



**Magiczny  
Kraków**

## **Wspinamy się, żeby być w formie!**

2021-07-15

### **W ramach kampanii #KrakówWFormie**

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 20 lipca** poprowadzi Klub Wysokogórski Kraków, odnajdą się nawet początkujący wspinacze.

Jak używać chwytów i stopni? Jak ułożyć ciało, żeby sprawnie poruszać się w skale? Choć kolejne kroki podpowiada nam intuicja, warto zapoznać się z profesjonalnymi technikami ruchu i rozwinąć swoje umiejętności. Wystarczą sportowe buty, wygodny strój i butelka wody. Sprzęt wspinaczkowy zapewni Klub Wysokogórski Kraków. Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwał instruktor wspinaczki skalnej Polskiego Związku Alpinizmu. Pozostaje mieć nadzieję, że dopisze pogoda – w przypadku deszczu zajęcia będą musiały zostać odwołane.

Więcej na ten temat znajdziecie [tutaj](#).