



Rekreacja

2022-08-25

W Małopolsce nie brakuje terenów zielonych umożliwiających rekreację i aktywny wypoczynek. Bogata i stale rozbudowywana baza rekreacyjna zachęca do uprawiania sportu i spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu.

Wśród najciekawszych atrakcji Krakowa wymieńmy **Ogród Botaniczny** należący do Uniwersytetu Jagiellońskiego czy **Ogród Zoologiczny**, położony w Lasku Wolskim, kompleksie leśnym będącym tradycyjnym miejscem wypoczynku mieszkańców. W jednym z najpiękniejszych parków w Krakowie - **Parku Jordana** - można aktywnie spędzić czas na jednym z wielu boisk lub po prostu pospacerować alejkami. Z parkiem sąsiadują **Błonia** - ogromna łąka (48 ha) oddalona zaledwie o 15 minut spacerem od Rynku Głównego.

Krakowskie Błonia to unikat na skalę światową!

Krakowskie Błonia to unikat na skalę światową! Z tej wielkiej łąki niemal w samym centrum Krakowa rozciąga się piękny widok na Stare Miasto, Las Wolski i kopiec Kościuszki. **Kopce** (bo jest ich w sumie cztery) stanowią swoistą atrakcję turystyczną. Najstarsze to Krakusa i Wandy, młodszy i najbardziej popularny - kopiec Tadeusza Kościuszki, a najmłodszy i największy - kopiec Józefa Piłsudskiego. Wpisane w krajobraz miasta są też miejscami spacerów niedzielnych i imprez plenerowych. Funkcję miejskiego ogrodu w ścisłym centrum stanowią natomiast **Planty**. Powstały w miejscu fortyfikacji otaczających miasto: murów obronnych oraz położonej na ich przedpolu fosy i wałów ziemnych. Dziś Planty, podzielone na 8 ogrodów, mają ok. 4 km długości i rozciągają się na powierzchni 21 ha. Do ulubionych miejsc wypoczynkowych krakowian należy okolica **Zalewu Zakrzówek**. Akwen, przez wielu określany jako jeden z cudów Krakowa, powstał w 1990 roku po zalaniu starego kamieniołomu wapienia. Położony na południowy zachód od Starego Miasta, składa się z dwóch zbiorników, połączonych przesmykiem. W sąsiedztwie zalewu znajdują się grupy skałek i ścian skalnych, nazywane **Skałkami Twardowskiego**. Lubiącym relaks nad wodą polecić można latem projekt **Plaża Kraków** - nowoczesny kompleks, który ma przyciągać nad Wisłę nie tylko amatorów kąpieli słonecznych. 10 000 metrów kwadratowych piasku, leżaki, boiska do siatkówki, a także... basen, ulokowany na przycumowanej do nabrzeża barce. Kto zaś za wypoczynkiem nad wodą nie przepada może zwiedzić Kraków... z lotu ptaka. Umiejscowiony przy Bulwarach Wiślanych (po przeciwnej stronie Wawelu) **balon z platformą widokową** to unikatowe przedsięwzięcie w skali naszego kraju. Balon na uwięzi może unieść do góry jednocześnie 30 osób na wysokość do 185 metrów.

W przestrzeni publicznej coraz bardziej widoczne są nakłady na infrastrukturę sportową. Nie brakuje również wielkich wydarzeń!

W ciągu ostatnich lat Kraków wzbogacił się nie tylko o duże i nowoczesne obiekty pozwalające organizować imprezy sportowe na najwyższym, światowym poziomie - takie jak **TAURON Arena Kraków**, największa hala widowiskowo-sportowa w Polsce czy **Stadiony Miejskie Cracovia** oraz **im. Henryka Reymana** - ale także o infrastrukturę służącą na co dzień dzieciom, młodzieży i osobom dorosłym do rozwijania sportowych pasji.



W mieście powstało około **300 nowych i zmodernizowanych boisk w ponad 100 wielofunkcyjnych kompleksach sportowych**. Przybywa **nowych hal sportowych** – zarówno przyszkolnych, jak i większych, takich jak **Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych**. W różnych dzielnicach Krakowa powstają **kryte pływalnie**. W ostatnich latach otwartych zostało **10 nowych basenów**, kolejny jest w trakcie budowy, a w planach jest 6 następnych obiektów tego typu.

