



Kraków



KRAKÓW

W FORMIE

PRZEWODNIK PO REKREACYJNEJ  
I SPORTOWEJ OFERCIE KRAKOWA

2021/2022

# Spis treści

Wydawca: Urząd Miasta Krakowa,  
Wydział Komunikacji Społecznej,  
31-004 Kraków,

pl. Wszystkich Świętych 3-4

Teksty: Wydział Komunikacji Społecznej

Zdjęcia: Bogusław Świerzowski,  
Jan Graczyński, Michał Chwajał,  
Tom Rollauer, archiwa KNHP S.A.,  
Stowarzyszenia Siemacha, ZIS  
w Krakowie, Adobe Stock;  
archiwa prywatne autorów tekstów:  
Roberta Korzeniowskiego, Katarzyny  
Chanowskiej

Projekt graficzny: Pro Art Studio  
Michał Madejski, Gerard Brożnowicz

Korekta:

Pro Art Studio | Aurelia Hołubowska

Skład i łamanie: Pro Art Studio  
Michał Madejski, Gerard Brożnowicz

Drukarnia: Leyko Sp. z o.o.

Nakład: 20 tys. egzemplarzy

» Sport i zdrowie idą w parze!	2
W tym roku cały Kraków będzie w formie!	4
Piramida żywienia według Roberta Korzeniowskiego	6
Fizjoterapeutka radzi, jak wyjść z braku formy!	8
Gotowi do startu? Start!	9
» Aktywny Kraków	10
Sport w Krakowie – zobacz na mapie!	12
Znajdź swój Smoczy Skwer	13
daroPLAN, czyli darmowy rowerowy plan Krakowa – dla całej rodziny!	14
Krakowska zieleń bez tajemnic	15
Niepełnosprawni	16
» Budujemy Sportowy Kraków	18
Rajskie miejsce w sercu Czyżyn	20
Mała Chorwacja przy krakowskich Bagrach	21
Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych	22
Kąpielisko w Przylasku Rusieckim gotowe przed sezonem letnim!	24
Wpływamy na zdrowie	25
Plany na przyszłość: Całoroczne Centrum Sportów Zimowych	26
Plany na przyszłość: Nowe oblicze terenów przy bulwarze Podolskim – koncepcja budowy Mariny Krakowskiej	27
» Kraków w formie!	28
Miejskie programy sportowe – Wydział Sportu	30
Aktywna młodzież – Wydział Edukacji	36
Kraków miastem rowerzystów! – Wydział Gospodarki Komunalnej	38
Zdrowo i aktywnie – Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia	41
Kraków w formie! Bądź i Ty! – Zarząd Infrastruktury Sportowej	44
„Chodźże z nami” – treningi nordic walking – Zarząd Infrastruktury Sportowej	46
Infrastruktura sportowa dla mieszkańców Krakowa – baza obiektów	47
Kraków w zielonej formie – Zarząd Zieleni Miejskiej	48
Autobusem do przygody – Zarząd Transportu Publicznego	50

Szanowni Państwo,

mamy za sobą bardzo trudne miesiące. Już od ponad roku drżymy o zdrowie swoje i najbliższych. Bardzo wielu z nas przeszło już Covid-19, spędziło w kwarantannie pełne niepewności dni i tygodniami odzyskiwało siły po ciężkiej chorobie. Teraz wracamy do dawnej formy. Starsi mieszkańcy przez długie jesienno-zimowe miesiące zamykali się w domach, stosując się do apeli o izolację. Młodszy, którzy nie mogli ćwiczyć w siłowniach i korzystać z basenów, też mają już dość unieruchomienia i stagnacji.

Pandemia jeszcze nie odpuściła, jeszcze musimy uważać, ale pogoda otwiera nam powoli drogę do aktywności, które są bezpieczniejsze, bo można je uprawiać na świeżym powietrzu.

Tej wiosny na mapie Krakowa pojawiły się dwa nowe miejsca, do których warto wybrać się na spacer. Pierwsze, co bardzo mnie cieszy, to staw przy TAURON Arenie Kraków w parku Lotników Polskich. Drugie to klimatyczna Mała Chorwacja, zielony zakątek, który powstał w części parku Bagry, dzięki inicjatywie Pana Konsula Honorowego Chorwacji. Szczególnie teraz warto stawiać na ruch na świeżym powietrzu, na sport i spacer.

Kraków w rankingach uznawany jest za jedno z najbardziej zielonych miast świata. Obecnie przechadzki wśród drzew i natury są na wagę złota. Spacer to bezpieczna forma aktyw-

ności fizycznej, która dobrze wpłynie na nasze zdrowie. W mieście jest wiele atrakcyjnych tras, które cenią sobie miłośnicy chodzenia z kijkami – nordic walkingu.

Teraz dodatkowo miasto uruchamia nowe linie autobusowe, które w każdą niedzielę będą wozić mieszkańców do urokliwych miejsc w najbliższej okolicy. Rowerzystów, rolkarzy i spacerowiczów z pewnością ucieszą kursy do Puszczy Niepołomickiej, Ojcowskiego Parku Narodowego i Będkovic, w których bogaty w atrakcje dzień mogą spędzić i sportowcy lubiący długie trasy, i rodziny szukające wytchnienia.

Najważniejsze, by znów można było planować wypoczynek na świeżym powietrzu, rozruszać mięśnie, poczuć radość i spokój. Wróćmy wreszcie wszyscy do formy i równowagi po tym ciężkim okresie.

Do zobaczenia na spacerze, a ten przewodnik po miejskiej infrastrukturze sportowej oraz pomysłach na aktywne spędzanie wolnego czasu niech da zielone światło do powiedzenia, że „Kraków (jest) w formie”!



Jacek Majchrowski  
Prezydent Miasta Krakowa

# Sport i zdrowie idą w parze!

---

Powszechnie znane powiedzenie: sport to zdrowie, jest prawdziwe tylko pod warunkiem, że sport uprawiamy z głową. Zanim przystąpimy do aktywności fizycznej, musimy się do niej odpowiednio przygotować, najlepiej pod okiem specjalistów. Pamiętajmy, że sport poprawia nie tylko nasze zdrowie i kondycję, ale pozytywnie oddziałuje także na nastrój, energię, samopoczucie oraz samoocenę.

Cenne wskazówki można znaleźć na stronie:  
[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl), w zakładce: SPORT I ZDROWIE.



1 >>>



## W tym roku cały Kraków będzie w formie!

---

W oczekiwaniu na nadejście wyczekiwanej przez wszystkich wiosny i z nadzieją na powrót do funkcjonowania w rzeczywistości bez wirusa SARS-CoV-2 Miasto Kraków przygotowało specjalną kampanię promocyjną „Kraków w formie”. Projekt zachęca wszystkich mieszkańców Krakowa do ruchu i aktywności fizycznej.



Wiele naszych kampanijnych planów uwarunkowanych jest aktualną sytuacją epidemiczną, dlatego projekt rozpoczęliśmy tak, by wszystkim zapewnić bezpieczeństwo: od mentalnego i fizycznego przygotowania naszych organizmów w domach. W pierwszej turze kampanii, która trwała od marca do maja, prezentowaliśmy serie materiałów edukacyjnych poświęconych zdrowemu stylowi życia, odpowiedniej diecie, a także motywacji.

**Prozdrowotne wskazówki i przykładowe zestawy ćwiczeń cały czas są dostępne na stronie [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl), a wiosenna rozbiegówka była „treningiem na sucho”, aby zdrowo ruszyć w teren.**

W czerwcu rozpoczynamy drugi etap działań, który potrwa do końca września. Zapraszamy krakowian do wyjścia z domów i aktywnego spędzania czasu na wolnym powietrzu. W planach mamy intensywne działania w parkach, wspólne treningi, wycieczki rowerowe oraz po prostu sportowe lato w mieście, nie tylko dla uczniów i młodzieży, ale również dla rodzin i seniorów.

Pamiętajmy, że w rekreacji i sporcie chodzi o to, aby najpierw zyskać trochę fachowej wiedzy, a potem przejść do działania i czerpać z niego przyjemność, nie robiąc sobie krzywdy.

„Chodź na pole! Odkryj, ile możliwości daje Ci miasto, żeby aktywnie spędzać czas” – to główne hasło akcji, która będzie trwać do jesieni.

Gdy obostrzenia przestaną obowiązywać lub przynajmniej zostaną częściowo poluzowane, znów będziemy mogli korzystać z uroków przebywania na świeżym powietrzu. Rozruszamy kości zastane po długim okresie domowej izolacji, a kampania „Kraków w formie” sprawi, że będziemy w pełni zmotywowani do działania, otrzymamy dużą dawkę wiedzy o tym, jak ćwiczyć zgodnie ze sztuką, a w rękach będziemy mieć ten właśnie przewodnik po miejskich programach sportowych oraz infrastrukturze.

### Czy wiesz, że:

W parku Jordana oraz w parku Dąbie czekają na Ciebie wyjątkowe ścieżki zdrowia, które pomogą Ci w utrzymaniu formy. Sprawdź je!



## Piramida żywienia według Roberta Korzeniowskiego

---

Za całą instrukcję zasad zdrowego żywienia mogłaby posłużyć niedawno zaktualizowana przez Instytut Żywności i Żywienia piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Nasza dieta powinna być zróżnicowana pod względem podziału na węglowodany, białka i tłuszcze oraz na produkty roślinne i zwierzęce, które mogą ich dostarczać. Koniecznie musimy brać pod uwagę sezonowość owoców i warzyw oraz stopień przetworzenia produktów zbożowych i odzwierzęcych. Im produkt mniej przetworzony, tym bogatszy w substancje odżywcze i uboższy w konserwanty.

fot. archiwum prywatne Roberta Korzeniowskiego



## Dieta

Kiedy trenowałem jako wyczynowiec i wiele podróżowałem po świecie, zawsze starałem się, by mój stół, niezależnie od polskich przyzwyczajzeń, był jak najbliższy lokalnej tradycji, a tym samym oferowałem mi to, co najlepsze w danym kraju czy regionie. Mając w zasięgu ręki wszystko, czego dusza zapagnie, zapominamy często o tym, co w danym momencie najlepsze, a wybieramy to, co np. ładnie wygląda (zimowe truskawki czy warzywa pomidoropodobne). Wiem, że wszyscy miewamy zachcianki, ale nie opierajmy na nich naszej diety.

Jeżeli już jesteśmy przy przyzwyczajeniach kulturowych, warto wspomnieć, że jako sportowiec musiałem radykalnie zweryfikować jedno z nich: picie napojów herbatą (która niepotrzebnie pobudza, odwadnia i podobnie jak kawa wypłukuje cenne minerały) albo słodkimi kompotami czy sokami. Powszechnie wiadomo, że wszystko, co nie jest czystą wodą, zawiera zazwyczaj spożywaną w nadmiarze i niepożądany cukier.

„Każdy z nas powinien pić tyle litrów wody dziennie, ile wynosi dwukrotność jego wzrostu wyrażona w metrach.

I tak ja, mając 1,70 m wzrostu, mam cel dzienny 3,4 l. Czy to dużo? Jeśli jesteśmy aktywni, a zdrowa dieta wymaga aktywności, to tylko w ramach niezbędnej, codziennej godzinnej aktywności powinniśmy wypijać ok. 1 l wody w proporcjach 0,25 l przed treningiem, 0,5 l w trakcie i 0,25 l zaraz po jego zakończeniu.

## Aktywność

Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje wykonywanie dziennie 12 tys. kroków lub zapewnienie sobie 350 minut ruchu tygodniowo. Aktywność leży u podstawy nowej piramidy żywienia, co powinno nam wszystkim uświadamiać, że nawet najlepiej skomponowana dieta sama nie da nam tyle korzyści, ile ta poparta regularnymi ćwiczeniami. Niestety, zabiegając



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej opracowana przez ekspertów NIZP-PZH

o szczuplejszą sylwetkę, często decydujemy się na dietetyczne reżimy eliminacyjne o drastycznie zredukowanej liczbie kilokalorii. Musimy pamiętać, że nawet podejmując się wyzwania, jakim jest obniżenie masy ciała, powinniśmy uwzględnić w diecie porcję energii pozwalającą nam na aktywność ruchową. Wtedy wzrośnie nasza vitalność i będziemy zdolni do sprawnego funkcjonowania na każdym polu, zarówno fizycznym, jak i intelektualnym.



**Robert Korzeniowski**

Czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie na dystansach 20 i 50 km. Twórca i lider klubu lekkoatletycznego RK Athletics. Propagator aktywności fizycznej, a w szczególności walkingu i związanego z nim zdrowego stylu życia, w co angażuje się wspólnie z żoną Justyną w ramach projektu Walking Lovers Korzeniowscy.

# Fizjoterapeutka radzi, jak wyjść z braku formy!

**Pandemia wszystkim dała się mocno we znaki. Praca zdalna, niewielka możliwość spotkań towarzyskich i rodzinnych, zamknięte studia ruchu i siłownie mocno ograniczyły naszą aktywność, a nawet liczbę kroków rejestrowanych przez smartwatche. Jak wyjść z kwarantannowego braku formy i odpowiednio ustalić swoje cele, radzi Katarzyna Chanowska, zawodowa fizjoterapeutka.**

Wraz ze zmniejszeniem aktywności niejednemu przybyło kilka kilogramów, inni borykają się z bólami kręgosłupa lub częstszymi migrenami. Jeszcze inni, ze zwyczajnej obawy przed wirusem, mocno zasiedzieli się w domach.

W gabinetach fizjoterapii przybyło pacjentów z bólami głowy, szyi i lędźwi. Treningów internetowych jest cała masa, pozostaje tylko pytanie, które z nich są bezpieczne i adekwatne do naszej aktualnej kondycji.

Planując poprawę formy, warto już na początku ustalić cel ćwiczeń, co również wpłynie na nas motywująco. Cele ćwiczeń są przeróżne. Zwykle jest to chęć utraty masy ciała, a w związku ze zbliżającymi się wakacjami nikt nie pogardzi wizualną poprawą figury. Na pewno znajdziemy grupę planującą pracę nad kondycją i ogólnym wzmocnieniem. Dla ozdrowieńców w treningu ważny będzie aspekt oddechowy. Przywrócenie odpowiedniego

toru oddechowego, zminimalizowanie skutków przewlekłego kaszlu oraz zbudowanie kondycji niemal na nowo – to głównie na tym im zależy.

W powrocie do formy wszystkie te cele mogą przyświecać nam jednocześnie – i nic w tym złego!

Zatem zastanówmy się nad priorytetami. Ustalmy hierarchię celów i motywujmy się wspólnie do działania!

**Więcej na stronie: [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl), w zakładce: SPORT I ZDROWIE.**

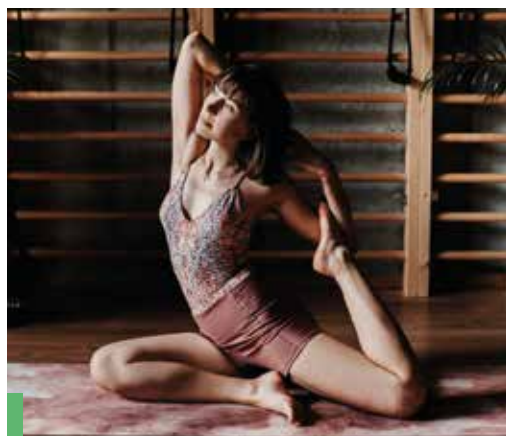


foto. archiwum prywatne Katarzyny Chanowskiej

## Katarzyna Chanowska

Fizjoterapeutka oraz wielka fanka świadomego ruchu (joga, pilates). Instruktorka metody Pilatesa uzależniona od różnej aktywności fizycznej, szczególnie tańca i – od niedawna – jogi. Propagatorka aktywnego stylu życia. Obecnie w swojej pracy skupia się na pomocy kobietom i ich wspieraniu. Prowadzi praktykę fizjoterapeutyczną w Krakowie, gdzie przyjmuje pacjentów o różnym profilu, jednakże znaczna ich część to pacjentki uroginekologiczne.

# Gotowi do startu? Start!

Aby rozpocząć aktywność fizyczną oraz trening należy najpierw opracować plan działania. Punkt startowy zależy jest zawsze od formy, w której się aktualnie znajdujemy. Inaczej będą wyglądały treningi osoby prowadzącej aktywny tryb życia, a inaczej tej, która po latach pracy biurowej postanowiła nagle zadbać o swoje zdrowie. Zastosujmy metodę małych kroków.

## Intensywność

Pierwsze treningi powinny być spokojne i łagodne – to czas na dostosowanie się. Jeśli chcemy biegać, zacznijmy od marszów i spacerów. Osoby bardziej aktywne mogą zacząć od marszobiegów. Optymalne będą krótkie treningi – 30 do 60 minut maksymalnie dwa, trzy razy w tygodniu. Pamiętajmy, żeby dostosować swój plan do realnych możliwości. Nie zawsze musimy ćwiczyć tak samo intensywnie, lepiej ćwiczyć raz w tygodniu niż wcale.

## Urozmaicony trening

Ważna jest różnorodność ćwiczeń, dzięki której zadbamy o całe ciało – zarówno górne, jak i dolne partie, mięśnie brzucha oraz pleców. Nawet jeśli zaplanujemy pracę nad jedną, konkretną częścią ciała, np. brzuchem, pamiętajmy, że nasz organizm stanowi całość i wybiórcze podejście jest niezdrowe.



## Przygotowanie do treningu

Zaczynamy od rozgrzewki – to bardzo istotny element, i to nie tylko w sporcie dla początkujących. Proste ćwiczenia pozwolą zastanym stawom i mięśniom rozruszać się, dzięki czemu unikniemy urazów. Rozgrzewka powinna składać się z: krążenia głową w prawo i w lewo, rozruszania nadgarstków, krążenia ramion w przód i w tył, krążenia bioder, kolan i stawów skokowych w obu kierunkach, pajacyków, skłonów w rozkroku i przy złączonych nogach oraz przysiadów.

## Rozciąganie po treningu

Aktywność zawsze kończymy rozciąganiem. Można wykonywać skłony do wyprostowanych nóg oraz w rozkroku (do środka i kolejne do każdej z nóg), przyciąganie pięty do pośladka, przyciąganie kolan do klatki piersiowej oraz koci grzbiet.

## Równowaga!

Pamiętajmy o zachowaniu równowagi! Co za dużo, to niezdrowo, a treningom powinna towarzyszyć odpowiednia ilość snu, zrównoważona dieta, czas na relaks i regenerację organizmu. Inaczej grozi nam kontuzja lub przetrenowanie.

# Aktywny Kraków

---

„Kraków w formie” to miasto aktywne, otwarte i dające możliwości swobodnej rekreacji, regeneracji i uprawiania sportu wszystkim swoim mieszkańcom. Bez względu na wiek czy aktualną kondycję fizyczną **w naszym mieście każdy znajdzie coś dla siebie:** dzieci, rodziny, osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy czy obcokrajowcy. Wystarczy tylko poszukać tego, co nas najbardziej interesuje, a niezdecydowanym podsunieśmy atrakcyjne pomysły i pokażemy, gdzie szukać inspiracji.





2 >>>



Park w Czyżynach w rejonie ul. Stella-Sawickiego, fot. Jan Graczyński

## Sport w Krakowie – zobacz na mapie!

Masz wolny czas i chęć do podjęcia aktywności fizycznej? A może jesteś już poza domem i chcesz jeszcze lepiej poznać Kraków i jego możliwości? Zerknij na interaktywną mapę miejskich obiektów sportowych oraz miejsc do uprawiania sportu i rekreacji na świeżym powietrzu.

Pełny wykaz obiektów składających się na miejską infrastrukturę sportową znajdziesz na stronie: [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl), w zakładce: **SPORT I ZDROWIE**.

Czy w Twojej okolicy są nowoczesne baseny, hale sportowe, a może boiska wielofunkcyjne z bezpieczną nawierzchnią? Sprawdź! Interaktywna mapa pozwala sprawnie wyszukać intere-

### Zeskanuj kod QR:

Sport w Krakowie –  
zobacz na mapie  
Magiczny Kraków  
([www.krakow.pl](http://www.krakow.pl))



sujące nas miejsca, pokazując od razu dokładną lokalizację wybranego obiektu.

Narzędzie udostępnia filtrowanie według nazw obiektów oraz lokalizacji. Każdy prezentowany obiekt posiada też swoją krótką wizytówkę, w której można znaleźć informacje o jego przeznaczeniu oraz dane teleadresowe.

### Czy wiesz, że:

Długość infrastruktury rowerowej w Krakowie to 253 km.

# Znajdź swój Smoczy Skwer

**Smocze Skwery to place zabaw nawiązujące do legendy o Smoku Wawelskim, który jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli Krakowa.**

Wszystkie Smocze Skwery wykonane są z naturalnych materiałów, takich jak drewno czy sznurek, które podkreślają charakter miejsca przypominającego bardziej mały gaj niż tradycyjny plac zabaw. Skwery to nie tylko fantastyczne place zabaw dla najmłodszych, ale także miejsca do spędzania czasu oraz ćwiczeń dla pozostałych grup wiekowych.

**Idea jest taka, aby każdy znalazł na nich coś dla siebie.**

Naturalistyczna koncepcja znajduje swoje odzwierciedlenie również w stonowanej kolorystyce. Smocze Skwery są więc zupełnie nową odstoną typowych placów zabaw, które do tej pory charakteryzowały się chociażby krzykliwymi kolorami.

Smocze place zabaw wyróżnia także ich prostota, która zapewnia najmłodszym i nieco starszym więcej możliwości kreatywnego wykorzystania poszczególnych elementów zabawowych, pobudzających wyobraźnię i pomysłowość.

Smocze Skwery można znaleźć w parkach: Dąbie, Aleksandry, Decjusza, Zaczarowanej Dorożki, Rzeczny Wilga, a także w Ogrodzie Łobzów przy Młynówce Królewskiej, obok NCK, przy ulicach Morcinka, Bohomolca, Kluczborskiej, Zachodniej oraz na bulwarze Inflanckim.



