



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu - kobiece spotkania #nasportowo

2023-07-08

Wraz z nadejściem wakacji zapraszamy na serię kobiecych spotkań o tematyce sportowej. To okazja nie tylko do wspólnego biegowego treningu, ale też do rozmów z zaproszonymi specjalistkami i specjalistami. Pierwsze zajęcia już dzisiaj, 8 lipca, w parku Lotników Polskich, w okolicy krakowskich „Malediwów”.

„**Kobiety w biegu**” to wspólna inicjatywa Urzędu Miasta Krakowa i Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie, podjęta w ramach projektu parasolowego #krakowianki, której celem jest zainspirowanie mieszkanek naszego miasta do rozpoczęcia przygody z bieganiem. Chcemy zaprosić w zielone plenery Krakowa wszystkie panie, które poszukują motywacji i inspiracji na tle sportowym, są głodne nowych doświadczeń i spotkań w pozytywnym, damskim gronie. Pora odczarować wyrażenie „kobiety w biegu” i nadać mu nowe, dosłowne znaczenie!

Zapraszamy na cztery półtoragodzinne treningi plenerowe, każdorazowo poprzedzone półgodzinnym spotkaniem ze specjalistką lub specjalistą: dietetyczką, fizjoterapeutką, doświadczoną zawodniczką czy doradcą ds. obuwia biegowego. Swoją obecność potwierdziły też aktywne biegaczki, które opowiedzą o kobiecej perspektywie uprawiania tej dyscypliny sportu.

Spotkania są otwarte dla wszystkich pełnoletnich kobiet, bez względu na poziom zaawansowania biegowego. Pierwsze zajęcia odbędą się już w sobotę, 8 lipca, w parku Lotników Polskich. Są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

- **Kiedy: 8 lipca, 9.00-11.00** ([formularz zgłoszeniowy](#))
- **Gdzie: [park Lotników Polskich, w okolicy krakowskich „Malediwów”, zbiórka przy mostku \(dojście od strony CH M1 i Alei Pokoju\)](#)**

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na [stronie internetowej Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#).

W związku z dużym zainteresowaniem zajęciami, zwiększono liczbę dostępnych miejsc do 70. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

Co będziemy robić?

W pierwszej części zajęć dr Małgorzata Morawska-Tota – dietetyczka, adiunktka badawczo-dydaktyczna z Zakładu Medycyny Sportowej i Żywienia Człowieka Instytutu Nauk Biomedycznych Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, autorka licznych publikacji naukowych i konsultat żywieniowy osób uprawiających sport – przekaze nam cenne informacje z zakresu zdrowego żywienia i chętnie odpowie na pytania uczestniczek.



W części praktycznej zajęć prym będą wiodły:

- Karolina Giza (Półtola) – trenerka młodzieży i dorosłych, nauczycielka wychowania fizycznego, w czasie kariery sportowej reprezentująca barwy TS Wieliczanka Wieliczka i AZS AWF Kraków, była członkini kadry narodowej, specjalizująca się w biegach średnich, absolwentka AWF Kraków
- Magdalena Heród – trenerka dzieci i dorosłych, nauczycielka wychowania fizycznego, instruktorka lekkiej atletyki PZLA i licencjonowana trenerka fitnessu, jako zawodniczka reprezentująca AZS AWF Kraków, specjalizująca się w biegach średnich, medalistka Akademickich Mistrzostw Polski, absolwentka AWF we Wrocławiu i w Krakowie.

W trakcie zajęć skupimy się głównie na wydolności. Zrobimy trening, który będzie ukierunkowany na rozwój tej zdolności motorycznej. Rozpoczniemy od obszernej rozgrzewki, a następnie wykonamy zaplanowane zadanie biegowe – oczywiście dostosowane do możliwości i stopnia zaawansowania uczestniczek.

Zapisz się i przyjdź sama lub zaproś swoje koleżanki. Zapowiadają się niesamowicie inspirujące spotkania we wspierającym kobiecym środowisku. To może być początek pięknej przygody – sportowej lub towarzyskiej.

„Kobiety w biegu” to my!

Kolejne spotkania zaplanowano na **23 lipca** ([Zakrzówek, zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)), **6 sierpnia** ([zbiórka u stóp kopca Krakusa](#)) i **20 sierpnia** ([Lasek Wolski, zbiórka przy al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego](#)). Na każde z zajęć prowadzone będą zapisy, o których rozpoczęciu będziemy informować na bieżąco.