



rocznik 2025

idziemy dalej

basztabytow.pl

NordicWalkingBytow

idziemydalej.Baszta

nordic walking
BASZTA
BYTÓW

OD PIERWSZEGO TRENINGU DO SPORTOWEJ DRUŻYNY

Zaczynaliśmy od kilku osób i jednego treningu w tygodniu. Dziś Sekcja Nordic Walking Baszty Bytów to regularne zajęcia, dziesiątki tras, starty w zawodach najwyższej rangi i społeczność, która działa niezależnie od pogody i pory roku. Ta historia nie wydarzyła się nagle - wypracowaliśmy ją krok po kroku.

Sekcja Nordic Walking Baszty Bytów powstała we wrześniu 2023 roku jako naturalna potrzeba wspólnego ruchu i systematycznego treningu. Od początku postawiliśmy na regularność, dobrą technikę i otwartość na ludzi w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności. Nordic Walking był dla nas narzędziem, ale celem stało się coś więcej niż sama aktywność fizyczna.



Treningi szybko przestały być jedynie zaplanowanym marszem z kijkami. Stały się miejscem rozmów, motywacji i wzajemnego wsparcia. Z tygodnia na tydzień rosła liczba uczestników, pojawiały się kolejne pomysły, nowe trasy i potrzeba sprawdzania się w rywalizacji sportowej.

Naturalnym krokiem były starty w zawodach i pierwsze konfrontacje z innymi drużynami. Wyniki przyszły z czasem, jako efekt konsekwentnej pracy, a nie jednorazowego zrywu. Równolegle rozwijały się działania organizacyjne, wolontariackie i promujące aktywność fizyczną w regionie.

Dziś Nordic Walking Baszta Bytów to stabilna sekcja sportowa, która łączy trening, rywalizację i odpowiedzialne korzystanie z przestrzeni naturalnej. To projekt oparty na ludziach, relacjach i długofalowym myśleniu. I co ważne - to wciąż proces, a nie zamknięty rozdział.

NORDIC WALKING POLAND - SOLIDNE FUNDAMENTY

Od początku zależało nam na jakości i spójności treningów. Dlatego postawiliśmy na szkolenie zgodne z ogólnopolskimi standardami oraz współpracę z uznanymi autorytetami w świecie Nordic Walking. To fundament, na którym budujemy całą sekcję.

Sekcja Nordic Walking Baszty Bytów działa przy merytorycznym wsparciu Nordic Walking Poland. Współpracujemy z Marcinem i Heleną Szulcami, jednymi z najbardziej doświadczonych instruktorów i propagatorów tej dyscypliny

w Polsce. Ich wiedza i doświadczenie stanowią dla nas punkt odniesienia w planowaniu treningów i rozwoju sekcji.

Zajęcia prowadzone są zgodnie z wytycznymi Nordic Walking Poland i obejmują naukę oraz doskonalenie techniki marszu, pracę nad wytrzymałością, siłą oraz elementy urozmaicające, takie jak interwały czy ćwiczenia funkcjonalne. Treningi są planowane tak, aby były bezpieczne, przewidywalne i dostosowane do możliwości grupy.

To podejście przekłada się nie tylko na wyniki sportowe, ale także na komfort i zaufanie uczestników. Nordic Walking w Baszcie Bytów nie opiera się na improwizacji, lecz na sprawdzonych metodach i długofalowym myśleniu o rozwoju.

TRENING, KTÓRY WYRASTA Z NATURY

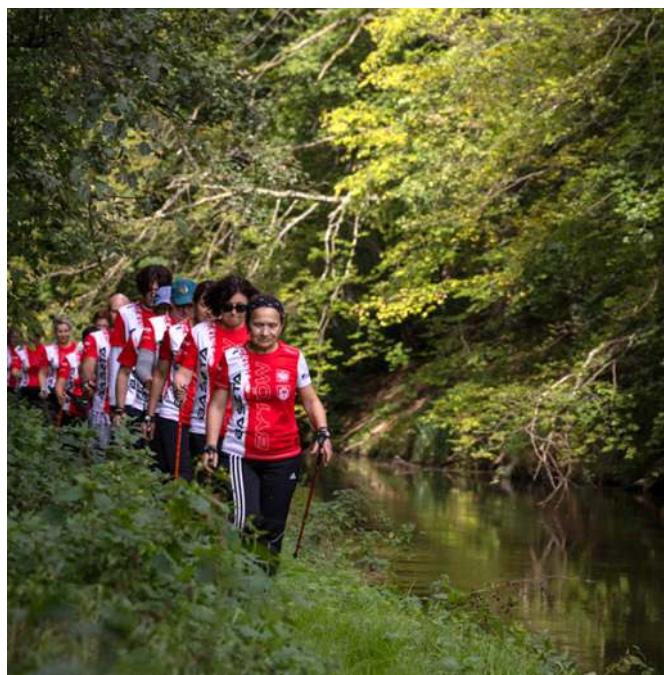
Zanim pojawiły się starty, klasyfikacje i wyniki, były trasy. Lasy, łąki i naturalne ścieżki powiatu bytowskiego stały się dla nas codziennym środowiskiem treningowym. To właśnie tam Nordic Walking nabiera sensu, bo łączy ruch, przestrzeń i spokój.

