



Żacy na sportowo - treningi i infrastruktura

2021-10-24

Krakowscy studenci mogą skorzystać z oferty bezpłatnych treningów organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Dzięki działaniom tej miejskiej jednostki w ciągu ostatnich kilkunastu lat Kraków wzbogacił się także o infrastrukturę służącą na co dzień do rozwijania sportowych pasji.

Trenuj w Krakowie!

W weekendy w Krakowie można uczestniczyć w prowadzonych przez wykwalifikowanych i utytułowanych szkoleniowców (m.in. olimpijczyka Grzegorza Sudoła czy mistrza świata w nordic walking Jakuba Deląga) treningach biegowych, treningach rolkarskich oraz zajęciach nordic walking. Wszystko to w ramach wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie” projektu „Trenuj w Krakowie!”. Szczegółowe informacje, w tym terminarz zajęć, można znaleźć na stronie [Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#), w zakładce „[Trenuj w Krakowie!](#)”. Zajęcia są bezpłatne i przeznaczone dla wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania. Na treningi nordic walking i rolkarskie obowiązują [zapisy](#).

W Krakowie nie brakuje też miejsc dla chcących biegać, chodzić z kijami, jeździć na rolkach czy rowerze samodzielnie. Można to robić na pętli wokół największej europejskiej łąki położonej w centrum dużego miasta - Błóń, na specjalnych ścieżkach biegowych i rowerowych czy w licznych parkach miejskich.

Nie wiesz, gdzie trenować inne dyscypliny? Sprawdź bazę klubów

W Krakowie działa wiele klubów i organizacji sportowych. Można w nich uprawiać niemal każdą dyscyplinę. Dzięki [bazie klubów i mapie](#), opracowanym przez ZIS, mieszkańcy łatwo sprawdzą, gdzie najbliżej mogą zacząć lub kontynuować trenowanie ulubionego sportu. Można je filtrować po dyscyplinie, kategorii wiekowej czy lokalizacji (na mapie) i w ten sposób sprawdzić, gdzie będzie nam najwygodniej uprawiać ulubiony sport, a także jak się skontaktować (dane teleadresowe, linki do stron internetowych i portali społecznościowych).

Wśród najbardziej popularnych sekcji numerem jeden jest oczywiście piłka nożna. Nie brakuje też drużyn siatkówki, koszykówki czy piłki ręcznej, a także klubów z sekcjami lekkoatletycznymi, w których można trenować bardzo popularne w ostatnich latach biegi. Są też szkoły pływania, kluby prowadzące zajęcia gimnastyczne i ogólnorozwojowe. W Krakowie można też uprawiać m. in. tenis ziemny, sporty walki, strzelectwo, taniec, kolarstwo, żeglarstwo, kajakarstwo czy łyżwiarstwo. Z dyscyplin mniej oczywistych kluby prowadzą też sekcje e-sportu, cheerliderowania, modelarstwa, a nawet morsowania.

Tu znajdziesz basen, boisko, halę

W Krakowie cały czas rozbudowywana i unowocześniana jest infrastruktura sportowa, która służy na co dzień dzieciom, młodzieży i osobom dorosłym do rozwijania sportowych pasji i dzięki której mieszkańcy i goście naszego miasta mogą uprawiać wiele dyscyplin.

Powstało m.in. 14 „orlików”, mamy też około 300 nowych i zmodernizowanych boisk w ponad



100 wielofunkcyjnych kompleksach sportowych. Przybywa również nowych hal sportowych – zarówno przyszkolnych, jak i większych, takich jak [Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych](#). Przy szkołach i w różnych dzielnicach Krakowa powstają kryte pływalnie. W ostatnich latach wybudowano 10 nowych basenów, dwa kolejne są w trakcie realizacji, a trzy następne są w planach na najbliższy czas.

Najnowszym miejskim obiektem tego typu jest funkcjonujące od końcówki wakacji [Centrum Sportu i Rekreacji „Przystań na Eisenberga”](#). Kompleks składający się z pływalni o wymiarach 25 × 16 m (zamontowane ruchome dno umożliwia naukę pływania dzieciom, osobom początkującym, a także osobom niepełnosprawnym), basenu szkoleniowego (16 × 5 m), wanny do hydromasażu i brodzika dla dzieci o głębokości 30 cm cieszy się dużym zainteresowaniem. Oprócz tego, w tym nowoczesnym obiekcie można również skorzystać ze strefy wellness z saunami i grotą solną, a także sal fitness i znakomicie wyposażonej siłowni (otwarte w październiku). Bryła obiektu jest wyjątkowa. Pierwowzorem było japońskie kąpielisko geotermalne – Onsen i klasyczna, polska stodoła, co widać na przykład w drewnianych sklepieniach budynku.

Więcej informacji na temat obiektów, klubów oraz treningów można znaleźć na stronie internetowej zis.krakow.pl.