



## Kobiety w biegu - kobiece spotkania #nasportowo

2023-08-20

**Dzisiaj, 20 sierpnia, odbędą się ostatnie z zaplanowanych w te wakacje zajęć sportowych dla kobiet, obejmujących wspólne, biegowe treningi oraz konsultacje ze specjalistkami i specjalistami.**

Tym razem zajęcia odbędą się w Lasku Wolskim, mekce krakowskich biegaczek i biegaczy. Trwa przyjmowanie zgłoszeń – zapisy prowadzone są przez internet. Obowiązuje limit – 70 uczestniczek. Gościem specjalnym będzie utytułowana zawodniczka – Aleksandra Gaworska.

„Kobiety w biegu” to wspólna inicjatywa Urzędu Miasta Krakowa i Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie, podjęta w ramach projektu parasolowego #krakowianki, której celem jest zainspirowanie mieszkanek naszego miasta do rozpoczęcia przygody z bieganiem. Zapraszamy w zielone plenery Krakowa wszystkie panie, które poszukują motywacji i inspiracji na tle sportowym, są głodne nowych doświadczeń i spotkań w pozytywnym, damskim gronie. Pora odczarować wyrażenie „kobiety w biegu” i nadać mu nowe, dosłowne znaczenie. Spotkania są otwarte dla wszystkich pełnoletnich kobiet, bez względu na poziom zaawansowania biegowego.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na [stronie internetowej](#). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit zgłoszeń – 70 uczestniczek. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

- **Kiedy:** niedziela, 20 sierpnia, w godz. 9.00–11.00
- **Gdzie:** Lasek Wolski, zbiórka przy al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod Kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego, dokładna lokalizacja [tutaj](#).

### Co będziemy robić?

W pierwszej części zajęć spotkamy się z Aleksandrą Gaworską – lekkoatletką, sprinterką reprezentującą klub AZS AWF Kraków, ambasadorką krakowskiego sportu i absolwentką AWF w Krakowie. Ma na swoim koncie medale imprez sportowych rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej (m.in. brąz mistrzostw świata, srebro i brąz halowych mistrzostw świata, srebro halowych mistrzostw Europy czy złoto młodzieżowych mistrzostw świata i uniwersjady w sztafecie 4 x 400 m). Jej przygoda z bieganiem trwa już 13 lat. Sport to dla niej pasja, sposób na życie i ciągła okazja do nauki na wielu płaszczyznach.

Część praktyczną zajęć poprowadzą Magdalena Heród – trenerka dzieci i dorosłych, nauczycielka wychowania fizycznego, instruktorka lekkiej atletyki PZLA i licencjonowana trenerka fitnessu, jako zawodniczka reprezentująca AZS AWF Kraków, specjalizująca się w biegach średnich, medalistka Akademickich Mistrzostw Polski, absolwentka AWF we Wrocławiu i w Krakowie oraz Katarzyna Chryczyk – trenerka w klubie AZS AWF Kraków, zawodniczka startująca na średnich dystansach, medalistka mistrzostw Polski na różnych dystansach, absolwentka AWF Kraków.

W trakcie zajęć skupimy się głównie na technice biegu oraz wytrzymałości. Dodatkowo wprowadzimy elementy szybkościowe.



**Magiczny  
Kraków**

Rozpoczniemy od obszernej rozgrzewki, a następnie wykonamy zaplanowane zadanie biegowe - dostosowane do poziomu zaawansowania uczestniczek.

Zapisz się i przyjdź sama lub zaproś swoje koleżanki. To niesamowicie inspirujące spotkania we wspierającym kobiecym środowisku, które mogą być początkiem pięknej przygody - sportowej lub towarzyskiej.