



## Mistrzowskie zmagania seniorów

2019-09-18

**Trwają V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Zawody w kategoriach 60+, 70+ i 80+ rozgrywane są na obiektach Klubu Sportowego „Bronowianka” na ul. Zarzecze 124a.**

Zawody rozegrane zostaną w 14 dyscyplinach: badminton, biegi na dystansach 300 m, 600 m, 900 m, brydż, bule, cyklotrial rowerowy, *nordic walking*, pływanie, *aqua aerobic*, ringo, *slow jogging*, szachy, tenis, tenis stołowy, wielobój sprawnościowy. Do rywalizacji staną osobno kobiety i mężczyźni.

*Slow jogging* to stosunkowo nowa dyscyplina – pod tą nazwą kryje się wolny bieg na półstopie, w którym pięta nie dotyka powierzchni ziemi. Twórcą tej formy aktywności jest japoński profesor Hiroaki Tanaka z uniwersytetu w Fukuyocze. Mówi się, że to japońska recepta na długowieczność albo na bieganie z uśmiechem, ponieważ *slow jogging* ma wiele walorów zdrowotnych: zapobiega chorobom cywilizacyjnym, a nie naraża biegaczy na kontuzje czy bóle mięśni oraz nie powoduje zmęczenia.

*Slow jogging* zagości na krakowskich mistrzostwach seniorów jako dyscyplina bez rywalizacji. Podobnie jak *aqua aerobic*. Ci, którzy wybiorą te konkurencje, wezmą udział w treningu i pokazie.

W pozostałych dwunastu dyscyplinach seniorzy staną ze sobą w szranki. Najbardziej popularne są *nordic walking*, bule i brydż. Na dalszych miejscach będą szachy, tenis stołowy, wielobój sprawnościowy, tenis ziemny i badminton. Ciekawa dyscyplina to cyklotrial – przejazd na rowerach przez tor przeszkód, np. małe mostki. Rowery zapewniają organizatorzy, nie trzeba przywozić własnych na „Bronowiankę”.

Mistrzostwa odbywają się w tamtejszych obiektach: większość na wolnym powietrzu, część w hali i na basenie. Puchary otrzymują zwycięzcy w swoich kategoriach wiekowych. Przez ostatnie lata pogoda dopisywała, w tym roku również trzymajmy kciuki.

Więcej informacji na stronie internetowej [dlaseniora.krakow.pl](http://dlaseniora.krakow.pl) oraz pod numerem telefonu **12 633 26 62 w godz. 9.00-15.30**.

Organizatorami Mistrzostw Krakowa Seniorów są: Miasto Kraków, Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Klub Sportowy „Bronowianka”. Wydarzeniu partnerują: Rada Krakowskich Seniorów oraz Centra Aktywności Seniora. Zawody odbywają się w ramach Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych PASIOS.



**Magiczny  
Kraków**