Smoczy Skwer w parku Decjusza, fot. Bogusław Świerzyński



Plac zabaw w zmodernizowanym parku Reduta, fot. Jan Graczyński

# daroplan, czyli darmowy rowerowy plan Krakowa – dla całej rodziny!

W Krakowie coraz mniej stoi na przeszkodzie, aby podróż na rowerze – w pojedynkę, parami lub całą rodziną – odpowiednio i świadomie zaplanować. Dzięki narzędziu daroplan krakowianie mogą o trasach rowerowych w mieście dowiedzieć się wszystkiego!

Plan dostępny jest na stronie: [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl), w zakładce: **SPORT I ZDROWIE**. Sprawdźcie!

daroplan to specjalne narzędzie, które doskonale sprawdzi się nie tylko przy planowaniu codziennych przejazdów do pracy czy na szybkie zakupy, ale także w przypadku dłuższych, weekendowych wypadów z całą rodziną. Na mapie zaznaczono wszystkie dostępne w mieście drogi dla rowerów, chodniki z dopuszczonym ruchem rowerowym, pasy rowerowe i kontrapasy, a także sugerowane trasy w ruchu ogólnym.

## Zeskanuj kod QR:

Mapa rowerowa  
– Mobilny Kraków –  
Zarząd Transportu  
Publicznego w Krakowie  
([mobilnykrakow.pl](http://mobilnykrakow.pl))



## Czy wiesz, że:

Twoje dziecko uczy się jazdy na rowerze? Zadbaj przede wszystkim o jego przyszłe bezpieczeństwo, organizując wspólne przejazdy w miasteczkach rowerowych w parku Jordana czy w parku Wincentego a Paulo.



Kładka pieszo-rowerowa wzdłuż ul. Kamieńskiego w Krakowie,  
fot. Bogusław Świerczowski





## Krakowska zieleń bez tajemnic

Planujesz wycieczkę? Masz już gotowy plecak i wygodne buty? A może zdecydujesz się na rower?

Poznaj uroczyska Zaborze, Kostrze i Wiszówka albo las w Witkowicach. Leśne i zielone wycieczki rekreacyjne warto zacząć od przejżenia mapy pełnej wskazówek i dróg dotarcia do celu. Odkryj nowe zielone miejsca, a przy okazji zagraj z rodziną w gry terenowe i poznaj tajemnice przyrody. Szczegóły na stronie: [www.zzm.krakow.pl](http://www.zzm.krakow.pl).

W Krakowie możesz odwiedzić 25 Ogródów Krakowian, z których każdy odwołuje się do innego, niepowtarzalnego tematu przewodniego.

Zeskanuj kod QR:

ZZM – Zarząd Zieleni  
Miejskiej w Krakowie –  
strona główna



Jeden z wielu parków kieszonkowych na terenie miasta,  
fot. Jan Graczyński



## Niepełnosprawni

„Kraków w formie” to również oferta dla osób z niepełnosprawnościami, które szukają miejsc do integracji lub uprawiania sportu, zarówno w formule zespołowej, jak i indywidualnej.

### Klub „Hula Hop”

Dzieci z niepełnosprawnościami mogą w pełni korzystać z oferty Klubu Rodzica z dzieckiem do lat trzech „Hula Hop” na os. Wandy 23. Klub ten jest miejscem spotkań rodziców i dzieci w wieku do trzech lat, u których zdiagnozowano

niepełnosprawność, lub takich, które potrzebują wsparcia. To przestrzeń umożliwiająca kontakt z innymi osobami w podobnej sytuacji, a także miejsce integracji i powstawania nieformalnych grup wsparcia.

W ofercie klubu znajdują się zajęcia aktywizujące dla dzieci, konsultacje i szkolenia dla rodziców oraz rodzinne imprezy integracyjne.

### Program zajęć dla dzieci

- » logorytmika z elementami dogoterapii
- » zajęcia z elementami integracji sensorycznej
- » zajęcia z elementami sensoplastyki
- » zajęcia prowadzone metodami M. Montessori, E. Gordona i z wykorzystaniem duńskich klocków

### Zeskanuj kod QR:

Klub „Hula Hop”



### **Konsultacje i szkolenia dla rodziców**

- » indywidualne spotkania z psychologiem, rehabilitantem i terapeutą integracji sensorycznej

Klub „Hula Hop” jest czynny od poniedziałku do piątku. Jego działalność jest współfinansowana ze środków Miasta Krakowa, dzięki czemu wszystkie zajęcia są bezpłatne. Więcej informacji, w tym aktualny grafik zajęć, można znaleźć na stronach: [www.stowarzyszenietecza.org](http://www.stowarzyszenietecza.org) oraz [www.facebook.com/KLUBHULAHOP](http://www.facebook.com/KLUBHULAHOP).

### **Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych**

Hala 100-lecia Cracovii – Centrum Sportu Niepełnosprawnych przy al. Focha 40 to przestrzeń bez barier, gdzie spotykają się amatorzy oraz doświadczeni sportowcy niepełnosprawni i pełni. Większość treningów ma charakter integracyjny. Rozgrywane są tu mecze ligowe, odbywają się imprezy sportowe i świadomościowe oraz zajęcia z kilku rozwojowych konkurencji. Treningi są dopasowane do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnościami. Wśród zajęć znajdują się m.in. szermierka na wózkach, koszykówka na wózkach, judo, tenis stołowy i paraboxing. Kadra trenerska jest przeszkolona do pracy z niepełnosprawnymi. Trenerzy są gotowi uczyć amatorów, ale i przygotowywać do zawodów doświadczonych sportowców. Szczegółowy grafik zajęć można znaleźć tutaj:

### **Zeskanuj kod QR:**

Hala 100-lecia Cracovii



### **Więcej udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami**

W pięciu lokalizacjach na terenie miasta zamontowano łózka służące do przewijania osób z niepełnosprawnościami. Udogodnienia te powstały dzięki wspólnej inicjatywie Fundacji Mali Siłacze, Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia UMK, Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz Krakowskiego Biura Festiwalowego. Aby zapewnić realne wsparcie dla mieszkańców z różnych stron Krakowa, jako miejsca montażu łóżek wybrano budynki znajdujące się w różnych częściach miasta.

Specjalne łózka ulokowano w następujących obiektach:

- » Stadion Miejski im. Henryka Reymana, ul. Reymonta 20
- » Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych, al. Focha 40
- » Centrum Rozwoju Com-Com Zone Prokocim, ul. Kurczaba 29
- » dwa budynki zarządzane przez Krakowskie Biuro Festiwalowe: przy ul. Powiśle 11 oraz na os. Zgody 7

### **Mapy dla niewidomych**

Miasto Kraków, wspólnie z Polskim Związkiem Niewidomych i Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących przy ul. Tynieckiej w Krakowie, opracowało mapy komunikacyjne i turystyczne, które umożliwią osobom niewidomym i słabo widzącym łatwiejsze poruszanie się po Krakowie i odkrywanie walorów turystycznych miasta. Mapy można wypożyczyć w Punktach Informacji Miejskiej przy ul. św. Jana i w Pawilonie Wystawienniczo-Informacyjnym Wyspiański 2000.

# Budujemy Sportowy Kraków:

## coraz więcej nowoczesnych obiektów rekreacyjnych i halowych

W ostatnich latach w Krakowie sukcesywnie rozbudowywana jest baza obiektów rekreacyjnych i sportowych. Przybywa nie tylko nowych basenów, infrastruktury przeznaczonej do uprawiania sportów halowych i wielofunkcyjnych boisk o bezpiecznej nawierzchni. Powstają także nowe miejsca umożliwiające bezpieczną rekreację na świeżym powietrzu, a te już istniejące są intensywnie modernizowane. Nowoczesne obiekty działające na terenie miasta dają wiele możliwości wyjścia „na pole” i atrakcyjnego spędzania wolnego czasu.



3 >>



Staw z alejkami i pomostami przy TAURON Arenie Kraków, fot. Bogusław Świerżowski

## Rajskie miejsce w sercu Czyżyn

**To z pewnością będzie jedno z ulubionych miejsc spacerów krakowian. Już teraz robi duże wrażenie, a zieleń, która właśnie wybucha różnymi odcieniami, tylko doda mu uroku. Staw w parku Lotników Polskich przy TAURON Arenie Kraków bardzo spodobał się krakowianom. Mówią, że przypomina rajskie krajobrazy, które można oglądać na egzotycznych wakacjach.**

Staw znajduje się w naturalnym zagłębieniu terenu w pobliżu Ogrodu Doświadczeń oraz Smoczego Skweru. To oczko wodne ze szczelnym dnem, które ma głębokość 0,5–1,5 m i zajmuje 1 ha. Staw będzie zasilany m.in. deszczówką, a woda z niego zostanie wykorzystana do podlewania roślin.

Przez staw przebiega grobla, którą poprowadzono ścieżkę pieszo-rowerową. Wokół rozmieszczono pomosty widokowo-wypoczynkowe i wyznaczono trasy spacerowe, przygotowano też piaszczystą plażę, drewniane leżaki i ławeczki. Na brzegu będzie można wypić kawę w wielofunkcyjnym pawilonie, otoczonym tarasami wypoczynkowymi, częściowo umieszczonymi nad taflą wody. Odpocząć będzie można także po drugiej stronie zbiornika, na skarpie, gdzie drewniane tarasy kaskadowo opadają w kierunku stawu. Gospodarze tego miejsca chcą, by siedząc na nich, można było oglądać filmy wyświetlane w ramach kina plenerowego.

Krakowian stęsknionych za przebywaniem na świeżym powietrzu wśród zieleni z pewnością zachwyci okoliczna roślinność. Będzie tam dominować zieleń dzika, szuwarowa i łąkowa, czyli taka, jaką znamy z wycieczek w podobne, ale naturalnie ukształtowane, dzikie miejsca. Wokół stawu pojawią się liczne byliny i rośliny wodne. Będzie tam można naprawdę odpocząć.



Nowa infrastruktura rekreacyjno-sportowa na krakowskich Bagrach, fot. Jan Graczyński

# Mała Chorwacja przy krakowskich Bagrach

**Zalew Bagry na terenie Płaszowa zyskał zakątek wyglądający, jakby przeniesiono go tu wprost znad Adriatyku.**

Tak zwana Mała Chorwacja powstała z inicjatywy Konsula Honorowego Chorwacji w Krakowie Pawła Włodarczyka. Dzięki temu park Bagry Wielkie wypiękniał i stał się jeszcze atrakcyjniejszy, a w niedalekiej przyszłości będzie się w nim odbywać sporo ciekawych wydarzeń.

W najbliższym czasie w ramach cyklu Pikników Krakowskich ma zostać zorganizowany „Piknik chorwacki”. Jeśli pandemia nie pokrzyżuje planów organizatorom, wydarzenie to odbędzie się w ostatnią niedzielę czerwca.

