



## Sportowa nowość: Iława zadebiutuje na mapie parkrunu!

data aktualizacji: 2019.09.13



**Iława zadebiutuje na mapie inicjatywy "Parkrun Polska", jako 70. lokalizacja.**

**To szansa, by zacząć biegać w miłej atmosferze i bez rywalizacji. - Osoby szybko biegające są oczywiście mile widziane, ale w sposób szczególny chcielibyśmy dotrzeć do tych osób, które dopiero chciałyby zacząć biegać, a myśl o starcie w masowej imprezie biegowej, gdzie jest nieco presji na wynik, trochę ich krępuje i onieśmiela. Z nami można rozpocząć sobotni poranek w miłej atmosferze, w gronie znajomych - tak przedstawiają nowy w Iławie biegowy projekt, "Parkrun Mały Jeziorak", jego inicjatorzy.**

Może już kiedyś, zdając sobie sprawę z korzyści płynących z tej formy aktywności, próbowałeś/próbowałaś zacząć biegać, ale... nie do końca Ci wyszło? A może zaliczasz się do osób, które dopiero mają przed sobą podjęcie pierwszej próby regularnego trenowania? Jeśli tak, to "Parkrun Mały Jeziorak" w Iławie może być właśnie dla Ciebie!

A czym właściwie jest parkrun?

**- To bieganie regularne, ale przede wszystkim: bez nacisku na rywalizację. Sama nazwa nawiązuje do biegania w parku, na luzie, często w gronie rodziny i**

**przyjaciół** - wyjaśnia koordynator lokalizacji w Iławie Darek Szuman.

Główne zasady to: zawsze bezpłatnie, z pomiarem czasu, na dystansie 5 km. Zawsze w sobotę i zawsze o 9:00. Poza tym pomysłodawcy uważają, że aktywnym można (i należy!) być zawsze, niezależnie od tego, jaką akurat mamy temperaturę, pogodę, czy porę roku. Dlatego będą zapraszać na kolejne biegi także zimą.

Inicjatorzy (są wśród nich także znajomi pana Darka z różnych iławskich grup biegowych) podkreślają, że podczas iławskich parkrunów każdy początkujący będzie mógł liczyć na wsparcie i wskazówki od bardziej doświadczonych biegaczy i biegaczek.

**- Dystans 5 km można przebiec, ale też przetruchtać, albo nawet przemaszerować, także z kijkami lub z psem na smyczy. Liczy się po prostu aktywność - mówi koordynator parkrunu w Iławie. - Najważniejsza będzie dla nas dobra atmosfera tych biegowych spotkań. Również będą organizowane biegi tematyczne, np. na Dzień Dziecka - bieg z dziećmi. Parkrun w Iławie będzie też okazją do aktywności wolontariackiej - zapowiada Darek Szuman.**

Więcej o parkrunie w Iławie można się dowiedzieć [na Facebooku](#) oraz na [tej](#) stronie. Wkrótce będzie możliwa bezpłatna rejestracja.

**- Do zobaczenia na trasie!** - zachęcają inicjatorzy.

Po raz pierwszy wziąć udział w iławskim parkrunie będzie można 5 października. Uczestnicy spotkają się przy basenie w Iławie. Przez tunel przy lodowisku wbiegną na alejki wokół Małego Jezioraka i dwukrotnie pokonają pętlę wokół jeziora. I pamiętajcie: nie musicie od razu bić życiowych rekordów!

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/58845-sportowa-nowosc-ilawa-zadebiutuje-na-mapie-parkrunu>