Od początku działalności sekcji Nordic Walking Baszty Bytów świadomie wybraliśmy trening w terenie. Naturalne podłoże, zmienne warunki i brak sztucznej infrastruktury uczą kontroli ruchu, pracy całego ciała i dostosowania tempa do

otoczenia. Każdy trening wygląda inaczej, nawet jeśli odbywa się na tej samej trasie.

Praca w naturze wymaga konsekwencji i uważności. Pogoda, pora dnia i pora roku stają się elementami planu treningowego, a nie przeszkodą. Dzięki temu uczestnicy uczą się systematyczności i odporności, które później procentują zarówno w sporcie, jak i w codziennym funkcjonowaniu.

Dla nas las nie jest dekoracją ani tłem do zdjęć. Jest przestrzenią pracy - wymagającą, zmienną i uczącą pokory. To właśnie w takich warunkach buduje się solidne podstawy formy całej drużyny.



TEMPO USTALA NATURA

Rezerваты przyrody to miejsca, które wymuszają inny sposób trenowania. Cisza, ograniczona ingerencja człowieka i naturalny krajobraz sprawiają, że ruch staje się bardziej świadomy, a tempo schodzi na dalszy plan.

Jednym z takich miejsc są Skotawskie Łąki - otwarta przestrzeń, gdzie praca z kijkami odbywa się w rytmie natury i zmieniającego się światła. Inny charakter ma Lisia Kępa, gdzie wąskie ścieżki, ukształtowanie terenu i leśny mikroklimat wymagają większej kontroli techniki i koncentracji.

Treningi w rezerwach często odbywają się wcześniej rano w okresach mniejszego ruchu. To świadomy wybór - pozwala zachować spokój miejsca i w pełni wykorzystać jego walory. Uczestnicy uczą się poruszania w ciszy, bez zakłócania naturalnego rytmu otoczenia.

Rezerваты nie są dla nas „ładnym dodatkiem”. Są miejscem pracy treningowej, ale także lekcją odpowiedzialności.

RÓŻNORODNOŚĆ BUDUJE FORMĘ

Różnorodność tras to jeden z fundamentów planowania treningów w sekcji Nordic Walking Baszty Bytów. Przez dwa sezony powstała baza ponad dwudziestu pięciu odcinków o zróżnicowanej długości, nawierzchni i profilu.

Niektóre trasy służą pracy nad techniką i rytmem marszu, inne budowaniu wytrzymałości lub siły. Są pętle krótsze, idealne do ćwiczeń zadaniowych, oraz dłuższe wyjścia terenowe, które wymagają planowania i kontroli tempa na całym dystansie.

Takie podejście pozwala unikać przypadkowości. Trasy nie są wybierane „na oko”, lecz wpisane w plan treningowy. To sprawia, że uczestnicy rozwijają się równomiernie i mają poczucie sensu wykonywanej pracy.

Różnorodność tras to także odpowiedź na potrzeby grupy. Niezależnie od poziomu zaawansowania, wieku czy aktualnej dyspozycji, zawsze można dobrać odpowiedni wariant.

NORDIC WALKING POD JUPITERAMI

Na co dzień trenujemy w lasach i na naturalnych trasach, ale są momenty, gdy potrzebna jest precyzja. Stadion w Bytowie stał się dla sekcji Nordic Walking Baszty Bytów miejscem, w którym można dokładnie sprawdzić technikę, tempo i realny postęp treningowy.

Treningi stadionowe dają coś, czego nie oferuje teren: powtarzalność warunków. Równa nawierzchnia, wyznaczone dystanse i możliwość pracy pod oświetleniem pozwalają skupić się na szczegółach. Każdy krok, ustawienie kijów czy rytm marszu można tu obserwować i korygować.



MARSZ, KTÓRY MA STRUKTURĘ

Praca nad techniką jest jednym z kluczowych elementów treningów Nordic Walking w Baszcie Bytów. Stadion daje idealne warunki do nauki i korekty szczegółów, które w terenie często umykają uwadze.

Podczas zajęć technicznych skupiamy się na długości kroku, pracy ramion, ustawieniu kijów i synchronizacji ruchu. Powtarzalność odcinków pozwala szybko wychwycić błędy i obserwować efekty korekt. To trening wymagający koncentracji, ale dający szybkie rezultaty.

W pracy treningowej wykorzystujemy także zróżnicowane formy: interwały, zmiany tempa, ćwiczenia zadaniowe i elementy wzmacniające. Stadion umożliwia ich precyzyjne zaplanowanie i bezpieczne wykonanie, niezależnie od warunków pogodowych.

Dzięki temu uczestnicy lepiej rozumieją, jak technika wpływa na tempo, zmęczenie i efektywność marszu. To wiedza, która procentuje później zarówno w terenie, jak i na zawodach.

Stadion nie zastępuje natury, ale ją uzupełnia. To miejsce, w którym porządkujemy to, co wypracowaliśmy w terenie. Dzięki temu uczestnicy lepiej rozumieją własne tempo, uczą się kontroli wysiłku i świadomego treningu.

