



**Magiczny
Kraków**

Poranny bieg dla serca z Robertem Korzeniowskim

2019-11-22

W sobotę, 23 listopada, o godz. 7.00 wystartuje „Poranny Bieg po Plantach”, którego gościem specjalnym będzie Robert Korzeniowski, wybitny polski lekkoatleta, chodziarz, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i dwukrotny mistrz Europy, były rekordzista świata w chodzie sportowym, jeden z najbardziej utytułowanych polskich sportowców pod względem zdobytych tytułów mistrza olimpijskiego.

To już szósta edycja biegu, który odbywa się na dystansie ok. 4 km wokół krakowskich Plant.

– Celem organizacji biegu jest promocja regularnej, niezależnej od warunków pogodowych aktywności fizycznej. Promujemy też aktywność fizyczną o intensywności dostosowanej do możliwości każdej osoby. Dlatego w czasie biegu nie mierzymy czasu, nie przyznajemy nagród za najszybsze przebiegnięcie dystansu. Podkreślamy też, że nawet w miejscowościach, w których w miesiącach jesienno-zimowych jakość powietrza atmosferycznego jest niska nie należy rezygnować z aktywności fizycznej. Bieg odbędzie się na dystansie 4 km – taka jest długość Plant krakowskich, parku powstałego w miejscu istniejących wcześniej murów obronnych. Bieganie właśnie na takim dystansie (albo nieznacznie dłuższym) jest uznawane za najodpowiedniejsze z punktu widzenia zdrowia – tłumaczy prof. Piotr Jankowski, pomysłodawca biegu.

Bieg rozpocznie się o godz. 7.00. Badania naukowe wskazują, że poranna aktywność fizyczna przynosi nieco więcej korzyści zdrowotnych w porównaniu z aktywnością prowadzoną po południu lub wieczorem. Wśród uczestników biegu w poprzednich latach byli zarówno miłośnicy biegania, naukowcy, politycy, dziennikarze, jak i lekarze, ale również osoby, które lubią poranna aktywność.

Poranny Bieg po Plantach stanowi najlepsze praktyczne potwierdzenie zaleceń lekarzy dotyczących zbawiennego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie serca – niezależnie od pory roku. Uczestnicy już po raz szósty zmierzają się z dystansem czterech kilometrów, rozpoczynając rywalizację u bram Starego Miasta przy ul. Siennej.

Więcej informacji i rejestracja na stronie [**Organizatora.**](#)