Magiczny Kraków

Sportowy Kraków

2014-08-27

Choć od wieków Kraków nazywany jest przede wszystkim kulturalną stolicą Polski, być może niebawem zyska nowy przydomek – sportowego centrum kraju. Taką kumulacją wydarzeń sportowych, z jaką mamy do czynienia w ostatnim czasie, nie może się pochwalić żadne miasto w Polsce!

Niewątpliwie wielki wpływ na to, co dzieje się w naszym mieście, ma oddanie do użytku długo wyczekiwanej hali sportowo-widowiskowej, w której można organizować wielkie widowiska. Ostatnio byliśmy świadkami zmagań siatkarzy polskich, bułgarskich, chińskich i rosyjskich w ramach XII Memoriału Huberta Jerzego Wagnera, a za kilka dni fani siatkówki znów spotkają się w Kraków Arenie na meczach grupy D Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn. Dzięki nowemu obiektowi Kraków zyskał też nowych turystów – tym razem odwiedzających nasze miasto przy okazji wydarzeń sportowych. Nie można nie wspomnieć też o wspaniałym krakowskim finale 71. Tour de Pologne, który po 11 latach znów wygrał Polak – Rafał Majka.

Mamy zatem świetne warunki, by podziwiać sportowe zmagania w wykonaniu profesjonalistów, ale jeszcze ważniejsze jest to, że – dzięki szerokiej ofercie miasta – możemy sami uprawiać sport. Obecnie Kraków wspiera rozwój kultury fizycznej wśród mieszkańców, organizując zajęcia sportowe i rekreacyjne na własnych obiektach w ramach miejskich programów sportowych. Oferta jest cały czas uzupełniana o nowe propozycje.

Zacznij od biegania...

Tej dziedziny specjalnie reklamować nie trzeba – jest najprostsza i najtańsza. Wystarczą jedynie dobre buty i odpowiednia motywacja, by rozpocząć przygodę z bieganiem. – Jako absolwent AWF-u i długoletni biegacz uważam, że biegać można w każdym wieku – mówi Darek Kaczmarski, trener i propagator biegów w Krakowie. – Bieganie jest naturalną formą ruchu dla człowieka, w czasie której angażowane są wszystkie mięśnie i układy w organizmie – oddechowy, krwionośny, nerwowy. Osoby, które regularnie biegają, są zdrowsze, wolniej się męczą, są bardziej odporne na stres i tempo dzisiejszego świata. Każdy powinien dążyć do tego, aby regularnie, 2–4 razy w tygodniu być aktywnym fizycznie przez 45–60 minut – radzi trener. Jeżeli dopiero zaczynamy naszą przygodę z bieganiem, należy zwrócić baczną uwagę na to, by nie przeforsować organizmu. – Jeśli podczas wysiłku fizycznego jesteśmy w stanie rozmawiać z drugą osobą, to znaczy, że nasz trening nie jest zbyt intensywny. Natomiast jeśli podczas truchtu łapiemy zadyszkę i nie mamy sił na rozmowę, to sygnał, żeby przejść do marszu – mówi Darek Kaczmarski. Od maszerowania można też zacząć – w ramach miejskiego programu „Kraków biega, Kraków spaceruje" mieszkańcy miasta mogą trenować pod okiem doświadczonych instruktorów nie tylko bieganie, ale i nordic walking. – W Krakowie jest duża moda na bieganie, co można też zauważyć w innych miastach Polski, ale można powiedzieć, że Kraków jest jednym z liderów – mówi biegacz. – Mamy bardzo dobre programy miejskie i nie brakuje chętnych, którzy biorą w nich udział – zaznacza. Ścieżki biegowe wyznaczono w Parku Lotników, na Łąkach Nowohuckich oraz nad Zalewem Nowohuckim – spotkania z instruktorami odbywają się kilka razy w tygodniu. Z kolei trasę nordic walkingu przygotowano w Parku Lotników. Warto dodać, że

zajęcia są dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników. To najlepsza okazja, by pod okiem fachowców, w przyjaznej atmosferze i motywującej grupie zacząć regularnie uprawiać te najprostsze formy rekreacji.