Głównym punktem nowo powstałego miejsca jest Promenada Chorwacka, z tabliczkami informacyjnymi, odwzorowującymi położenie geograficzne największych chorwackich miast, takich jak Zagrzeb, Pula, Opatija, Rijeka, Zadar, Trogir, Split i Osijek. Konsulat Republiki Chorwacji planuje też na swój koszt utworzyć Aleję Gwiazd Chorwackich. Ustawione tam zostaną tabliczki z nazwiskami słynnych obywateli tego kraju.

W opisywanej części Bagrów powstały też alejki parkowe, stanęły ławki, kosze i dająca cień pergola. Dla dzieci i dorosłych zbudowano flowpark do ćwiczeń fizycznych, jest tam też plaża ze stanowiskami dla ratowników oraz przebiegalnie. W czasie, kiedy trudniej niż kiedykolwiek wcześniej jest wyjechać za granicę, atrakcyjne miejsca do wypoczynku niedaleko domu są na wagę złota.



## Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych

---

Za 45,5 mln zł (brutto) Kraków zyskał halę sportową o bardzo ciekawej architekturze, wyposażoną w urządzenia niezbędne dla Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych, gdzie polscy paraolimpijczycy mogą przygotowywać się do ważnych startów. To jedyne takie miejsce w Krakowie dla ćwiczących zawodowo i rekreacyjnie osób z niepełnosprawnościami.





Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych, fot. Mateusz Chwajot

Hala przy al. Focha znalazła się na liście obiektów o szczególnym znaczeniu dla kultury fizycznej i otrzymała dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki w wysokości 13 mln zł. Resztę kosztów – ok. 32,5 mln zł – pokryła Gmina Miejska Kraków.

### **Wielofunkcyjny obiekt w centrum miasta**

Hala usytuowana jest przy al. Focha 40, naprzeciwko krakowskich Błoi. Obiekt wkomponowany został w miejscowy krajobraz. Lokalizacja hali zapewnia dogodny dostęp do niej użytkownikom i widzom wydarzeń sportowych oraz kulturalnych. Komunikacja miejska oferuje szybkie połączenia między halą a kolejowym Dworcem Głównym i Portem Lotniczym Kraków-Balice.

Budowla ma atrakcyjną formę architektoniczną, zdaje się wyrastać wprost z ziemi, łącząc poziomy chodnik wzdłuż al. Focha, ścieżki biegnącej po wale Rudawy z parterem budynku, jego przyziemiem i tarasem na dachu.

**Płyta boiska znajduje się ok. 4 m pod poziomem terenu, co jest uwarunkowane wysokością zabudowy. To prawdopodobnie najgłębiej posadowione boisko hali sportowej w Polsce (poza boiskami w kopalniach – w Bochni czy Wieliczce).**

Hala posiada płaski dach porośnięty zielenią, na który można się dostać dzięki pochylni. Nowatorska rampa najazdowa umożliwi osobom niepełnosprawnym poruszającym się na wózkach inwalidzkich przedostanie się z poziomu terenu na dach budynku całkowicie o własnych siłach, bez użycia windy.

Jednym z najbardziej interesujących elementów obiektu jest elewacja ze stali kortenowskiej.



Nowa infrastruktura rekreacyjno-sportowa na terenach kąpieliska w Przylasku Rusieckim, mat. KNHP S.A.

# Kąpielisko w Przylasku Rusieckim gotowe przed sezonem letnim!

**Przylasek Rusiecki to jedno z najpopularniejszych miejsc wypoczynku dla mieszkańców Nowej Huty. Co ważne, zakończenie jego przebudowy jest przewidywane jeszcze przed początkiem najbliższego sezonu.**

Pierwszym założeniem projektu jest utworzenie 200-hektarowego parku rzeczno-Przylasek Rusiecki, drugim – budowa prawie 40-hektarowego centrum wielkoskalowych plenerowych wydarzeń Błonia 2.0, a trzecim – założenie hektarowego

parku przy ul. Plastusia, w miejscu, gdzie obecnie powstaje zabudowa jedno- i wielorodzinna.

Teren Przylasku Rusieckiego obejmuje ponad 200 ha ziemi i 14 zbiorników wodnych. Zbiornik wodny nr 1 został przeznaczony do rekreacji na świeżym powietrzu. Od ubiegłego roku prowadzone są tam intensywne prace, by krakowianie wkrótce mogli cieszyć się kolejnym miejscem rekreacji i odpoczynku. Dzięki tym pracom kąpielisko zyskało to, czego od dawna mu brakowało.

Zmiany widać już od wjazdu – zamiast gruntowej drogi pojawiła się nawierzchnia asfaltowa z parkingiem. Co ważne, samochody nie będą wjeżdżać, tak jak do tej pory, pod samą plażę, co sprawi, że ten urokliwy zakątek miasta będzie wolny od hałasu silników i spalin. Do części kąpielowej można się dostać ścieżkami spacerowymi oraz pomostami znajdującymi się przy brzegu zbiornika. Przewidziano także trasę serwisową, która będzie stanowić drogę dojazdową dla obsługi kąpieliska i foodtrucków.

Przy samej plaży znajdują się trzy boiska do piłki plażowej i plac zabaw. Pomostem można będzie dotrzeć do pływającego basenu dla dzieci. Na terenie kąpieliska znajdują się także: leżaki, hamaki, wieże dla ratowników i parasole plażowe.

Co ciekawe, przy przebudowie kąpieliska zastosowano także rozwiązania typu smart city. Są to m.in. inteligentne oświetlenie oraz kosze na śmieci, które informują obsługę, że są już pełne.

# Wpływamy na zdrowie

Pływanie jest jedną z najzdrowszych aktywności, zalecaną przez lekarzy i fizjoterapeutów. Od 2009 r. w Krakowie wybudowanych zostało osiem basenów, a obecnie jeden jest w realizacji. W planach jest powstanie czterech kolejnych w najbliższych latach. Wśród nich znajdzie się basen olimpijski (50 m) przy Zespole Szkół Łączności przy ul. Monte Cassino.

Przyjęta przez Miasto i realizowana przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie strategia ma doprowadzić do tego, aby mieszkańcy każdej dzielnicy Krakowa mieli swobodny dostęp do znajdującej się w pobliżu krytej pływalni!

Do najnowszych krakowskich pływalni należy basen przy Szkole Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 5 przy al. Kijowskiej 8. Przy obiekcie powstały także: boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią syntetyczną i rozbiegiem z piaskownicą do skoku w dal oraz plac zabaw.

Kolejna nowa inwestycja to basen przy Szkole Podstawowej nr 155 na os. 2 Pułku Lotniczego 21. Ta nowoczesna kryta pływalnia składa się z basenu pływackiego o długości 25 m z sześcioma torami z przegrodą i ruchomym dnem na połowie niecki, basenu do nauki pływania, brodzika dla dzieci oraz basenu SPA. Pływalnia jest wykorzystywana przede wszystkim dla potrzeb szkoły – na zajęcia lekcyjne, a po nich – komercyjnie, przez okolicznych mieszkańców. Na piętrze znajduje się sala gimnastyczna wraz z zapleczem, w której oprócz zajęć



Nowoczesny basen sportowy przy Szkole Podstawowej nr 5 w Krakowie, fot. Bogusław Świerżowski

lekcyjnych mogą się odbywać także zajęcia komercyjne, np. ćwiczenia czy nauka tańca.

Oba opisane obiekty przyszkolne są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Kryta pływalnia przy ul. Eisenberga powstała na terenie dawnego kąpieliska Ośrodka Sportu i Rekreacji „Krakowianka”, zwanego potocznie przez mieszkańców i użytkowników basenami „Polfy” – bardzo popularnego miejsca wypoczynku krakowian na os. Oficerskim w Dzielnicy II Grzegórzki. Jest to kolejne miejsce na sportowej mapie Krakowa przeznaczone dla mieszkańców i ich rodzin.

Budynek pływalni składa się z dwóch części: basenowej i fitnessowej, połączonych portalem wejściowym. W strefie pływackiej na parterze znajdują się zaplecze szatniowo-sanitarne oraz hala basenowa z niecką do pływania o długości 25 m, z sześcioma torami i ruchomym dnem, niecką do nauki pływania o długości 16 m i głębokości od 0,8 m do 1,2 m, brodzikiem dla dzieci o głębokości 30 cm oraz basenem SPA. Strefa wellness ma osobną recepcję oraz zespół szatniowo-sanitarny.



Wizualizacja budynku Całorocznego Centrum Sportów Zimowych, materiały Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie

# Plany na przyszłość: Całoroczne Centrum Sportów Zimowych

**W 2020 r. Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie opracował dokumentację projektową dla Całorocznego Centrum Sportów Zimowych.**

W tym roku rozpocznie się budowa tego atrakcyjnego obiektu (w rejonie ulic Lipskiej i Myśliwskiej, w Dzielnicy XIII Podgórze, w sąsiedztwie boiska wielofunkcyjnego „Orlik 2012”).

Kompleks będzie składał się z dwóch sztucznych lodowisk (w tym jednego do curlingu), krytej pływalni, oświetlonej igelitowej góry dla początkujących narciarzy, wielofunkcyjnej trasy biegowej oraz placu do jazdy na deskorolkach i rolkach.

## **Funkcjonalność obiektu**

Całoroczne Centrum Sportów Zimowych będzie łączyło wiele funkcji i stworzy wiele możliwości uprawiania sportu i rekreacji. Stok narciarski może w razie potrzeby przemienić się w górkę saneczkową, z oświetlonej 700-metrowej trasy biegowej skorzystają – w zależności od pory roku – narciarze, rowerzyści, amatorzy jazdy na nartorolkach i biegacze.

## **Obiekt przeznaczony dla wszystkich mieszkańców Krakowa**

Głównym założeniem przy projektowaniu obiektu było stworzenie interesującej i atrakcyjnej przestrzeni zapewniającej jak najlepsze warunki do uprawiania sportu, przeznaczonej dla wszystkich, niezależnie od wieku i ograniczeń wynikających z niepełnosprawności.

## **Całoroczne Centrum Sportów Zimowych to nie tylko zimowe atrakcje!**

W budynku Całorocznego Centrum Sportów Zimowych znajdować się będzie lodowisko rekreacyjne, lodowisko do curlingu, zespół basenów z basenem dostosowanym do skoków z trampoliny i brodzikiem, boiska sportowe, boiska do squasha, siłownia. Wszystkie elementy będą miały własne zaplecza socjalno-szatniowe oraz zaplecze administracyjne. W obiekcie znajdzie się także kawiarnia z tarasem na dachu. Do budynku przylegać będzie góra saneczkowa z pergolą osłaniającą prowadzące na nią schody terenowe. Dodatkowo na górce znajdować się będzie zjeżdżalnia „pontonowa”.



