

Startujemy z zapisami na Wiosenny bieg oraz marsz nordic walking Puławy - Parchatka

"Rusz się zdrowo powiatowo!"

Wydarzenie zaplanowaliśmy w sobotę 29 marca 2025 roku. Startujemy spod głównej bramy przed dziedzińcem Pałacu Czartoryskich w Puławach, ul. Czartoryskich 8 o godz. 9:00, rozgrzewka godz. 8:45, natomiast już od godziny 8:15 będzie możliwość złożenia depozytów ubraniowych. Ze względów organizacyjnych obowiązują wcześniejsze zapisy mailowe na adres promocja@pulawy.powiat.pl w terminie do 26 marca br. lub do wyczerpania dostępnego limitu miejsc. Organizatorem wydarzenia jest starosta puławski Teresa Gutowska. Akcję wspierają: Koło Gospodyń Wiejskich Polanki w Parchatce, Komenda Powiatowa Policji w Puławach, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach, Zespół Szkół nr 3 w Puławach - Oddział Przygotowania Wojskowego, grupa biegowa Ekipa Puławy, Lubelski Bank Spółdzielczy, Stowarzyszenie Aktywnie w Krainie Lessowych Wąwozów.

Celami przedsięwzięcia są m.in. promowanie ekoturystyki i zdrowego stylu życia, poznawanie walorów turystycznych i promocja powiatu puławskiego, promowanie idei zwiększenia widoczności pieszych uczestników ruchu drogowego poprzez noszenie odblasków. Projekt jest częścią szerszej zaplanowanej akcji edukacyjno-informacyjnej obejmującej m.in. plakaty informacyjne, informacje medialne oraz spotkania tematyczne.

Bieg i marsz pozwoli nam także na zaprezentowanie niezwykle ciekawych terenów turystycznych powiatu puławskiego. Pobiegniemy i pomaszujemy spod głównej bramy na dziedzińiec Pałacu Czartoryskich w Puławach, (ul. Czartoryskich 8), przez Park Czartoryskich i obszar koło Pałacu Marynki. Kolejno podążymy ul. Kazimierską (około 400 m.) w kierunku południowym do ul. Kilińskiego, którą dotrzemy do ul. Zabłockiego aby z niej skręcić w drogę leśną. Leśnymi drózkami, ścieżkami i malowniczymi lessowymi wąwozami po ok. 7 km dotrzemy poza okolice stacji narciarskiej w Parchatce - stąd "nordicowcy" udadzą drogami pod chmielnikiem, płytami do głównej drogi Puławy - Bochońca do siedziby Koła Gospodyń Wiejskich "Polanki" w Parchatce by odpocząć przy ognisku. Natomiast biegacze ruszą dalej, przebiegając jeszcze 6 kilometrową pętelkę zahaczającą o parchacką Górę Trzech Krzyży, po której również trafią na wspólne ognisko i biesiadę z KGW. Przygotowaliśmy także okolicznościowe konkursy dot. przestrzegania przepisów ruchu drogowego oraz zdrowego stylu życia z atrakcyjnymi nagrodami ufundowanymi przez Lubelski Bank Spółdzielczy, który zostanie przeprowadzony na miejscu. Po ognisku wracamy do Puław na własną rękę, istnieje także możliwość powrotu razem z organizatorami - pieszo lub truchtem.

Całość trasy biegowej liczy ok. 13 km, a marszowej ok. 9 km. W zależności od kondycji uczestników będziemy dostosowywali przystanki.

Grupę biegową podzielimy na 3 zespoły umożliwiające pokonanie trasy w określonym tempie - kolejno ok. 5:30 - 5:45/km, ok. 6.30 - 6:45/km i powyżej 7:00/km. Biegaczy poprowadzą „peacemakerzy”, m.in. z Ekipy Puławy.

Przewidujemy 2 grupy nordic walking, którą będą prowadzić kwalifikowani instruktorzy, pasjonaci oraz członkowie stowarzyszenia Aktywnie w Krainie Lessowych Wąwozów.

Dla wszystkich uczestników przygotowaliśmy atrakcyjne pakiety startowe zawierające plecaki i gadżety odblaskowe. Pakiety zostaną wydane w trakcie ogniska w Parchatce. Na mecie wręczymy również odblaskowe medale. Zapewniamy także prowiant na ognisko.

Zapisz się już dziś wysyłając maila na adres: promocja@pulawy.powiat.pl. W temacie napisz BIEG lub MARSZ, podaj także swoje imię i nazwisko i dane kontaktowe w postaci adresu e-mail. Osoby do 16 roku życia proszone są o udział w rajdzie wraz z opiekunem. Prosimy także o wysłanie skanu lub dostarczenie najpóźniej do dnia startu formularza zgłoszeniowego oraz zgody na przetwarzanie danych osobowych. Osoby niepełnoletnie powinny posiadać zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w biegu/marszu. Wzory wymienionych formularzy są dostępne poniżej.

Dla wygody uczestników umożliwiamy przechowanie na czas wydarzenia depozytu ubraniowego. Depozyt będzie można złożyć w miejscu startu w dniu 29 marca 2024 r. w godz. 8:15-8:45. Uczestnicy otrzymają worek oznaczony numerem. Worek z depozytu będzie można odebrać tylko na podstawie otrzymanego w punkcie depozytowym numeru. W przypadku zgubienia przez uczestnika numeru depozytowego, organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Osoby pozostawiające w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność, organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności. Odbiór depozytu będzie możliwy na mecie - Parchatka 83.

Wszelkich dodatkowych informacji udzielają pracownicy Starostwa: Andrzej Wenerski, tel. 81 886 12 03 oraz Katarzyna Czopko-Noworolnik tel. 81 886 11 38.



Starosta Puławski zaprasza na

WIOSENNY

bieg oraz marsz nordic walking

Rusz się zdrowo powiatowo!

Puławy – Parchatka 29 marca 2025 r.

sobota

START: godz. 9:00 – Pałac Czartoryskich w Puławach, ul. Czartoryskich 8

- udział bezpłatny
- **zapisy mailowe:** promocja@pulawy.powiat.pl do 26 marca 2025 r. lub do wyczerpania limitu miejsc, podaj imię i nazwisko, wskaż wybraną aktywność, dołącz oświadczenie RODO
- gadzety promocyjne i konkursy tematyczne dla uczestników
- ognisko i biesiada z Kołem Gospodyń Wiejskich „Polanki” w Parchatce
- trasa biegu – ok. 13 km / trasa marszu – ok. 9 km
- regulamin i szczegóły imprezy: pulawy.powiat.pl

ORGANIZATORZY:

  **Starosta Puławski Teresa Gutowska, Powiat Puławski**

PARTNERZY:



PATRONAT MEDIALNY:

