



## **Trwa 4. Krakowskie Forum Sportu**

2019-06-15

**Jeszcze dziś, 15 czerwca na terenie Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana odbywa się wydarzenie, na które warto zajrzeć. To 4. Krakowskie Forum Sportu, prezentujące ofertę krakowskich klubów sportowych, organizacji i stowarzyszeń kultury fizycznej oraz propagujące aktywny wypoczynek wśród mieszkańców.**

Dla wszystkich krakowian – szczególnie tych najmłodszych – przygotowanych zostało wiele atrakcji związanych ze sportem. Każdy może znaleźć coś dla siebie.

Wydarzeniu towarzyszy piknik „Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne” (15 czerwca) oraz The „Color Run” (15 czerwca).

### **Baw się z nami, zbieraj pieczątki i odbieraj nagrody!**

Każdy młody uczestnik 4. Krakowskiego Forum Sportu otrzyma specjalną, dwustronną kartę, obowiązującą w piątek (pierwsza strona karty) oraz w sobotę (druga strona karty), do zbierania pieczątek ze stref opisanych poniżej.

- Za zebranie wszystkich pieczątek przewidziana jest atrakcyjna nagroda.
- Za zdobycie jednej strony karty z pieczątkami (piątek lub sobota) przewidziany jest drobny upominek.

Karty są rozdawane w punkcie informacyjnym w strefie EXPO. Aby zdobyć pieczątki, należy zgłosić się do każdej strefy i u wolontariuszy potwierdzić udział w atrakcjach. Wykaz stref znajduje się na mapce oraz [tutaj](#).

### **Program 4. Krakowskiego Forum Sportu**

**piątek, 14 czerwca, w godz. 9.00-16.00 - teren Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana**

- strefa EXPO - prezentacja klubów, organizacji i stowarzyszeń, m.in.:
  - Akademia Fiesta – Piłkarskie Przedszkolaki
  - AZS i Klub Narciarski Lider
  - Balance Sport
  - Bieżanowianka Kraków
  - Juvenia Kraków
  - Klub Żeglarski Horn
  - Krakowski Klub Kajakowy / OSiR KOLNA
  - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
  - Kraków Lacrosse Kings
  - Małopolski Związek Lekkiej Atletyki



- MKS Cracovia SSA
- Polski Związek Hokeja na Trawie
- Socratots - Brazilian Soccer
- UKS AB Kraków - badminton
- WKS Wawel
- WLKS Krakus Swoszowice
- Yacht Club Polski Kraków
- strefa zawodów międzyszkolnych:
  - turniej Krakowskich Szkół Ponadgimnazjalnych w Piłce Nożnej (godz. 9.00-14.00 – murawa na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana)
  - zawody runballowe (godz. 9.00-16.00 – Błonia Krakowskie)
  
- strefa aktywności sportowych organizowana przez kluby i stowarzyszenia:
  - AZS i Klub Narciarski Lider (inline alpine - połączenie jazdy na rolkach z narciarskim slalomem)
  - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
  - Kraków Lacrosse Kings
  - lekkoatletyka dla każdego (biegi przez płotki, skoki w dal, rzut oszczepem, tor przeszkód, skok o tyczce)
  - MKS Cracovia SSA
  - My Fitness Place
  - Polski Związek Hokeja na Trawie
  - UKS AB Kraków - badminton
  - Wisła Kraków SA
  
- Yacht Club Polski Kraków
  
- strefa zabawy:
  - dmuchany plac zabaw dla najmłodszych
  - HistoryLand (zabawy edukacyjne, kącik zabaw dla maluchów z dużymi klockami LEGO i kolorowanymi, przebieranie w stroje księżniczek i rycerzy, konkursy, projekcja filmów, makieta Sukiennic z klocków LEGO)
  - lotki Dart (bramka celnościowa)
  - sklep Animatora (malowanie twarzy, robienie zwierzątek z balonów, animacje, malowanie twarzy)
  
- strefa pikniku „Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne”:
  - MikroTour de Pologne dla amatorów - zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie
    - Indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych (od godz. 11.00) + dekoracje zwycięzców



- Muzeum Tour de Pologne (od godz. 10.00)
- pokazy pierwszej pomocy PCK (od godz. 10.00)
- strefa Showroom Carrefour (od godz. 10.00):
  - bezpłatne porady dietetyczne
  - degustacje owoców
  - zwiedzanie showroomu
- strefa wyzwań (od godz. 10.00):
  - Grand Prix Wyścig po Zdrowie na trenażerach
  - pobij czas Czesława Langa na trenażerach
  - wyścig na rowerze typu minibike
- strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic (od godz. 10.00):
  - analiza masy składu ciała
  - badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-kръżeniowej
  - bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badania poziomu cukru, badanie cholesterolu
  - wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-, 15-osobowych
  - wykład i demonstracja „Bike Fitting” (15-20 minut, 3-4 razy)
  - wykład i demonstracja „Ergonomia siedzącego miejsca pracy - dzieci i dorośli” (15-20 minut, 3-4 razy)
  - wykład i demonstracja „Profilaktyka bólu pleców” (15-20 minut, 3-4 razy)

