



Magiczny
Kraków

Lato w Krakowie - czas sportowych emocji!

2025-08-31

Wakacyjny czas w Krakowie obfituje w różnorodne możliwości korzystania z bezpłatnych zajęć, a także przeżywania sportowych emocji na najwyższym, światowym poziomie podczas prestiżowych wydarzeń organizowanych w naszym mieście.

Bogata oferta zajęć i propozycji treningowych

Miasto Kraków poprzez kampanię „Kraków w formie” zachęca do aktywności fizycznej. Ważnym jej elementem jest prowadzony przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie cykl zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych „Trenuj w Krakowie!”. Bezpłatne zajęcia prowadzą wykwalifikowani i utytułowani szkoleniowcy oraz profesjonalni instruktorzy. Treningi odbywają się cyklicznie, a w tym roku szczególnie w okresie letnim na krakowian i wszystkich chętnych czeka moc propozycji aktywnego spędzania czasu. Zajęcia będą organizowane w miejskich parkach i na terenie krakowskich obiektów sportowych.

Dorośli mogą brać udział w treningach z cyklu: „Biegaj w Krakowie!”, „Kobiety w biegu” (specjalne zajęcia tylko dla pań), „Chodźże z nami!” (nordic walking), zajęciach jogi, treningach funkcjonalnych i obwodowych oraz aktywnościach na deskach SUP (kąpielisko w Parku Zakrzówek). Dla najmłodszych przewidziane są zajęcia ogólnorozwojowe i lekkoatletyczne w ramach programu „Dzieciaki na start!” (6-10 lat), z kolei „Młodzież na start!” (11-14 lat) to treningi na specjalnym boisku do koszykówki 3x3 obok Hali 100-lecia KS Cracovia, a „Projekt MOC 15+” (15-18 lat) to zajęcia na siłowniach plenerowych oraz treningi pickleballa – dynamicznej gry łączącej elementy tenisa, badmintona i ping-ponga, organizowane przy Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana.

Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych zajęć – w tym zasad udziału i lokalizacji – będą publikowane na stronie ziskrakow.pl.

Kraków - miasto sportowych emocji

Już w pierwszy weekend lipca – 5 i 6 – na krakowskim Rynku Głównym czekały nas niesamowite emocje, gdyż po raz pierwszy do Polski zawitał [Puchar Świata we wspinaczce sportowej na czas](#), z udziałem m.in. naszej mistrzyni olimpijskiej z Paryża – Aleksandry Mirosław!

Również 5 i 6 lipca można było kibicować młodym siatkarkom podczas **półfinału mistrzostw Polski juniorek w siatkówce plażowej**, który został rozegrany na boiskach w kompleksie sportowym obok basenu Wandzianka przy ul. Bulwarowej 39.

Z kolei w pierwszy weekend sierpnia – 2 i 3 – Kraków po raz pierwszy został gospodarzem prestiżowych zawodów triathlonowych [Ironman 70.3](#). W niedzielę 2000 śmiazków rozpoczęło zmagania od pokonania 1,9 km, pływając w Zlewie Zakrzówek, a następnie 90 km na rowerach i 21,1 km biegiem – z metą na Rynku Głównym. W sobotę odbyły się natomiast bieg na 5 km Good Morning Run Kraków (również z metą na Rynku Głównym) i biegi dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 15 lat



**Magiczny
Kraków**

- w ramach Pho3nix Ironkids Kraków.

W wakacje nie zabraknie też wielkich emocji związanych z siatkówką halową – od 29 do 31 sierpnia, już po raz dziesiąty w Krakowie i po raz dziewiąty z rzędu, męska reprezentacja Polski wystąpi w TAURON Arenie Kraków w [**Memoriale Huberta Jerzego Wagnera**](#). W XXII edycji najlepszego towarzyskiego turnieju na świecie, który będzie dla biało-czerwonych próbą generalną przed tegorocznymi mistrzostwami świata, Polska zagra z Brazylią, Serbią oraz Argentyną.