Wizualizacja Mariny Krakowskiej przy bulwarze Podolskim, materiały Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie

# Plany na przyszłość: Nowe oblicze terenów przy bulwarze Podolskim – koncepcja budowy Mariny Krakowskiej

**Budowa portu dla małych jednostek pływających, stworzenie możliwości cumowania jednostek większych oraz pełnej obsługi technicznej sprzętu i socjalnej załóg – to plany na wykorzystanie fragmentu brzegu Wisły.**

Obecnie nieużytkowane tereny zmienią się dzięki temu w atrakcyjny punkt rekreacyjno-turystyczny. Prace przy budowie portu nie tylko sprawią, że bulwar Podolski stanie się kolejną atrakcją dla mieszkańców, turystów czy zwolenników turystyki wodnej, ale także umożliwią adaptację obwałowania przeciwpowodziowego poprawiając bezpieczeństwo powodziowe tej części miasta. Marina Krakowska będzie również miejscem stacjonowania służb pracujących na rzece, np. policji.

W zaplanowanym na rok 2021 budżecie Miasta Krakowa znalazło się zadanie pn. „Rewitalizacja terenów przy moście Kotlarskim – bulwar Podolski – budowa Mariny Krakowskiej”, na które zarezerwowano 500 tys. zł. W tym roku Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie planuje ogłosić przetarg na opracowanie dokumentacji projektowej, a następnie rozpocząć pozostałe niezbędne formalności umożliwiające budowę.

Plany dotyczą rewitalizacji terenów położonych na prawym brzegu Wisły, na bulwarze Podolskim, a także budowy portu przeznaczonego dla jachtów oraz innych jednostek pływających. Dodatkowo planuje się utworzenie infrastruktury technicznej wraz z zabudową dopełniającą w postaci obiektów: administracyjno-biurowych, obsługi technicznej, socjalnych, hotelowych, handlowych i rekreacyjnych.

Ponadto koncepcja zakłada rewitalizację brzegu Wisły od km 842+160 do km 843+220 jej biegu, czyli odcinka o długości 1060 m, łącznie z adaptacją istniejącego wału przeciwpowodziowego pod kątem korzystania z niego także przez użytkowników mariny.

# Kraków w formie!

## Żyjmy sportem przez cały rok!

---

Choć Kraków słynie z wielu imprez – biegowych, kolarskich i siatkarskich – sportowe życie miasta nie toczy się od turnieju do turnieju. **Dla wielu krakowian i krakowianek sport to codzienność.** A to właśnie ludzie, którzy aktywność fizyczną traktują jako część stylu życia, decydują o sportowym obliczu miasta. O kondycję mieszkańców Krakowa przez cały rok, także w czasie epidemii, dbają miejskie placówki sportowo-rekreacyjne, niezmiennie zachęcając do korzystania ze swojej oferty. Rozdział „Kraków w formie” w całości poświęcony jest działaniom wydziałów: Sportu, Edukacji, Polityki Społecznej i Zdrowia, oraz zarządów: Infrastruktury Sportowej, Zieleni Miejskiej i Transportu Publicznego.



4 >>

# Miejskie programy sportowe

Najmłodszy mieszkańcy Krakowa mają do dyspozycji wiele ogólnodostępnych miejskich programów sportowych. Każdy z nich zapewnia ciekawe propozycje aktywnego spędzania wolnego czasu, a regularne treningi rozbudzają pasję do uprawiania sportu.



Połączenie dobrej zabawy z aktywnością fizyczną świetnie wpływa na zdrowie, rozwój oraz dobre samopoczucie. W tym zakresie o krakowian od wielu lat dba Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa. Poniżej przybliżamy wybrane miejskie programy sportowe, o pozostałych można przeczytać na stronie: [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl), w zakładce: **SPORT I ZDROWIE**.

## Rugby dla każdego (15 marca – 15 grudnia)

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się rugby. Młodzi krakowianie mają szansę poznać jego podstawy dzięki miejskiemu programowi „Rugby dla każdego”.

Rugby to sport drużynowy, który sprzyja integracji i dostarcza wiele radości, a jednocześnie uczy nieustępliwości i wytrwałości. Zapisy na treningi prowadzi realizator programu – Nowa Huta Rugby Klub Kraków. Patronat nad projektem objął Polski Związek Rugby. Więcej na stronie: [www.rugbydlakazdego.pl](http://www.rugbydlakazdego.pl).





Park w Czyżynach w rejonie ul. Stella-Sawickiego, fot. Jan Graczyński



Siatkówka to ulubiona dyscyplina sportowa uczestników Juliady, fot. archiwum Stowarzyszenia Siemacha

## Pingpongowe marzenia w Krakowie (1 marca – 10 grudnia)

Chcesz spróbować sił w czymś nowym? A może grywasz już w ping-ponga dla zabawy, w domu czy parku, i czujesz, że fajnie byłoby popracować nad techniką i podszlifować umiejętności pod okiem profesjonalisty?

Tenis stołowy to dyscyplina dla każdego, niezależnie od wieku. To również jeden z niewielu sportów, który osoby niepełnosprawne mogą uprawiać na takich samych zasadach jak osoby zdrowe. Realizatorem programu jest Klub Sportowy „Bronowianka”, który od wielu lat z powodzeniem wychowuje młode talenty tenisa stołowego. Więcej na stronie: [www.bronowianka.pl](http://www.bronowianka.pl).

## Sport przeciw wykluczeniom (22 lutego – 10 grudnia)

To ciekawa oferta dla dzieci i młodzieży chcących poznać podstawy karate. Ale nie tylko o rywalizację z przeciwnikiem tu chodzi. Zajęciom sportowym towarzyszy blok edukacyjny, dzięki któremu najmłodszy dowiadują się, jak skutecznie walczyć z przemocą i uzależnieniami w swoim środowisku.

Młodzi adepci karate uczą się również podstaw udzielania pomocy przedmedycznej w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Ważnym elementem projektu są szkolenia w zakresie samoobrony. Zapisy prowadzi realizator programu – Krakowski Klub Oyama. Więcej na stronie: [www.oyama-krakow.pl](http://www.oyama-krakow.pl).

## Sport łączy pokolenia, integruje rodziny (26 lutego – 10 grudnia)

Ten miejski program został pomyślany tak, by aktywność fizyczna była okazją do wzmocnienia więzi rodzinnych i międzypokoleniowych. Dzieci, młodzież i ich rodzice biorą udział w treningach z zakresu kung-fu i wushu z elementami gimnastyki. Uczą się także podstaw samoobrony. Regularne treningi zachęcają dzieci i młodzież do większej aktywności ruchowej. Zapisy prowadzi realizator programu – Krakowska Szkoła Wushu. Więcej na stronie: [www.ksws.pl](http://www.ksws.pl).

Warto również zwrócić uwagę na aktywnie funkcjonujące miejskie placówki oświatowo-wychowawcze o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Największa z nich – **Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów (KSOS)** – rokrocznie organizuje rozmaite zajęcia sprzyjające aktywności fizycznej dla kilkunastu tysięcy dzieci i młodzieży.

Zajęcia te odbywają się także w czasie pandemii, zgodnie z aktualnym reżimem sanitarnym.

Na infrastrukturę KSOS-u składają się cztery pływalnie, dwa korty tenisowe zadaszone halą (z nawierzchnią ze sztucznej trawy) oraz sale do zajęć sportowo-rekreacyjnych i sala gimnastyczna. Oferta ośrodka obejmuje: naukę pływania, gimnastykę korekcyjną z elementami pływania korekcyjnego oraz blok zajęć rekreacyjno-sportowych (tenis ziemny, cross kid, jazda na rolkach, badminton, tenis stołowy, szachy, taniec).



fol. Bogusław Świerżowski

Na czas pandemii instruktorzy i trenerzy KSOS-u przygotowali szereg profesjonalnych materiałów filmowych, dzięki którym także w warunkach domowych możemy przeprowadzić bezpieczny i efektywny trening dla całej rodziny. Filmy dostępne są na stronie: [www.centrum.ksos.pl](http://www.centrum.ksos.pl).

## Zeskanuj kod QR:

Bezpieczny i efektywny trening dla całej rodziny. Filmy dostępne są na stronie: [www.centrum.ksos.pl](http://www.centrum.ksos.pl).





**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Zachód”** znany jest przede wszystkim z realizacji cieszącego się ogromną popularnością wśród najmłodszych krakowian miejskiego programu Akademia Przedszkolaka (rocznie uczestniczy w nim 2,5 tys. dzieci, czyli 100 grup). Ośrodek prowadzi też sekcje: siatkarską, łyżwiarską i narciarską. Dysponuje boiskami sportowymi i bieżnią. Akademia Przedszkolaka zaprasza do wspólnej, rodzinnej aktywności także online, publikując materiały edukacyjne z propozycjami ćwiczeń, gier i zabaw. Na stronie internetowej MOS Kraków „Zachód” ([www.mos-zachod.pl](http://www.mos-zachod.pl)) znajdziemy też materiały ćwiczeniowe dla miłośników łyżwiarstwa.

**Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Wschód”** prowadzi różnego rodzaju, stałe zajęcia sportowo-rekreacyjne (m.in. gimnastyka artystyczna i sportowa, gry i zabawy sportowe, jujitsu, lekkoatletyka, sporty drużynowe, szachy, taniec nowoczesny, tenis stołowy, zajęcia sportowe z elementami korekcji wad postawy). Placówka realizu-

### Zeskanuj kod QR:

Akademia Przedszkolaka zaprasza do wspólnej, rodzinnej aktywności także online, publikując materiały edukacyjne.



### Zeskanuj kod QR:

MOS Kraków „Zachód” ([www.mos-zachod.pl](http://www.mos-zachod.pl)) oferuje materiały ćwiczeniowe dla miłośników łyżwiarstwa.



je też miejski program sportowy Animator Sportu (różne zajęcia sportowe na orlikach). Ośrodek dysponuje boiskiem ze sztuczną nawierzchnią, salką do zajęć i stadionem sportowym. Organizuje też imprezy o charakterze sportowo-rekreacyjnym dla dzieci i młodzieży – turnieje, festiwale, festyny. Więcej na stronie: [www.moswschod.pl](http://www.moswschod.pl).

An aerial photograph of Krakow, Poland, showing the Wawel Hill and the Wawel Cathedral. The cathedral is a large Gothic church with a tall spire, surrounded by a dense forest. The city buildings are visible in the foreground and middle ground, with a wide street leading towards the cathedral. The sky is clear and blue.

 **Kraków**

**NA GÓRZE  
PODGÓRZE,  
NA DOLE TRAWA.**

**SPACERY PO PARKU  
TO DOBRA ZABAWA.**

KRAKÓW  
**W FORMIE**

więcej na:

**[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)**

 **Kraków**

# BORKIEM, LASEM I RUCZAJEM.

## TRENUJ, BIEGAJ I ĆWICZ DALEJ!

KRAKÓW  
**W FORMIE**

więcej na:

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)

# Aktywna młodzież

W ramach promocji sportu i zdrowego stylu życia szkoły wraz z placówkami samorządowymi przygotowały wiele atrakcji dla dzieci i młodzieży. W poszczególnych blokach tematycznych można znaleźć zajęcia sportowo-rekreacyjne dla grup oraz dla uczestników indywidualnych. Zajęcia będą się odbywać w plenerze, a także w szkolnych obiektach sportowych.

