



**Magiczny  
Kraków**

## **Za 100 dni jubileuszowy 10. Cracovia Półmaraton Królewski**

2024-07-13

**20 października, godzina 10.00, ulica Stanisława Lema - przed TAURON Areną Kraków. Wystrzał z pistoletu daje sygnał do startu uczestnikom 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego. Na trasę biegu rusza około 10 tysięcy uczestników. Tak pisze się historia wyjątkowego biegu, który właśnie obchodzi jubileusz 10-lecia! Nie możesz tego przegapić!**

**100 dni** – tyle dzieli nas od 10. Cracovia Półmaratonu Królewskiego. Na liście startowej znajduje się już niemal 6 tysięcy osób.

### **To czas, by zbudować formę**

– 100 dni, czyli ponad 3 miesiące, to idealny moment, żeby ruszyć z przygotowaniem do półmaratonu. Można spokojnie trenować w pierwszym miesiącu, podkręcić tempo w drugim, a w kolejnym szlifować formę startową. To dokładnie tyle, ile trzeba, aby poczuć się pewnie, a jednocześnie nie za długo – żeby się nie przemęczyć – podpowiada Kacper Piech, biegacz, trener, instruktor lekkiej atletyki z wieloletnim doświadczeniem, ASICS FrontRunner, który podczas swojej przygody z bieganiem już dwa razy obiegł kulę ziemską (80 tysięcy kilometrów).

### **Napisz swoją biegową historię**

Chcesz wystartować w 10. Cracovia Półmaratonie Królewskim? Wciąż się wahasz? Z merytorycznym wsparciem przychodzą eksperci, między innymi Kacper Piech. Wraz z naszym Sponsorem Technicznym ASICS zapraszamy do śledzenia cyklu przygotowanego przez biegaczy dla biegaczy – Startuję w Krakowie! 21.0975. Zaczynaj śledzić projekt już teraz i bądź gotowy, by w październiku wystartować w jubileuszowym, 10. Cracovia Półmaratonie Królewskim. W cyklicznie pojawiających się materiałach znajdziesz porady, wskazówki i skoncentrowaną dawkę rzeczowej wiedzy, które pozwolą Ci lepiej przygotować się do osiągnięcia biegowych celów.

A gdzie skuteczniej szlifować formę i przekładać teorię na praktykę, jeśli nie podczas cotygodniowych spotkań [„Biegaj w Krakowie!”](#)? Zapraszamy!

[Zapisy](#) na półmaraton trwają.