



Lodowe królestwo na Zakrzówku - Ice Cup Poland w zimowym pływaniu

2026-02-14

Już dziś, 14 lutego, na Zakrzówku po raz pierwszy w Krakowie odbędą się zawody z ogólnopolskiego cyklu Ice Cup Poland - krajowego pucharu w zimowym pływaniu. Wydarzenie zgromadzi czołowych zawodników i zawodniczki z całej Polski, specjalizujących się w jednej z najbardziej wymagających i dynamicznie rozwijających się dyscyplin sportów zimowych.

Rywalizacja na Zakrzówku

Ice Cup Poland to zawody o wysokiej randze ogólnopolskiej, stanowiące ważny punkt w kalendarzu polskiego zimowego pływania. Rywalizacja odbędzie się w ekstremalnych warunkach, przy niskiej temperaturze wody, z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa.

Misją Ice Cup Poland jest rozwój i standaryzacja zimowego pływania w Polsce. Celem jest popularyzacja tej unikalnej dyscypliny sportu oraz zapewnienie jednolitych, wysokich standardów organizacyjnych i sportowych na wszystkich zawodach pod jego egidą.

Organizatorem rundy pucharu w stolicy Małopolski jest Krakowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, które od lat aktywnie działa na rzecz bezpieczeństwa wodnego oraz promocji sportów wodnych i ratownictwa.

Partnerem wydarzenia jest Gmina Miejska Kraków.

Program imprezy

Impreza odbędzie się dziś, 14 lutego, w godz. 8.30-16.00. Na listach startowych znajduje się 135 pełnoletnich zawodniczek i zawodników. W klasyfikacjach kobiet i mężczyzn będą rywalizować na trzech dystansach:

- **250 m: grupa 1, start o godz. 8.30** przy budynku Centrum Sportów Wodnych (równoczesny start z dystansem 1000 m), styl dowolny
- **1000 m: start o godz. 8.30** przy basenach miejskiego kąpieliska w Parku Zakrzówek, styl dowolny
- **500 m: start o godz. 10.45** przy basenach miejskiego kąpieliska w Parku Zakrzówek, styl dowolny oraz wyłącznie styl klasyczny (dwie kategorie)
- **250 m: grupa 2, start o godz. 14.10** przy budynku Centrum Sportów Wodnych, styl dowolny.

Meta zmagania na wszystkich dystansach mieścić się będzie w okolicy Centrum Sportów Wodnych, w którym zlokalizowane zostanie biuro zawodów. Obowiązkowe jest używanie bojki asekuracyjnej.

Zawody na Zakrzówku to nie tylko sportowa rywalizacja, ale również widowiskowe wydarzenie plenerowe, promujące aktywność fizyczną, hartowanie organizmu oraz bezpieczne korzystanie z akwenów wodnych zimą.



**Magiczny
Kraków**

O zimowym pływaniu

Zimowe pływanie lodowe to ekstremalna dyscyplina polegająca na pokonywaniu dystansów w wodzie o temperaturze poniżej 5 st. C, często w otwartych akwenach. W odróżnieniu od morsowania, wymaga aktywnego pływania, a nie tylko zanurzenia.

W zawodach takich jak Ice Cup Poland należy startować w strojach kąpielowych. Dozwolone jest używanie jedynie okularów pływackich i maksymalnie dwóch czepków silikonowych. Stroje neoprenowe są zabronione.