



**Magiczny
Kraków**

Dziś startują treningi nordic walking

2025-02-22

Dziś, 22 lutego rozpocznie się tegoroczna odsłona bezpłatnych treningów nordic walking, organizowanych w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zapraszamy wszystkich pełnoletnich chętnych, bez względu na stopień zaawansowania. Początek o godz. 9.00 w parku Lotników Polskich, zbiórka przy fontannie (od strony al. Jana Pawła II).

Od 2021 roku Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie organizuje cykliczne treningi nordic walking „[Chodźże z nami!](#)”, odbywające się w ramach projektu „[Trenuj w Krakowie!](#)”. Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zaproszeni są wszyscy pełnoletni miłośnicy chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki. Treningi odbywają się cyklicznie – z reguły co dwa tygodnie w soboty, w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej. Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym – Grzegorz Sudoł). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

W 2025 roku ZIS zaprasza na zajęcia od 22 lutego do 13 grudnia. Będą organizowane w krakowskich parkach, a przed każdym z treningów publikowana będzie informacja ze wskazaniem dokładnej lokalizacji i miejsca zbiórki. Zajęcia planowane są na terenie parków: Lotników Polskich, im. Henryka Jordana, im. Wojciecha Bednarskiego, Tysiąclecia, Jerzmanowskich, Aleksandry, Maćka i Doroty, Krowoderskiego, Zakrzówek, Zalew Nowohucki, miejskiego Bagry Wielkie.

Na pierwsze tegoroczne spotkanie nasi trenerzy zaplanowali: obszerną rozgrzewkę oraz ćwiczenia techniczne z użyciem kijów, marsz po parku w dwóch grupach zaawansowania, a na zakończenie zajęć ćwiczenia rozciągające.

Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)

Miłośników maszerowania z kijami zapraszamy również do udziału w **[2. Czaniecki Cracovia Walkathonie](#)**, który odbędzie się w przeddzień 22. Cracovia Maratonu – 5 kwietnia, w sobotę, o godz. 13.30. Uczestnicy pokonają dystans 4,2 km wokół Błoni Krakowskich, ze startem na wysokości ul. Oleandry, a metą w okolicy Kamienia Papieskiego. Zapisy prowadzone są poprzez [formularz zgłoszeniowy](#). Szczegóły można znaleźć [w tym miejscu](#).