Zajęcia na stadionie często odbywają się po zmroku, przy sztucznym oświetleniu. To tworzy specyficzną atmosferę skupienia i pozwala trenować niezależnie od pory roku. Dla wielu osób jest to pierwszy kontakt z tak uporządkowaną formą treningu Nordic Walking.

Stadion w Bytowie stał się więc nie tylko miejscem treningów, ale także przestrzenią do nauki, analizy i planowania dalszego rozwoju. To tu teoria spotyka się z praktyką.

TESTY, KTÓRE W 12 MINUT POKAZUJĄ PRAWDĘ

Jednym z ważnych elementów pracy sekcji są testy sprawdzające aktualną formę zawodników. Stadion w Bytowie pozwala na ich przeprowadzanie w kontrolowanych warunkach, co daje wiarygodne i porównywalne wyniki.

Wśród nich znalazł się m.in. oficjalny Test Coopera w formule Nordic Walking, który dla wielu uczestników był nowym doświadczeniem. Testy nie służą rywalizacji wewnątrz grupy, lecz pokazaniu postępu i wyznaczeniu dalszych celów treningowych.

Regularne pomiary pozwalają realnie ocenić efekty pracy. Uczestnicy widzą, jak systematyczność przekłada się na

poprawę wyników, a trenerzy mogą lepiej planować kolejne etapy treningu.

Takie podejście buduje świadomość i motywację. Nordic Walking przestaje być jedynie „chodzeniem z kijkami”, a staje się mierzalnym, zaplanowanym procesem rozwoju.



TO, CZEGO NIE WIDAĆ NA ZDJĘCIACH

Z zewnątrz widać trening, trasę i zdjęcia z zawodów. Od środka widać coś zupełnie innego: planowanie, rozmowy, decyzje i odpowiedzialność. Sekcja Nordic Walking Baszty Bytów to nie tylko sportowa aktywność, ale także codzienna praca organizacyjna, której często nie widać na pierwszym planie.

Każdy trening poprzedzony jest przygotowaniem trasy, sprawdzeniem warunków, dopasowaniem planu do pogody i aktualnej formy grupy. Do tego dochodzi komunikacja – informacje przekazywane uczestnikom, zmiany godzin, przypomnienia i bieżące ustalenia. To drobiazgi, ale właśnie one decydują o płynności działania.

Równolegle prowadzona jest dokumentacja treningów i startów. Notowane są obecności, dystanse, charakter zajęć i obserwacje dotyczące postępów. Dzięki temu trening nie jest przypadkowym spotkaniem, lecz częścią dłuższego procesu.

Od środka sekcja działa spokojnie i bez pośpiechu. Nie ma tu nerwowych decyzji ani presji natychmiastowych efektów. Jest konsekwencja, rozmowa i stopniowe budowanie jakości. To podejście pozwala utrzymać stabilność i zaufanie w grupie.

To właśnie ta niewidoczna praca sprawia, że treningi odbywają się regularnie, a sekcja może się rozwijać bez chaosu. Bez niej nie byłoby ani ciągłości, ani wyników.



RELACJE BUDOWANE W RUCHU

Sekcja Nordic Walking Baszty Bytów to przede wszystkim ludzie. Osoby o różnym doświadczeniu, wieku i motywacjach, które spotykają się regularnie w jednym celu – żeby się ruszać i rozwijać. To właśnie relacje są jednym z największych kapitałów tej grupy.



Na treningach nie ma podziału na „lepszyc” i „gorszych”. Bardziej doświadczeni naturalnie pomagają tym, którzy dopiero zaczynają. Wsparcie, rozmowa i wymiana doświadczeń są równie ważne jak plan treningowy.

Z czasem rodzi się zaufanie. Uczestnicy wiedzą, że mogą liczyć na spokojne podejście, zrozumienie i elastyczność. Dzięki temu trening przestaje być obowiązkiem, a staje się stałym elementem tygodnia.

Relacje budowane podczas treningów przekładają się także na wspólne wyjazdy, starty w zawodach i działania poza sportem. To spójność, której nie da się zaplanować na papierze.

AKTYWNOŚĆ Z MYŚLĄ O SPOŁECZNOŚCI

Działalność sekcji Nordic Walking Baszty Bytów wykracza poza regularne treningi i starty w zawodach. Ważnym elementem są działania o charakterze społecznym i prozdrowotnym, realizowane w dużej mierze w oparciu o wolontariat.

Członkowie sekcji angażują się w zajęcia dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz w wydarzenia promujące aktywność fizyczną. Są to treningi pokazowe, wspólne marsze i inicjatywy realizowane we współpracy z lokalnymi instytucjami.

Wolontariat nie jest dodatkiem do sportu, lecz jego naturalnym przedłużeniem. Pokazuje, że doświadczenie zdobyte na treningach można wykorzystać także w działaniach na rzecz innych.

Dzięki temu sekcja funkcjonuje jako otwarta i odpowiedzialna społeczność, która widzi sens w dzieleniu się ruchem, wiedzą i energią.

