

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

KAŻDA 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!