Kraków biega, Kraków spaceruje

2011-05-12

Już od 2 lat Urząd Miasta Krakowa we współpracy z AZS AWF Kraków prowadzi całoroczny program rekreacyjno-sportowy „Kraków biega, Kraków spaceruje". W ramach programu wszyscy mieszkańcy miasta mogą uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach, organizowanych przez wykwalifikowanych instruktorów, na ścieżkach biegowych i nordic walking. Spotkania cieszą się dużą popularnością.

W zajęciach może wziąć udział każdy mieszkaniec Krakowa niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Są one bowiem dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników. W ramach programu udostępnionych jest obecnie sześć ścieżek biegowych i tras nordic walking. Przez siedem dni w tygodniu można uczestniczyć w treningach na oznaczonych trasach, znajdujących się w: czyżyńskim Parku Lotników, na Łąkach Nowohuckich, nad Zalewem Nowohuckim, w Zakrzówku, na Błoniach oraz na Bulwarach Wiślanych.

Przy każdej ze ścieżek znajdują się tablice informacyjne z mapką oraz godzinami zajęć. Poza ścieżkami, w ramach programu, organizowane są plenerowe wydarzenia sportowo-rekreacyjne adresowane zarówno do amatorów jak i zaawansowanych biegaczy. Rosnącą popularność programu potwierdza stale zwiększająca się liczba uczestników. W 2010 roku w wydarzeniach zorganizowanych w ramach programu „Kraków biega, Kraków spaceruje" uczestniczyło łącznie ponad 8400 osób.

Harmonogram zajęć na ścieżkach biegowych:

· Park Lotników (wtorek godz. 18.00, czwartek godz. 18.00, niedziela godz. 10.00)

· Błonia Krakowskie (niedziela godz. 10.00)

· Łąki Nowohuckie (środa godz. 18.00, sobota godz. 10.00)

· Zalew Nowohucki (poniedziałek godz. 18.00)

· Zakrzówek (sobota godz. 12.00)

Harmonogram zajęć na ścieżkach nordic walking:

· Park Lotników (wtorek godz. 17.00, czwartek godz. 17.00, niedziela godz. 10.00)

· Błonia Krakowskie (niedziela godz. 11.30)

· Łąki Nowohuckie (sobota godz. 10.00)

· Zakrzówek (sobota godz. 12.00)

· Bulwary Wiślane (środa godz. 17.00)

(MS).