Korzystajmy z propozycji krakowskich szkół. Sprawmy, aby aktywny wypoczynek mógł stanowić istotną część wychowania społecznego dzieci i młodzieży. Zapiszmy dzieci na zajęcia sportowe, ale przede wszystkim czuwajmy, by miały one wystarczająco dużo ruchu w ciągu dnia. Pokażmy im, że sport to nie tylko wyniki i medale, ale także zdrowie, integracja z rówieśnikami i dobra zabawa.

## Zajęcia w plenerze i w szkolnych obiektach sportowych

- » Aktywna świetlica – zajęcia świetlicowe w szkolnych obiektach sportowych.
- » Szkoła w ruchu, ruch w szkole oraz Poznajmy się w ruchu – biegi, nordic walking, wycieczki rowerowe, mecze, treningi fitness, aktywne przerwy międzylekcyjne, sportowa sobota.
- » Tu też można ćwiczyć – zajęcia wychowania fizycznego poza szkolnymi boiskami, ale z wykorzystaniem miejsc rekreacyjnych



- na terenie miasta, w tym m.in. biegi, jazda na rowerze, wycieczki piesze.
- » Zostaw kompa, weźże piłkę! – aktywności ruchowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego.
  - » Złap formę po pandemii – rozgrywki międzyszkolne w różnych dyscyplinach.
  - » Świetliczaki grają i strzelają – integracyjne zabawy biegowe, w tym biegi rodziców z dziećmi w wybranym parku lub na Błoniach.
  - » Dzień Sportu Szkolnego dla uczniów klas I–VIII.
  - » Rowerem i hulajnogą do szkoły – zawody między klasami.



### Inne aktywności sportowe

- » Wycieczki piesze i rowerowe organizowane przez Szkolne Koło Turystyczne „Podróżnik”.
- » Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem toru do minigolfa i minisiłowni na świeżym powietrzu.
- » Zajęcia rekreacyjne na terenie parku Lotników Polskich.
- » Aktywne soboty – piesze wycieczki krakowskimi trasami turystycznymi.
- » Biegi terenowe w parku Bednarskiego.
- » Miniturnieje: piłki nożnej i siatkówki kocycowej.
- » Zajęcia z lekkoatletyki.
- » Nauka tańca.
- » Spotkania taneczne w okolicy Błoi organizowane przez Zespół Szkół Energetycznych w Krakowie; w programie tańce takie jak: macarena, belgijka, polonez.

Decyzja o zasadach i formie uczestnictwa w proponowanych przez szkoły zajęciach może ulec zmianie – w zależności od bieżącej sytuacji epidemicznej i obowiązujących obostrzeń.

### Ćwiczyć każdy może!

BallSquad to system do zarządzania obiektami sportowymi oraz aplikacja do ich rezerwacji online. Dzięki niej możesz wynająć salę do ćwiczeń oraz boisko do organizacji rozgrywek

zespołowych. To idealne narzędzie dla miłośników sportu, którzy szukają miejsca, w którym mogą np. rozegrać mecz siatkówki. Aplikacja pozwala na skrócenie czasu interakcji między wynajmującymi a obsługą obiektu sportowego oraz ułatwia wzajemny kontakt.

Wystarczy kilka kliknięć w telefonie, aby wynająć miejsce na rozgrywki, a także skompletować drużynę. Wybierać można spośród propozycji przygotowanych przez 10 szkół samorządowych z całego Krakowa. Aplikacja wpisuje się w koncepcję smart city, mającą na celu ułatwienie mieszkańcom dostępu do obiektów sportowych, które znajdują się na terenie miasta. Kraków jest jednym z pierwszych miast, które korzysta z tego rozwiązania.

### Czy wiesz, że:

Przy 17 krakowskich szkołach podstawowych powstają „Ogrody z klasą”, w których w ramach wolontariatu możesz dzielić się swoją pasją ogrodniczą, czasem i zaangażowaniem, tworząc środowisko przyjazne uczniom.



## Kraków miastem rowerzystów!

---

Krakowscy rowerzyści mają do dyspozycji aż 253 km tras. To więcej niż dystans, jaki trzeba pokonać, jadąc do Zakopanego i z powrotem. Każdego roku Miasto buduje nowe ścieżki, a Wydział Gospodarki Komunalnej dba o rowerzystów, m.in. nagradzając tych, którzy zamiast samochodem jadą do pracy na jednoślędzie.





fot. Bogusław Świerzowski

„Rowerem do pracy, czyli dom, rower, praca... i tak w kółko” – w tej kampanii uczestnicy, którzy za jazdę rowerem do pracy otrzymają w danym miesiącu najwięcej punktów, mogą dostać bilety do kina czy kupony do wykorzystania w sklepach rowerowych i sportowych. Do zabawy pracowników zgłaszają pracodawcy. Z roku na rok kampania „Rowerem do pracy...” staje się coraz bardziej popularna. W pierwszej akcji, w 2017 r., wzięło udział 50 pracodawców, a do pracy dojeżdżało ok. 300 osób. W 2019 r. do kampanii przyłączyło się już ponad 135 firm, a rowerzystów było 2400. Nawet w minionym roku, pomimo utrudnień związanych

z pandemią, pracą zdalną i obostrzeniami, do akcji włączyło się ponad 85 pracodawców.

Obecnie, po roku życia w cieniu Covid-19, można z pełnym przekonaniem powiedzieć, że promocja transportu rowerowego wśród mieszkańców jest tematem niezwykle istotnym. Szczególne znaczenie dla naszego dobrostanu mają bowiem: zdrowy tryb życia, sprawność fizyczna i naturalne metody zwiększania poziomu endorfin. Doświadczenie organizatorów akcji pokazuje, że zabawa potrafi zmienić się w nawyk i że coraz więcej osób dostrzega z czasem liczne zalety jednośladów.

## W ubiegłym roku co piąty uczestnik kampanii przyznał, że zanim przesiadł się na rower, do pracy dojeżdżał samochodem.

Do uczniów podstawówek skierowany jest projekt „STARS. Rowerem do szkoły”. W jego ramach organizowane są zajęcia edukacyjne (także online), pokazy serwisu rowerowego, wycieczki rowerowe i przejazdy edukacyjne, zajęcia praktyczne z doskonalenia jazdy oraz liczne konkursy. W ramach projektu odbywają się także wspólne przejazdy rowerowe, jak np. Przejazd Nowohucki, Szkolny Masowy Przejazd Rowerowy czy Węgry na Rowcach z okazji pierwszego dnia wiosny.

Dla szkół i przedszkoli przeznaczona jest też akcja „Rowerowy Maj”. Zasady kampanii są proste: każdy przedszkolak, uczeń i nauczyciel, który w maju dotrze na lekcje na rowerze, hulajnodze, rolkach czy deskorolce, otrzymuje naklejki umieszczane następnie w dzienniczku rowerowym i na wspólnym plakacie klasowym. Dla najaktywniejszych uczestników oraz klas przewidziane są atrakcyjne nagrody. W przypadku gdy szkoła lub przedszkole będzie funkcjonować w trybie zdalnego nauczania, za aktywne podróże zostaną uznane przejazdy do dowolnego celu rowerem, hulajnogą, na rolkach czy wrotkach, jeśli będą trwać minimum 30 minut. Akcja ruszyła z początkiem maja.

Mieszkańcy mogą też korzystać z edukacyjnych wycieczek rowerowych, które prowadzą członkowie stowarzyszeń. Dzięki nim można przypomnieć sobie, co należy do niezbędnego wyposażenia roweru, i odświeżyć zasady ruchu drogowego, a przede wszystkim wspaniale spędzić czas i poznać nowe trasy. Wycieczki będą odbywać się od maja do września.

Miłośnicy jednośladów w Krakowie mogą sprawdzić stan swoich pojazdów podczas bezpłatnych kontroli. W zeszłym roku, w ramach

unijnego projektu Handshake, skorzystało z tej możliwości ponad pół tysiąca mieszkańców miasta. W tym roku takie kontrole mają odbywać się jesienią, we wrześniu i w październiku.

Cały czas można korzystać z najdłuższej w Polsce kładki pieszo-rowerowej łączącej centrum Krakowa z południowymi dzielnicami. Półkilometrowa trasa wije się prawie 6 m nad al. Powstańców Śląskich oraz 7 m nad torami kolejowymi. Dla rowerzystów miasto przygotowało też prawie 8 tys. stojaków rowerowych.

## Czy wiesz, że:

Do kampanii Rowerowy Maj zgłosiło się 86 placówek samorządowych:

- » 50 szkół podstawowych,
- » 35 przedszkoli,
- » Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 3.

Łącznie liczba zgłoszonych uczniów i przedszkolaków to obecnie 24 410 osób tworzących 1176 oddziałów (grup lub klas).



foto. Bogusław Świerzowski



Młodzieżowe aktywności podczas Juliady, fot. archiwum Stowarzyszenia Siemacha

## Zdrowo i aktywnie

**Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia także ma znaczący wpływ na działania Miasta związane z aktywnością fizyczną oraz zdrowiem krakowian.**

Jednostka kieruje działaniami szeroko pojętych inicjatyw społecznych i akcjami związanymi z ochroną zdrowia mieszkańców, współpracuje z organizacjami pozarządowymi, nadzoruje funkcjonowanie fundacji i stowarzyszeń, zajmuje się tematami ważnymi dla młodzieży i seniorów, jak również koordynacją spraw związanych z krakowskim budżetem obywatelskim i udzielaniem nieodpłatnej pomocy prawnej.

### **Aktywny senior**

W Krakowie działają obecnie 42 Centra Aktywności Seniorów (CAS), które zachęcają do korzystania ze swojej oferty zajęć online. Można wybierać spośród zajęć edukacyjnych i rekreacyjno-ruchowych. Harmonogramy, aktualizowane na bieżąco, są dostępne na stronie: [dlaseniora.krakow.pl](http://dlaseniora.krakow.pl).

Wybór jest duży i ciągle się powiększa – od poniedziałku do piątku, od rana do wieczora CAS-



proponują m.in. naukę języków obcych, warsztaty wokalnno-teatralne, udział w salonach literackich, a także zajęcia rekreacyjno-ruchowe, np. ćwiczenia rehabilitacyjne, lekcje tańca, sesje jogi czy pilatesu.

### Aktywne wakacje dla młodzieży

Niezmiennie od ponad 20 lat, w lipcu każdego roku, w Krakowie odbywa się Juliada – impreza sportowo-rekreacyjna dla dzieci i młodzieży. To pomysł na aktywne spędzenie wolnego czasu skierowany w szczególności do młodych osób, które nie wyjeżdżają z miasta na wakacje. Organizatorami wydarzenia są Miasto Kraków i Stowarzyszenie Siemacha. Udział w imprezie jest całkowicie bezpłatny. Najważniejsze są dobra zabawa, zdrowa rywalizacja i bezpieczne spędzenie wakacji. Z uwagi na pandemię i obostrzenia sanitarne ubiegłoroczna Juliada została zorganizowana w Centrum Rozwoju Com-Com Zone Nowa Huta.

Podczas wydarzenia uczestnicy rywalizują m.in. w turniejach: tenisa stołowego, szachów, break-dance'a, piłki nożnej, streetballu, siatkówki i badmintona.

