



Magiczny
Kraków

Kobiety w biegu - 23 lipca kolejne spotkanie

2023-07-22

Specjalne zajęcia sportowe dla kobiet, obejmujące wspólne, biegowe treningi oraz konsultacje ze specjalistkami i specjalistami spotkały się z ogromnym zainteresowaniem. Właśnie rozpoczęło się przyjmowanie zgłoszeń na drugie zajęcia, zaplanowane na 23 lipca, tym razem na Zakrzówku. Zapisy prowadzone są online, obowiązuje limit - 70 uczestniczek.

„Kobiety w biegu” to 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 skierowane są do pełnoletnich kobiet, bez względu na poziom zaawansowania biegowego. Drugie, z czterech zaplanowanych w te wakacje zajęć odbędą się w niedzielę, 23 lipca na Zakrzówku. Są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

Poznamy nowe miejsce rekreacji, jakim jest Park Zakrzówek, w tym specjalne ścieżki treningowe.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit zgłoszeń - 70 uczestniczek. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

- **Kiedy:** niedziela, 23 lipca, w godz. 9.00-11.00 (formularz zgłoszeniowy [TUTAJ](#))
- **Gdzie:** Zakrzówek, [zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)
- **Co będziemy robić?**

W pierwszej części zajęć Marcelina Podgórní - fizjoterapeutka - przedstawi nam podstawowe zachowania, które pozwolą na bezpieczne uprawianie biegania, przekaze informacje na temat najczęstszych problemów pojawiających się podczas tej aktywności oraz odpowie na pytania uczestniczek.

Część praktyczną zajęć poprowadzą Katarzyna Chryczyk - trenerka w klubie AZS AWF Kraków, zawodniczka startująca na średnich dystansach, medalistka mistrzostw Polski na różnych dystansach, absolwentka AWF Kraków, oraz Magdalena Sudoł - trenerka w klubie AZS AWF Kraków, nauczycielka wychowania fizycznego, trenerka II klasy PZLA, prowadząca również zajęcia dla dzieci w ramach Lekkoatletyki dla każdego, jako zawodniczka medalistka zarówno Akademickich Mistrzostw Polski, jak i Mistrzostw Polski Seniorów.

W trakcie zajęć skupimy się głównie na sprawności, technice biegu oraz wzmacnianiu. Rozpocznemy od obszernej rozgrzewki, a następnie wykonamy zaplanowane zadanie biegowe - dostosowane do możliwości uczestniczek. Pokażemy, jak można idealnie wykorzystać to nowe biegowe miejsce na mapie Krakowa.



**Magiczny
Kraków**

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 6 sierpnia (zbiórka u stóp Kopca Krakusa, dokładna lokalizacja punktu zbiórki [TUTAJ](#)) 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.

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

„Kobiety w biegu” to wspólna inicjatywa Urzędu Miasta Krakowa i Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie, podjęta w ramach projektu #krakowianki, którego celem jest zainspirowanie mieszkank naszego miasta do rozpoczęcia przygody z bieganiem.