

## Parkrun - sobotnie, cotygodniowe bieganie w Dzierżoniowie

02-12-2024



**Dzierżoniów dołączył do ogólnopolskiego wydarzenia parkrun. To bieg, trucht lub marsz na dystansie 5 km z pomiarem czasu. Odbywa się w każdą sobotę o 9.00 rano przez cały rok. Miejscem imprezy jest Aleja Bajkowych Gwiazd, a trasa wiedzie wzdłuż i przez park pomiędzy osiedlami w pętlach o długości 5 kilometrów.**

Udział w parkrun jest bezpłatny, ale wymagane jest wcześniejsza rejestracja przed pierwszym startem. Dzięki temu można wziąć udział w dowolnej liczbie spotkań parkrun w dowolnej lokalizacji w Polsce lub na świecie. Należy przynieść ze sobą nadany w ramach rejestracji indywidualny kod uczestnika, który potrzebny jest to podania swojego rezultatu. Brak kodu oznacza brak wyniku.

Nie ma limitu czasu i każdy uczestnik może pokonać trasę w dowolnym tempie. W parkrun nikt nie jest ostatni. To nie rywalizacja, a przyjemność i promocja biegania oraz zdrowego trybu życia.

Spotkania odbywają się w każdą sobotę, o godzinie 9.00. Szczegóły wydarzenia i kontakt z organizatorami za pośrednictwem [fanpage'u na Facebooku](#).