W stolicy Małopolski odbywają się **wydarzenia sportowe** o charakterze ogólnopolskim i międzynarodowym, takie jak np. **Tour de Pologne**. Kraków jest **miastem gospodarzem** różnego rodzaju zawodów o randze **mistrzostw Polski, Europy i świata**, m.in. w siatkówce mężczyzn, piłce ręcznej mężczyzn czy kajakarstwie slalomowym na torze w **Ośrodku Sportu i Rekreacji KOLNA**.

Mamy też rozbudowaną ofertę **impresz biegowych**, z których w ciągu kilkunastu lat Kraków uczynił swoją kolejną, sportową wizytówkę. To przede wszystkim wiosenny **Cracovia Maraton** – najbardziej międzynarodowy spośród polskich maratonów, z najwyższą w kraju frekwencją uczestników z zagranicy – i wydarzenia towarzyszące: **Bieg Nocny na 10 km, Mini Cracovia Maraton** czy **Cracovia Maraton na Rolkach**, a także jesienne: **Cracovia Półmaraton Królewski** z metą w TAURON Arenie Kraków i jedyny w swoim rodzaju **Bieg Trzech Kopców**.

Miłośnicy elitarnych rozrywek z pewnością odwiedzą podkrakowskie pola golfowe w Ochmanowie lub Paczółtowicach.

Jeśli od nadmiaru miejskich aktywności zakręci wam się w głowie, swoje samopoczucie możecie poprawić w Swoszowicach. Znajdujące się w obrębie Krakowa **uzdrowisko** pochwalić się może dwoma źródłami unikatowych wód mineralnych (zawartość siarki w wodach klasyfikuje je na 5 miejscu na świecie, a 4 w Europie!). W Swoszowicach znajdują się także: korty tenisowe, stadnina koni oraz park uzdrowski o pow. 7 ha.

A wraz z pierwszym śniegiem jaśnieją oblicza amatorów białego szaleństwa. Małopolska, jak żaden inny region w Polsce, przyciąga amatorów sportów zimowych. Na tutejszych karpackich stokach odpowiednią dla siebie trasę znajdą zarówno zaawansowani narciarze, jak i zupełni nowicjusze.

Kraków jest miastem przyjaznym dla rowerzystów: w ścisłym centrum większość ulic przy Rynku Głównym to ulice pieszo-rowerowe.

Kraków jest miastem przyjaznym dla rowerzystów: w ścisłym centrum większość ulic przy Rynku Głównym to ulice pieszo-rowerowe. Na drogach jednokierunkowych, gdzie nie ma ku temu wyraźnych przeciwwskazań, przybywa kontrapasów przeznaczonych wyłącznie dla jednośladów. W mieście pojawia się coraz więcej stojaków na rowery. Kraków był pierwszym dużym miastem w Polsce, które uruchomiło jesienią 2008 roku bezobsługową wypożyczalnię rowerów miejskich, działającą na wzór rozwiązań stosowanych w europejskich metropoliach.

Także poza rogatkami Krakowa wyznaczono dziesiątki kilometrów tras rowerowych. Część z nich włącza się w system szlaków miejskich, a zatem można wyruszyć w plener na własnym lub



**Magiczny
Kraków**

wypożyczonym rowerze. Swoją niezwykle zróżnicowaną rzeźbą terenu, **Małopolska** gwarantuje, że każdy turysta rowerowy znajdzie tu coś dla siebie. Biegającym na północny-zachód od Krakowa słynnym Szlakiem Orlich Gniazd zwiedzicie nie tylko urocze zakątki Ojcowa, obronne warownie, ale dotrzecie także w okolice Pustyni Błędowskiej – największego w Europie Środkowej obszaru lotnych piasków (pow. 20 km²). Jadąc rowerem na wschód od Krakowa schronimy się w cieniu Niepołomickiej Puszczy. Na południe – to oczywiście wyprawa po wielicką sól lub w poszukiwaniu prehistorycznej osady w okolicach Skawiny. A kierując się na zachód ku Dolinie Wisły szlakiem Greenways najwytrwalsi rycerze dwóch kółek dotrą aż do... Wiednia!

Kierując się na zachód ku Dolinie Wisły szlakiem Greenways najwytrwalsi rycerze dwóch kółek dotrą aż do... Wiednia!

Warto też nadmienić, że właśnie w Małopolsce powstaje najdłuższy szlak rowerowy w kraju. Karpacki Szlak Rowerowy zakłada wyznaczenie jednej trasy głównej oraz szlaków uzupełniających o łącznej długości ok. 800 km (szlak główny rozpoczynający się na granicy Polski w Leluchowie nawiązuje do przebiegu historycznego traktu handlowego z południa Europy do Wieliczki i Krakowa).