



**Magiczny
Kraków**

Kobiety w biegu - kobiece spotkania #nasportowo

2023-08-06

Za nami drugie zajęcia sportowe dla kobiet, obejmujące wspólne, biegowe treningi oraz konsultacje ze specjalistkami i specjalistami - panie poznały nowe miejsce rekreacji, jakim jest park Zakrzówek i tamtejsze ścieżki treningowe. Trzecie zajęcia odbędą się dziś - tym razem na terenach u stóp Kopca Krakusa. Rozpoczęło się już przyjmowanie zgłoszeń, obowiązuje limit - 70 uczestniczek. Nie warto zwlekać!

„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. Zapraszamy 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 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. Trzecie z czterech zaplanowanych w te wakacje zajęć odbędą się dziś na terenach przy Kopcu Krakusa. Są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

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, 6 sierpnia, w godz. 9.00-11.00 ([formularz zgłoszeniowy](#))

Gdzie: zbiórka u stóp Kopca Krakusa ([dokładna lokalizacja punktu zbiórki](#))

Co będziemy robić?

W pierwszej części zajęć spotkamy się z doradcą ds. obuwia biegowego. Specjalista ze Sklepu Biegacza przedstawi podstawowe zagadnienia z zakresu doboru odpowiednich butów, zaprezentuje różne modele i omówi szczegóły. Dodatkowo podczas treningu uczestniczki będą mogły przetestować nowe modele.

Część praktyczną zajęć poprowadzą Karolina Giza (Półrola) - 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 oraz Magdalena Sudoł - trenerka w klubie AZS AWF Kraków,



**Magiczny
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 sile biegowej wypracowywanej na podbiegach oraz na technice biegu. Nauczymy się elementów, które uczestniczki będą mogły wpleść w swój codzienny trening. Rozpoczniemy od obszernej rozgrzewki, a następnie wykonamy zaplanowane zadanie biegowe – dostosowane do możliwości uczestniczek.

Zapisz się i przyjdź sama lub zaproś swoje koleżanki. To niesamowicie inspirujące spotkania we wspierającym kobiecym środowisku, które mogą być początkiem pięknej przygody – sportowej lub towarzyskiej.

Czwarte, ostatnie z zaplanowanych w te wakacje kobiecych spotkań #nasportowo odbędzie się 20 sierpnia ([Lasek Wolski, zbiórka przy al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod Kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego](#)). O rozpoczęciu zapisów będziemy informować na bieżąco.

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