



## Notatka prasowa

### Światowa inicjatywa biegowa w Cieszynie – z końcem marca rusza cykliczne, sobotnie bieganie w ramach **parkrun Cieszyn!**

Już od końca marca, dzięki wsparciu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Cieszyn dołączy do grona ponad 350 miejsc na świecie skupionych w ramach inicjatywy parkrun, czyli sobotniego, bezpłatnego biegania po parkach z pomiarem czasu. Wzorem takich miejsc jak Londyn, Melbourne, Kopenhaga, Warszawa czy Kraków, Cieszyn zaoferuje biegaczom możliwość cyklicznego i bezpłatnego udziału w biegach na dystansie 5km. Biegi, których inauguracja odbędzie się 29 marca, organizowane będą w każdą sobotę o godz. 9.00 na alejkach Sport Parku (start i meta biegu znajdują się przy wejściu głównym na stadion miejski, al. Jana Łyska 21). Do udziału w biegach wymagana jest jedynie jednorazowa rejestracja pod adresem [www.parkrun.pl/rejestracja](http://www.parkrun.pl/rejestracja) oraz wydrukowanie nadanego kodu uczestnika, który następnie trzeba przynieść ze sobą na bieg.

#### **Od początkujących do Olimpijczyków**

Co to jest parkrun i czym wyróżnia się spośród innych inicjatyw dostępnych dla biegaczy? Parkrun został powołany do życia w Londynie w 2004 roku przez grupę biegaczy amatorów. Inicjatywa szybko zyskała popularność nie tylko w Wielkiej Brytanii ale również poza jej granicami. Obecnie biegi parkrun organizowane są w 9 krajach świata, w tym w Polsce, skupiając na chwilę obecną ponad 850 tys. biegaczy amatorów. Parkrun to cykliczne biegi na dystansie 5km z pomiarem czasu organizowane w każdą sobotę o godz. 9.00 przez cały rok. Swój fenomen i rosnącą popularność zawdzięcza szerokiej formule umożliwiającej udział w biegach każdego bez względu na stopień zaawansowania, czy też kondycję. W zależności od potrzeb oraz celów poszczególnych uczestników parkrun stanowić może uzupełnienie treningu, możliwość poprawy kondycji lub okazję do rozpoczęcia biegowej przygody.

Jak podkreśla **Krzysztof Szubarski**, koordynator parkrun Cieszyn: „*parkrun to biegi dla wszystkich niezależnie od stażu biegowego. Zaawansowani biegacze wykorzystują parkrun jako doskonałą możliwość do poprawienia szybkości i wytrzymałości, dla początkujących parkrun to bieg na dystansie, który jest w zasięgu ich możliwości. Dodatkowo, do udziału w parkrun zachęcamy biegaczy z wózkami oraz czworonożnymi przyjaciółmi, którym oferujemy możliwość wspólnego biegania. W związku z faktem, że biegi organizowane są co tydzień, uczestnicy mogą stale monitorować swoją formę oraz postępy, a wyniki uzyskane w ramach każdego z biegów dostępne są w ramach tworzonego dla każdego uczestnika indywidualnego profilu*”.

To co wyróżnia parkrun spośród większości imprez biegowych to jego oddolny i niekomercyjny charakter oraz zaangażowanie w inicjatywę samych uczestników, którzy oprócz udziału jako biegacze mają również możliwość uczestnictwa w organizacji biegów w charakterze wolontariuszy. W ramach każdej z edycji biegów uczestnicy mogą dokonywać pomiaru czasu, skanować dane biegaczy na mecie, ubezpieczać trasę, czy też robić zdjęcia. Idea parkrun zakłada, iż biegi są organizowane przez biegaczy dla biegaczy.



Jak dodaje **Krzysztof Szubarski**: „*Idea wolontariatu w ramach parkrun, na której opiera się cała inicjatywa daje uczestnikom możliwość wcielenia się w rolę organizatora co nie jest możliwe w przypadku innych imprez biegowych. Pozwala to uczestnikom nie tylko zdobyć nowe doświadczenia ale przede wszystkim dostarcza możliwości włączenia się i zrobienia czegoś na rzecz społeczności biegaczy w swojej miejscowości*”.

Celem parkrun jest promocja biegania oraz prowadzenia aktywnego trybu życia. Poprzez zastosowany system identyfikacji uczestników, który oferuje bardzo prostą możliwość uczestnictwa, dodatkowym atutem parkrun jest możliwość udziału w dowolnej lokalizacji parkrun bez konieczności dokonywania ponownej rejestracji. Jak wyjaśnia **Jakub Fedorowicz**, koordynator polskiej edycji parkrun: „*Rejestracja w ramach parkrun jest jednorazowa, tak więc udział w kolejnych biegach odbywa się na podstawie wcześniej nadanego indywidualnego kodu uczestnika i nie wymaga ponownej rejestracji. Dodatkowo, uczestnicy nie są ograniczeni do możliwości udziału w jednej lokalizacji i mogą wziąć udział w dowolnym biegu parkrun w Polsce i na świecie. Tak więc będąc w sobotę rano w Londynie lub w Cieszynie i mając swój kod uczestnika, możemy pobiec w ramach jednej z tych edycji imprezy bez wcześniejszego zgłoszenia czy też dodatkowej rejestracji. Korzystając z tej możliwości, co roku w Polsce w ramach akcji gościmy biegaczy z innych krajów, którzy normalnie uczestniczą w parkrun. Coraz częściej również nasi uczestnicy odwiedzają zagraniczne lokalizacje parkrun*”.

