



Przed nami akcja „Razem na rower”

2020-08-20

Wydział Sportu UMK oraz Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków-Zachód zapraszają wszystkich lubiących rekreacyjną jazdę rowerem do wzięcia udziału w spotkaniach pod nazwą: „Razem na rower”. Start akcji zaplanowano w sierpniu.

Celem spotkań jest propagowanie aktywnego stylu spędzania wolnego czasu, integracja społeczności rowerowej, rozwijanie umiejętności techniki jazdy na rowerze, przekazanie podstawowych wiadomości na temat obsługi i konserwacji sprzętu rowerowego oraz podnoszenie wiedzy z dziedziny bezpieczeństwa rowerzysty w ruchu drogowym.

Propozycja skierowana jest do dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Program spotkań „Razem na rower” przewiduje połączenie jazdy turystycznej po Krakowie i jego okolicach z zajęciami edukacyjno-sportowymi na stadionie MOS Kraków Zachód, które odbywać się będą przy placu Na Groblach 23. Wycieczki rekreacyjne, dla bezpieczeństwa uczestników, wytyczone będą po rozwijającej się infrastrukturze krakowskich ścieżek rowerowych. Organizator zapewnia opiekę trenersko-pedagogiczną podczas akcji. Jednym z opiekunów prowadzącym spotkania, będzie reprezentantka Polski i wielokrotna Mistrzyni Polski w kolarstwie szosowym Angelika Kulisch.

Spotkania „Razem na rower” to połączenie wycieczki turystycznej z zajęciami rowerowymi na bieżni Stadionu MOS Kraków-Zachód.

- **Pierwsza część** – wycieczka turystyczna startować będzie z górnego parkingu TAURON Areny Kraków przy ul. Lema 7 (zbiórka przed wejściem głównym) o godz. 10.00, gdzie na uczestników wycieczki będą oczekiwać instruktorzy MOS Kraków Zachód, którzy poprowadzą przejazd. Wycieczka turystyczna przewidziana jest na ok. 1,5 godziny – w tym czasie uczestnicy spotkania przejadą dystans 20 km. Punktem docelowym będzie Stadion MOS Kraków Zachód.
- **Druga część** – zajęcia rowerowe na bieżni stadionu – to cykl konkurencji oraz ćwiczeń podnoszących umiejętności kolarskie każdego uczestnika. W ich skład wchodzić będą tory przeszkód, zabawy i rywalizacje rowerowe, nauka jazdy w grupie (peletonie kolarskim). Najmłodszy będą mogli trenować manewry wchodzące w skład egzaminu na kartę rowerową. Będzie też chwila wytchnienia pomiędzy ćwiczeniami. Dla zmęczonych trudami jazdy na rowerze przygotowane będą specjalne leżaki, na których zawodnicy będą mogli odpocząć. Zajęcia na stadionie potrwać ok. 1,5 godziny. Zakończenie spotkania „Razem na rower” odbędzie się na stadionie MOS Kraków Zachód o godz. 13.00.

Warunki uczestnictwa w spotkaniach „Razem na rower”

- Uczestnikiem spotkań może być każda osoba w wieku od 7 lat
- Niepełnoletni uczestnicy mogą wziąć udział w akcji wraz z opiekunem prawnym
- Uczestnik spotkania oświadcza, że jest zdrowy i nie występują u niego lub podopiecznego przeciwwskazania do jazdy rekreacyjnej na rowerze
- Wszyscy uczestnicy muszą posiadać sprawny rower, kask oraz rezerwową dętkę
- Obowiązuje zgłoszenie uczestnika do spotkania przez formularz zgłoszeniowy umieszczony na stronie internetowej mos-zachod.pl. Ilość miejsc w spotkaniu jest



**Magiczny
Kraków**

ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń

- Zgłoszenia do spotkania może dokonać jedynie osoba pełnoletnia
- Uczestnik może zgłosić się na więcej niż jedno spotkanie
- Uczestnictwo w spotkaniu jest bezpłatne, koszty organizacji spotkań ponosi Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa

Terminy spotkań „Razem na rower”

- ~~środa, 12 sierpnia – godz. 10.00-13.00~~
- ~~środa, 19 sierpnia – godz. 10.00-13.00~~
- ~~środa, 26 sierpnia – godz. 10.00-13.00~~