NIE PRZYPADEK, TYLKO PROCES

Wyniki sportowe nie pojawiły się przypadkiem. Są konsekwencją regularnych treningów, planowania i cierpliwości. Sekcja Nordic Walking Baszty Bytów od początku traktowała starty w zawodach jako element rozwoju, a nie cel sam w sobie.

Pierwsze wyjazdy były sprawdzianem – dla formy, organizacji i mentalnego przygotowania. Z czasem pojawiło się doświadczenie, lepsze rozumienie dystansu i tempa oraz świadomość własnych możliwości. To pozwoliło stopniowo przesuwac

granice i realnie myśleć o rywalizacji na wyższym poziomie.

Efektem tej pracy były wysokie miejsca w klasyfikacjach drużynowych zawodów ogólnopolskich i międzynarodowych. Szczególnie istotne było 5. miejsce w klasyfikacji drużynowej Pucharu Świata Nordic Walking oraz 2. miejsce w Pucharze Polski. To potwierdzenie, że obrany kierunek miał sens.

Dla sekcji sukces nie oznacza jednak jednego podium czy jednego sezonu. Liczy się powtarzalność wyników i stabilność formy. Rywalizacja jest tu naturalnym etapem drogi, a nie jej końcem.

PUCHAR ŚWIATA: SPRAWDZIAN NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Starty w zawodach rangi międzynarodowej są zawsze sprawdzianem. Puchar Świata Nordic Walking to rywalizacja z najlepszymi drużynami, różnymi stylami i dużą presją sportową. Dla Baszty Bytów był to ważny krok w rozwoju sekcji.

Zajęcie 5. miejsca w klasyfikacji drużynowej wśród ponad stu klubów pokazało, że obrany model treningowy działa także poza lokalnym podwórkiem. To wynik, który daje satysfakcję, ale jednocześnie mobilizuje do dalszej pracy.

Rywalizacja międzynarodowa uczy pokory i precyzji. Każdy błąd techniczny, każde złe tempo szybko wychodzą na jaw. To doświadczenie, które procentuje w kolejnych startach i treningach.



TAM, GDZIE UWIERZYLIŚMY W SIEBIE

Zawody w Miastku były dla sekcji Nordic Walking Baszty Bytów momentem szczególnym. To właśnie tam drużyna wywalczyła 2. miejsce w klasyfikacji drużynowej zawodów Pucharu Polski, osiągając jak dotąd największy sukces sportowy w swojej historii.



Zawody w Miastku były wymagające zarówno pod względem sportowym, jak i organizacyjnym. Rywalizacja odbywała się na trasie, która nie wybaczała błędów technicznych ani złe dobranego tempa. Tym bardziej satysfakcjonujący był fakt, że drużyna Baszty potrafiła wykorzystać swoje przygotowanie i konsekwencję treningową.

Drugie miejsce w Miastku stało się ważnym punktem odniesienia dla całej sekcji. Pokazało, że obrany kierunek pracy ma sens, a regularność i cierpliwość mogą przynieść wymierne efekty nawet w rywalizacji z doświadczonymi zespołami.



OD STARTÓW DO WSPÓŁORGANIZACJI ZAWODÓW

Każdy, kto startuje w zawodach, z czasem zaczyna widzieć więcej niż tylko trasę i linię mety. Pojawiają się pytania o logistykę, bezpieczeństwo, oznakowanie i atmosferę wydarzenia. Dla sekcji Nordic Walking Baszty Bytów ten moment przyszedł naturalnie - wraz z doświadczeniem zdobywanym na kolejnych startach.



Udział w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych pozwolił spojrzeć na Nordic Walking także od strony organizacyjnej. Z perspektywy zawodnika najlepiej widać, co działa, a co wymaga dopracowania. To doświadczenie stało się punktem wyjścia do kolejnego kroku. W 2026 roku Baszta Bytów we współpracy z Nordic Walking Poland oraz samorządem lokalnym podejmuje się organizacji zawodów Pucharu Polski w Nordic Walking. To duże wyzwanie, ale także naturalna kontynuacja dotychczasowej drogi. Zawody odbędą się w przestrzeni, którą dobrze znamy - w oparciu o sprawdzone trasy i realne możliwości terenu. Wejście w rolę organizatora to odpowiedzialność za uczestników, środowisko i jakość wydarzenia. To także okazja do pokazania regionu, jego walorów przyrodniczych i potencjału organizacyjnego. Dla sekcji to nowy rozdział, który wymaga jeszcze większej precyzji i współpracy. Puchar Polski 2026 nie jest celem samym w sobie. Jest efektem drogi, którą sekcja przeszła od regularnych treningów do pełnego zaangażowania w rozwój tej dyscypliny.

Z MYŚLĄ O LUDZIACH I MIEJSCU

Organizacja zawodów Nordic Walking to nie tylko sportowa rywalizacja. To także odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników, poszanowanie środowiska naturalnego i porządek po zakończeniu wydarzenia. Te elementy są dla organizatorów równie ważne jak sam przebieg rywalizacji.

Trasy zawodów planowane są w oparciu o istniejącą infrastrukturę, bez ingerencji w teren. Oznakowanie ma charakter tymczasowy, a po zawodach przestrzeń wraca do swojego pierwotnego stanu. To zasada, której sekcja Baszta Bytów konsekwentnie się trzyma.

