



## **Kraków biega i spaceruje**

2011-04-09

**Już dziś (sobota, 9 kwietnia) startuje program "Kraków Biega, Kraków Spaceruje". Osoby zainteresowane uczestnictwem w wydarzeniu, zapraszamy na inaugurację od godziny 12:00 na obiekty Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie przy ul. Jana Pawła II 78.**

„Kraków biega, Kraków spaceruje” to całoroczny program rekreacyjno-sportowy realizowany już od dwóch lat przez Wydział Sportu we współpracy z AZS AWF Kraków. Dużą popularność wśród mieszkańców zawdzięcza atrakcyjnej ofercie, na którą składają się bezpłatne zajęcia na sześciu ścieżkach biegowych i trasach nordic walking prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów. Każdy mieszkaniec Krakowa niezależnie od wieku i kondycji fizycznej może przez siedem dni w tygodniu uczestniczyć w treningach i zajęciach sportowo-rekreacyjnych na oznaczonych trasach znajdujących się w: czyżyńskim Parku Lotników, na Łąkach Nowohuckich, nad Zalewem Nowohuckim, w Zakrzówku, na Błoniach i na Bulwarach Wiślanych. W tym roku zajęcia odbywać się będą również na obiektach sportowych AWF oraz na trasie Bulwarami Wiślanymi do Ośrodka Sportu i Rekreacji „Kolna”.

Przy każdej ze ścieżek znajdują się tablice informacyjne z mapką oraz godzinami zajęć. Szczegółowe informacje można znaleźć również na stronach internetowych: [www.krakow.pl/sport](http://www.krakow.pl/sport) oraz [www.azs-awf.pl](http://www.azs-awf.pl).

Poza ścieżkami, w ramach programu, organizowane są plenerowe wydarzenia sportowo-rekreacyjne adresowane zarówno do amatorów jak i zaawansowanych biegaczy.

Rosnącą popularność programu potwierdza zwiększająca się rokrocznie liczba uczestników, a to dowodzi, że warto inwestować w sport i rozwijanie aktywności fizycznej krakowian.

Równocześnie podczas otwarcia ścieżek biegowych rozegrane zostaną IV otwarte mistrzostwa małopolski amatorów w biegach przełajowych. Wydział Sportu wraz z Klubem Sportowym AZS AWF oraz sekcja Amatorów Masters zaprasza na 4 kilometrowy bieg przełajowy na terenie Parku Kultury i Wypoczynku AWF w Krakowie. Opłata startowa wynosi 5,00 zł. Więcej informacji na stronie [www.masters.azs-awf.pl](http://www.masters.azs-awf.pl). (MS)