

parkrun

## Co to jest parkrun?

parkrun to bezpłatne spotkania sportowo-rekreacyjne, w ramach których uczestnicy pokonują dystans 5 km w dogodnej dla siebie formie: spacerem, marszem, truchtem lub biegiem, lub biorą w nich udział jako wolontariusze, organizując spotkanie.

parkrun odbywa się w każdą sobotę o godzinie 9:00

Celem parkrun jest popularyzowanie regularnej aktywności fizycznej wśród lokalnej społeczności w dogodnej dla każdego formie i przyjaznej atmosferze. W parkrun liczy się udział, a nie wynik.

Spotkania przeznaczone są dla wszystkich chętnych: zarówno dla osób, które rozpoczynają regularną aktywność, chcą zadbać o swoje zdrowie psychofizyczne, jak również dla zaawansowanych biegaczy czy chodździarzy.

Udział w parkrun jest bezpłatny.

Wymaga jednorazowej rejestracji na stronie [parkrun.pl](http://parkrun.pl) oraz posiadania ze sobą nadanego wówczas, indywidualnego kodu uczestnika. Kod pozwala na udział w dowolnej lokalizacji parkrun na świecie – w ponad 20 krajach na 5 kontynentach.

Spotkania organizowane są przez wolontariuszy rekrutujących się spośród uczestników.

Zadbaj o swoje zdrowie i dołącz do naszej społeczności - czekamy na Ciebie już w najbliższą sobotę!

Więcej na: [www.parkrun.pl/dzierzgon](http://www.parkrun.pl/dzierzgon)

  **DOLĄCZ DO NAS NA FACEBOOKU  
OBSERWUJ NA INSTAGRAMIE**



REJESTRACJA

SKANUJ KOD

# parkrun Dzierzgoń

bezpłatne, sportowo-rekreacyjne biegi, marsze i spacery na 5 km

## Nasza trasa



## Profil trasy



## Przebieg trasy

Start przy placu zieleni (naprzeciwko myjni samochodowej), następnie 400 m prosto po chodniku, skręt w prawo, po asfalcie 1300 m prosto, skręt w prawo i dalej 600 m prosto, zmiana nawierzchni na utwardzony szuter 200 m prosto, nawrót tą samą trasą do mety.



Gmina  
Dzierzgoń

Oznakowanie trasy parkrun Dzierzgoń  
sfinansowane z Budżetu Obywatelskiego  
Gminy Dzierzgoń na rok 2024.

