

# 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

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

**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!**

<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!