

Szanowni Państwo.

Akcja „6 za 6” – 19.09.2026. Rozpoczynamy trzecią edycję akcji w Malborku.

Pragniemy ponownie zaprosić uczniów do udziału oraz szanowne grono nauczycieli oraz rodziców do aktywnego wparcia inicjatywy prozdrowotnej "6 za 6" w ramach z parkrun Zamek w Malborku.

Dlaczego organizujemy tę akcję? Z niepokojem widzimy jak nasze życie przejmują maszyny i aplikacje. Ruszamy się stanowczo za mało. Nasze dzieci wygodnie wozimy do szkoły, by potem mogły kilka godzin siedzieć w ławce. Wszechobecne elektryczne hulajnogi, rowery z akumulatorem zastępują tradycyjne środki komunikacji poruszane siłą mięśni. Coraz mniej spacerujemy i biegamy na świeżym powietrzu. Tak mija nam cały tydzień. Skończył się czas wakacyjnych lodów, gofrów, shake'ów i hot dogów. Czas zacząć dbać o dobre nawyki, dobre samopoczucie i lepszą odporność. Dlatego w trosce o dobrą kondycję naszych dzieci i młodzieży, o wspólnie spędzony czas, zapraszamy Was do udziału od 19 września w akcji „6 za 6 z parkrun Zamek w Malborku”

Program ma na celu popularyzację aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży szkolnej oraz nauczycieli i rodziców. Zakłada on nagradzanie uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oceną cząstkową celującą z wychowania fizycznego za ponadprogramowy udział i reprezentowanie szkoły w parkrun Zamek w Malborku. Aby uzyskać ocenę uczeń musi pokonać 5 kilometrową trasę parkrun 6 razy (6 edycji: biegiem, marszem lub spacerem). Ich zaliczenie będzie poświadczane w paszporcie uczestnika wydanym przez koordynatora lokalizacji. Uzupełniony paszport należy przekazać nauczycielowi W-Fu lub wychowawcy klasy, który wystawi ocenę z przedmiotu za pozalekcyjną aktywność sportową.

W celu przyłączenia się do akcji „6 za 6” każdy z uczniów powinien dokonać:

1. Jednorazowej rejestracji w systemie na stronie <https://www.parkrun.pl/zamekwmalborku/>
2. Wydrukować lub zapisać, jako obraz w telefonie swój indywidualny kod uczestnika, który należy zabrać na spotkanie. Możliwe jest również wgranie oficjalnej aplikacji parkrun w telefonie.
3. Po ukończeniu biegu/marszu, po odebraniu tokena i po skanowaniu zgłosić się do wyznaczonego wolontariusza celem pobrania „paszportu” i pieczętki za udział.
4. Aby uzyskać ocenę uczeń musi pokonać trasę parkrun 6 razy (6 edycji biegiem, marszem lub spacerem). Ich zaliczenie będzie poświadczane w paszporcie uczestnika. Uzupełniony paszport należy przekazać nauczycielowi W-F lub wychowawcy, który wystawi ocenę. Po uzyskaniu 6 udziałów, można pobrać kolejny paszport i kontynuować zabawę o następną "szóstkę".
5. Program trwa do końca roku szkolnego 2026/27
6. Każdy uczeń ma możliwość dodania swojej szkoły. W profilu użytkownika (zakładka Grupy / Kluby) można wybrać swoją szkołę by ją reprezentować w statystykach parkrun.
7. Swoje statystyki i postępy można obserwować na stronie parkrun w zakładce rezultaty: <https://www.parkrun.pl/zamekwmalborku/results/latestresults/>

Czym jest parkrun Zamek w Malborku?

Są to cykliczne, bezpłatne spotkania sportowe, które odbywają się w każdą sobotę o 9:00 rano na Bulwarze nad Nogatem w Malborku (start obok altany plenerowej). Celem jest pokonanie dystansu 5km. Każdy własnym tempem: biegiem, truchtem, marszem, a nawet spacerem, bez limitu czasu. Idea parkrun narodziła się 20 lat temu w Wielkiej Brytanii i z powodzeniem jest organizowana w ponad 20 państwach na całym świecie. W Polsce jest już ponad 100 lokalizacji, a na świecie ponad 2000. parkrun to bezpłatne, cykliczne spotkania o charakterze sportowym odbywające się przez cały rok, które gromadzą całe rodziny. To co nas wyróżnia to niesamowita radosna i przyjacielska atmosfera. W Malborku jesteśmy obecni od czerwca 2019 roku.

Więcej o parkrun można dowiedzieć się na stronie: <https://www.parkrun.pl/zamekwmalborku>

Zachęcam do udziału.

Z wyrazami szacunku

Maciej Frankiewicz

Koordynator lokalizacji parkrun Zamek w Malborku