

Sobotnie bieganie w ramach parkrun

20-08-2025



Fot: Łukasz Bienias Facebook

W każdą sobotę grupa mieszkańców Dzierżoniowa uczestniczy w parkrunie - ogólnościowym wydarzeniu polegającym na pokonaniu we własnym tempie dystansu 5 km. W tym bieganiu nie chodzi o wynik, choć rezultaty są skrupulatnie notowane, ale o przyjemność i promocję biegania oraz zdrowego trybu życia.

Miejsce spotkania biegaczy jest Aleja Bajkowych Gwiazd, a trasa wiedzie przez park międzyosiedlowy. Udział w [parkrun](#) jest bezpłatny, ale wymagane jest wcześniejsza [darmowa rejestracja](#) przed pierwszym startem. Dzięki temu można wziąć udział w dowolnej liczbie spotkań parkrun w dowolnej lokalizacji w Polsce lub na świecie.

Jeśli lubicie biegać lub zamierzacie rozpocząć przygodę z bieganiem, zachęcamy do dołączenia do tego wydarzenia. Spotkania odbywają się w każdą sobotę o godzinie 9.00. Szczegóły wydarzenia i kontakt z organizatorami za pośrednictwem [fanpage'u na Facebooku](#).