

# Parkrun Cieszyn

Data publikacji: 15.07.2014 17:10

Od 29 marca tego roku w każdą sobotę o 9 rano mieszkańcy Cieszyna i okolic mogą wziąć udział w biegu na dystans 5 kilometrów. By móc się przyłączyć, wystarczy się zarejestrować. Da to możliwość uczestniczenia w biegach w całej Polsce. A wszystko to - bezpłatnie!

W dotychczasowych 15 biegach udział wzięło **238 uczestników**. W sumie przebiegli oni **3.625 km**, czyli aż sześciokrotną odległość z Cieszyna nad polskie morze. Każdorazowo do biegu startuje średnio **50 osób**. [Parkrun Cieszyn](#), bo taką nazwę otrzymała opisywana przez nas akcja, to cykliczny bezpłatny bieg z pomiarem czasu organizowany w całości przez wolontariuszy. Idea parkrun znana jest na całym świecie. Założeniem takich akcji jest zachęcenie do biegania, bez względu na wyniki - w ramach parkrun wszyscy biegają dla własnej satysfakcji, dlatego każdy biegnie własnym tempem i nie ma narzuconych norm. Udział biorą z równie wielką chęcią zarówno dorośli, jak i ci najmłodsi. Nikt też nie przejmuje się pogodą - biegają nawet w najbardziej słotne sobotnie poranki.

Nagrody w biegu są przyznawane w klasyfikacjach miesięcznych i rocznych. Zawodnicy za regularny udział w parkrunie otrzymują od organizatorów bezpłatne koszulki biegowe. W zależności od liczby ukończonych biegów można otrzymać: za 10 biegów (wyłącznie juniorzy poniżej 19. roku życia) - koszulkę koloru białego ze srebrnym napisem, za 50 biegów - czerwoną koszulkę ze srebrnym napisem, za 100 biegów - koszulkę koloru czarnego z białym napisem, natomiast za ukończone 250 biegów - koszulkę koloru czarnego ze złotym napisem.

Trasa biegu przebiega przez Park Sikory po polskiej i czeskiej stronie granicy: - **Start przy bramie na stadion miejski w Cieszynie, następnie przebieg trasy aleją Łyska w stronę mostu sportowego, przez który wbiegamy do Czeskiego Cieszyna, dalej w prawo po łuku i wzdłuż rzeki Olzy biegniemy w kierunku Mostu Wolności. Przed Mostem Wolności nawracamy i biegniemy z powrotem wzdłuż rzeki Olzy aż do Parku Sikory, dalej ścieżką wokół Parku Sikory (wewnątrz parku), mijamy restaurację "Sikorak" przy wyjściu i wbiegamy na most sportowy w stronę Polski. Za mostem skręcamy w prawo po łuku do ścieżki wzdłuż rzeki Olzy w stronę boiska "Pod Wałką". Za boiskiem skręcamy w lewo, ścieżką wokół miejsca piknikowego i wracamy tą samą trasą w kierunku mostu sportowego, dalej aleją Łyska do mety przy boisku miejskim** - opisują organizatorzy.

Aby dołączyć do biegów, bo wciąż jest taka możliwość, należy się - jednorazowo - [zarejestrować](#). Nadany nam Indywidualny Kod Uczestnika trzeba następnie wydrukować i przynieść na bieg, dzięki czemu zarówno czas, jak i liczba przebytych biegów będą zliczane i uwzględniane w klasyfikacji generalnej. Po dokonaniu rejestracji można wziąć udział w dowolnej liczbie biegów w dowolnej lokalizacji parkrun w Polsce lub na świecie.

Przypominamy, że parkrun jest w całości organizowany przez wolontariuszy. Jeżeli chcesz wesprzeć organizację biegów odwiedź sekcję Wolontariusze i wyślij swoje zgłoszenie na adres: [cieszynwolontariusze@parkrun.com](mailto:cieszynwolontariusze@parkrun.com)

(red)