### Aktywna rodzina

W ramach kampanii „Kraków stawia na rodzinę!” zorganizowano ciekawe wydarzenia, które mają zachęcić krakowskie rodziny do aktywnego spędzania czasu w przestrzeni miejskiej. Wśród nich znajduje się wiele propozycji sportowych, dzięki którym cały Kraków będzie w formie!

**Święto Rodziny Krakowskiej** jest wydarzeniem, które ma zachęcić rodziny do integracji międzypokoleniowej oraz do korzystania z bogatej oferty sportowej i kulturalnej Krakowa. W tym roku przygotowywana jest już dziewiąta edycja imprezy, która odbędzie się w formule dostosowanej do warunków sanitarno-epidemicznych. Planowane jest wydłużenie czasu wspólnego świętowania do trzech dni, w terminie 21–23 maja. Szczegóły dotyczące programu imprezy można znaleźć na stronie: [www.kkr.krakow.pl](http://www.kkr.krakow.pl).

**Rodzinne pływanie** to cykl zajęć, w ramach którego rodziny mieszkające na terenie Gminy Miejskiej Kraków mogą skorzystać z bezpłatnej nauki pływania pod okiem doświadczonego instruktora. W skład jednej rodziny może wejść maksymalnie pięć osób, tj. dwoje rodziców (lub rodzic) i maksymalnie troje dzieci w wieku od 5 do 16 lat. Zajęcia odbywają się na pływalniach znajdujących się w nowoczesnych obiektach sportowo-rekreacyjnych na terenie Krakowa. W 2020 r. z bezpłatnych lekcji pływania skorzystało 949 osób, czyli 256 rodzin, w tym: 495 dzieci i 454 rodziców. Termin rozpoczęcia akcji w tym roku uzależniony jest od sytuacji epidemicznej w kraju. Projekt jest w całości finansowany ze środków Gminy. Aktualne informacje można znaleźć na stronie: [www.kkr.krakow.pl](http://www.kkr.krakow.pl).





## Lato z Krakowską Kartą Rodzinną

**Lato/zima z KKR** to projekt w całości finansowany ze środków Gminy, dzięki któremu dzieci, młodzież i dorośli, którzy posiadają ważną Krakowską Kartę Rodzinną, mogą w czasie wolnym od nauki bezpłatnie skorzystać ze sportowej i kulturalnej oferty miasta. W 2020 r. akcja prowadzona była już w reżimie sanitarnym, związanym z pandemią, a w czasie jej trwania (lipiec–sierpień) wydano ponad 3 tys. bezpłatnych biletów. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie: [www.kkr.krakow.pl](http://www.kkr.krakow.pl).

**Kluby Rodziców** to miejsca spotkań i integracji rodziców z dziećmi, w szczególności z dziećmi w wieku do lat trzech, oraz osób oczekujących potomstwa. To tutaj można stworzyć nieformalne grupy wsparcia, podzielić się swoimi doświadczeniami, dobrymi praktykami i problemami związanymi z wychowywaniem dzieci.

W ramach swojej działalności kluby organizują spotkania edukacyjne ze specjalistami oraz

warsztaty ruchowe, aktywizujące zarówno dzieci, jak i rodziców. W ofercie są m.in. konsultacje logopedyczne, psychologiczne, dietetyczne czy fizjoterapeutyczne, a także nauka masażu niemowląt oraz ogólnorozwojowe zajęcia gimnastyczne.

W ofercie klubów znajdują się także zajęcia skierowane do ojców. Podczas spotkań z rodzicami najmłodszymi opiekują się animatorzy w specjalnie utworzonych kąciakach zabaw.

Kluby te cieszą się dużym zainteresowaniem wśród krakowskich rodziców, a ich sieć na terenie miasta jest cały czas rozbudowywana.

**Obecnie funkcjonują 43 tego rodzaju miejsca, z których 12 prowadzonych jest przez 8 organizacji pozarządowych, 29 przez miejskie jednostki kultury, a 2 przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie.**

Aktualne harmonogramy zajęć klubów są dostępne na stronie: [www.kkr.krakow.pl](http://www.kkr.krakow.pl), w zakładce: Kluby Rodziców.





## Kraków w formie! Bądź i Ty!

---

Sport i aktywność fizyczna wpływają nie tylko na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej, ale także pozytywnie oddziałują na stan psychiczny.

Pomimo ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa, Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie na rok 2021 przygotował dla mieszkańców szeroką ofertę treningów sportowych pod hasłem „Trenuj w Krakowie!”.



### **Biegaj w Krakowie!**

To cykl zajęć biegowych dla wszystkich pełnoletnich krakowian, bez względu na poziom zaawansowania. Spotkania odbywają się o godz. 9.00 w trzy pierwsze niedziele miesiąca, a w ostatnią organizowane są treningi „wyjazdowe” – w Lasku Wolskim lub Puszczy Niepołomickiej.

Harmonogram zajęć oraz szczegółowe zasady uczestnictwa w nich znajdują się na stronie: [www.zis.krakow.pl](http://www.zis.krakow.pl). Tam też na bieżąco będą zamieszczane informacje na temat lokalizacji treningów „wyjazdowych”.

### **Dzieciaki na start!**

Po sukcesie zajęć dla dzieci i młodzieży organizowanych w ramach kampanii „Połączmy się na sport(n)owo” w 2020 r. ZIS w Krakowie postanowił pójść krok dalej i zaprosił najmłodszych miłośników sportu do wspólnej aktywności. Jest to tym bardziej istotne, że wydarzenia ostatniego roku i liczne ograniczenia spowodowane pandemią i izolacją zmusiły dzieci do spędzania ogromnej ilości czasu w domu oraz do zdalnego uczenia się, co pogłębiło wśród nich problem braku ruchu.

Rodzice! Zmotywujcie swoje pociechy i przeprowadźcie na trening prowadzony przez wykwalifikowanych trenerów. Dzieciaki! Dołączcie do nas! Zapraszamy na zajęcia ogólnorozwojowe dla najmłodszych (od szóstego roku życia) mieszkańców Krakowa.

**Dzieci spotykają się  
co dwa tygodnie  
w niedziele, o godz. 9.00,  
przed głównym  
wejściem do TAURON  
Areny Kraków, według  
harmonogramu zajęć  
dostępnego na stronie:  
[www.zis.krakow.pl](http://www.zis.krakow.pl).**

Na stronie tej dostępne są także szczegółowe wytyczne dotyczące uczestnictwa oraz informacje o kadrze trenerskiej. W drugiej połowie listopada i w grudniu przewidziane są zajęcia halowe.

# Chodźże z nami! – treningi nordic walking

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie razem z wykwalifikowanymi trenerami przygotował dla piętnoletnich mieszkańców Krakowa całkowicie nową ofertę – treningi nordic walking. Nie będą to zajęcia ukierunkowane na rywalizację sportową, lecz mające na celu dbanie o zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników kijków i te osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem.

Zadbaj o odpowiedni ubiór, a stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmą się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walkingu – Jakub Deląg). Chętni spotykają się co dwa tygodnie w soboty o godz. 9.00 przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków, zgodnie z harmonogramem zajęć zamieszczonym na stronie: [www.zis.krakow.pl](http://www.zis.krakow.pl). Tam też można znaleźć szczegółowe zasady uczestnictwa w treningach oraz prezentację kadry trenerskiej.



Jakub Deląg, mistrz świata w nordic walkingu, fot. Michał Sobolewski / ZIS

Zeskanuj kod QR:

Trenuj w Krakowie!  
[www.zis.krakow.pl](http://www.zis.krakow.pl)





# Infrastruktura sportowa dla mieszkańców Krakowa – baza obiektów

Nowoczesne baseny, hale sportowe, boiska wielofunkcyjne o bezpiecznej nawierzchni, obiekty klubowe, przyszkolne oraz ogólnodostępne dające możliwość uprawiania wielu różnorodnych dyscyplin sportu – tak wygląda infrastruktura sportowa Krakowa, która w ciągu ostatnich kilkunastu lat zyskała nowe oblicze.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie, z ramienia Gminy Miejskiej Kraków odpowiadający za realizację większości ze sportowych inwestycji, opracował bazę danych, dzięki której krakowianie łatwo mogą odszukać informacje o interesujących ich obiektach sportowych.

Zamieszczona na stronie ZIS baza ([www.zis.krakow.pl/baza-obiektow-sportowych](http://www.zis.krakow.pl/baza-obiektow-sportowych)) obejmuje dane ponad 100 obiektów sportowych, które można filtrować – m.in. po dyscyplinie sportu, ro-



daju obiektu czy lokalizacji. Dostępna jest także funkcja mapy.

Każdy obiekt posiada swoją wizytówkę, w której można znaleźć informacje o jego przeznaczeniu, dane teled adresowe, linki do stron internetowych i fanpage'ów na portalu społecznościowym Facebook oraz galerie zdjęć.

Dzięki temu narzędziu mieszkańcy Krakowa w szybki sposób mogą odnaleźć najbliższe ich miejsca zamieszkania boisko, basen czy halę sportową oraz uzyskać niezbędne informacje dotyczące korzystania z danego obiektu.

Funkcjonujące na terenie Krakowa liczne kluby sportowe także zostały zinwentaryzowane, a powstała baza adresowa ułatwia dostęp do szerokiej oferty treningowej.

Do bazy wprowadzane są także dane inwestycji obecnie realizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz tych, które są planowane na najbliższe lata. Dzięki temu jest to również użyteczny zbiór informacji o tym, jak w niedługim czasie będzie zmieniać się infrastruktura sportowa miasta.

## Zeskanuj kod QR:

Baza ponad 100 obiektów sportowych, które można filtrować – m.in. po dyscyplinie sportu czy lokalizacji.





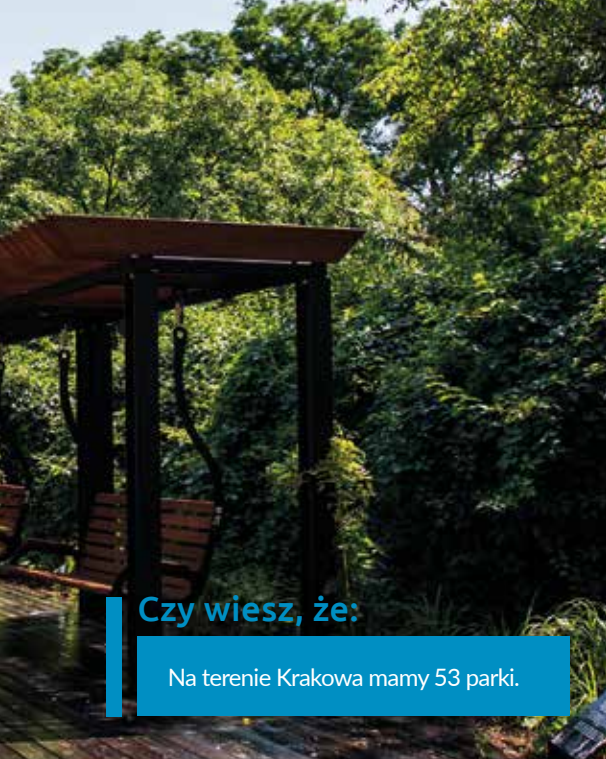
## Kraków w zielonej formie

---

Miejska zieleń daje wiele możliwości, aby aktywnie spędzać czas. Ruch, świeże powietrze i kontakt z przyrodą pozytywnie wpływają na ciało oraz umysł. Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie przygotował dla mieszkańców szereg propozycji, dzięki którym każdy będzie mógł skorzystać z zielonej oferty miasta. Parki i lasy to doskonałe miejsca zarówno na odpoczynek, jak i na trening. Poniżej prezentujemy wybrane zielone aktywności, a o wszystkich można przeczytać na stronie: [www.zzm.krakow.pl](http://www.zzm.krakow.pl).

