



Zastępca Burmistrza Dzielnicy Targówek Miasta Stołecznego Warszawy

ul. L. Kondratowicza 20, 00-983 Warszawa, tel. 22 443 85 23, 22 443 87 27
targowek.sekretariat@um.warszawa.pl, um.warszawa.pl, targowek.um.warszawa.pl

Warszawa, 13 czerwca 2023 r.

Znak sprawy: UD-X-WEW.0644.111.2023.MHA

**Dyrektorzy Przedszkoli
Szkół Podstawowych
Szkół Ponadpodstawowych
w Dzielnicy Targówek
m.st. Warszawy**

W sprawie: inicjatywy sportowej parkrun

Szanowni Państwo Dyrektorzy,

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 www.parkrun.pl.

Organizator (Fundacja parkrun Polska) 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, łączy 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 osiągania celów zarówno zdrowotnych jak i sportowych. Natomiast spędzanie czasu na aktywności fizycznej wspólnie z rodzeństwem, rodzicami czy dziadkami wpływa pozytywnie na budowanie relacji rodzinnych. Zachęcam do czynnego uprawiania parkrun.

Proszę o przekazanie powyższych informacji w celu rozpowszechnienia inicjatywy wśród dzieci, młodzieży i ich rodziców.

Z poważaniem

ZASTĘPCA BURMISTRZA
DZIELNICY TARGÓWEK M.ST. WARSZAWY

Jędrzej Kunowski