



## **Seniorzy na start**

2024-09-27

**IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ rozgrywane są 26 i 27 września na obiektach KS „Bronowianka”. Uczestnicy imprezy rywalizują o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa w dwunastu dyscyplinach sportowych.**

- Systematyczny ruch fizyczny połączony z aktywnym wypoczynkiem to lekarstwo na rozmaite dolegliwości seniorów, nie wspominając, o pozytywnym wpływie na samopoczucie i kondycję psychiczną osób starszych. Dodatkowo ruch daje osobom starszym poczucie niezależności, wolności i radości, w tym radości ze spędzania czasu z innymi osobami. Aktywność fizyczna pozwala zachować samodzielność i samowystarczalność na długie lata. Zatem, ruch to nie tylko zapobieganie wielu chorobom, ale przede wszystkim istotna poprawa jakości życia – zarówno w tym wymiarze zdrowotnym, jak i społecznym – podkreśla Elżbieta Kois-Żurek, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.

Zorganizowane mistrzostwa mają zachęcić seniorów do ruchu i codziennych ćwiczeń.

### **Puchary, medale i dyplomy zostaną rozdane w dwunastu dyscyplinach:**

1. tenis stołowy
2. bule (petanque)
3. cyklotrial rowerowy (rowerowy tor przeszkód)
4. nordic walking – chód z kijami na dystansie 100 m
5. badminton
6. ringo
7. tenis
8. pływanie na 50 m
9. biegi na 300 m, 600 m, 900 m w zależności od kategorii wiekowej
10. wielobój sprawnościowy – pięć konkurencji rekreacyjnych.

Ponadto organizatorzy zapraszają na treningi w dwóch dyscyplinach: aqua aerobic – gimnastyka w wodzie i marsz na dystansie około 5 km z kijami nordic walking.

Każdy uczestnik mistrzostw musi przedstawić aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o dobrym stanie zdrowia. Udział w zawodach jest bezpłatny, a wszyscy zawodnicy są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków.

Spodziewana jest duża frekwencja – dla 350 uczestników przygotowano pakiety startowe.

Zobacz szczegółowy program imprezy oraz zapoznaj się z [regulaminem](#). Więcej informacji pod numerem telefonu **12 633 26 62**, e-mail: [tkkf@tkkf.com](mailto:tkkf@tkkf.com) lub w biurze TKKF przy ul. Lenartowicza 14 w godz. 10.00–14.30.

Organizatorem imprezy jest Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa i Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, a realizatorem Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej i Klub Sportowy „Bronowianka”.