



**Magiczny
Kraków**

Podkreć formę przed jesiennymi biegami

2016-09-23

Tegoroczny sezon biegowy powoli dobiega końca. Przed nami jeszcze tylko 10. PZU Bieg Trzech Kopców, który odbędzie się 2 października, oraz 3. PZU Cracovia Półmaraton Królewski - 16 października. Finiszując na mecie tego biegu, zawodnicy skompletują Królewską Triadę Biegową i oficjalnie zakończą sezon. Aby doszlifować formę przed jesiennymi startami, zapraszamy na specjalne treningi. Pierwszy z nich już w tę niedzielę, 25 września, przy TAURON Arenie Kraków.

Organizatorami intensywnych sprawdzianów przed krakowskimi startami są Gmina Miejska Kraków – Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz klub AZS AWF Kraków MASTERS.

Po udanych treningach poprzedzających 15. PZU Cracovia Maraton, kontynuujemy przygotowania do jesiennej sezonu biegowego. Pod fachowym okiem trenerów AZS AWF Kraków MASTERS każdy, nawet początkujący, uzyska ostateczne wskazówki przed startem w 10. PZU Biegu Trzech Kopców oraz 3. PZU Cracovia Półmaratonie Królewskim. Spotkania odbędą się w niedzielne poranki pod TAURON Areną Kraków, gdzie oprócz solidnego przygotowania, zawodnicy otrzymają cenne porady przy wspólnym poczęstunku.

Tuż przed 3. PZU Cracovia Półmaratonem Królewskim zawodnicy będą mieli okazję spróbować swoich sił podczas Testu Coopera na stadionie AWF Kraków. Wyniki pozwolą precyzyjnie wyznaczyć tempo przed krakowską połówką.

Harmonogram:

25.09. (niedziela), godz. 9:00 – śniadanie biegowe [TAURON Arena Kraków]

02.10. (niedziela), godz. 10:30 – 10. PZU Bieg Trzech Kopców [wzgórze Lasoty pod kopcem Krakusa]

08.10. (sobota), godz. 9:30 – 15:00 – Test Coopera [stadion AWF Kraków]

09.10. (niedziela), godzina 9:00 - śniadanie biegowe [TAURON Arena Kraków]

16.10. (niedziela), godz. 11.00 – 3. PZU Cracovia Półmaratonu Królewskiego [TAURON Arena Kraków, ul. Stanisława Lema 7]