To, co z pewnością zasługuje na podkreślenie odnośnie parkrun to atmosfera towarzysząca biegom. Cykliczne spotkania, luźna formuła oraz zaangażowanie biegaczy w organizację biegów sprawia, że wokół każdej z lokalizacji tworzy się społeczność biegających. Jak przyznaje **Krzysztof Szubarski**: „*Atmosfera wśród uczestników biegów jest niesamowita a nowe osoby są entuzjastycznie witane w ramach społeczności parkrun. Dodatkowo, zaawansowani biegacze często wspierają początkujących, czy to poprzez wyznaczanie tempa na trasie, czy też towarzyszenie słabszym biegaczom w celu ukończenia przez nich biegów. W Gdyni na przykład, ostatniemu uczestnikowi towarzyszą zawsze najlepsi dopingując do wysiłku na ostatnich metrach przed metą*”.

Parkrun to inicjatywa, która oprócz biegania ma za zadanie integrować lokalną społeczność. W przypadku Cieszyna biegi odbywać będą się dzięki wsparciu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, które umożliwi zakup sprzętu pomiarowego oraz wyposażenia trasy i wolontariuszy. Jak podkreśla **Jakub Fedorowicz** „*kluczowym elementem parkrun jest zaangażowanie społeczności lokalnej, w tym w szczególności władz samorządowych oraz jednostek im podległych. Dzięki temu wsparciu kolejne miejscowości mogą wspólnie organizować biegi i zachęcać do aktywności fizycznej mieszkańców. Dlatego też, jesteśmy niezmiernie wdzięczni Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Cieszynie za bardzo aktywne zaangażowanie i wsparcie naszej inicjatywy*”.

## **parkrun w Polsce**

Polska edycja parkrun zapoczątkowana została w 2011 roku w Gdyni, skąd szybko trafiła do Gdańska, Łodzi oraz innych miast. Parkrun Cieszyn będzie 11 lokalizacją parkrun w Polsce. W ramach parkrun Polska zarejestrowanych jest ponad 13,5 tysiąca uczestników i liczba ta stale rośnie. Jak potwierdza **Lech Bożeński**, członek zespołu parkrun Polska i koordynator gdańskiej edycji parkrun: „*W związku z zainteresowaniem ideą parkrun otrzymujemy coraz więcej zapytań o możliwość organizacji biegów parkrun w nowych miejscach w Polsce, zarówno w ramach dużych miast, jak i małych miejscowości. Naszym celem jest umożliwienie biegania w parkrun wszędzie tam, gdzie jest takie zapotrzebowanie i zainteresowanie, tak więc mamy nadzieję zwiększyć liczbę edycji parkrun w Polsce w kolejnych latach*”.



## Rozpocznij weekend z parkrun Cieszyn!

parkrun to świetny sposób na aktywne rozpoczęcie weekendu. Biegi parkrun, które wszędzie rozpoczynają się o godzinie 9.00 pozwalają na poranne pokonanie 5km i powrót do domu przed 11.00 zostawiając cały weekend wciąż przed uczestnikami. Zachęcamy do udziału w parkrun i przyłączenia się do społeczności parkrun. Prosimy o wcześniejsze dokonanie rejestracji pod adresem [www.parkrun.pl/rejestracja](http://www.parkrun.pl/rejestracja), wydrukowanie nadanego kodu i przyniesienie go ze sobą na bieg. Więcej informacji nt. parkrun Cieszyn dostępnych jest na stronie [www.parkrun.pl/cieszyn](http://www.parkrun.pl/cieszyn).

## Dane kontaktowe:

### Organizator imprezy:

**Stowarzyszenie parkrun Polska,**  
ul. Żwirki i Wigury 8a/8,  
81-393 Gdynia

tel. 519064467  
email: [PolskaBiuro@parkrun.com](mailto:PolskaBiuro@parkrun.com)  
www: [www.parkrun.pl](http://www.parkrun.pl)  
KRS: 0000396109  
NIP: 5862273106  
REGON: 221532094

### Koordynator parkrun Cieszyn:

**Krzysztof Szubarski**  
Tel. 605271320  
Email: [CieszynBiuro@parkrun.com](mailto:CieszynBiuro@parkrun.com)

### Współorganizator imprezy:

#### Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Cieszynie

al. Łyska 21  
43-400 Cieszyna  
tel. 338522044  
e-mail: [biuro@mosir-cieszyn.pl](mailto:biuro@mosir-cieszyn.pl)  
www: [www.mosir-cieszyn.pl](http://www.mosir-cieszyn.pl)

### Sponsorzy:

Ziaja