Dużą rolę odgrywa także wolontariat i współpraca z lokalnymi instytucjami. To dzięki nim możliwe jest sprawne przeprowadzenie wydarzenia i zachowanie wysokiego standardu organizacyjnego.

Puchar Polski 2026 ma być wydarzeniem dopracowanym, spokojnym i przyjaznym - zarówno dla zawodników, jak i dla otoczenia. Tak rozumiemy odpowiedzialną organizację sportu.



WYDARZENIE, KTÓRE OTWIERA SEZON

Zawody Pucharu Polski w Nordic Walking to wydarzenie o dużej skali organizacyjnej. Na starcie pojawiają się zawodnicy z całego kraju, a liczba uczestników idzie w setki. Każdy z nich przyjeżdża nie tylko po wynik, ale także po dobrze przygotowane zawody.



Edycja planowana na 2026 rok będzie miała szczególny charakter. Zawody w Bytowie otworzą światowy sezon Nordic Walking, co nadaje wydarzeniu dodatkową rangę i przyciąga jeszcze większe zainteresowanie środowiska sportowego.

Skala imprezy oznacza konieczność precyzyjnego planowania: trasy, zabezpieczenia, wolontariatu, zaplecza technicznego i komunikacji. To elementy, które decydują o jakości wydarzenia i komforcie uczestników.

Dla regionu to także okazja promocyjna. Zawody tej rangi przyciągają zawodników, kibiców i osoby towarzyszące, pokazując Bytów i jego okolice jako miejsce przyjazne aktywności fizycznej i sportowym inicjatywom.

ZAPROSZENIE DO WSPÓŁPRACY PARTNERSKIEJ

Sekcja Nordic Walking Międzyzakładowego Ludowego Klubu Sportowego Baszta Bytów zaprasza do współpracy partnerskiej przy realizacji swoich działań sportowych i organizacyjnych w sezonie 2026.

Nasza działalność opiera się na regularnym treningu, odpowiedzialnym korzystaniu z przestrzeni naturalnej oraz aktywnym udziale w rywalizacji sportowej.

W ostatnich sezonach sekcja przeszła drogę od lokalnych treningów do startów w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych. Naturalnym etapem rozwoju jest dziś organizacja zawodów Pucharu Polski w Nordic Walking 2026, które odbędą się na terenie gminy Bytów i będą imprezą otwierającą światowy sezon Nordic Walking.

Współpracę rozumiemy jako partnerstwo oparte na zaufaniu, transparentności i długofalowym myśleniu. Zależy nam na relacjach, które wykraczają poza jednorazowe wsparcie finansowe i pozwalają wspólnie budować wydarzenia sportowe o wysokim poziomie organizacyjnym.

Pozyskane środki finansowe oraz wsparcie rzeczowe przeznaczone zostaną w szczególności na:

- organizację zawodów Pucharu Polski w Nordic Walking (logistyka, zabezpieczenie trasy, infrastruktura),
- udział zawodników sekcji w zawodach sportowych,
- zakup i utrzymanie sprzętu treningowego,
- działania statutowe sekcji Nordic Walking Baszty Bytów.

Jesteśmy otwarci na różne formy współpracy, dopasowane do możliwości i oczekiwań Partnera.



DOŁĄCZ DO NAS

Osobą do kontaktu w sprawach współpracy partnerskiej jest: Bogdan Adamczyk (Wiceprezes ds. Nordic Walking MLKS Baszta Bytów): tel. 601 411 636, e-mail: b.adamczyk@powiatbytowski.pl.

W przypadku wsparcia finansowego środki należy kierować na konto: Międzyzakładowy Ludowy Klub Sportowy „Baszta” Bytów.

Nr konta: 61 9321 0001 0000 0332 2000 0020 z dopiskiem: „wsparcie sekcji Nordic Walking”.

Każda forma współpracy jest potwierdzana w sposób przejrzysty i zgodny z obowiązującymi przepisami.

OBECNOŚĆ, KTÓRA MA SENS

Partnerstwo z sekcją Nordic Walking Baszty Bytów to realna obecność przy wydarzeniach sportowych i działaniach promujących aktywność fizyczną. Oferujemy widoczność opartą na jakości, a nie masowości.

Formy współpracy mogą obejmować m.in.:

- ekspozycję logotypu Partnera na materiałach promocyjnych i informacyjnych,
- obecność w komunikacji medialnej i publikacjach w mediach społecznościowych,
- możliwość prezentacji Partnera podczas wydarzeń sportowych,
- inne formy współpracy ustalone indywidualnie.

Zależy nam na rozwiązaniach dopasowanych do charakteru Partnera oraz spójnych z wartościami, które reprezentujemy.



W RUCHU, ALE BEZ POŚPIECHU

Nordic Walking Baszty Bytów to projekt, który cały czas pozostaje w ruchu. Nie ma jednego punktu docelowego ani zamkniętej listy celów. Jest droga, którą konsekwentnie idziemy - krok po kroku, sezon po sezonie.

