Magiczny Kraków

Cracovia Interrun 2011

2011-05-11

29 maja odbędzie się Cracovia INTERRUN 2011. Już po raz czwarty Krakowianie będą mieć szansę na udział w biegu organizowanym wspólnie przez Urząd Miasta Krakowa - Wydział Sportu oraz firmę INTERSPORT Polska SA. Jest to jedyny bieg w Krakowie, przeprowadzony w ścisłym centrum miasta: start i meta znajdują się w Rynku Głównym. Prezydent Miasta Jacek Majchrowski wszystkich chętnych zaprasza na start.

Uczestnicy biegu będą mieli do wyboru dwie trasy – dłuższą 10 km i krótszą 5 km. Dystanse zaplanowane są tak, aby każdy mógł spróbować swoich sił. Punkt startowy znajduje się w Rynku od strony ulicy Szewskiej i św. Anny, następnie trasa prowadzi przez Planty, ul. Bernardyńską, Bulwary Wiślane, Bramę Floriańską i kończy się w Rynku. Każdy sam wybiera długość dystansu. Bieg odbędzie się już 29 maja w niedzielę o godz. 12.00.

W ubiegłym roku było to jedno z największych wydarzeń biegowych w Krakowie, na starcie stanęło bowiem blisko 2000 osób. Organizatorzy tegorocznej edycji liczą na podobnie wysoką frekwencję.

Bieg ten również ze względu na stosunkowo krótkie trasy (dystans 5 i 10 km) jest wydarzeniem masowym, dostępnym dla wszystkich zainteresowanych.

„*Rosnącą popularność wydarzenia pn. Cracovia INTERRUN 2011 potwierdza zwiększająca się rokrocznie liczba uczestników, a to dowodzi, że warto inwestować w sport i rozwijanie aktywności fizycznej krakowian*” – mówi Magdalena Sroka – Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa.

Celem biegu Cracovia INTERRUN jest promocja biegania i zdrowego stylu życia.

"*Bieganie jest najprostszą i najtańszą formą ruchu. Lekarze mówią, że trenując bieganie uciekamy przed zawałem na własnych nogach. Cała moja rodzina weźmie udział w Interrunie, mam nadzieję, że dołączy do nas jak największa grupa krakowian*" - mówi Artur Mikołajko, prezes INTERSPORT Polska S.A.

Bieganie nie tylko pomaga spalić tłuszcz, ale także obniża ciśnienie tętnicze, przez co zapobiega chorobom takim jak choroba wieńcowa, miażdżyca, zawał serca, udar mózgu. Obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę. Regularne bieganie jest doskonałym sposobem na walkę ze stresem – w trakcie biegu uwalniają się hormony szczęścia – endorfiny.

Każdego roku w biegu Cracovia INTERRUN bierze udział kilka tysięcy osób. Każdy uczestnik na mecie otrzyma pamiątkowy medal i posiłek regeneracyjny. Uzyskany w biegu wynik oraz zdjęcie pamiątkowe będzie można obejrzeć na stronie sieci INTERSPORT do 7 dni od daty biegu.

Warto spróbować swoich sił, tym bardziej, że to jedna z piękniejszych tras biegowych w Polsce!

Rejestracja i sprzedaż pakietów startowych rozpocznie się 28 kwietnia br. w sklepach INTERSPORT w Krakowie (CH Zakopianka, CHR Plaza i Galerii Krakowskiej). Pakiety kosztują 39,99 zł, a od 16 maja 2011 - 47,99 zł.

Magiczny Kraków

PROGRAM IMPREZY:
9.00–15.00 *biuro organizacyjne biegu*
9.00–11.00 *sprzedaż pakietów, odbiór chipów*
11.40 *bieg przedszkolaków*
11.50 *przejście na linię startu biegu*
12.00 *start biegu - Rynek Główny*
do 13.30 *meta biegu - Rynek Główny*
12.00–14.30 *imprezy towarzyszące: rozdanie medali, wydawanie napojów i posiłków regeneracyjnych*