### Ćwicz w zieleni

Aktywność na świeżym powietrzu to przejaw troski nie tylko o ciało, ale także o sprawne funkcjonowanie całego układu nerwowego. Słońce, śpiew ptaków, kojąca dla oczu zieleń – wszystko to korzystnie wpływa na nasze samopoczucie. Z myślą o tym można skorzystać z cyklu bezpłatnych zajęć fitness, które będą się



## Czy wiesz, że:

Na terenie Krakowa mamy 53 parki.

Park kieszonkowy, fot. Jan Graczyński

odbywać w siedmiu krakowskich parkach: Jordana, Wyspiańskiego, Krowoderskim, Lotników Polskich, Jerzmanowskich oraz Maćka i Doroty, a także nad Zalewem Nowohuckim.

Cykl „Ćwicz w zieleni” gwarantuje bogatą ofertę treningów, pośród których znajdzie się coś dla lubiących duży wysiłek, jak i dla początkujących, organizowanych w różnych lokalizacjach. Ćwiczenia poprowadzą doświadczeni trenerzy z krakowskich klubów fitness. Aktualny harmonogram zajęć znajduje się na stronie [www.zzm.krakow.pl](http://www.zzm.krakow.pl) oraz na facebookowym profilu ZZM. Tam też można zapisać się na treningi.

### Parkobus w zieleni

Parkobus to bezpłatny zielony autobus, który dowiezie poszukiwaczy przygód w różne zielone miejsca w Krakowie. Będzie on kursował w sześć sobót w okresie od czerwca do sierpnia, umożliwiając łatwe dostanie się do sześciu wyjątkowych, zielonych zakątków. Uczestnicy organizowanych tam spacerów przyrodniczych będą mieli okazję poznać bliżej świat natury i skorzystać z uroków zielonego relaksu.

Specjalnie na tę okoliczność opracowano „Spacerownik odkrywców przyrody”, w którym można znaleźć wiele zielonych ciekawostek. Zapisy na wycieczki i spacery odbywają się przez stronę: [www.zzm.krakow.pl](http://www.zzm.krakow.pl).

Przejazdy parkobusów uzależnione będą od aktualnie obowiązujących obostrzeń sanitarnych.

Terminy i cele przejazdów parkobusów:

- » 12 czerwca – Las Mogiński
- » 26 czerwca – Sudół Dominikański
- » 10 lipca – uroczysko Zaborze
- » 24 lipca – park leśny Witkowiec
- » 7 sierpnia – Sikornik
- » 21 sierpnia – Las Wolski

### PrzyStań na plaży

Wakacje to czas, gdy wielu z nas po głowie chodzi palmy, woda i plaże... Chociaż o palmy może być trudno, to plażę będziemy mieć w zasięgu ręki – będzie ona funkcjonować na bulwarze Kurlandzkim.

Dla aktywnych przygotowano tam boisko do siatkówki plażowej oraz dwa stanowiska do gry w speedballa. Można skorzystać również z możliwości bezpłatnego wypożyczenia sprzętu sportowego, leżaków, koców, książek oraz gier planszowych. Na najmłodszych czekają akcesoria przeznaczone do zabawy w piasku.

Pełny opis plażowych atrakcji można znaleźć na Facebooku, w profilu „PrzyStań na plaży – Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie”.

### Lato z Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”

Edukacyjne lato? Symbioza zaprasza na cykl spotkań, których uczestnicy będą odkrywać sekrety lasu i krakowskiej przyrody. Na stronie [www.symbioza-krakow.pl](http://www.symbioza-krakow.pl) znajduje się aktualna oferta zajęć, spacerów terenowych oraz warsztatów. Obowiązuje wcześniejsza rejestracja poprzez stronę internetową; limity miejsc są dostosowywane do aktualnie obowiązujących obostrzeń.

## Czy wiesz, że:

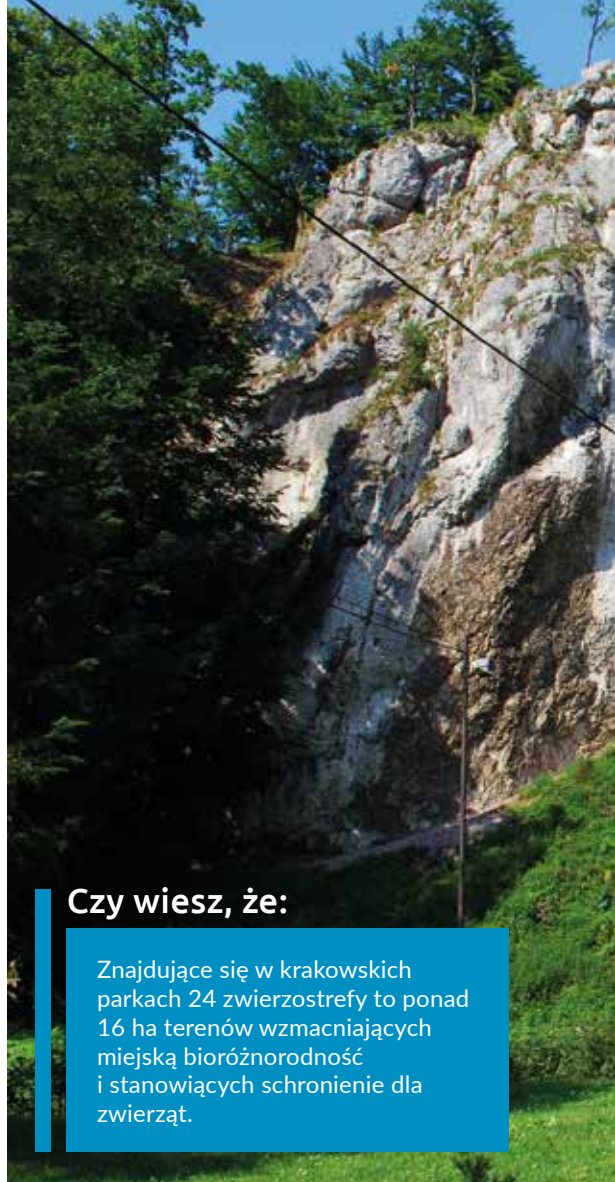
W Krakowie mamy 5 rezerwatów przyrody (48 ha), 3 parki krajobrazowe (4735 ha), 3 obszary Natura 2000 (384 ha) i 335 pomników przyrody.

# Autobusem do przygody

Od 1 maja w weekendy i dni świąteczne mieszkańcy Krakowa mają do dyspozycji dodatkowe linie autobusowe, dzięki którym łatwo dojadą do atrakcyjnych turystycznie i rekreacyjnie miejsc w najbliższej okolicy. To okazja, by lepiej poznać Niepołomice, Ojcowski Park Narodowy i Będkowice. Autobusy kursują w niedziele, co godzinę między 8.00 a 19.00. Kursy uzależnione są od pogody, dlatego informacje są aktualizowane co tydzień na [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl).

## **Linia autobusowa LR1: „Nowy Kleparz” – „Niepołomice Puszcza”**

Główną atrakcją Niepołomic jest XIV-wieczny zamek królewski. Polecamy też obejrzeć przepięknie odtworzone, renesansowe Ogrody Królowej Bony. Miłośnikom natury warto polecić wizytę w Puszczy Niepołomickiej. To teren objęty programem Natura 2000, by zapewnić ochronę wyjątkowym gatunkom roślin, ptaków, płazów i gadów. W samym sercu Puszczy znajduje się Ośrodek Hodowli Żubrów. Teren puszczy to miejsce wymarzone dla miłośników spacerów, jazdy na rowerze i rollkach.



## **Czy wiesz, że:**

Znajdujące się w krakowskich parkach 24 zwierzostrefy to ponad 16 ha terenów wzmacniających miejską bioróżnorodność i stanowiących schronienie dla zwierząt.

## **Linia autobusowa LR0: „Os. Podwawelskie” – „Ojców Zamek”**

Na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego znajdziemy sporo ciekawych miejsc. Są wśród nich ruiny średniowiecznego zamku w Ojcowie, późnorenesansowy zamek Piaskowa Skała, udostępnione dla turystów jaskinie Łokietka i Ciemna oraz słynne w całym kraju skały: Brama Krakowska, Rękawica i Maczuga Herkulesa. Przez Ojcowski Park Narodowy biegnie kilka pieszych szlaków turystycznych o łącznej długości 46,6 km. Także rowerzyści znajdą tam trasy dla siebie, o różnej trudności. Wycieczka



do Ojcowskiego Parku Narodowego to sposób na aktywne spędzenie dnia w otoczeniu pięknej przyrody.

### **Linia autobusowa LR8: „Bronowice Małe” – „Będkowice Pętla”**

Będkowice to malownicza miejscowość w gminie Wielka Wieś. Leży ok. 15 km od Krakowa, pomiędzy Doliną Będkowską i Doliną Kobyłańską. Teren ten wchodzi w skład Parku Krajobrazowego Dolinki Krakowskie. Jest rajem dla wspinaczy, osób lubiących aktywny wypoczynek i rodzin szukających odpoczynku na łonie natury. Turyści

znajdą tam doliny ze skałami wapiennymi i urzekające wąwozy, a także przebiegające przez tę okolicę szlaki piesze i rowerowe. Miłośnicy dwóch kótek mogą wybrać się np. na liczącą 25 km trasę, której odcinek prowadzi przez całą Dolinę Będkowską.

Oprócz uruchomienia nowych linii autobusowych zwiększone zostaną liczby kursów na liniach 100, 101 i 134 (dojazd do kopca Kościuszki, Lasu Wolskiego i ZOO) oraz uruchomione po raz kolejny linie sezonowe nr 352 i 427 (dojazd do Kryspinowa oraz Bagrów).

An aerial photograph of a park in Kraków, featuring a wide river, a modern bridge, and lush green trees. The image is framed by a blue border.

 **Kraków**

# NOWA HUTA LICZY KROKI.

**BIEGAJ, TRENUIJ,  
ŁAP WIDOKI.**

KRAKÓW  
**W FORMIE**

więcej na:

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)



 **Kraków**

**BIEGAJ. TRENUIJ  
SIŁĘ WOLI.**

**NA WOLI JUSTOWSKIEJ.**

KRAKÓW  
**W FORMIE**

więcej na:

**[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)**



Kraków

KRAKÓW

W FORMIE

CHODŹ NA POLE!

więcej na:

[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)