



Magiczny
Kraków

Trening wyjazdowy i opłatek biegowy w Puszczy Niepołomickiej

2025-12-21

Zapraszamy na ostatnie w tym roku zajęcia organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Będzie to trening wyjazdowy z cyklu „Biegaj w Krakowie!”, który tym razem odbędzie się dziś, 21 grudnia - w Puszczy Niepołomickiej, gdzie weźmiemy też udział w tradycyjnym „Opłatku biegowym nad Czarnym Stawem” dla wszystkich biegaczy z Krakowa i okolic. Zbiórka o godz. 10.00.

Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia poprowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Zbiórka: [MOR Wola Batorska](#), a następnie [Czarny Staw w Puszczy Niepołomickiej](#).

Na ostatnich w tym roku zajęciach biegowych spotkamy się wyjątkowo w niedzielę - w Puszczy Niepołomickiej, gdzie odbędzie się tradycyjny „Opłatek biegowy nad Czarnym Stawem” dla wszystkich biegaczy z Krakowa i okolic. To idealny moment, aby posumować cały rok wspólnych treningów w ramach cyklu „Biegaj w Krakowie!”.

Po krótkiej rozgrzewce, pobiegniemy nad Czarny Staw - miejsce docelowe niedzielnego spotkania. Zrobimy tam krótką przerwę na podzielenie się opłatkiem. Podsumujemy treningi w 2025 roku, porozmawiamy o planach na biegowy rok 2026, wypijemy ciepłą herbatę i złożymy sobie życzenia w świątecznej atmosferze. Spotkanie będzie też okazją do integracji z trenerami oraz przedstawicielami różnych grup biegowych. Organizatorzy zachęcają do przyniesienia domowych wypieków i ciastek. Wspólnie stworzony zostanie świąteczny stół - każdy gest wsparcia będzie mile widziany.

W części treningowej pokonamy trasę nad Czarny Staw i z powrotem, czyli 6-7 km w każdą stronę, po naturalnym, miękkim podłożu.

- [Regulamin zajęć](#)
- [Kadra trenerska](#)