



## POWIATOWE CENTRUM SPORTU

Ul. Królowej Marysieńki 10 • 83-110 Tczew

www.pcs.tczew.pl • tel. 58 530-02-82

NIP 593-25-93-774 • regon 221723233

# parkrun

Co to jest parkrun i czym wyróżnia się spośród innych inicjatyw dostępnych dla biegaczy? Parkrun to największa, cykliczna inicjatywa biegowa, w ramach której organizowane są dostępne dla każdego, bezpłatne biegi na dystansie 5km. Obecnie biegi parkrun organizowane są w **23 krajach świata**, w tym w Polsce, w ponad **2000 lokalizacjach** i skupiają na chwilę obecną ponad **7 milionów** zarejestrowanych biegaczy amatorów.

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. 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.

### Cel parkrun

Celem parkrun jest zachęcenie jak największej liczby osób bez względu na płeć, wiek, stopień sprawności, czy też światopogląd do regularnego uprawiania aktywności fizycznej, a poprzez to poprawy zdrowia i kondycji fizycznej oraz psychicznej. Powyższy cel parkrun realizuje poprzez organizację cyklicznych, bezpłatnych i ogólnodostępnych biegów na dystansie 5km z pomiarem czasu organizowanych w każdą sobotę o godz. 9.00.

### Filozofia parkrun

- Nadrzędnym celem naszych działań jest dążenie do poprawy zdrowia oraz kondycji fizycznej i psychicznej naszych uczestników,
- Uznajemy, że każdy uczestnik ma prawo do wolności i nie może podlegać jakiegokolwiek dyskryminacji bez względu na płeć, rasę, wiek, stopień sprawności, wyznanie, orientację seksualną, czy też status ekonomiczno-społeczny,
- Jesteśmy oddolną inicjatywą promującą wolontariat, zaangażowanie i rozwój społeczności lokalnych oraz integrację społeczną,
- Zawsze dbamy o bezpieczeństwo naszych uczestników, w tym w szczególności dzieci,
- Nigdy nie promujemy produktów (oraz ich producentów), które mogą szkodzić zdrowiu uczestników, w szczególności wyrobów tytoniowych oraz alkoholu, jak również innych używek,
- Nigdy nie uczestniczymy oraz nie oferujemy możliwości działalności oraz agitacji politycznej czy też religijnej w ramach parkrun,
- Promujemy inicjatywy społeczne, w tym w szczególności inne wydarzenia sportowe organizowane dla członków społeczności lokalnej,

**REGULAMIN**  
**współzawodnictwa Szkół Ponadpodstawowych Powiatu Tczewskiego w**  
**roku szkolnym 2021/2022 w biegach „parkrun”**

### **I. ORGANIZATOR**

Organizatorem sobotnich biegów „parkrun” jest Powiatowe Centrum Sportu w Tczewie we współpracy ze Stowarzyszeniem „Biegający Tczew”.

### **II. CEL**

1. Aktywizacja młodzieży szkolnej powiatu tczewskiego w ramach ogólnoswiatowej imprezy propagującej bieganie.

### **III. TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg odbywać się będzie w każdą sobotę roku szkolnego 2021/2022 r. (4 września 2021 – 18 czerwca 2022) na terenie Powiatu Tczewskiego.
2. Start odbędzie się zawsze o godz. 9:00 w Tczewie Bulwar nad Wisłą ul. Jana z Kolna.
3. Organizator zastrzega sobie odwołanie parkrunu o czym poinformuje przynajmniej 2 tygodnie przed datą odwołania na stronie [www.parkrun.pl/tczew/](http://www.parkrun.pl/tczew/) oraz facebook parkrun Tczew.

### **IV. TRASA**

1. Trasa liczy 5 km i będzie przebiegać od: Bulwaru nad Wisłą do Strugi Subkowskiej i z powrotem.
2. Trasa będzie oznaczona na półmetku.
3. Trasa nie posiada atestu.
4. Nawierzchnia trasy zróżnicowana: szutrowa, asfaltowa, kostka bitumiczna.
5. Bieg odbędzie się przy ograniczonym ruchu kołowym.

### **V. LIMIT CZASU**

1. Nie obowiązuje.

### **VI. UCZESTNICTWO**

1. W parkrunie prawo startu mają osoby, które wcześniej dokonają bezpłatnej, jednorazowej rejestracji pod adresem [www.parkrun.pl/rejestracja](http://www.parkrun.pl/rejestracja), wydrukują nadany kod i przyniosą go ze sobą na bieg.

### **VII. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie poprzez formularz dostępny pod adresem [www.parkrun.pl/rejestracja](http://www.parkrun.pl/rejestracja)

### **VIII. KLASYFIKACJE**

1. Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje;
  - klasyfikacja generalna szkół powiatu tczewskiego (ilość osobo/startów uczniów z danej szkoły bez podziału na wiek, płeć czy uzyskany wynik),  
przy równej ilość osobo/startów decyduje:
    - A. większa ilość uczniów z danej szkoły;
    - B. uzyskany najwyższy współczynnik wieku ucznia z danej szkoły.
  - klasyfikacja indywidualna (oddzielnie dziewczęta/chłopcy) decyduje ilość startów, w przypadku równej ilość startów decyduje uzyskany najwyższy współczynnik wieku ucznia.

### **IX. NAGRODY**

1. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej szkół otrzymają pamiątkowe puchary, pozostali uczestnicy dyplomy.

2. Zdobywcy miejsc I-III otrzymają bony na zakup sprzęt sportowego (500, 300 i 200 zł).
3. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji indywidualnej dziewcząt/chłopców otrzymają pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Biegi odbywać się będą bez względu na pogodę.
2. Wszyscy zawodnicy muszą posiadać kod uczestnika ([www.parkrun.pl/rejestracja](http://www.parkrun.pl/rejestracja)).
3. Przebywanie na trasie biegu bez wcześniejszej rejestracji skutkuje nie ujęciem uczestnika w klasyfikacji końcowej. [www.parkrun.pl/tczew/](http://www.parkrun.pl/tczew/) .
4. Klasyfikacja szkół będzie prowadzona na bieżąco (po otrzymaniu informacji od nauczycieli) i dostępna będzie na stronie [www.biegajacy.tczew.pl](http://www.biegajacy.tczew.pl) oraz [www.pcs.tczew.pl](http://www.pcs.tczew.pl) .
5. Uprasza się nauczycieli z poszczególnych szkół do przesłania listy uczniów biorących udział do 10 dnia każdego miesiąca (imię, nazwisko oraz szkoła) na adres [ttobianski@wp.pl](mailto:ttobianski@wp.pl) lub [dyrektor@pcs.tczew.pl](mailto:dyrektor@pcs.tczew.pl), kontakt bezpośredni z koordynatorem 502-454-754 dyrektor PCS Tomasz Tobiański.
5. Sobotnie bieganie w ramach parkrunu jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez zawodnika.
7. Podsumowanie współzawodnictwa odbędzie się po minimum 22 odbytych wydarzeniach z zaplanowanych 42.
6. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

Organizator imprez sportowych  
Powiatowe Centrum Sportu w Tczewie