Za nami pierwsze sukcesy sportowe, setki treningowych kilometrów i doświadczenia, które zmieniły sposób myślenia o tej dyscyplinie. Przed nami kolejne wyzwania: rozwój sekcji, or-

ganizacja zawodów Pucharu Polski, dalsza praca z ludźmi i w przestrzeni, która wymaga odpowiedzialności.

Najważniejsze pozostaje jednak to, co było od początku - regularność, spokój i sens. Nordic Walking nie jest dla nas chwilowym projektem ani sportową modą. To sposób pracy, budowania formy i relacji, który sprawdza się w długim dystansie.

Ten numer gazetki nie zamyka historii sekcji. Jest jedynie zapisem etapu, na którym dziś jesteśmy. Kolejne strony dopisze czas, ludzie i wspólne działania.



PARTNERSTWO ZACZYNA SIĘ OD SZCZEREJ ROZMOWY

Sekcja Nordic Walking pozostaje otwarta na ludzi, instytucje i firmy, które podzielają podobne wartości. Ruch, zdrowie, odpowiedzialność i długofalowe myślenie to elementy, które łączą sport z codziennością. Nie zawsze chodzi o pieniądze. Czasem ważniejsza jest obecność, rozmowa, wsparcie organizacyjne czy zwykłe zaufanie. Właśnie na takich relacjach chcemy budować przyszłość sekcji i wydarzeń, które realizujemy.

Jeśli po lekturze tego biuletynu pojawi się myśl, że warto być częścią tej drogi - to najlepszy moment, by porozmawiać.

GŁOWA TEŻ POTRZEBUJE FORMY

Nordic Walking bardzo często zaczyna się od zdrowia. Ktoś chce zadbać o kręgosłup, ktoś inny o serce, jeszcze ktoś szuka aktywności, która nie przeciąży stawów. To naturalne motywacje. Z czasem jednak okazuje się, że to, co dzieje się podczas treningów, sięga dalej, niż początkowo zakładaliśmy.

Oczywiście pracuje układ mięśniowy, kostny i krwionośny. Regularny marsz poprawia wydolność, stabilizację i koordynację. Równolegle zachodzą jednak procesy w układzie nerwowym. Rytm, praca rąk i nóg, zmiana tempa oraz kontakt z otoczeniem wpływają na koncentrację, regulację napięcia i zdolność regeneracji. Dla wielu osób Nordic Walking staje się formą codziennej prewencji zdrowotnej. Nie w sensie medycznym, lecz życiowym. To moment zatrzymania, uporządkowania myśli i wyciszenia bodźców, które na co dzień nas przeciążają.

W jednej grupie spotykają się różne motywacje. Jedni chcą poprawić zdrowie, inni zadbać o sylwetkę, jeszcze inni szukają sportowych wyzwań i rywalizacji. Są osoby młodsze i starsze, początkujący i doświadczeni. Każdy przychodzi z własnym celem, ale wszyscy znajdują wspólną przestrzeń.

Ta różnorodność jest siłą. Buduje relacje i łączy pokolenia. Daje poczucie sensu, którego nie zawsze da się zmierzyć tempem czy dystansem. I być może dlatego Nordic Walking zostaje z ludźmi na dłużej. Bo porządkuje nie tylko ciało, ale i głowę. A ta równowaga w dzisiejszym świecie bywa równie cenna jak dobra forma.



WYNIKI SEKCJI NORDIC WALKING BASZTY BYTÓW

Poniżej zestawiono komplet wyników zawodników sekcji Nordic Walking Baszty Bytów, obejmujący starty od początku działalności sekcji. Uwzględniono wyłącznie zawody rangi mistrzowskiej, pucharowej oraz certyfikowane starty regionalne, rozgrywane zgodnie z obowiązującymi regulaminami i z udziałem sędziów.

MISTRZOSTWA POLSKI

POTĘGOWO 13.05.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **43.** Bogdan Adamczyk 39:34 (**2** w kat. M50).

RUN 2023

GRYFICE 13.05.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **4.** Bogdan Adamczyk 38:27 (**1** w kat. M50).

GÓRSKIE MISTRZOSTWA POLSKI

POLANICA ZDRÓJ 2.07.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **60.** Bogdan Adamczyk 43:25 (**8** w kat. M50).

MISTRZOSTWA EUROPY

WARSZAWA 8.07.2023 r.

5 KM - KOBIECY: **186.** Iwona Adamczyk 45:11 (**56** kat. K40). MĘŻCZYŹNI: **72.** Bogdan Adamczyk 36:31 (**9** kat. M50).



PUCHAR POLSKI

WĄGROWIEC 16.07.2023 r.

5 KM - KOBIECY: **75.** Iwona Adamczyk 48:30 (**10** kat. K40). MĘŻCZYŹNI: **46.** Bogdan Adamczyk 39:12 (**5** kat. M50).

PUCHAR BAŁTYKU

KOSZALIN 30.07.2023 r.

5 KM - KOBIECY: **9.** Iwona Adamczyk 46:37 (**2** kat. K40). MĘŻCZYŹNI: **4.** Bogdan Adamczyk 37:38 (**1** w kat. M50).

GRAND PRIX CROSS POLSKA

MIKOSZEWO - 2.09.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **18.** Bogdan Adamczyk 37:47 (**5** w kat. M50).

