

## RUSZ W MIASTO Z POZDRO! – WARSZAWA

| DATA   | MIEJSCE   | WYDARZENIE   |
|--|---|--|
| 7 października,<br>niedziela, godz.<br>10:00   | Centrum Sportu Wilanów,<br>Warszawa, ul. Wiernicza<br>26a   | <p><b>Zagraj w jednej drużynie ze swoim dzieckiem i mistrzem świata! – projekt „Szyjemy Sport Na Miare” dotarł do Warszawy!</b></p> <p><b>Wstęp wolny.</b> Organizatorzy zapraszają całe rodziny.</p> <p>Ponad 60 rodzin, 3 gwiazdy polskiego sportu, 3 różne dyscypliny i to wszystko w jednym miejscu w Polsce!</p> <p><b>Trening łączący elementy siatkówki, koszykówki i piłki ręcznej!</b></p> <p>Dzieci w wieku 9-13 lat wraz z rodzicami będą miały okazje poznać tajniki tych dyscyplin bezpośrednio <b>od reprezentantów Polski:</b> Marcina Lijewskiego, Krzysztofa Ignaczaka i Cezarego Trybańskiego. Bezpłatne zapisy trwają: <a href="http://www.szyjemysportnamiare.pl">www.szyjemysportnamiare.pl</a>, więcej informacji na <b>facebookowym profilu Szyjemy Sport na Miare.</b></p> |
| 13 października,<br>sobota<br>Bieg główny:<br>godz. 12:15.<br>Godz. 11:20 w<br>biegu „Mini<br>Runbertów”<br>wystartują dzieci<br>(roczniki 2006 i<br>młodszy). | Start i meta na terenie<br>Akademii Sztuki<br>Wojennej na Placu<br>Apelowym przy al. gen.<br>A. Chruściela „Montera”<br>103 | <p><b>6. Bieg Rembertowa „Runbertów dla Niepodległej”</b></p> <p>Do 10 października opłata za udział w biegu głównym wynosi 30 zł i 10 zł w biegu dla dzieci.</p> <p><b>Regulamin:</b><br/><a href="http://runbertow.azs.waw.pl/regulamin/">http://runbertow.azs.waw.pl/regulamin/</a></p> <p><b>Zapisy:</b><br/>RUNbertów:<br/><a href="https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=4239">https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=4239</a></p> <p><b>Mini RUNbertów:</b><br/><a href="https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=4240">https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=4240</a></p>  |
| W każdą środę lub<br>sobotę - wg<br>harmonogramu   | Ursynów, Wilanów,<br>Włochy, Wola.<br>Dokładne miejsca zbiórek<br>dostępne na stronie<br>internetowej.                      | <p><b>Bezpłatny trening Women's Run.</b></p> <p>Na miejscu jest możliwość skorzystania z szatni i zostawienie rzeczy. <b>Obowiązkowa rejestracja.</b></p> <p><b>Szczegóły:</b><br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezplatny-trening-women-s-run">www.4free.waw.pl/wydarzenie-46015-bezplatny-trening-women-s-run</a></p>  |
| w każdy<br>poniedziałek i<br>środę, godz. 19:00  | AWF, ul. Marymoncka<br>34, boisko do RUGBY  | <p><b>Bezpłatne zajęcia z RUGBY dla Mieszkańców Bielan.</b></p> <p><b>Szczegóły:</b><br/><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezplatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkancow-bielan#opis">www.4free.waw.pl/wydarzenie-51236-bezplatne-zajecia-z-rugby-dla-mieszkancow-bielan#opis</a></p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Poniedziałki,<br>czwartki i soboty –<br>wg harmonogramu | Stadiony na terenie<br>Warszawy.  | <b>BiegamBoLubię.</b><br><b>Bezpłatne</b> zajęcia na bieżniach lekkoatletycznych, pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Cotygodniowe spotkania dla tych co biegają, jak również dla początkujących. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stadion Lekkoatletyczny AWF ul. Marymoncka 34, zbiórka przy wejściu głównym do budynku głównego, <u>PON 19:00</u></li> <li>• BOS – Białoleka, ul. STRUMYKOWA 21, <u>PON 20:00</u></li> <li>• Stadion OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, <u>SB 9:30</u></li> </ul> <b>Szczegóły:</b> <a href="http://www.biegambolubie.com.pl/">www.biegambolubie.com.pl/</a> |
| w każdy wtorek,<br>godz. 20.00                          | Hulakula - Rozrywkowe<br>Centrum Miasta, ul.<br>Jagiellońska 82B  | <b>GIRLS Zumba Night.</b><br>wstęp BEZPŁATNY.<br><br><b>Szczegóły:</b><br><a href="http://www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula">www.4free.waw.pl/wydarzenie-37522-zumbagirls-w-hulakula</a>  |
| w każdą sobotę,<br>godz. 9:00                           | <b>Miejsca zbiórek:</b><br>Park Skaryszewski: przy pomniku Żołnierzy Radzieckich.<br><br>Park Kępa Potocka: na starcie tras atestowanych przy kompleksie sanitarnym.<br><br>Bródno: na skrzyżowaniu głównej alejki w parku Bródnowskim.<br>Ursynów: park Przy Bazantarni. | <b>Parkrun</b> – bezpłatne cotygodniowe biegi na dystansie 5 km. Konieczna jednorazowa rejestracja na stronie <a href="http://www.parkrun.pl">www.parkrun.pl</a><br>Uzyskany kod uczestnika pozwala na udział w dowolnej liczbie biegów, w dowolnej lokalizacji parkrun na świecie. Uzyskane rezultaty zapisywane są w profilach uczestników i przesyłane na ich adres poczty elektronicznej.   |

**Aktualne wydarzenia sportowe dostępne:** [www.sportowa.warszawa.pl](http://www.sportowa.warszawa.pl), [www.4free.waw.pl/](http://www.4free.waw.pl/)

UWAGA: Przed wyruszeniem na poszczególne wydarzenia należy potwierdzić ich aktualność u organizatorów imprez (np. poprzez stronę internetową wydarzenia). Na niektóre z nich konieczna jest rezerwacja miejsc. Większość wydarzeń jest dostępna bezpłatnie, tylko nieliczne mogą wymagać symbolicznej opłaty. PoZdro! :)