



## Urząd Miasta Stołecznego Warszawy

### Biuro Edukacji

ul. Leona Kruczkowskiego 2, 00-412 Warszawa, tel. 22 443 35 11, 22 443 35 09, 22 443 35 00, faks 22 443 35 12  
adres do korespondencji: Aleje Jerozolimskie 44, 00-024 Warszawa  
Sekretariat.BE@um.warszawa.pl, um.warszawa.pl, edukacja.um.warszawa.pl

Warszawa, 13 czerwca 2023 r.

Znak sprawy: BE-WPSP.0644.49.2023.JPO

**Burmistrzowie Dzielnic  
m.st. Warszawy**

**W sprawie: inicjatywy sportowej parkrun**

od 2011 roku w Polsce dynamicznie rozwija się akcja biegowa parkrun. Początkowo biegi odbywały się w Gdyni, obecnie aż w 87 lokalizacjach w całym kraju. W Warszawie w każdą sobotę amatorzy parkrun spotykają się na Bródnie, Mokotowie, Pradze Południe, Włochach i Żoliborzu.

Parkrun to bezpłatne spotkania lokalnej społeczności, w ramach których można maszerować, truchtać czy biegać na dystansie 5 km. Nie ma ograniczeń wieku i nie jest ważna kondycja fizyczna uczestników. Każdy może pokonać trasę we własnym tempie. Aby wziąć udział w parkrun wystarczy dokonać jednorazowej rejestracji na stronie strona [www.parkrun.pl](http://www.parkrun.pl).

Organizator (organizacja pozarządowa) proponuje również możliwość pomocy przy organizacji parkrun, która może być zaliczana jako wolontariat. Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy prowadzi projekt „Ochotnicy warszawscy” w ramach którego ułatwia uczniom udział w wolontariacie, łącząc organizatorów z osobami, które chcą się zaangażować. Za 50 godzin aktywności na rzecz innych ludzi, środowiska szkolnego lub lokalnego, uczeń szkoły podstawowej, może uzyskać trzy punkty w rekrutacji do szkoły ponadpodstawowej. Czas zaangażowania w wolontariat powinien trwać nie mniej niż dwa lata szkolne.

Sama aktywność w formie parkrun zasługuje na docenienie. To bardzo dobry sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego i promocję zdrowego stylu życia. Ruch na świeżym powietrzu przyczynia się do wzmocnienia osiągnięcia celów zarówno zdrowotnych jak i sportowych. Natomiast spędzanie czasu na aktywności fizycznej wspólnie z rodzeństwem, rodzicami czy dziadkami wpływa pozytywnie na budowanie relacji rodzinnych. Aby jak najwięcej osób zachęcić do czynnego uprawiania parkrun, Biuro Edukacji m.st. Warszawy, prosi o przekazanie powyższych informacji do dyrektorów szkół i przedszkoli w Dzielnicy, w celu rozpowszechnienia inicjatywy wśród dzieci, młodzieży i ich rodziców.

**Osoba do kontaktu:** Joanna Połaska, jpolaska@um.warszawa.pl, telefon: 22 3257611

DYREKTOR  
BIURA EDUKACJI  
Joanna Gospodarczyk