POLSKA LIGA NW

BARLINEK - 9.09.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **16.** Bogdan Adamczyk 35:00 (**5** w kat. M50).

PUCHAR POLSKI

WASILKÓW - 16.09.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **22.** Bogdan Adamczyk 37:43 (**4** w kat. M50).

PUCHAR POLSKI

KOLBUSZOWA - 7.10.2023 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: **36.** Bogdan Adamczyk 37:01 (**4** w kat. M50).

KLASYFIKACJA GENERALNA PP: 3. Bogdan Adamczyk.

MISTRZOSTWA POLSKI

CZERWONAK 27.04.2024 r.

5 KM - KOBIECY: **86.** Anna Kaszewska 39:09 (**24** kat. K50), **95.** Paulina Bazner 39:23 (**16** kat. K18), **179.** Grażyna Szyca 42:56 (**49** kat. K50), **194.** Anna Burlińska 43:55 (**20** kat. K18), **195.** Iwona Adamczyk 43:58 (**54** kat. K40). MĘŻCZYŹNI: **105.** Piotr Burliński 37:58 (**16** kat. M40), **108.** Bogdan Adamczyk 38:03 (**24** kat. M50), **141.** Marek Piekarski 41:25 (**32** kat. M50).

10 KM - KOBIECY: **36.** Katarzyna Lemanczyk 01:17:43 (**16** kat. K45), **69.** Barbara Badowska-Stefańska 01:24:56 (**6** kat. K65+), **74.** Aniela Kożykowska 01:25:38 (**8** kat. K65+). MĘŻCZYŹNI: **51.** Oleksii Kushylnyi 01:18:08 (**11** kat. M16).

MISTRZOSTWA POLSKI

BYDGOSZCZ 22.06.2024 r.

10 KM - KOBIECY: **13.** Katarzyna Lemańczyk 01:16:41 (**5** kat. K50), **26.** Barbara Badowska-Stefańska 01:25:20 (**5** kat. K60), **27.** Aniela Kożykowska 01:25:21 (**6** kat. K60), **33.** Anna Burlińska 01:30:05 (**4** kat. K30). MĘŻCZYŹNI: **26.** Oleksii Kuzhylnyi 01:16:24 (**4** kat. M30).

5 KM - KOBIECY: **33.** Paulina Bazner 40:15 (**5** kat. K30), **37.** Danuta Romańak 40:29 (**7** kat. K45), **52.** Grażyna Szyca 43:40 (**4** kat. K50), **67.** Mariia Kuzhylna 47:57 (**6** kat. K30). MĘŻCZYŹNI: **61.** Bogdan Adamczyk 38:54 (**5** kat. M50).

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA OGÓŁEM: 5. Baszta Bytów.

MISTRZOSTWA ŚWIATA

BEŁCHATÓW 24.08.2024 r.

10 KM - KOBIECY: **56.** Barbara Badowska Stefańska 01:24:05 (**5** kat. K60). MĘŻCZYŹNI: **42.** Oleksii Kuzhylnyi 01:16:04 (**8** kat. M16), **58.** Bogdan Adamczyk 01:19:21 (**12** kat. M50), **71.** Maciej Frymus 01:30:11 (**10** kat. M16).

5 KM - KOBIECY: **75.** Danuta Romańak 00:40:34 (**22** kat. F40), **121.** Andżelina Łoza 00:43:35 (**31** kat. F40).

MĘŻCZYŹNI: 91. Bogdan Łoza 00:39:13 (21 kat. M50), **128.** Marek Piekarski 00:43:35 (27 kat. M50).

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA OGÓŁEM: 14. Baszta Bytów.

PUCHAR POLSKI

POTĘGOWO 28.09.2024 r.

10 KM - KOBIETY: 7. Alicja Krawczyk 01:15:32 (4 kat. K40), **15.** Barbara Badowska-Stefańska 01:22:06 (2 kat. K60), **17.** Aniela Kożykowska 01:23:49 (3 kat. K60). **MĘŻCZYŹNI: 18.** Bogdan Adamczyk 01:18:10 (4 kat. M50), **22.** Maciej Frymus 01:24:47 (3 kat. M30). **KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA: 3.** Baszta Bytów.

5 KM - KOBIETY: 18. Danuta Romańak 39:13 (4 kat. K45), **25.** Anna Sudoł 40:04 (2 kat. K65), **27.** Paulina Bazner 40:24 (2 kat. K30), **37.** Grażyna Szyca 42:06 (2 kat. K50), **39.** Anna Burlińska 42:13 (4 kat. K30), **40.** Barbara Chmielewska 42:16 (4 kat. K40), **44.** Andżelina Łoza 42:27 (8 kat. K45), **45.** Danuta Mielewczyk 42:29 (9 kat. K45), **50.** Katarzyna Żmuda Trzebiatowska 43:24 (5 kat. K55), **56.** Marlena Lewandowska 43:52 (5 kat. K40). **MĘŻCZYŹNI: 39.** Bogdan Łoza 37:33 (4 kat. M50), **40.** Piotr Burliński 37:40 (2 kat. M40), **54.** Bogdan Adamczyk 41:50 (6 kat. M50), **55.** Marek Piekarski 41:51 (7 kat. M50). **KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA: 2.** Baszta Bytów

MISTRZOSTWA POLSKI

GORZÓW WLKP. 7.06.2025 r.

