

Biegamy razem z Klubem Biegacza Darłowskie Charty

written by Bartosz Kowalski | 19 maja 2026



DARŁOWSKIE CHARTY KLUB BIEGACZA

BIEGAMY RAZEM

INTEGRACJA I WSPARCIE

TO NIE TRENING
TO MY
I NASZ CZAS

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

 TEMPO DOSTOSOWANE DO NAJWOLNIEJSZYCH UCZESTNIKÓW	 TEMPO MAKSYMALNE 6:00
---	--

 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!

 LUŻNY KLIMAT	 WSPÓLNE WSPARCIE	 DLA KAŻDEGO POZIOMU
---	---	--

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!