



**Magiczny
Kraków**

Bieg Pamiętaj z Nami 2019 - zapraszamy do udziału

2019-04-01

Bieg *Pamiętaj z Nami* 2019 / dystans: 5 km / start: ulica Lipowa – 13 kwietnia – godz. 12.00

rejestracja: <https://zapisy.sts-timing.pl/453/>

[REGULAMIN](#)

[ROZMIARY KOSZULEK](#)

Trasa: ul. Lipowa (start) – ul. Romanowicza – ul. Zabłocie – łącznica pod mostem Kotlarskim – most Kotlarski – ul. Kotlarska – ul. Podgórska – Bulwar Kurlandzki (do Skałki) – nawrotka po pochylni – powrót Bulwarem Kurlandzkim – kładka im Ojca Bernatka – ul. Nadwiślańska – ul. Krakusa – ul. Piwna – pl. Bohaterów Getta (meta)

Pakiet startowy: koszulka termo, medal pamiątkowy, plecak, bezpłatny bilet wstępu do Muzeum Krakowa (Fabryka Schindlera/Apteka pod Orłem/Ulica Pomorska) – ważny do 30 IV 2019 r.

Nagrody pieniężne i rzeczowe dla zwycięzców w klasyfikacjach: generalnej, wiekowych (kobiet i mężczyzn), drużynowej, rodzinnej, pracowników muzeów, pracowników służb mundurowych

Opłaty startowe:

- do końca lutego: 25 zł;
- marzec – 35 zł;
- w biurze zawodów w przeddzień i w dniu biegu: 50 zł

Przed nami 7. edycja biegu *Pamiętaj z Nami* na dystansie na 5 km – ze zmienioną trasą w początkowym odcinku – **startujemy z ulicy LIPOWEJ!**

Poprzez wydarzenie *Pamiętaj z Nami* popularyzujemy wiedzę o historii krakowian i Krakowa lat wojny i okupacji. Na wystawach w oddziałach: Fabryka Emalia Oskara Schindlera, Apteka pod Orłem i Ulica Pomorska przedstawiamy dramatyczne wydarzenia, trudne wojenne wybory oraz mówimy o ówczesnych postawach. Czujemy się odpowiedzialni za upowszechnianie właściwych wzorców zachowań – w tym także promowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnego wypoczynku. Pragniemy też przekonać nieprzekonanych o zbawiennym wpływie sportu na rozwój fizyczny, emocjonalny, intelektualny oraz społeczny.

Zachęcamy więc do udziału w biegu wszystkich tych, którzy już biegają oraz tych, którzy dopiero zastanawiają się nad podjęciem takiego wyzwania. Odrobina wysiłku w połączeniu z dawką historii to najlepszy przepis na wzmocnienie i ciała, i ducha.

Przy okazji przyczynimy się do podwyższenia wskaźników dotyczących aktywności fizycznej Polaków. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca podejmowanie aktywności fizycznej



minimum dwa razy w tygodniu. Według badań warunek ten spełnia jedynie dwóch na pięciu Polaków. Przy tym najczęściej wybieraną przez Polaków aktywnością jest bieganie. Biorąc udział w biegu Pamiętaj z Nami sprawdźcie swoje możliwości przed dłuższymi biegami lub rozpoczęcie przygodę z nową formą rekreacji fizycznej. Nie obawiajcie się – przewidzieliśmy porady dla tych, którzy dopiero zaczynają przygodę z bieganiem i pomożemy przygotować się wam do biegu. Wykorzystajcie więc świetną okazję, by wziąć udział w biegu ze szlachetnym przesłaniem!

Czekamy na was na starcie 13 kwietnia – **ruszamy wyjątkowo z ul. Lipowej 4** (sprzed Fabryki Emalia Oskara Schindlera) w samo południe (godz. 12.00). Znak do startu da olimpijczyk, wicemistrz Europy i brązowy medalista mistrzostw świata Grzegorz Sudół.

Nie zastanawiajcie się – historię naprawdę można łączyć ze sportem, a do pokonania jest tylko 5 km w ciągu jednej godziny, więc możecie biec lub maszerować.

Dekorować i nagradzać zwycięzców będziemy na Placów Bohaterów Getta, natomiast kibice, oczekując na biegaczy już od godz. 11.00, będą mogli wziąć udział w warsztatach kuchni okupacyjnej i warsztatach plastycznych.

Co więcej? Tradycyjnie będziemy kwestować wraz z Polską Akcją Humanitarną na ofiary wojny w Jemenie. Będzie też można oddawać krew w mobilnej stacji krwiodawstwa usytuowanej na Placu Bohaterów Getta, a także zarejestrować się jako dawca szpiku.

Bieg jest jednym z kilkunastu punktów programu dwudniowego wydarzenia *Pamiętaj z Nami*, na które składają się wykłady, warsztaty, spacer edukacyjny oraz widowisko artystyczne.

Szczegółowy program całego wydarzenia *Pamiętaj z*

Nami: <https://www.muzeumkrakowa.pl/aktualnosci/pamietaj-z-nami-2019>