parkrun

# START

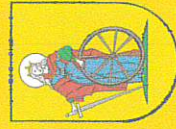


REJESTRACJA



Gmina  
Dzierzgoń

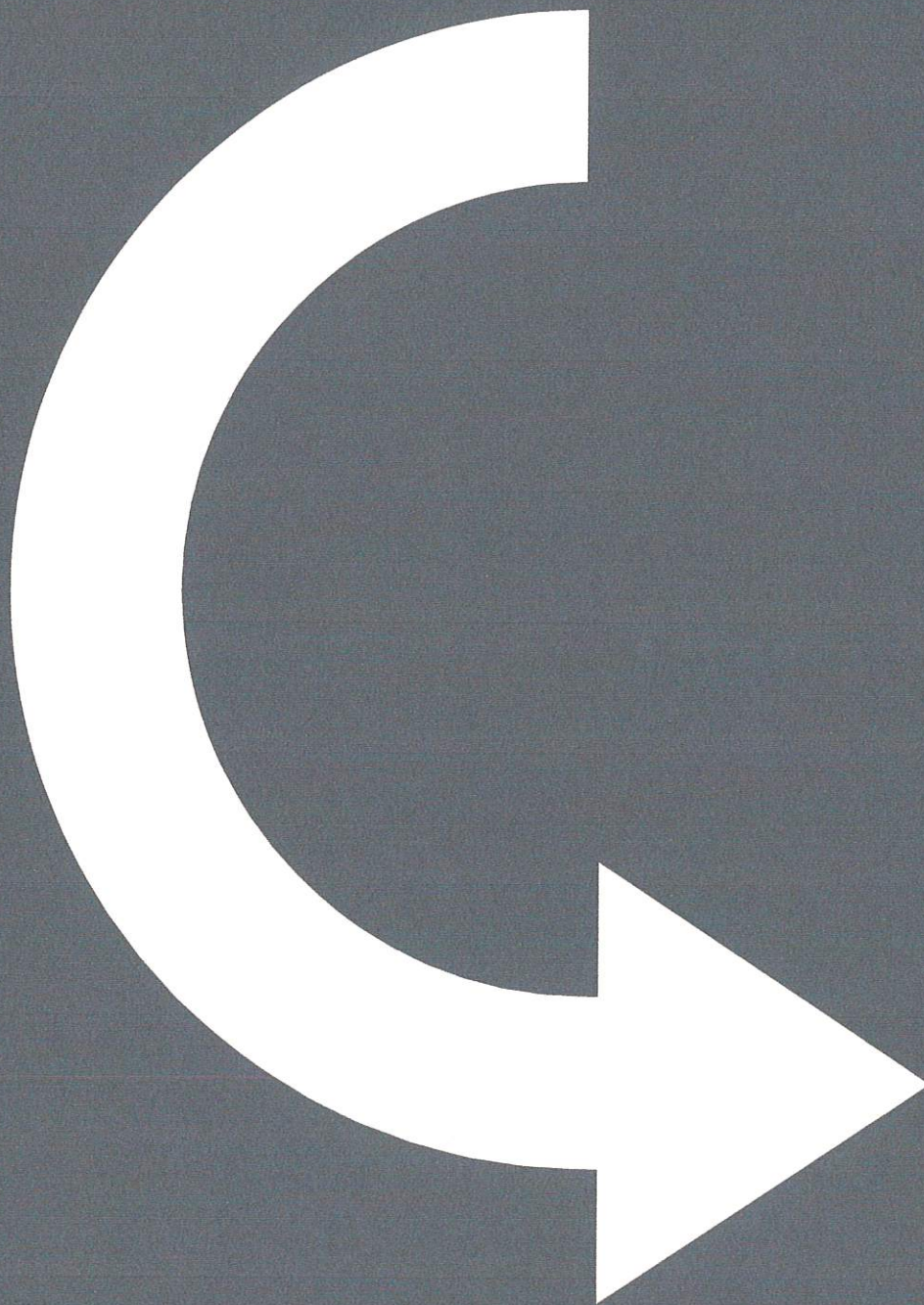
# UWAGA BIEGACZE



Gmina  
Dzierzgoń

parkrun

parkrun

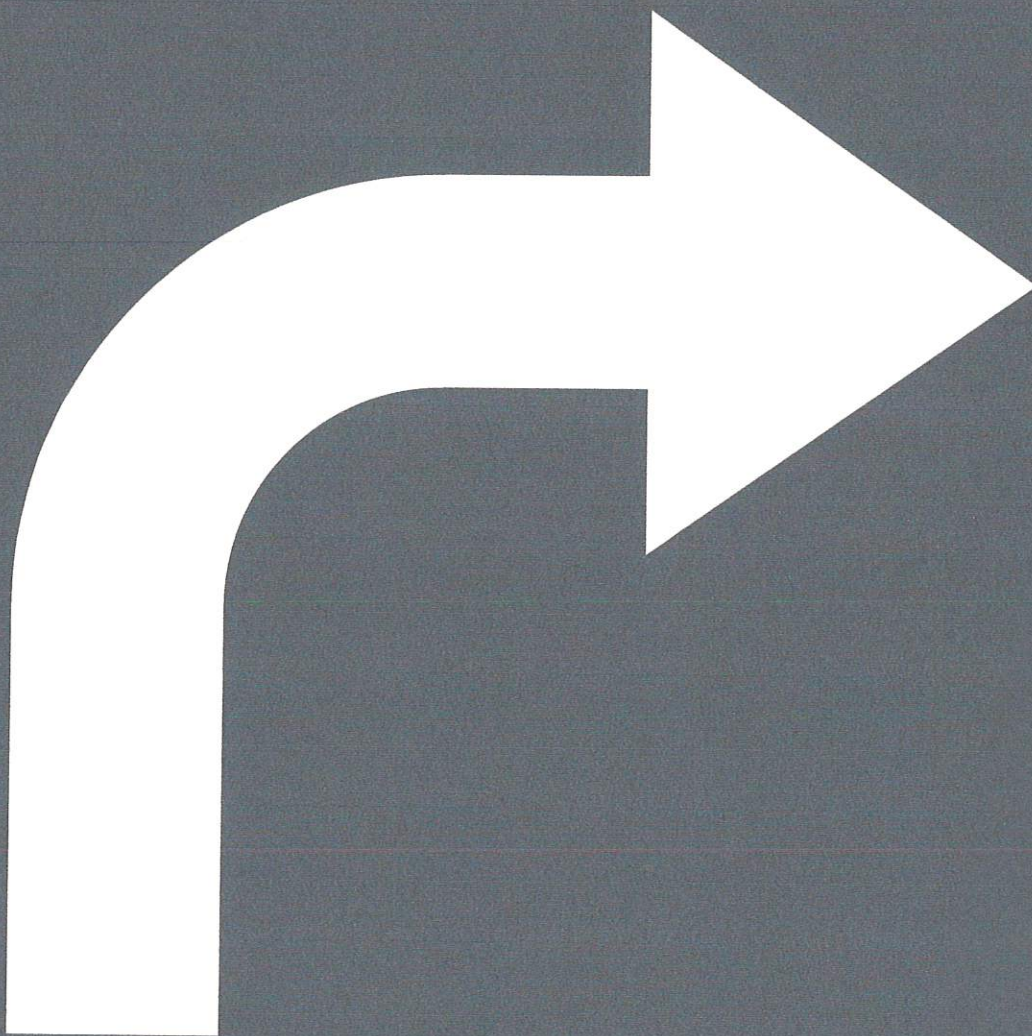


REJESTRACJA



Gmina  
Dzierzgoń

parkrun



REJESTRACJA



Gmina  
Dzierzgoń