

# Po prostu biegnij. Rusza Parkrun w Cieszynie

Data publikacji: 28.03.2014 17:35

5 kilometrów- tyle wynosi trasa biegu, który odbędzie się już w najbliższą sobotę, 29 marca br. w Cieszynie. Udział w biegu jest bezpłatny, choć wymagana jest rejestracja.

□

**Na czym polega Parkrun?** To cykliczny (biegi będą co sobota przez cały rok) bezpłatny bieg z pomiarem czasu organizowany przez wolontariuszy. Parkrun organizowane są na całym świecie, ich założeniem jest zachęcenie do biegania, bez względu na wiek czy wyniki. W tym biegu nagrody są przyznawane w klasyfikacjach miesięcznych i rocznych. Zawodnicy za regularny udział w parkrunie otrzymują od organizatorów bezpłatne koszulki biegowe. By otrzymać koszulkę należy ukończyć: 10 biegów (wyłącznie juniorzy poniżej 19. roku życia) - koszulka koloru białego ze srebrnym napisem, 50 biegów - koszulka koloru czerwonego ze srebrnym napisem. 100 biegów - koszulka koloru czarnego z białym napisem. 250 biegów - koszulka koloru czarnego ze złotym napisem.

**Gdzie odbędzie się bieg?** 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.

**Co trzeba zrobić, by dołączyć?** Trzeba się - jednorazowo - [zarejestrować](#). Nadany nam Indywidualny Kod Uczestnika należy następnie wydrukować i przynieść na bieg. Dzięki temu nasze biegi i czas będą liczone.

Więcej informacji o Parkrun znajdziecie [TUTAJ](#)

(red.)