



Trwa 4. Krakowskie Forum Sportu

2019-06-15

Jeszcze dziś, 15 czerwca na terenie Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana odbywa się wydarzenie, na które warto zajrzeć. To 4. Krakowskie Forum Sportu, prezentujące ofertę krakowskich klubów sportowych, organizacji i stowarzyszeń kultury fizycznej oraz propagujące aktywny wypoczynek wśród mieszkańców.

Dla wszystkich krakowian – szczególnie tych najmłodszych – przygotowanych zostało wiele atrakcji związanych ze sportem. Każdy może znaleźć coś dla siebie.

Wydarzeniu towarzyszy piknik „Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne” (15 czerwca) oraz The „Color Run” (15 czerwca).

Baw się z nami, zbieraj pieczątki i odbieraj nagrody!

Każdy młody uczestnik 4. Krakowskiego Forum Sportu otrzyma specjalną, dwustronną kartę, obowiązującą w piątek (pierwsza strona karty) oraz w sobotę (druga strona karty), do zbierania pieczątek ze stref opisanych poniżej.

- Za zebranie wszystkich pieczątek przewidziana jest atrakcyjna nagroda.
- Za zdobycie jednej strony karty z pieczątkami (piątek lub sobota) przewidziany jest drobny upominek.

Karty są rozdawane w punkcie informacyjnym w strefie EXPO. Aby zdobyć pieczątki, należy zgłosić się do każdej strefy i u wolontariuszy potwierdzić udział w atrakcjach. Wykaz stref znajduje się na mapce oraz [tutaj](#).

Program 4. Krakowskiego Forum Sportu

piątek, 14 czerwca, w godz. 9.00-16.00 - teren Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana

- strefa EXPO - prezentacja klubów, organizacji i stowarzyszeń, m.in.:
 - Akademia Fiesta - Piłkarskie Przedszkolaki
 - AZS i Klub Narciarski Lider
 - Balance Sport
 - Bieżanowianka Kraków
 - Juvenia Kraków
 - Klub Żeglarski Horn
 - Krakowski Klub Kajakowy / OSiR KOLNA
 - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
 - Kraków Lacrosse Kings
 - Małopolski Związek Lekkiej Atletyki



- MKS Cracovia SSA
- Polski Związek Hokeja na Trawie
- Socatots - Brazilian Soccer
- UKS AB Kraków - badminton
- WKS Wawel
- WLKS Krakus Swoszowice
- Yacht Club Polski Kraków
- strefa zawodów międzyszkolnych:
 - turniej Krakowskich Szkół Ponadgimnazjalnych w Piłce Nożnej (godz. 9.00-14.00 – murawa na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana)
 - zawody runballowe (godz. 9.00-16.00 – Błonia Krakowskie)

- strefa aktywności sportowych organizowana przez kluby i stowarzyszenia:
 - AZS i Klub Narciarski Lider (inline alpine - połączenie jazdy na rolkach z narciarskim slalomem)
 - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
 - Kraków Lacrosse Kings
 - lekkoatletyka dla każdego (biegi przez płotki, skoki w dal, rzut oszczepem, tor przeszkód, skok o tyczce)
 - MKS Cracovia SSA
 - My Fitness Place
 - Polski Związek Hokeja na Trawie
 - UKS AB Kraków - badminton
 - Wisła Kraków SA

- Yacht Club Polski Kraków

- strefa zabawy:
 - dmuchany plac zabaw dla najmłodszych
 - HistoryLand (zabawy edukacyjne, kącik zabaw dla maluchów z dużymi klockami LEGO i kolorowanymi, przebieranie w stroje księżniczek i rycerzy, konkursy, projekcja filmów, makieta Sukiennic z klocków LEGO)
 - lotki Dart (bramka celnościowa)
 - sklep Animatora (malowanie twarzy, robienie zwierzątek z balonów, animacje, malowanie twarzy)

- strefa pikniku „Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne”:
 - MikroTour de Pologne dla amatorów - zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie
 - Indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych



- (od godz. 11.00) + dekoracje zwycięzców
- Muzeum Tour de Pologne (od godz. 10.00)
 - pokazy pierwszej pomocy PCK (od godz. 10.00)
 - strefa Showroom Carrefour (od godz. 10.00):
 - bezpłatne porady dietetyczne
 - degustacje owoców
 - zwiedzanie showroomu
 - strefa wyzwań (od godz. 10.00):
 - Grand Prix Wyścig po Zdrowie na тренаżerach
 - pobij czas Czesława Langa na тренаżerach
 - wyścig na rowerze typu minibike
 - strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic (od godz. 10.00):
 - analiza masy składu ciała
 - badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-kръżeniowej
 - bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badania poziomu cukru, badanie cholesterolu
 - wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-, 15-osobowych
 - wykład i demonstracja „Bike Fitting” (15-20 minut, 3-4 razy)
 - wykład i demonstracja „Ergonomia siedzącego miejsca pracy - dzieci i dorośli” (15-20 minut, 3-4 razy)
 - wykład i demonstracja „Profilaktyka bólu pleców” (15-20 minut, 3-4 razy)

sobota, 14 czerwca, w godz. 9.00-16.00 - teren Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana

- strefa EXPO - prezentacja klubów, organizacji i stowarzyszeń, m.in.:
 - Akademia Sportu Progres i Centrum Rozwoju Com Com Zone
 - AZS i Klub Narciarski Lider
 - Balance Sport
 - Bieżanowianka Kraków
 - I love Rolki
 - Juvenia Kraków
 - Klub Łyżwiarstwa Figurowego Lajkonik
 - Klub Żeglarski Horn
 - Kolejowy Klub Wodny 1929
 - Krakowski Klub Kajakowy / OSiR KOLNA
 - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
 - Krakowski Klub Szermierzy
 - Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów
 - KS Orzeł Piaski Wielkie
 - Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
 - Małopolski Związek Lekkiej Atletyki
 - MKS Cracovia SSA
 - MOS Kraków-Wschód
 - Nowa Huta Rugby Klub



- Polska Organizacja Shorinji Kempo
 - Socatots - Brazilian Soccer
 - Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi
 - UKS AB Kraków - badminton
 - Uczniowski Klub Sportowy Salwator NPS
 - WLKS Krakus Swoszowice
 - WKS Wawel Kraków
 - Yacht Club Polski Kraków
 - Zwierzyniecki Klub Sportowy
-
- strefa aktywności sportowych organizowana przez kluby i stowarzyszenia:
 - I love Rolki (nauka jazdy na rolkach; możliwość wypożyczenia rolek)
 - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
 - Kraków Football Kings
 - lekkoatletyka dla każdego (biegi przez płotki, skoki w dal, rzut oszczepem, tor przeszkód, skok o tyczce)
 - MKS Cracovia SSA
 - My Fitness Place
 - Nowa Huta Rugby Klub
 - Polska Organizacja Shorinji Kempo
 - UKS AB Kraków - badminton
 - Wisła Kraków SA

 - Yacht Club Polski Kraków
-
- strefa zabawy 1 (od godz. 11.00 – parking przed stadionem):
 - dmuchany plac zabaw dla najmłodszych
 - HistoryLand (zabawy edukacyjne, kącik zabaw dla maluchów z dużymi klockami LEGO i kolorowanymi, przebieranie w stroje księżniczek i rycerzy, konkursy, projekcja filmów, makieta Sukiennic z klocków LEGO)
 - Momi Klub i sklep Animatora (malowanie twarzy, robienie zwierzątek z balonów, animacje, malowanie twarzy)
 - straż miejska (gry i zabawy, autochodziki)
 - strefa bazgrołów - weźże zabazgraj z nami! (każdy młody uczestnik będzie mógł wykonać graffiti na bannerze)
-
- strefa zabawy 2 (od godz. 11.00 - Błonia):
 - zawody runballowe (możliwość chodzenia i biegania w specjalnej kuli)
-
- strefa moto (od godz. 11.00):
 - Katanka Young Team – pokazy najmłodszych motocyklistów



- strefa służb mundurowych (od godz. 11.00):
 - pogotowie ratunkowe (pierwsza pomoc)
 - policja
 - straż pożarna (pojazd strażacki, gry i zabawy dla dzieci)
 - wojsko (sprzęt wojskowy, pokazy strzeleckie)
- strefa kulinarna (od godz. 11.00):
 - darmowy poczęstunek i woda dla każdego dziecka
 - kawiarka
 - stoisko z ekologicznymi jabłkami

- strefa pikniku „Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne”:
 - MikroTour de Pologne dla amatorów - zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie
 - Indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych (od godz. 11.00) + dekoracje zwycięzców
 - Muzeum Tour de Pologne (od godz. 10.00)
 - pokazy pierwszej pomocy PCK (od godz. 10.00)
 - strefa Showroom Carrefour (od godz. 10.00):
 - bezpłatne porady dietetyczne
 - degustacje owoców
 - zwiedzanie showroomu
 - strefa wyzwań (od godz. 10.00):
 - Grand Prix Wyścig po Zdrowie na trenerach
 - pobij czas Czesława Langa na trenerach
 - wyścig na rowerze typu minibike
 - strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic (od godz. 10.00):
 - analiza masy składu ciała
 - badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-kръżeniowej
 - bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badania poziomu cukru, badanie cholesterolu
 - wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-, 15-osobowych
 - wykład i demonstracja „Bike Fitting” (15-20 minut, 3-4 razy)
 - wykład i demonstracja „Ergonomia siedzącego miejsca pracy - dzieci i dorośli” (15-20 minut, 3-4 razy)
 - wykład i demonstracja „Profilaktyka bólu pleców” (15-20 minut, 3-4 razy)

- „The Color Run” (Błonia):
 - od godz. 14.00 do 19.30:
 - godz. 14.00 - otwarcie strefy
 - godz. 14.50 - rozgrzewka (scena startowa)
 - godz. 15.00 - start pierwszej fali



**Magiczny
Kraków**

- godz. 15.30 - start drugiej fali
- godz. 16.00 - start trzeciej fali
- od godz. 16.30 do 19.30:
 - animacje, zumba i zabawy prowadzone przez prezentera i DJ'ów
 - Color Blasty (eksplozje kolorów)
 - konkursy i atrakcje zorganizowane przez partnerów wydarzenia

Zapraszamy na oficjalne wydarzenie na [Facebooku!](#)