



# Swarzędzka Szkolna Liga parkrun

**#loveparkrun**



## Czym jest parkrun?

**parkrun** to bezpłatne, cykliczne, organizowane wolontariacko przez lokalną społeczność spotkania, w ramach których można maszerować, truchtać, biegać, być wolontariuszem lub kibicem. Dystans trasy parkrun to 5km, a spotkania odbywają się w każdą sobotę o 9 rano.

**parkrun** to inicjatywa otwarta i przeznaczona dla każdego bez względu na umiejętności i kondycję, w której nie ma limitu czasu.

Swarzędzkie spotkania odbywają się od maja 2019 roku. Dotychczas odbyło się ponad 160 spotkań, podczas których wzięło udział ponad 1500 osób (wolontariuszy i parkrunnerów).

Średnia liczba uczestników - od początku naszej działalności - kształtuje się na poziomie 52,9 osób, a łączna liczba uczestników wszystkich edycji wyniosła 7 247 osób.

Więcej informacji na stronie: <https://www.parkrun.pl/jezioroswarzedzkie/>



**Dzięki parkrun  
znalazłem nowych przyjaciół!**



## Jak wziąć udział w parkrun?

Aby wziąć udział w **parkrun** należy przyjść przed godziną 9 w sobotę na alejkę za basenem w Swarzędzu. W tym miejscu znajduje się miejsce, gdzie spotykają się wolontariusze i uczestnicy przed spotkaniem.

Każdemu spotkaniu towarzyszy odprawa dla debiutantów informująca o przebiegu trasy oraz zasadach panujących na **parkrun**.

Każdy kto chce być sklasyfikowanym musi posiadać swój indywidualny kod uczestnika (wydrukowany lub jako zdjęcie w telefonie). Jest to **jedyny** wymóg wobec uczestników spotkania.

Aby przystąpić do grona uczestników należy wejść na stronę <https://www.parkrun.pl/register/> i postępując zgodnie z instrukcją założyć konto użytkownika. W celu wybrania szkoły, którą chce się reprezentować należy wybrać z listy rozwijanej konkretną drużynę. Dzięki temu każdy udział będzie punktowany w ramach Swarzędzkiej Szkolnej Ligi parkrun.



## Cele parkrun.

Głównym celem **parkrun** jest promocja zdrowego i zrównoważonego trybu życia poprzez promocję społecznych postaw wynikających z wolontariatu na rzecz lokalnej społeczności oraz korzystnych pod względem fizycznym i psychicznym aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu.

W ramach **parkrun** promujemy bieganie, trucht oraz spacer, które bez wątpienia wpływają korzystnie na życie człowieka. Socjalizacja oraz budowanie lokalnej społeczności ludzi, których łączy chęć bezinteresownego zaangażowania się w każdą sobotę są fundamentalnymi cechami wolontariatu ludzi tworzących parkrun.



**Uwaga!**

**parkrun niebezpiecznie mocno**

**poprawia samopoczucie!**



## Konceptcja Swarzędzkiej Szkolnej Ligii parkrun.

Swarzędzka Szkolna Liga parkrun zaprasza wszystkie szkoły z gminy Swarzędz do uczestnictwa w wydarzeniu trwającym od 7 września 2023 do 30 czerwca 2024. W tym okresie podczas każdego spotkania parkrun zainteresowane osoby (uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkół, rodzice uczniów, krewni uczniów itp.,) będą mogli reprezentować swoją szkołę zarówno jako uczestnicy parkrun (biegnąc, truchtając lub spacerując), ale także jako wolontariusze.

Reprezentowanie swojej szkoły będzie związane ze zdobywaniem punktów dla szkoły – każda osoba reprezentująca szkołę to jeden punkt dla danej placówki.

Liczy się zaangażowanie w całym roku szkolnym zarówno przez uczniów, pracowników jak i rodziców.



**Dotychczas do parkrun  
już jesteś zwyciężcą!**





## Koncepcja Swarzędzkiej Szkolnej Ligii parkrun.

Identyfikacja uczestników odbywać się będzie przez wpisanie wcześniej zdefiniowanej nazwy szkoły w polu Kluby/Grupy. Każdy uczestnik chcąc reprezentować daną szkołę wybierze ją z listy dzięki czemu w łatwy sposób będzie mógł dołączyć i zbierać punkty dla swojej placówki.

Po zakończeniu roku szkolnego 2023/2024 zwycięskiej szkole zostanie wręczony dyplom lub okolicznościowy puchar w zależności od decyzji Patrona.

Takie działanie wpisuje się w wytyczne Ministerstwa Edukacji w zakresie dodatkowych punktów do oceny zachowania ucznia na świadectwie, poprzez reprezentowanie własnej szkoły.

Liczymy, że uczniowie będą zainteresowani taką formą aktywności co może przyczynić się również do integracji i rozwoju lokalnej społeczności.



**Radośnie i zdrowo!**

**Razem!**



## Podsumowanie.

- udział w parkrun jest bezpłatny,
- dzieci do 11 roku życia muszą być pod opieką,
- Swarzędzka Szkolna Liga parkrun przeznaczona jest dla każdego (uczniów, nauczycieli, pracowników szkół, rodziców) kto jako drużynę w profilu uczestnika wybierze reprezentowaną przez siebie placówkę,
- udział w parkrun można wziąć w roli uczestnika (spacerując, truchtając lub biegając) lub jako jeden z wolontariuszy.



## **Dziękujemy za uwagę i zapraszamy do kontaktu.**

Jako wolontariusze jesteśmy otwarci i gotowi przedstawić ideę parkrun osobiście lub podczas spotkań z nauczycielami lub rodzicami w dogodnym terminie.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego lub mailowego:

- Adrian tel.: 570 057 461
- email: [jezioroswarzedzkie@parkrun.com](mailto:jezioroswarzedzkie@parkrun.com)