



**Magiczny  
Kraków**

## **Krakowska „Bronowianka” areną zmagania seniorów**

2017-09-28

**W obiektach Klubu Sportowego „Bronowianka” trwają III Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. W tym roku chęć udziału zgłosiło 266 osób - dojrzałych zawodników i zawodniczek. Dwudniowe zawody zakończą się dziś dekoracją najlepszych sportowców w swoich kategoriach wiekowych: 60+, 70+ i 80+. Zwycięzcy otrzymają medale, nagrody i puchary.**

W środę, 27 września, o godz. 10:00 odbyła się ceremonia otwarcia zawodów. W programie pierwszego dnia zawodów odbyły się rywalizacje w następujących dyscyplinach: badminton, bule, ringo, tenis, tenis stołowy, nordic walking, wielobój sprawnościowy, brydż i szachy.

Zaprezentowali się również zawodnicy uprawiający slow jogging - to tegoroczna nowość, nieobjęta rywalizacją o miejsca. Zawodnicy brali udział tylko w treningu i pokazie. Slow jogging to inaczej wolny bieg na półstopie, w którym pięta nie dotyka powierzchni ziemi. Twórcą tej formy aktywności jest japoński profesor Hiroaki Tanaka z uniwersytetu w Fukuyocie. Mówi się, że to japońska recepta na długowieczność albo na bieganie z uśmiechem, ponieważ slow jogging ma wiele walorów zdrowotnych: zapobiega chorobom cywilizacyjnym, a nie naraża biegaczy na kontuzje czy bóle mięśni oraz nie powoduje zmęczenia.



**Magiczny  
Kraków**

Organizatorem mistrzostw jest Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej wraz z Gminą Miejską Kraków i Klubem Sportowym „Bronowianka”.

III Mistrzostwa Krakowa Seniorów rozgrywane są w trzech kategoriach wiekowych: powyżej 60, 70 i 80 lat, osobno kobiety i mężczyźni, i aż w 14 dyscyplinach: badminton, biegi 300-600-900 m, brydż, bule, cyklotrial rowerowy, nordic walking, pływanie, ringo, slow jogging, aqua aerobik, szachy, tenis, tenis stołowy i wielobój sprawnościowy.