



Kobiety w biegu - kobiece spotkania #nasportowo

2024-01-26

„Kobiety w biegu” to wspólna inicjatywa Urzędu Miasta Krakowa i Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie, podjęta w ramach projektu parasolowego #krakowianki, której celem jest zainspirowanie mieszkanek naszego miasta do rozpoczęcia przygody z bieganiem. Zapraszamy w zielone plenery Krakowa wszystkie Panie, które poszukują motywacji i inspiracji na tle sportowym, są głodne nowych doświadczeń i spotkań w pozytywnym, damskim gronie. W maratonach w Krakowie i w Polsce bierze udział tylko ok. 18 % kobiet. Średnia światowa to 34.82%, w Stanach angaż biegaczek wynosi ok. 45.7%. Pora to zmienić i odczarować wyrażenie „kobiety w biegu” i nadać mu nowe, dosłowne znaczenie!

W 2023 roku po raz pierwszy zaprosiliśmy krakowianki na treningi plenerowe, każdorazowo poprzedzone półgodzinnym spotkaniem ze specjalistką lub specjalistą: dietetyczką, fizjoterapeutką, doświadczoną zawodniczką czy doradcą ds. obuwia biegowego. Swoją obecność potwierdziły też aktywne biegaczki, które opowiadały o kobiecej perspektywie uprawiania tej dyscypliny sportu.

Spotkania są otwarte dla wszystkich pełnoletnich kobiet, bez względu na poziom zaawansowania biegowego. Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Co w 2024?

Treningi w ramach projektu "Trenuj w Krakowie" cieszą się niezmiennie ogromnym zainteresowaniem. W wakacje 2023 roku, w ramach kampanii miejskiej Krakowianki, organizowane były dodatkowe zajęcia dla kobiet, które spotkały się entuzjastycznym przyjęciem. W odpowiedzi na oczekiwania biegaczek, postanowiliśmy rozszerzyć ofertę zajęć od stycznia 2024 roku, wprowadzając nowy cykl pod nazwą „Kobiety w Biegu”. Pierwszy trening odbył się 21 stycznia w niedzielę.

ZOBACZ WIĘCEJ NA STRONIE:

<https://zis.krakow.pl/trenuj-w-krakowie-kobiety-w-biegu-za-nami-pierwszy-trening-nowego-cyklad?category=3&hl=pl>

Zapisz się i przyjdź sama lub zaproś swoje koleżanki. To niesamowicie inspirujące spotkania we wspierającym kobiecym środowisku, które mogą być początkiem pięknej przygody – sportowej lub towarzyskiej.



**Magiczny
Kraków**