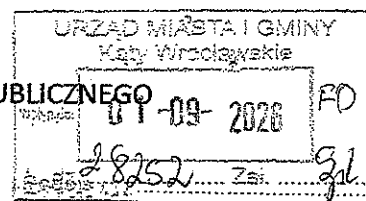


UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO



POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	GMINA KĄTY WROCŁAWSKIE
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: Klub Biegacza Kąty Wrocławskie Forma prawna: stowarzyszenie Numer w innej ewidencji: SP/OR/4143/1/09 https://kbkatywr.pl/ Ul. Żeromskiego 26 55-080 Kąty Wrocławskie Email: kontakt@kbkatywr.pl Tel. 603115398	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warsztaty Odpowiedzialnego Biegania - trening wzmacniający, profilaktyka, regeneracja i dietetyka sportowa dla biegaczy			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	17.09.2026	Data zakończenia	16.12.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Projekt „Warsztaty Odpowiedzialnego Biegania” ma pokazać, że świadomy trening biegowy nie ogranicza się wyłącznie do pokonywania kolejnych kilometrów. Odpowiedzialne bieganie wymaga również odpowiedniego przygotowania organizmu do wysiłku, wzmacniania ciała, profilaktyki przeciążeń i kontuzji, regeneracji oraz właściwego żywienia i nawodnienia. Celem projektu jest zwiększenie wiedzy i świadomości uczestników w zakresie bezpiecznego, kompleksowego i odpowiedzialnego podejścia do aktywności biegowej oraz stworzenie możliwości praktycznego wykorzystania tej wiedzy podczas treningów i warsztatów. Zadanie skierowane jest przede wszystkim do mieszkańców gminy Kąty Wrocławskie zainteresowanych bieganiem i aktywnością fizyczną, niezależnie od poziomu zaawansowania, w tym również do członków Klubu Biegacza Kąty Wrocławskie. Informacja o projekcie i prowadzonych zajęciach będzie rozpowszechniana przede wszystkim za pośrednictwem strony internetowej i mediów społecznościowych Klubu Biegacza Kąty Wrocławskie, lokalnych grup internetowych oraz bezpośrednio wśród osób uczestniczących w treningach i wydarzeniach sportowych organizowanych na terenie gminy.			

¹⁾ Wypełnić jedynie w przypadku, gdy oferta została złożona w związku z ogłoszonym przez organ otwartym konkursem ofert. Należy wskazać rodzaj zadania, o którym mowa w art. 13 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, wynikający z ogłoszenia o otwartym konkursie ofert.

Pierwszym filarem projektu będzie **cykl 12 treningów wzmacniających**, prowadzonych raz w tygodniu, trwających po 60-90 minut. Zajęcia obejmą ćwiczenia siłowe, ogólnorozwojowe, motoryczne oraz mobility. Ich celem będzie poprawa sprawności, koordynacji, stabilizacji i siły oraz lepsze przygotowanie organizmu do obciążeń wynikających z regularnego biegania. Uczestnicy poznają również ćwiczenia, które będą mogli samodzielnie wykonywać jako uzupełnienie treningu biegowego i element profilaktyki urazów.

Uzupełnieniem części praktycznej będą **3 prelekcje merytoryczne po 90-120 minut**. Planowana tematyka obejmuje: „Rola treningu wzmacniającego w bieganiu”, „Wpływ treningu biegowego oraz siłowego na zdrowie fizyczne i psychiczne” oraz „Trening w kontekście cyklu kobiecego i zmian hormonalnych”. Spotkania mają zwiększyć świadomość uczestników w zakresie planowania aktywności, regeneracji oraz bezpiecznego łączenia różnych form treningu.

Drugim filarem projektu będzie **cykl 6 praktycznych warsztatów z zakresu dietytyki sportowej**. Ich celem będzie pokazanie wpływu odżywiania i nawodnienia na jakość treningu, samopoczucie, regenerację oraz przygotowanie do zawodów. Warsztaty będą miały charakter praktyczny. Uczestnicy będą analizować przykładowe jadłospisy, produkty i sytuacje związane z codziennym treningiem.

