



Biegaj w Krakowie! Trening wyjazdowy i opłatek biegowy

2024-12-19

22 grudnia odbędą się ostatnie w tym roku zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Wydarzenie odbędzie się w formie wyjazdowego treningu w Puszczy Niepołomickiej. Początek o godz. 10.00.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wraz z partnerami zajęć: marką ASICS i Sklepem Biegacza, organizują kolejny trening z cyklu „Trenuj w Krakowie!”. Tym razem spotkanie odbędzie się w Puszczy Niepołomickiej. Zbiórka o godz. 10.00 na parkingu [MOR Wola Batorska](#), następnie [Czarny Staw w Puszczy Niepołomickiej](#).

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Uczestnicy pobiegną jedną z wybranych tras o długości 12–15 km (łącznie, w obie strony).

Po krótkiej rozgrzewce biegacze wyruszą nad Czarny Staw na tradycyjny „Opłatek biegowy”. Podzielią się opłatkiem, podsumują treningi w 2024 roku, porozmawiają o planach na biegowy rok 2025, wypiją ciepłą herbatę i złożą sobie życzenia w świątecznej atmosferze. Spotkanie będzie też okazją do integracji z trenerami oraz przedstawicielami grup biegowych z Krakowa. Organizatorzy zachęcają do przyniesienia domowych wypieków, ciastek czy chrustu. Wspólnie stworzony zostanie świąteczny stół – każdy gest wsparcia będzie mile widziany.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)