy partnerem zawodów sportowych Aktywnie wokół jeziora Lubasz 2023.

Realizowaliśmy 2 projekty: **Nordic Walking aktywność dla każdego** -w ramach zadania publicznego z zakresu sportu (kwota 4.600zł) oraz cykl historia „**W pałacach zapisana**” w ramach realizacji zadania publicznego z zakresu turystyki i krajoznawstwa (kwota 4.900 zł), oba dofinansowane z budżetu Gminy Lubasz. W ramach pierwszego projektu zakupiono projektor z wykorzystaniem do video analizy techniki nordic walking, opłacono usługę księgową za prowadzenie finansów klubu, opracowanie sprawozdania finansowego, pozostałe wydatki to koszt wyjazdów na zwoady oraz opłacenie kursu instruktora nordic walking. Drugi z projektów to organizacja 3 rajdów i poznanie historii pałaców w Sławnie, Gniewomierzu i Bzowie, zakup posiłku regeneracyjnego, zakup kompletu medali, zakup okolicznościowych magnesów, zakup banera tzw. foto budki, wynajem retro auta, zakup nagród do rozlosowania wśród uczestników.

### **Szczegółowe wyniki:**

#### **14.01.2023r. - Chrustowski Bieg Zimowy**

Jolanta Wicher – 3 m w kategorii K50

Zygmunt Zmysłowski – 4 m w kategorii M60

#### **01.04.23r- Skrzatusz- XIV Papieski Bieg Przelajowy**

Katarzyna Jany I m Open K NW

Danuta Rychlewska-Słodowa -II m Open K NW,

Katarzyna Grupińska- III m Open K nw

Grzegorz Rączka- IV m Open M.

Zygmunt Zmysłowski-II m Open M bieg

Jolanta Wicher- IV m Open K bieg

#### **10.04.23r-Biegu Wielkanocnym we Wronkach**

Renata Krzyżanowska - III m Open K nordic walking

#### **16,04.23r.-15Półmaraton Poznań.**

Jolanta Wicher- 75 miejsce w kategorii K50

Zygmunt Zmysłowski 29m w kategorii M60 z czasem 1:45:22

#### **23.04.23R- Czerwonak- Polska Ligi Nordic Walkinge 2023**

##### **5 km nw kobiety**

Katarzyna Jany III m K30.

Danuta Rychlewska-Słodowa VII m K40, punkt do Zielonej Kartki

Anna Pec IX m K 50,

##### **10 km nw kobiety**

Małgorzata Pałubicka III m K 60,  
5 km mężczyźni nw  
Zygmunt Zmysłowski IV m M60,  
Jan Wala VII m M65,  
5 km bieg kobiet  
Jolanta Wicher I m K 50. OPEN K- II m

### **23.04.23r- III Budzyńska Dziesiątka**

Zygmunt Zmysłowski- 2 m w swojej kategorii  
Jolanta Wicher - 4 w swojej kategorii

### **13.05.23- Złotów- BIEG Zawilca-**

Jolanta Wicher- 2 m w swoje kategorii wiekowej - bieg

Zygmunt Zmysłowski -5 m Open M - nordic walking  
Marzena Kamińska-Sokół - 1m Open K - nordic walking

### **18.06.23r- Charytatywnym Biegu dla Hani w Ryczywole.**

Grzegorz Rączka - I m Open M nw

Małgorzata Pałubicka -II m Open K nw

Marzena Kamińska-Sokół -III m Open K nw

### **25.06-23r- Sarbia- I Bieg przełajowy "PO KWIAT PAPROCI" .**

Katarzyna Jany- II miejsce Open K nw

Zygmunt Zmysłowski – II m Open M nw

### **16.07.23- Enea Polish Nordic Walking Cup 2023 - Wągrowiec**

Małgorzata Pałubicka- 3 m w swojej kategorii wiekowej na 10 km nw,

Katarzyna Jany – 1 m w swojej kategorii wiekowej na 5 km nw,

Julia Polcyn -1m w swojej kategorii na 5 km nw

### **23.07.23r-Chrzypsko Wielkie- X PÓŁMaraton i Ćwierćmaraton o Puchar Grupy Cichy-Zasada**

Zygmunt Zmysłowski- -1 miejsce Open M na 10.5 km w nw

Jolanta Wicher .- 1 m Open K na 10.5 km w nw

### **05.08.23r- Lubasz- Aktywnie wokół jeziora -Lubasz 2023**

#### NORDIC WALKING

Open K

2 m-Grupińska Katarzyna

3 m-Fiałkowska Katarzyna

Open M

3 m- Zmysłowski Zygmunt

Kategoria Najszybsza mieszkanka Gminy Lubasz nordic walking:

1 m-Grupińska Katarzyna

2 m-Fiałkowska Katarzyna

3 m- Stróżyna Wiesława-

Najszybszy mieszkaniec Gminy Lubasz nordic walking

1 m- Zmysłowski Zygmunt

3 m- Sokół Rafał

BIEG

Wicher Jolanta – 3 m Open K, I m - Najszybsza mieszkanka Gminy Lubasz BIEG 5 km

### **19.08.23r.- Trzcianka-Zawody GRAND PRIX CROSS POLSKA 2023**

Katarzyna Jany - III m Open K oraz nagroda specjalna Starosty Powiatu Czarnkowsko-Trzcianeckiego „Najszybsza zawodniczka powiatu”

Danuta Rychlewska-Słodowa- I m K40, 5 m Open K i najwspanialsza nagroda od sędziów- „Złota Kartka” za doskonałą technikę NW.

