Mistrzowskie zmagania seniorów

2019-09-18

Trwają V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zawody w kategoriach 60+, 70+ i 80+ rozgrywane są na obiektach Klubu Sportowego „Bronowianka” na ul. Zarzecze 124a.

Zawody rozegrane zostaną w 14 dyscyplinach: badminton, biegi na dystansach 300 m, 600 m, 900 m, brydż, bule, cyklotrial rowerowy, *nordic walking*, pływanie, *aqua aerobic*, ringo, *slow jogging*, szachy, tenis, tenis stołowy, wielobój sprawnościowy. Do rywalizacji staną osobno kobiety i mężczyźni.

Slow jogging to stosunkowo nowa dyscyplina – pod tą nazwą kryje się wolny bieg na półstopie, w którym pięta nie dotyka powierzchni ziemi. Twórcą tej formy aktywności jest japoński profesor Hiroaki Tanaka z uniwersytetu w Fukuyoce. Mówi się, że to japońska recepta na długowieczność albo na bieganie z uśmiechem, ponieważ slow jogging ma wiele walorów zdrowotnych: zapobiega chorobom cywilizacyjnym, a nie naraża biegaczy na kontuzje czy bóle mięśni oraz nie powoduje zmęczenia.

Slow jogging zagości na krakowskich mistrzostwach seniorów jako dyscyplina bez rywalizacji. Podobnie jak aqua aerobik. Ci, którzy wybiorą te konkurencje, wezmą udział w treningu i pokazie.

W pozostałych dwunastu dyscyplinach seniorzy staną ze sobą w szranki. Najbardziej popularne są nordic walking, bule i brydż. Na dalszych miejscach będą szachy, tenis stołowy, wielobój sprawnościowy, tenis ziemny i badminton. Ciekawa dyscyplina to cyklotrial – przejazd na rowerach przez tor przeszkód, np. małe mostki. Rowery zapewniają organizatorzy, nie trzeba przywozić własnych na „Bronowiankę”.

Mistrzostwa odbywają się w tamtejszych obiektach: większość na wolnym powietrzu, część w hali i na basenie. Puchary otrzymują zwycięzcy w swoich kategoriach wiekowych. Przez ostatnie lata pogoda dopisywała, w tym roku również trzymajmy kciuki.

Więcej informacji na stronie internetowej **dlaseniora.krakow.pl** oraz pod numerem telefonu **12 633 26 62 w godz. 9.00-15.30.**

Organizatorami Mistrzostw Krakowa Seniorów są: Miasto Kraków, Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Klub Sportowy „Bronowianka”. Wydarzeniu partnerują: Rada Krakowskich Seniorów oraz Centra Aktywności Seniora. Zawody odbywają się w ramach Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych PASIOS.

Magiczny
Kraków