Magiczny Kraków

Wsiadaj z nami na rower!

2021-12-15

Zajęcia w ramach miejskiego programu "Cyklokrakowianie" zostały zakończone 30 października 2021 r. Informacje o rozpoczęciu kolejnej edycji programu zostaną niezwłocznie zamieszczone na stronie.

Miasto każdego roku propaguje ideę jazdy na rowerze jako szybkiego środka lokomocji, ale także zdrowej formy aktywności ruchowej. Stale rozwijana jest infrastruktura rowerowa, powstają nowe ścieżki oraz inne udogodnienia dla rowerzystów. Bardzo istotną rolę spełnia też upowszechnianie jazdy na rowerze wśród dzieci i młodzieży. W tym celu realizowany jest miejski program sportowy „Cyklokrakowianie”, który w tym roku rozpoczął się 10 maja i potrwa do 30 września.

Ponadto program składa się z trzech bloków tematycznych, których wspólną cechą jest czerpanie radości z jazdy na rowerze.

1. Krakowskie Pumptrackowanie to zajęcia skierowane do dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 16 lat mieszkających na terenie Krakowa. Treningi odbywają się w poniedziałki na torze typu pumptrack zlokalizowanym w Parku Lotników Polskich. W ramach zajęć uczestnicy doskonalą techniki jazdy rowerem, uczą się podskoku w miejscu (tzw. bunny hop), jazdy między pachołkami, właściwej rozgrzewki oraz rozciągania. Dzieci i młodzież poznają również ogólne zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze w przestrzeni publicznej. Uczestnicy korzystają z własnego sprzętu (sprawny rower, kask i ochraniacze na kolana). Ze względu na specyfikę zajęć jedna grupa liczy maksymalnie 15 osób. Na treningu może się pojawić każdy, kto tylko ma ochotę. Grupa profesjonalnie przygotowanych instruktorów dba o to, by niezależnie od poziomu, każdy młody adept rowerowej grawitacji poszerzał zakres swoich umiejętności i świetnie się bawił.

Szkolenie na torze typu pumptrack obejmuje w szczególności naukę:

- jazdy na wyprofilowanych zakrętach (bandach)
- poprawnej techniki „pompowania” (odciążania i dociążania roweru)
- skoków na skoczniach oraz muldach
- wybierania optymalnych linii przejazdu po torze

- przybierania odpowiedniej pozycji podczas hamowania i pedałowania

2. Góral Po Krakowsku to zajęcia w terenie leśnym dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 roku życia. Zajęcia odbywają się w piątki w Lesie Wolskie lub Parku Reduta w Krakowie, w ramach zajęć uczestnicy będą mogli nauczyć się i doskonalić techniki jazdy rowerem m.in poprawnej techniki pokonywania nierówności, odpowiedniej techniki jazdy w otwartych zakrętach, popranej pozycji podczas hamowania na śliskiej i luźnej nawierzchni oraz poznają ogólne zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze. Uczestnicy korzystać będą z własnego sprzętu tj. sprawnego roweru i kasku.

3. Zajęcia integrujące. Kolejną atrakcją dla uczestników programu będą zajęcia rowerowe **integrujące dzieci i ich rodziców/opiekunów prawnych.** Odbywać się one będą raz w miesiącu (od maja do września), najczęściej w ostatnie soboty miesiąca, w wymiarze 120 minut. Lokalizacja i termin zajęć będzie ustalana na bieżąco według sugestii dzieci korzystających z powyższych modułów oraz ich rodziców.

Program „Cyklokrakowianie” finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Krakowa.

Program realizuje Joy Ride sp. z o.o. spółka komandytowa, która jest również organizatorem jednego z największych festiwali rowerowych Małopolska Joy Ride Festiwal.