20 KM - KOBIETY: 10. Alicja Krawczyk 02:41:24 (5 kat. K45). **MĘŻCZYŹNI: 11.** Oleksii Kuzhylnyi 02:40:06 (4 kat. M18).

10 KM - KOBIETY: 27. Katarzyna Lemanczyk 01:20:26 (12 kat. K45), **52.** Barbara Badowska-Stefańska 01:27:45 (4 kat. 65+), **55.** Aniela Kożykowska 01:28:06 (5 kat. K65+), **68.** Bożena Mańska 01:31:43 (15 kat. K55).

5 KM - KOBIETY: 161. Katarzyna Żmuda-Trzebiatowska 46:27 (18 kat. K50). **MĘŻCZYŹNI: 88.** Bogdan Adamczyk 40:46 (9 kat. M50), **109.** Marek Piekarski 43:59 (13 kat. M50).



PUCHAR CZESKOMORAWSKI

KUTNA HORA (CZECHY) 26.07.2025 r.

5 KM - MĘŻCZYŹNI: 23. Bogdan Adamczyk 38:40 (6 kat. 45-54).

PUCHAR ŚWIATA

BEŁCHATÓW 23.08.2025 r.

20 KM - KOBIETY: 39. Laura Žusin-Kaczmarek 02:57:42 (6 kat. K55+). **MĘŻCZYŹNI: 34.** Kazimierz Cuppa 02:40:19 (6 kat. M45).

10 KM - KOBIETY: 71. Aniela Kożykowska 01:22:27 (6 kat. K65+), **72.** Barbara Badowska-Stefańska 01:22:44 (7 kat. K65+), **94.** Katarzyna Żmuda-Trzebiatowska 01:30:09 (11 kat. K55). **MĘŻCZYŹNI: 22.** Oleksii Kuzhylnyi 01:11:56 (4 kat. M16).

5 KM - KOBIETY: 30. Katarzyna Lemańczyk 37:04 (10 kat. K50), **98.** Anna Bejnerowicz 42:21 (23 kat. K40), **154.** Iwona Adamczyk 46:42 (35 kat. K40). **MĘŻCZYŹNI: 82.** Bogdan Adamczyk 38:46 (13 kat. M50), **104.** Marek Piekarski 41:47 (16 kat. M50).

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA OGÓŁEM: 5. Baszta Bytów – 34507 pkt. (sklasyfikowano 101 drużyn)

SZTAFETA MIESZANA (na bieżni) 4×2000 m: **6.** Baszta Bytów – 1:01:41 (w tym 5×20 sek. za yellow cards): a) Katarzyna Lemanczyk 16:04 (w tym 01:20 za yellow cards), b) Bogdan Adamczyk 15:16 (w tym 00:20 za yellow cards), c) Barbara Badowska-Stefańska 15:54, d) Oleksii Kuzhylnyi 13:45.



PUCHAR POLSKI

MIASTKO 30.08.2025 r.

20 KM - KOBIETY: 4. Alicja Krawczyk 02:37:16 (1 kat. K45), **12.** Laura Žusin Kaczmarek 02:58:27 (4 kat. K55+). **MĘŻCZYŹNI: 7.** Oleksii Kuzhylnyi 02:28:29 (1 kat. M18), **10.** Kazimierz Cuppa 02:36:00 (1 kat. M45), **14.** Bogdan Adamczyk 02:48:15 (2 kat. M45)

10 KM - KOBIETY: 10. Katarzyna Lemanczyk 01:15:17 (3 kat. K45), **12.** Izabela Metel 01:16:08 (4 kat. K45), **20.** Bożena Mańska 01:21:37 (6 kat. K55), **21.** Barbara Badowska-Stefańska 01:21:37 (4 kat. K65+).

5 KM - KOBIETY: 20. Anna Sudoł 37:34 (2 kat. K65), **29.** Danuta Romańak 38:56 (6 kat. K40), **45.** Romana Delevaux 41:38 (6 kat. K18), **51.** Paulina Mańska 42:37 (7 kat. K18), **52.** Marlena Lewandowska 42:47 (11 K40), **54.** Kinga Cichosz 42:50 (8 kat. K18), **58.** Katarzyna Żmuda-Trzebiatowska 43:07 (14 kat. K50), **62.** Anna Bejnerowicz 43:32 (14 kat. K40), **72.** Anna Brzezińska-Michałajko 44:07 (19 kat. K40), **83.** Iwona Adamczyk 47:52 (24 kat. K40). **MĘŻCZYŹNI: 32.** Bogdan Łoza 37:10 (8 kat. M50), **36.** Piotr Burliński 37:17 (8 kat. M40).

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA OGÓŁEM: 2. Baszta Bytów.

PUCHAR POLSKI

PLESZEW 8.11.2025 r.

20 KM - KOBIETY: 14. Laura Žusin Kaczmarek 02:50:40 (3 kat. K55+).