

# Klub Biegacza Darłowskie Charty zaprasza na wspólny poranny rozruch

written by Bartosz Kowalski | 18 maja 2026



**DARŁOWSKIE CHARTY**  
KLUB BIEGACZA

# BIEGAMY RAZEM

TO NIE TRENING  
**TO MY**  
I NASZ CZAS

**INTEGRACJA I WSPARCIE**

 <b>KĄŻDA NIEDZIELA</b>	 <b>GODZINA 9:00</b>	 <b>START I META NA SZKOLE MORSKIEJ</b>	 <b>PĘTLA 3 KM</b>
--	---	--	---

 <b>TEMPO DOSTOSOWANE DO NAJWOLNIEJSZYCH UCZESTNIKÓW</b>	 <b>TEMPO MAKSYMALNE 6:00</b>
---	--

 To nie trening na wynik, a czas na **integrację, luźny ruch i wspólne rozpoczęcie dnia.**

Wspieramy osoby początkujące i **zapraszamy każdego** - bez względu na poziom zaawansowania czy klubowe barwy.



**BIEGNIEMY RAZEM!**  
**DOŁĄCZ DO NAS!**

 <b>LUŻNY KLIMAT</b>	 <b>WSPÓLNE WSPARCIE</b>	 <b>DLA KAŻDEGO POZIOMU</b>
---	---	--

Klub Biegacza zaprasza na wspólny poranny rozruch – spotykamy się w każdą niedzielę o godz. 9:00

Start i meta: Szkoła Morska

Trasa ok. 3 km

Spokojne tempo – nie szybciej niż 6:00/km

Bieg dostosowany do najwolniejszych

Krótkie przerwy na oddech i rozmowę

To nie trening na wynik, a czas na integrację, luźny ruch i wspólne rozpoczęcie dnia. Wspieramy osoby początkujące i zapraszamy każdego – bez względu na poziom zaawansowania czy klubowe barwy

Wpadaj solo albo zabierz znajomych – widzimy się w niedzielę!