## **sobota, 14 czerwca, w godz. 9.00-16.00 - teren Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana**

- strefa EXPO - prezentacja klubów, organizacji i stowarzyszeń, m.in.:
  - Akademia Sportu Progres i Centrum Rozwoju Com Com Zone
  - AZS i Klub Narciarski Lider
  - Balance Sport
  - Bieżanowianka Kraków
  - I love Rolki
  - Juvenia Kraków
  - Klub Łyżwiarstwa Figurowego Lajkonik
  - Klub Żeglarski Horn
  - Kolejowy Klub Wodny 1929
  - Krakowski Klub Kajakowy / OSiR KOLNA
  - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
  - Krakowski Klub Siermierzy
  - Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów
  - KS Orzeł Piaski Wielkie
  - Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
  - Małopolski Związek Lekkiej Atletyki
  - MKS Cracovia SSA
  - MOS Kraków-Wschód
  - Nowa Huta Rugby Klub
  - Polska Organizacja Shorinji Kempo
  - Socatots - Brazilian Soccer
  - Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi



- UKS AB Kraków - badminton
  - Uczniowski Klub Sportowy Salwator NPS
  - WLKS Krakus Swoszowice
  - WKS Wawel Kraków
  - Yacht Club Polski Kraków
  - Zwierzyniecki Klub Sportowy
- 
- strefa aktywności sportowych organizowana przez kluby i stowarzyszenia:
    - I love Rolki (nauka jazdy na rolkach; możliwość wypożyczenia rolek)
    - Krakowski Klub Karate Tradycyjnego
    - Kraków Football Kings
    - lekkoatletyka dla każdego (biegi przez płotki, skoki w dal, rzut oszczepem, tor przeszkód, skok o tyczce)
    - MKS Cracovia SSA
    - My Fitness Place
    - Nowa Huta Rugby Klub
    - Polska Organizacja Shorinji Kempo
    - UKS AB Kraków - badminton
    - Wisła Kraków SA
  
  - Yacht Club Polski Kraków
- 
- strefa zabawy 1 (od godz. 11.00 – parking przed stadionem):
    - dmuchany plac zabaw dla najmłodszych
    - HistoryLand (zabawy edukacyjne, kącik zabaw dla maluchów z dużymi klockami LEGO i kolorowanymi, przebieranie w stroje księżniczek i rycerzy, konkursy, projekcja filmów, makieta Sukiennic z klocków LEGO)
    - Momi Klub i sklep Animatora (malowanie twarzy, robienie zwierzątek z balonów, animacje, malowanie twarzy)
    - straż miejska (gry i zabawy, autochodziki)
    - strefa bazgrołów - weźże zabazgraj z nami! (każdy młody uczestnik będzie mógł wykonać graffiti na bannerze)
- 
- strefa zabawy 2 (od godz. 11.00 - Błonia):
    - zawody runballowe (możliwość chodzenia i biegania w specjalnej kuli)
- 
- strefa moto (od godz. 11.00):
    - Katanka Young Team – pokazy najmłodszych motocyklistów
- 
- strefa służb mundurowych (od godz. 11.00):
    - pogotowie ratunkowe (pierwsza pomoc)
    - policja
    - straż pożarna (pojazd strażacki, gry i zabawy dla dzieci)



- wojsko (sprzęt wojskowy, pokazy strzeleckie)
- strefa kulinarna (od godz. 11.00):
  - darmowy poczęstunek i woda dla każdego dziecka
  - kawiarka
  - stoisko z ekologicznymi jabłkami
  
- strefa pikniku „Wyścig po Zdrowie Tour de Pologne”:
  - MikroTour de Pologne dla amatorów - zdobądź najlepszy czas na interaktywnej makiecie
    - Indywidualna jazda na czas w różnych kategoriach wiekowych (od godz. 11.00) + dekoracje zwycięzców
  - Muzeum Tour de Pologne (od godz. 10.00)
  - pokazy pierwszej pomocy PCK (od godz. 10.00)
  - strefa Showroom Carrefour (od godz. 10.00):
    - bezpłatne porady dietetyczne
    - degustacje owoców
    - zwiedzanie showroomu
  - strefa wyzwań (od godz. 10.00):
    - Grand Prix Wyścig po Zdrowie na trenażerach
    - pobij czas Czesława Langa na trenażerach
    - wyścig na rowerze typu minibike
  - strefa zdrowia z Medicover i Rehasport Clinic (od godz. 10.00):
    - analiza masy składu ciała
    - badanie wydolności fizycznej, sprawności oddechowo-kръżeniowej
    - bezpłatne badania profilaktyczne, pomiar ciśnienia, badania poziomu cukru, badanie cholesterolu
    - wspólne ćwiczenia z fizjoterapeutą dla grup 10-, 15-osobowych
    - wykład i demonstracja „Bike Fitting” (15-20 minut, 3-4 razy)
    - wykład i demonstracja „Ergonomia siedzącego miejsca pracy - dzieci i dorośli” (15-20 minut, 3-4 razy)
    - wykład i demonstracja „Profilaktyka bólu pleców” (15-20 minut, 3-4 razy)
  
- „The Color Run” (Błonia):
  - od godz. 14.00 do 19.30:
    - godz. 14.00 - otwarcie strefy
    - godz. 14.50 - rozgrzewka (scena startowa)
    - godz. 15.00 - start pierwszej fali
    - godz. 15.30 - start drugiej fali
    - godz. 16.00 - start trzeciej fali
  - od godz. 16.30 do 19.30:
    - animacje, zumba i zabawy prowadzone przez prezentera i DJ'ów
    - Color Blasty (eksplozje kolorów)
    - konkursy i atrakcje zorganizowane przez partnerów wydarzenia



**Magiczny  
Kraków**

Zapraszamy na oficjalne wydarzenie na [Facebooku!](#)