

Kraków w formie - razem na pole już po raz piąty!

2025-10-08

Za nami kolejny sezon kampanii „Kraków w formie” - pełen ruchu, energii i radości. Mieszkańcy miasta po raz piąty udowodnili, że nic tak nie łączy, jak wspólna aktywność na świeżym powietrzu.

Gdy wiosna rozgościła się na dobre, krakowskie ulice, parki i bulwary szybko wypełniły się spacerowiczami, biegaczami, rowerzystami i rolkarzami. Nic dziwnego – hasło „Chodź na pole!” ponownie porwało tłumy. Kampania „Kraków w formie” po raz piąty pokazała, że sport w miejskiej przestrzeni to nie tylko sposób na zdrowie, ale też świetna zabawa i okazja do spotkań.

Współczesny styl życia – pełen komputerów, biurowych krzeseł i godzin spędzanych przed ekranami – sprawia, że ruch staje się czymś więcej niż hobby. To recepta na dobre samopoczucie, mocniejszy organizm i lepszy humor. Regularne treningi poprawiają pracę serca, wspierają odporność, przyspieszają metabolizm i – co najważniejsze – wyzwalają endorfiny, czyli naturalne hormony szczęścia. A tego w Krakowie w minionych miesiącach naprawdę nie brakowało.

Tegoroczny program był wyjątkowo bogaty. Już wiosną odbył się II Bieg Kobiet z rekordową frekwencją – aż 1500 uczestniczek. Najmłodsi mogli korzystać z zajęć „Trenuj w Krakowie”, spróbować sił na rolkach, a także z pływania na deskach SUP. Wielkim wydarzeniem okazał się IV Maraton Fitness w TAURON Arenie – setki osób ćwiczyło w rytm muzyki, zamieniając halę w gigantyczną salę treningową, w której spalane są tysiące kalorii.

Nie zabrakło też atrakcji rodzinnych. Dzień Dziecka przyniósł mnóstwo sportowych niespodzianek. Wakacje otworzyliśmy akcją „Lato w Krakowie”, a spacerów po wodzie na deskach SUP po Zakrzówku okazały się prawdziwym hitem i pozwoliły połączyć aktywność z pięknymi widokami. Popularne były także letnie treningi fitness, joga, nocne przejazdy rolkarskie, rowerowe integracje, biegi czy aquathlon dla dzieci. Dla tych, którzy chcieli doskonalić technikę, przygotowano warsztaty hamowania na rolkach – dowód na to, że w sporcie liczy się nie tylko szybkość, ale i bezpieczeństwo.

To, co szczególnie wyróżnia kampanię, to różnorodność – każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Od spacerów i nordic walkingu po bardziej wymagające treningi, od sportowych debiutów najmłodszych po zmagania doświadczonych amatorów. Dzięki temu „Kraków w formie” przyciąga ludzi w różnym wieku, o różnych zainteresowaniach i możliwościach.

Całość dopełniała wyjątkowa atmosfera. Spotkania, wspólny wysiłek i radość z ruchu sprawiły, że krakowianie mogli poczuć, jak sport jednoczy i daje pozytywną energię. To właśnie dlatego kampania stała się czymś więcej niż kalendarzem wydarzeń – była pretekstem, by ruszyć się z domu, poczuć przyływ endorfin i przekonać się, że zdrowie naprawdę może iść w parze z przyjemnością.

Po pięciu edycjach jedno jest pewne – Kraków naprawdę jest w formie, a jego mieszkańcy pokazali, że najlepsze chwile często dzieją się na świeżym powietrzu. I że wystarczy jedno hasło, by zmobilizować całe miasto: „Chodź na pole!”