Sprawdź swoją formę!

Krakowscy biegacze mają wiele okazji, by sprawdzić swoją formę podczas atrakcyjnych imprez. – Bieganie może się w pewnym momencie znudzić, jeśli nie mamy celu, lepiej więc go sobie wyznaczyć już na początku – radzi Darek Kaczmarski. – Oczywiście nie powinny to być zbyt wygórowane plany; możemy założyć sobie, że za rok pobiegniemy przez godzinę bez zatrzymywania się albo że wystartujemy w półmaratonie. Fantastyczny na rozpoczęcie przygody z bieganiem jest Cracovia Interrun, czyli bieg dla początkujących, bez ścigania się, w bardzo przyjaznej atmosferze – poleca trener.

A już w najbliższym czasie krakowscy biegacze będą mieli co najmniej trzy okazje do zmierzenia się z innymi amatorami tej dyscypliny. Już **14 września** Rynek Główny i Planty zapełnią się już po raz trzeci uczestnikami Kraków Business Run. Najważniejszym celem rywalizacji zespołów sztafetowych reprezentujących małopolskie firmy i instytucje jest wspieranie podopiecznych Fundacji Jaśka Meli Poza Horyzonty. Po każdej edycji biegu otrzymują oni nowoczesne protezy zakupione z wpisowego i z kwot wpłaconych w ramach akcji Pomagam Bardziej. Krakowski pomysł współdziałania biznesu, władz miasta i Fundacji Jaśka Meli właśnie na niwie sportowej ze wspaniałym przesłaniem szybko znalazł naśladowców w innych miastach. W tym roku 14 września o godz. 10.30 odbędą się takie biegi również w Katowicach, Poznaniu, Łodzi i Warszawie – pod wspólną marką Poland Business Run.

Trzy tygodnie później – **5 października** – Kraków zaprasza na 8. Bieg Trzech Kopców. Atrakcyjna 13-kilometrowa trasa biegu górskiego w centrum miasta stała się magnesem nie tylko dla amatorów, ale także wyczynowców z kraju i zagranicy. Systematycznie rośnie liczba startujących, organizujący te zawody Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zachęca więc do jak najszybszego zgłaszania udziału (www.biegtrzechkopcow.pl).

Nowością w kalendarzu krakowskich imprez biegowych jest zaplanowany na **26 października** 1. PZU Cracovia Półmaraton Królewski – ze startem w Rynku Głównym i metą na Błoniach. To świetna okazja do zakończenia sezonu na dystansie 21 097,5 m i dokonania przymiarki do przyszłorocznego 14. Cracovia Maratonu. Jeszcze do 31 sierpnia promocyjna opłata startowa w półmaratonie wynosi 50 zł.

Siatka, oszczep, tenis

Miasto nie poprzestaje na wspieraniu wyłącznie amatorów biegania – wśród realizowanych programów propozycje dla siebie znajdą także miłośnicy lekkiej atletyki, siatkówki czy piłki nożnej, a nawet tenisa. Od niedawna dzieci i młodzież mogą uczestniczyć w całkowicie bezpłatnych zajęciach lekkoatletycznych prowadzonych przez doświadczonych trenerów w ramach programu „Młodzieżowe spotkania z lekką atletyką". Dwa razy w tygodniu w wyznaczonych miejscach (stadion MOS Zachód – pl. Na Groblach 23, stadion Akademii Wychowania Fizycznego – al. Jana Pawła II 78, obiekty Wojskowego Klubu Sportowego Wawel – ul. Podchorążych 3) młodzi krakowianie mogą w przyjaznej atmosferze i motywującej grupie uczestniczyć w zajęciach lekkoatletycznych – co ważne – dostosowanych do ich poziomu zaawansowania. Szczegółowe informacje o programie, jak i o zaletach

tej jednej z najstarszych dyscyplin sportu opartej na naturalnym ruchu można znaleźć na stronie: www.lekkoatletyka.net.pl.

