



Wspinamy się, żeby być w formie!

2021-07-27

Od maja w ramach kampanii #KrakówWFormie miasto organizuje różnorodne sportowe wydarzenia dla mieszkańców, zachęcające do ruchu w plenerze. Po biegach, walkingu czy treningach fitness przyszła kolej na wspinaczkę skałkową, czyli jedną z najbardziej naturalnych dla człowieka aktywności. Na bezpłatnych zajęciach, które poprowadził Klub Wysokogórski Kraków, odnaleźli się nawet początkujący wspinacze.

Jak używać chwytów i stopni? Jak ułożyć ciało, żeby sprawnie poruszać się w skale? Na te i inne pytania znaleźli odpowiedzi dzielni wspinacze! Podczas treningu mieli okazję zapoznać się z profesjonalnymi technikami ruchu i rozwinąć swoje umiejętności. Wystarczyły sportowe buty, wygodny strój i butelka wody. Sprzęt wspinaczkowy zapewnił Klub Wysokogórski Kraków. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwał instruktor wspinaczki skalnej Polskiego Związku Alpinizmu.

Trening odbył się 26 lipca na skałce „Strzelnica” w uroczysku Sikornik.

Klub Wysokogórski Kraków to organizacja pożytku publicznego zrzeszająca miłośników sportów górskich: wspinaczki, eksploracji jaskiń, kanioningu i narciarstwa wysokogórskiego. Klub tworzy przestrzeń do bezpiecznego uprawiania sportów górskich – początkujący mają szansę zdobywać wiedzę i doświadczenie od najlepszych instruktorów, a zaawansowani mogą liczyć na wsparcie w organizacji wypraw. Więcej o KWK na stronie internetowej kw.krakow.pl.