



## **Trenuj przed Kraków Business Run**

2017-08-19

**W sierpniowe środy i piątki o godzinie 18.00 na przemian na Błoniach i Łąkach Nowohuckich będą odbywać się bezpłatne treningi biegowe, przygotowujące zawodników do udziału w szóstej edycji Kraków Business Run. Charytatywny bieg biznesowy w formie sztafety wystartuje już 3 września.**

Nadrzędnym celem imprezy jest pomoc beneficjentom – w tym roku między innymi Józefowi Tatarze i Bartłomiejowi Florkowi, na rzecz których przeznaczony jest dochód z opłat startowych. Oprócz wsparcia osób z niepełnosprawnością ruchową każdy z uczestników biegu ma szansę zrobienia czegoś dobrego także dla siebie... W jaki sposób? Poprzez regularny trening. Na przykład taki, jak ten organizowany bezpłatnie przez studio SAMtrening w ramach przygotowań do Kraków Business Run.

Przypomnijmy, w tym roku uczestnicy wydarzenia podbiegną po zmienionej trasie: obok Wawelu, malowniczymi uliczkami starego miasta, częściowo bulwarami wiślanymi i Plantami. Strefa zmian i „miasteczko biegowe” znajdują się w reprezentacyjnej części miasta, w bezpośrednim sąsiedztwie Zamku Królewskiego. W biegu wystartuje łącznie 5300 osób, podzielonych na pięcioosobowe drużyny. Dystans dla każdego biegacza wynosi 3,8 km.

### **Plan treningów - start 18.00:**

- 23 sierpnia - Błonia Krakowskie;
- 25 sierpnia - Łąki Nowohuckie;
- 30 sierpnia - Błonia Krakowskie;
- 1 września - Błonia Krakowskie.

Więcej informacji [na stronie internetowej Kraków Business Run](#).