



## Sobotnie bieganie przy Błoniach

2015-04-22

**Przed nami wiosna i w końcu nadszedł czas, aby podnieść się z kanapy i po zimie rozruszać zastygłe mięśnie. Teraz jest to możliwe między innymi na krakowskich Błoniach, gdzie w każdy sobotni poranek odbywa się bieg parkrun. Jest to największa, cykliczna i bezpłatna inicjatywa biegowa w Polsce. Start odbywa się na dystansie 5 km.**

Idea parkrun przywędrowała do naszego kraju z Wielkiej Brytanii, gdzie została zainicjowana 10 lat temu a następnie objęła swym zasięgiem 9 państw na każdym kontynencie. Do Polski parkrun zawitał w 2011.

W Krakowie w każdą sobotę na krakowskich Błoniach spotyka się setka biegaczy, aby w miłej atmosferze aktywnie rozpocząć poranek. – Głównym celem inicjatywy jest promocja biegania jako elementu zdrowego trybu życia oraz poprawienia swojej kondycji fizycznej. Całości dopełnia świetna biegowa atmosfera. Dzięki swojej formule, parkrun umożliwia bieganie wszystkim, bez względu na wiek czy też staż biegowy. W ramach parkrun startować mogą biegacze z wózkami oraz psami – mówi koordynator parkrun Kraków Agnieszka Łapczuk-Krygier.

– Najważniejszym i jednocześnie najbardziej zachęcającym faktem jest to, że bieg organizowany jest przez biegaczy, dla biegaczy, czyli zupełnie za darmo. Wszystkie obowiązki związane z pomiarem czasu, oznakowaniem trasy, czy pilnowaniem porządku należą do wolontariuszy. Przyjść może każdy, a na start wystarczy przynieść ze sobą tylko kod kreskowy i... dobry humor – zachęca uczestniczka parkrun Kraków Ewelina Kempa.

Aby wziąć udział w biegach parkrun, należy dokonać bezpłatnej rejestracji na stronie:  
<http://www.parkrun.pl/krakow/>