



**Magiczny
Kraków**

Śniadanie biegowe przed 11. PKO Cracovia Półmaratonem Królewskim

2025-09-30

Już w sobotę, 4 października, odbędzie się śniadanie biegowe przed zbliżającymi się wydarzeniami - 11. PKO Cracovia Półmaratonem Królewskim i „Czaniecką Piątką”. Na uczestników czeka wspólny trening w ramach cyklu „Biegaj w Krakowie!”, a także spotkanie przy zdrowym posiłku w hotelu Hyatt Place Krakow. Gościem specjalnym będzie Kasia Biłous - dietetyczka sportowa, ekspertka ASICS.

Na trening przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 9.00 przy Błoniach (zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1).

Najbliższe zajęcia odbędą się w formie śniadania biegowego. Oznacza to, że po części treningowej – rozgrzewce i wykonaniu zadania biegowego, uczestnicy truchtem udadzą się do hotelu Hyatt Place Krakow przy al. 3 Maja 47a, gdzie od około godz. 10.30 wspólnie spędzą czas przy zdrowym posiłku, porozmawiają i podsumują swoje dotychczasowe przygotowania. W trakcie spotkania informacje o żywieniu przedstartowym oraz cenne wskazówki przekaże dietetyczka sportowa – Kasia Biłous.

Organizatorzy zapraszają wszystkich pełnoletnich biegaczy, przede wszystkim osoby startujące w **[11. PKO Cracovia Półmaratonie Królewskim](#)** i **[„Czanieckiej Piątce”](#)**.

Szczegóły na stronie internetowej **zis.krakow.pl**.