



Wsiądź na rower i dołącz cyklokrakowian!

2021-06-08

Miasto każdego roku propaguje jazdę na rowerze jako szybki środek lokomocji, ale także zdrową formę ruchu. Stale rozwijana jest infrastruktura rowerowa, powstają nowe ścieżki oraz inne udogodnienia dla rowerzystów. Bardzo istotną rolę odgrywa też upowszechnianie jazdy na rowerze wśród dzieci i młodzieży. Taki cel ma miejski program sportowy „Cyklokrakowianie”, który rozpoczął się 10 maja i potrwa do 30 września.

Zajęcia dla dzieci i rodziców

Aktualne informacje o sobotnich treningach dla dzieci i rodziców można znaleźć [tutaj](#).

Zapisy na zajęcia integracyjne [tutaj](#).

Przypominamy, że program składa się z kilku bloków tematycznych, których wspólną cechą jest czerpanie radości z jazdy na rowerze.

Krakowskie pumtrackowanie

Zajęcia skierowane do dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 16 lat mieszkających na terenie Krakowa. Treningi odbywają się na torze typu *pumtrack* zlokalizowanym w parku Lotników Polskich. W ramach zajęć uczestnicy doskonalą techniki jazdy rowerem, uczą się podskoku w miejscu (tzw. *bunny hop*), jazdy między pachołkami, właściwej rozgrzewki oraz rozciągania. Dzieci i młodzież poznają również ogólne zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze w przestrzeni publicznej. Uczestnicy korzystają z własnego sprzętu (sprawny rower, kask i ochraniacze na kolana). Ze względu na specyfikę zajęć jedna grupa liczy maksymalnie 15 osób. Na treningu może się pojawić każdy, kto tylko ma ochotę. Grupa profesjonalnie przygotowanych instruktorów dba o to, by niezależnie od poziomu każdy młody adept rowerowej grawitacji poszerzał zakres swoich umiejętności i świetnie się bawił.

Szkolenie na torze typu *pumtrack* obejmuje w szczególności naukę:

- jazdy na wyprofilowanych zakrętach (bandach),
- poprawnej techniki „pompowania” (odciążania i dociążania roweru),
- skoków na skoczniach oraz muldach,
- wybierania optymalnych linii przejazdu po torze,
- przybierania odpowiedniej pozycji podczas hamowania i pedałowania.

Ćwiczenia odbywają się w każdy poniedziałek od godziny 17.00 do 19.00 na torze typu *pumtrack* w parku Lotników Polskich.

Zapisy na zajęcia odbywają się za pośrednictwem [panelu administracyjnego](#).

Góral po krakowsku

Zajęcia dla dzieci i młodzieży (w wieku od 10 do 16 lat), ale tym razem odbywać się będą w formie terenowej jazdy rowerem. Od 2 lipca zajęcia będą prowadzone w Lesie Wolskim lub w



**Magiczny
Kraków**

Parku Reduta, a ich uczestnicy będą przyswajać sobie i doskonalić techniki jazdy rowerem, m.in. przy pokonywaniu nierówności i otwartych zakrętów czy hamowaniu na śliskiej i luźnej nawierzchni. Poznają też ogólne zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze. Dzieci i młodzież korzystać będą z własnego sprzętu, tj. sprawnego roweru i kasku.

„Cyklokrakowianie” to projekt finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Krakowa. Program realizuje Joy Ride sp. z o.o. spółka komandytowa, która jest również organizatorem jednego z największych festiwali rowerowych Małopolska Joy Ride Festiwal.

Serdecznie zapraszamy dzieci i młodzież do uczestnictwa w programie. Rowerowe zajęcia to gwarancja świetnej zabawy i mnóstwa pozytywnych wrażeń. Akcja potrwa do 30 września.