Z uwagi na wzrastającą popularność piłki siatkowej Wydział Sportu UMK zainicjował w 2013 r. program „Krakowska Akademia Siatkarska". Projekt daje nie tylko możliwość współpracy adeptów z doświadczonymi i wykwalifikowanymi instruktorami oraz trenerami piłki siatkowej, ale jest także atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego. Warto dodać, że najbardziej utalentowani uczestnicy dostaną możliwość zasilenia szeregów krakowskich klubów sportowych, gdzie będą mogli doskonalić swe umiejętności. Szczegółowe informacje dotyczące placówek, w których prowadzone są szkolenia, oraz harmonogramy można znaleźć na stronie: www.krakow.pl.

Miasto nie zapomniało też o amatorach piłki nożnej. 27 wykwalifikowanych trenerów prowadzi dla nich zajęcia na 14 obiektach powstałych w ramach programu inwestycyjnego „Moje Boisko ORLIK 2012". Dzięki programowi „Animator – Moje boisko – Orlik 2012" dzieci i młodzież mają okazję uczestniczenia w profesjonalnych zajęciach sportowych i rekreacyjnych, które odbywają się w godzinach pozalekcyjnych. Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego zostaną ogłoszone nowe harmonogramy spotkań, które można sprawdzić na stronie: www.krakow.pl w zakładce: Sport. Warto dodać, że na tych samych obiektach wspólnie z Ministerstwem Sportu oraz Polskim Związkiem Tenisowym Miasto realizuje program „Tenis na Orlikach". Organizacja szkoleń to efekt rosnącej popularności tenisa w Polsce oraz sukcesów najlepszej polskiej tenisistki Agnieszki Radwańskiej.

Uzupełnieniem programu „Animator – Moje Boisko – Orlik 2012" jest projekt „Mój trener", realizowany w porozumieniu z władzami dzielnic Krakowa i skierowany głównie do środowisk dużych osiedli jako alternatywna forma spędzenia wolnego czasu dla młodzieży. Miejscem zajęć są sportowe obiekty przyszkolne oraz boiska wielofunkcyjne. Współpraca z dzielnicami dotyczy zatrudniania trenerów i współfinansowania kosztów ich pracy. Władze dzielnic wskazują lokalizacje zajęć, dobrze znając lokalne potrzeby i uwarunkowania.

Przeciw wykluczeniom

Miejski program „Sport przeciw wykluczeniom" realizowany przez Krakowski Klub Oyama jest próbą poszerzenia oferty skierowanej do młodych mieszkańców Krakowa. Jego celem jest przeciwdziałanie uzależnieniom i przemocy w ramach profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży. Główne zadania projektu, dla realizacji którego Miasto pozyskało znakomitego partnera, jakim jest działający już od dwudziestu lat Krakowski Klub Oyama, to organizacja zajęć z profilaktyki kryminalnej i uzależnień, warsztatów psychologicznych, treningów samoobrony wobec agresji fizycznej oraz szkoleń z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. Wzrost poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży zarówno w szkole, jak i poza nią, kształtowanie pożądanych postaw i umiejętności w sytuacjach zagrożeń uzależnieniami oraz przemocą to najważniejsze cele projektu.

Już wkrótce!

Miasto planuje wprowadzenie nowych programów rekreacyjnych i społecznych dla krakowian: „CykloKrakowianie" (propagowanie rekreacji rowerowej, edukacja dotycząca uczestnictwa w ruchu, udzielania pierwszej pomocy itp.); „Sport – integracja – zdrowie" (jako uzupełnienie programu „Sport

przeciw wykluczeniom") oraz „60+ na sportowo" (propagowanie zdrowego trybu życia i poprawa kondycji seniorów w ramach zajęć sportowych i rekreacyjnych).