



**Magiczny
Kraków**

Śniadanie biegowe przed 9. Cracovia Półmaratonem Królewskim

2023-09-30

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza dorosłych biegaczy na śniadanie biegowe przed 9. Cracovia Półmaratonem Królewskim i Piątką dla krakowskiego sportu. Wspólny trening i spotkanie przy zdrowym posiłku odbędą się już dziś, 30 września. Gościem specjalnym będzie Katarzyna Biłous - dietetyczka sportowa, ekspertka firmy ASICS.

Jutro, 30 września, odbędzie się kolejny trening z cyklu [**„Biegaj w Krakowie!”**](#). Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Wydarzenie rozpocznie się o godz. 10.00 na Błoniach (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu stadionu Cracovii przy ul. Józefa Kałuży 1).

Najbliższe zajęcia odbędą się w formie śniadania biegowego. Najpierw na uczestników czeka część treningowa – krótka, ale intensywna rozgrzewka z elementami dynamicznymi, a następnie bieg ciągły w drugiej strefie intensywności. Długość biegu będzie zależeć od stopnia zaawansowania uczestników. Na zakończenie odbędzie się rozciąganie i trucht do hotelu Ibis Kraków Centrum.

Tam o godz. 11.15 rozpocznie się śniadanie biegowe. Na wszystkich chętnych oprócz zdrowej żywności będą czekały również cenne informacje o żywieniu przedstartowym i porady od dietetyczki sportowej – Katarzyny Biłous, ekspertki ASICS.

ZIS zaprasza wszystkich zainteresowanych, przede wszystkim osoby planujące start w [**9. Cracovia Półmaratonie Królewskim**](#) i pełnoletnich uczestników [**Piątki dla krakowskiego sportu**](#).

Więcej informacji na stronach internetowych [**zis.krakow.pl**](https://zis.krakow.pl).