



## **Trenuj do Krakow Business Run**

2012-07-24

**We wrześniu odbędzie się Krakow Business Run - impreza biegowa, z której dochód zostanie przekazany na rzecz Fundacji Jaśka Meli Poza Horyzonty. Dla wszystkich, którzy chcą wziąć udział i dla tych, którzy potrzebują motywacji i wsparcia w bieganiu, zorganizowana została sesja miejskich treningów.**

Kraków polską stolicą biegaczy? Czemu nie? Statystyki krakowskich biegów dowodzą, że pod Wawelem jest coraz więcej osób, dla których sport to nie tylko mistrzostwa oglądane w telewizji, ale kilometry tras przebiegnięte na własnych nogach. Jak dużo krakowian doceniło już zalety biegania można przekonać się też obserwując setki biegaczy w różnym wieku, przemierzających codziennie krakowskie Błonia, Bulwary Wiślane, czy osiedlowe uliczki w każdej części miasta. Nic dziwnego, że bieganie jest popularne - przecież bieg to zdrowie... a lato to idealny czas aby samemu się o tym przekonać! Dlatego od 25 czerwca organizatorzy Krakow Business Run wspólnie ze Sklepem Biegacza, Manufakturą Zdrowia, klubem Fitness Młyn i utytułowanymi polskimi biegaczami zapraszają do udziału w sesji miejskich treningów w różnych częściach Krakowa. Obejmują one program dla osób, które już rozpoczęły trening, jak i dla tych, którzy np. poszukują motywacji, porady specjalistów.

Nawet początkujący biegacze, jeżeli rozpoczną teraz trening, mogą zdążyć przygotować się do udziału we wrześniowym Krakow Business Run. Wtorkowe i sobotnie sesje treningowe na Błoniach przygotowane zostały tak, by każdy bez względu na stopień zaawansowania mógł znaleźć dla siebie odpowiedni program. Wszyscy ci, którzy wybiorą indywidualne treningi, będą mogli skorzystać z pomocniczej aplikacji, na profilu Facebook Krakow Business Run.

Wrześniowy Krakow Business Run to sztafeta 5-osobowych zespołów, której trasa biegnie wokół krakowskich Plant - każdy zawodnik ma za zadanie przebiec jedno 4 kilometrowe okrążenie. W biegu mogą wystartować zarówno profesjonalni biegacze, jak i początkujący, którzy dopiero rozpoczną trening. Mile widziane są także osoby, które pobiegną ze względu na dobrą zabawę i chęć przyłączenia się do wielkiej akcji charytatywnej".

Do biegu można zapisywać się na stronie [www.krakowbusinessrun.pl](http://www.krakowbusinessrun.pl), a cały dochód z wpłat wpisowych zostanie przekazany na zakup protezy nogi dla Justyny Topy, podopiecznej Fundacji Jaśka Meli Poza Horyzonty.

**[Plan miejskich treningów przygotowany przez organizatorów Krakow Business Run](#)**