

# REGULAMIN AKCJI „6 ZA 6”

## (6-tka z WF-u za 6 parkunów)

1. Pomysłodawcą akcji „6 za 6” jest parkrun Grudziądz we współpracy z Urzędem Miejskim w Grudziądz.
2. Czas trwania akcji to rok szkolny 2023/24 i jest podzielony na dwa semestry.
3. Akcja skierowana jest do dzieci i młodzieży szkolnej Szkół do lat 18-tu, a jej celem jest zachęcenie do aktywności fizycznej poza szkołą oraz integracja międzyszkolna.
4. Uczeń ma szansę zdobyć dwie 6-tki z WF-u w ciągu roku szkolnego (po jednej na semestr). **Pieczętka podbijana jest tylko i wyłącznie po okazaniu kodu uczestnika.** Po każdym biegu uczeń podchodzi do wolontariusza z kartką na pieczętce w celu podbicia pieczętce. Gdy pieczętek jest 6 w semestrze uczeń udaje się z kartką do swojego nauczyciela WF-u i otrzymuje na podstawie tego 6-tkę jako ocenę częściową. Załącznik do pobrania kartki na pieczętce będzie do pobrania na stronie fb parkrun Grudziądz, stronie Urzędu Miejskiego w Grudziądz oraz we wiadomości w e-dzienniku. Pewna ilość kartek na pieczętce będzie też dostępna u wolontariusza podbijającego pieczętce.
5. Udział w parkrun jest bezpłatny. Biegi odbywają się w każdą sobotę o godzinie 09:00 na dystansie 5 km w Lesie Komunalnym Miasta Grudziądz. Nie ma żadnego limitu czasu na pokonanie trasy. Spacer, marsz z kijkami Nordic Walking, trucht lub bieg lub wolontariat - to Ty zdecydujesz w jaki sposób pokonasz leśną, dobrze oznaczoną trasę. Dzieci w wieku od 4 do 11 lat muszą pozostawać pod stałą opieką rodzica lub opiekuna, Każdego obowiązuje jednorazowa rejestracja na [www.parkrun.pl/rejestracja](http://www.parkrun.pl/rejestracja), po której dostępny będzie do pobrania INDYWIDUALNY KOD UCZESTNIKA, który należy pobrać i posiadać przy sobie na każdym biegu w wersji papierowej, elektronicznej na telefonie lub w aplikacji mobilnej 5k parkrunner results. W parkrun możliwy jest udział z psem. Zasada jeden pies trzymany na krótkiej, nierozciągliwej smyczy na jednego uczestnika.  
Start i meta jest przy parkingu leśnym Lasu Komunalnego przy rondzie ks. Popiełuszki.  
Dojazd google maps <https://goo.gl/maps/CCCtehTxkV4QG1aq5>
6. Po zaliczeniu 10 parkrunów każdy junior w wieku 4-18 lat ma możliwość zamówienia wysokiej klasy koszulkę techniczną prosto z Wielkiej Brytanii. Koszt z dostawą to około 80 złotych. Otrzyma też specjalny dyplom od parkrun Grudziądz.



7. Więcej informacji na temat samego parkrun na stronie [www.parkrun.pl/grudziadz](http://www.parkrun.pl/grudziadz) lub na fb [www.facebook.com/parkrunGrudziadz](https://www.facebook.com/parkrunGrudziadz).
8. W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt poprzez e-mail: [grudziadz@parkrun.com](mailto:grudziadz@parkrun.com) lub we wiadomości PW na facebooku.



parkrun