Tematyka obejmie m.in. komponowanie codziennych posiłków biegacza, żywienie przed i po treningu, nawodnienie, regenerację, suplementację oraz żywienie podczas zawodów. W ramach zajęć uczestnicy będą m.in. analizować swój sposób odżywiania, komponować „talerz biegacza”, dobierać posiłki do rodzaju i godziny treningu, porównywać etykiety produktów spożywczych i sportowych, obliczać zapotrzebowanie na płyny oraz przygotowywać przykładową strategię żywieniową na dzień zawodów. Poruszone zostaną również najczęstsze mity dotyczące żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie.

Dla **uczestników części dietytycznej** przewidziano zestawy składające się z lunchboxa i bidonu. Będą one praktycznym uzupełnieniem warsztatów i mają wspierać wdrażanie zdobytej wiedzy w codziennym życiu, szczególnie w zakresie planowania posiłków i prawidłowego nawodnienia.

Projekt łączy aktywność fizyczną z edukacją i praktycznymi warsztatami, tworząc spójny program promujący świadome i odpowiedzialne podejście do biegania, zdrowia i aktywnego stylu życia.

Miejsce realizacji zadania: zajęcia będą prowadzone w pomieszczeniach udostępnionych przez Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Kątach Wrocławskich, w budynku przy ul. **Brzozowej 4 w Kątach Wrocławskich**. Treningi wzmacniające będą odbywały się w sali ćwiczeniowej lub innych pomieszczeniach sportowych, natomiast prelekcje i warsztaty w auli lub innych pomieszczeniach dostosowanych do charakteru zajęć. Terminy i konkretne sale zostaną dostosowane do harmonogramu oraz dostępności obiektu.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie cyklu treningów wzmacniających	12 treningów po 60-90 minut dla grupy min 10-15 osób.	Listy obecności, dokumentacja zdjęciowa
Przeprowadzenie prelekcji edukacyjnych	3 spotkania po 90-120 minut dla min 15 osób	Listy obecności, dokumentacja zdjęciowa, materiały ze spotkań
Realizacja cyklu z dietytyki sportowej	6 praktycznych warsztatów z zakresu dietytyki sportowej dla grupy min 20 uczestników	Listy obecności, program warsztatów, materiały ze spotkań, dokumentacja zdjęciowa

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Zajęcia wzmacniające i prelekcje sportowe poprowadzi:

1. Monika Matczak - doświadczona instruktorka lekkiej atletyki i instruktorka biegania, będąca w trakcie certyfikacji w zakresie przygotowania motorycznego.
2. Tomasz Swatowski - doświadczony instruktor lekkiej atletyki i instruktor biegania, trener przygotowania motorycznego i trener personalny

Część dietetyczną poprowadzi Dominika Kuźma - doświadczona dietetyczka specjalizująca się w indywidualnym planowaniu żywienia i wspieraniu osób aktywnych fizycznie. Posiada doświadczenie w opracowywaniu planów żywieniowych oraz praktycznej edukacji w zakresie zdrowego odżywiania, nawodnienia i regeneracji.

Klub Biegacza Kąty Wrocławskie posiada doświadczenie w organizacji treningów, wydarzeń sportowych i działań promujących aktywność fizyczną wśród mieszkańców gminy. Klub dysponuje zapleczem organizacyjnym i osobowym umożliwiającym sprawną realizację zadania; członkowie klubu będą wspierać projekt w zakresie organizacji, promocji i kontaktu z uczestnikami.

Zajęcia będą realizowane w pomieszczeniach udostępnionych przez GOKiS w budynku przy ul. Brzozowej 4 w Kątach Wrocławskich

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla trenera za prowadzenie zajęć	1800		
2.	Wynagrodzenie dla trenera za prelekcje merytoryczne	1300		
3.	Wynagrodzenie dietetyka za 6 warsztatów	1700		
4.	Zestawy dla uczestników: lunchbox + bidon	600		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5400	4000	1400

V. Oświadczenia

Oświadczam(my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

Data 1.09.2026

