



Magiczny
Kraków

17 grudnia trening wyjazdowy i opłatek biegowy w Puszczy Niepołomickiej

2023-12-17

Już dziś, 17 grudnia zapraszamy na ostatnie w tym roku zajęcia w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Będą to tzw. wyjazdowe zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!” - spotkamy się w Puszczy Niepołomickiej, gdzie weźmiemy też udział w tradycyjnym „Opłatku biegowym nad Czarnym Stawem” dla wszystkich biegaczy z Krakowa i okolic.

Już **dziś, 17 grudnia** zapraszamy na ostatnie w tym roku zajęcia z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)” - trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Kiedy: niedziela, 17 grudnia godz. 10.00

Gdzie: Zbiórka: parking „Wola Batorska”, a następnie Czarny Staw w Puszczy Niepołomickiej

Na ostatnich w tym roku zajęciach biegowych spotkamy się **wyjątkowo w niedzielę - w Puszczy Niepołomickiej, gdzie odbędzie się tradycyjny „Opłatek biegowy nad Czarnym Stawem”** dla wszystkich biegaczy z Krakowa i okolic.

Po krótkiej rozgrzewce, pobiegniemy nad Czarny Staw - nasze miejsce docelowe niedzielnego treningu. Zrobimy tam krótką przerwę na podzielenie się opłatkami. Porozmawiamy o biegowym 2023 roku, wypijemy ciepłą herbatę i złożymy sobie życzenia wspólnie z trenerami i przedstawicielami wszystkich grup biegowych w Krakowie. Oczywiście trening zakończymy powrotem na miejsce zbiórki.

Przebiegniemy jedną z wybranych tras: 12,8 km lub 15,4 km (w obie strony).

Pamiętajcie, aby zabrać suche i ciepłe rzeczy. Mile widziane koszulki związane z Cracovia Maraton, Cracovia Półmaratonem Królewskim czy Biegiem Trzech Kopców.

[Regulamin zajęć](#)
[Kadra trenerska](#)