Magiczny Kraków

16 sierpnia trening nordic walking pod kopcem Krakusa

2025-08-16

Dla amatorów chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już dziś, 16 sierpnia odbędzie się kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany w ramach prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektów „Trenuj w Krakowie!” oraz „Lato w Krakowie”. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania. Zbiórka o godz. 9.00, tym razem pod kopcem Krakusa.

Treningi „**Chodźże z nami!**” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich pełnoletnich miłośników chodzenia z kijami, jak również dla osób, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki. Treningi odbywają się cyklicznie – z reguły co dwa tygodnie w soboty, w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej. Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym – Grzegorz Sudoł). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Tegoroczne zajęcia organizowane są w krakowskich parkach i na terenach zielonych – w najbliższą sobotę odbędą się one pod kopcem Krakusa na Podgórzu o godz. 9.00.

Dokładna lokalizacja miejsca zbiórki pod **linkiem**.

Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki, po której uczestnicy przejdą do doskonalenia techniki w podziale na grupy. W części głównej najbliższych zajęć wykonają marsz z ćwiczeniami wzmacniającymi. Trening zakończy się rozciąganiem.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

- **kadra trenerska**
- **regulamin zajęć**