Joanna Kupka - 1 m w kategorii leśników i służb mundurowych

Jolanta Wicher- 1 m K 50 - bieg 5 km

pierwszy udany start Janka Słodowego w biegu dzieci na 400 m.

### **20.08.23r- Piła- Grand Prix Polski w Biathlonie**

W klasyfikacji drużynowej kobiet - 1 miejsce.

Katarzyna Jany - I m Open K

Małgorzata Pałubicka - 3 m Open K

### **26.09.2023r. IX Cross na Wrzosach w Okonku**

Małgorzata Pałubicka- III m w swojej kategorii wiekowej nw oraz VI m Open K.

### **03.09.23r- 32 Międzynarodowy Półmaraton Signifi Piła**

Zygmunt Zmysłowski- 7 m w kat M60 z wynikiem 1;40;53

### **24.09.23r- Przytoczna- Grand Prix Cross Polska 2023**

nordic walking:

Katarzyna Jany - I m w kat Open K i Złota Kartkę za wzorowa technikę

Danuta Rychlewska-Słodowa- II m w kat Open K,

bieg 10 km

Zygmunt Zmysłowski- II m w swojej kat. wiekowej

### **10.09.23-V BIEG im. Józefa Noji w Pęcckowie**

Zygmunt Zmysłowski - 2 m w swojej kategorii w biegu na 10 km.

### **10.09.23r. Ratajska Dycha-**

10 km nordic walking

Małgorzata Pałubicka- 6 m Open K, 2 m w swojej kategorii

Jan Wala -3 m Open M i 1 m w swojej kategorii.

### **10.09.23r.-Barlinek- Mistrzostwa Europejskiej Stolicy Nordic Walking w Barlinku, Puchar Bałtyku, Liga Północy ONWF 2023 etap regionalny.**

Małgorzata Pałubicka- 1 m w swojej kategorii, 7 m Open K

### **XIII Bieg Papieski, 01.10.2023r.**

Alicja Sowińska- I miejsce Open K.

### **. 01.10.23r- Goraj Morena Trail - Biegi Górskie Wielkopolska**

Katarzyna Jany -1 m Open K i tytuł „Najszybsza kobieta Gminy i Miasta Czarnków w nordic walking"

Danuta Rychlewska-Słodowa- IV m Open K i tytuł „Najszybsza kobieta Gminy Lubasz w nordic walking "

Zygmunt Zmysłowski -1 m Open M i tytuł „Najszybszy mężczyzna Gminy Lubasz w nordic walking "

Grzegorz Rączka -2 m Open M i tytuł „Najszybszy mężczyzna Gminy i Miasta Czarnków w nordic walking "

Wyróżnienie „Najliczniejsza startująca drużyna”.

### **14.10 2023r. - Polska Liga Nordic Walking - Kostrzyn Wlkp.**

Katarzyna Jany 1 m- 5 km w swojej kategorii wiekowej i 6 Open K

Małgorzata Pałubicka- 3 m w swojej kategorii na 10 km

Grzegorz Rączka - 4 m na 5 km w swojej kategorii i 12 Open M

Danuta Rychlewska-Słodowa -5 m na 5 km w swojej kategorii i 12 Open K z czasem 00:36:58

Jan Wala - 4 m w swojej kategorii na 10 km

### **29.10.23r- Wronki-I BIEG PUSZCZY w ramach Grand Prix Wronek.**

Katarzyna Jany – 3 m Open K nw, Danuta Rychlewska-Słodowa -4m Open K nw

### **04.11.23r.- V Chodzieski Bieg Niepodległości- Oleśnica**

Danuta Rychlewska-Słodowa - II m Open K nw

Małgorzata Pałubicka -IV m Open K nw

### **12.11.2023r.-Mistrzostwa Polski Nordic Walking -Pleszew**

Jola Wicher -bieg 5.5 km -2 m w Open K

Małgorzata Pałubicka- nw 11 km -3 m w swojej kategorii

Zygmunt Zmysłowski-nw 5.5 km -4 m w swojej kategorii i 33 m Open M

Katarzyna Jany- 6 m nw w swojej kategorii i 17 Open K

Grzegorz Rączka- 7 m nw w swojej kategorii i 38 Open M

### **10.12.23r.- V Czarnkowski Bieg Mikołajkowy**

bieg

Zygmunt Zmysłowski – I m w biegu w M60,

Jola Wicher - 6 m w biegu w swojej kategorii.

nordic walking

Katarzyna Jany - 2 m Open K.,

Beata Rączka- 6 m Open K w nw

### **02.12.23r- Kostrzyn- podsumowanie Ligi Zachodu Nordic Walking 2023.**



Za cały cykl Ligi Zachodu indywidualne wyróżnienia otrzymały 3 osoby:

Katarzyna Jany - 2 m w swojej kategorii nw 5 km

Małgorzata Pałubicka - 3 miejsce w swojej kategorii nw 10 km

Jola Wicher - 1 miejsce Open K, bieg 5 km.

W rankingu Ligi Zachodu wysokie miejsca w swoich kategoriach zajęli także inni nasi reprezentanci: Danuta Rychlewska-Słodowa - 5m , Marzena Kamińska-Sokół - 4 m, Jan Wala - 8 m, Grzegorz Rączka - 8 m, Zygmunt Zmysłowski- 5m,

### **31.12.23r. Bieg Sylwestrowy w Miałach.**

Zygmunt Zmysłowski- II m w swojej kategorii wiekowej -bieg 10 km

Małgorzata Pałubicka – III m Open K- nordic walking

