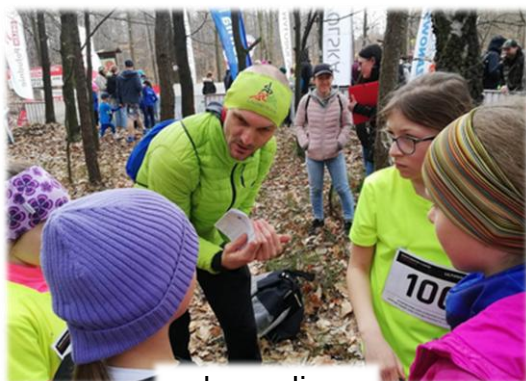


LEKKA ATLETYKA

TRENINGI BIEGOWE

Dla uczniów klas 2 - 8 SP



dyscyplina



wytrzymałość



koordynacja

Treningi odbywają się raz w tygodniu - latem na stadionie lekkoatletycznym lub w terenie, zimą w sali gimnastycznej albo na siłowni.

Plany treningowe układamy indywidualnie biorąc pod uwagę wiek, możliwości i predyspozycje każdego uczestnika. Młodsze dzieci biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych z elementami lekkiej atletyki z naciskiem na technikę biegu, koordynację i sprawność ogólną.

W naszej grupie trenują także medaliści mistrzostw województwa w biegach ulicznych i przełajowych. To dowód, że wytrwałość prowadzi do realnych sukcesów.

Terminy i godziny:

Wtorki 16.15 – 17.15 → **Zaczynamy 15 września 2026**

**Klasy
2-8 SP**

**60
minut**

**400 PLN
semestr***

**sala
stadion
siłownia**

Lokalizacja: sala gimnastyczna ul. Krowoderska 8 oraz stadion lekkoatletyczny na Plac na Groblach 23, Kraków [[wskazówki dojazdu](#)]

Opiekun sekcji: Andrzej Lachowski

Małe nogi, wielkie kroki.

Opłaty:

I semestr → 500 PLN

w tym 100 PLN jednorazowa, roczna składka członkowska Klubu Glosator
Płatne do 15.10.2026 r.

II semestr → 400 PLN

Płatne do 15.03.2027 r.

Opłata zawiera:

Wynajęcie sali gimnastycznej, stadionu, siłowni, opiekę trenera, korzystanie z klubowego sprzętu, akcesoria klubowe.

Opłata nie zawiera:

Opłat startowych w biegach komercyjnych, dojazdy na zawody.

Opiekun sekcji



Andrzej Lachowski

Trener lekkiej atletyki, pasjonat biegów długodystansowych i górskich.

Ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie. Swoją przygodę z profesjonalnym treningiem rozpocząłem w 2000 roku i od tamtej pory nieprzerwanie aktywnie trenuję i zarażam bieganiem kolejne pokolenia dzieci i młodzieży.

Z powodzeniem startowałem w maratonach, półmaratonach i biegach ulicznych w Polsce i Europie. Na swoim koncie mam m.in. srebrny medal Mistrzostw Świata Juniorów w biegach górskich, kilka medali Mistrzostw Polski w biegach przełajowych i górskich, tytuł Mistrza Polski seniorów w biegach górskich, czwarte miejsce Cracovia Maraton oraz kilkakrotnie najlepszy Polak na mecie tego prestiżowego biegu.

ZAPISY:

Zapisy przyjmowane są do dnia **13.09.2026 r.** na adres alachowski@sto64.krakow.pl

Szybki kontakt telefoniczny: 669 143 897, Andrzej Lachowski

Płatność wyłącznie przelewem:

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

Tytuł: LA - imię i nazwisko ucznia

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki „GLOSATOR” wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach są zobowiązani do jej wypełnienia w dniu zapisu na zajęcia. E-deklarację wypełnia się jednorazowo.

[\[Kliknij\]](#) na link do elektronicznej deklaracji lub skopiuj poniższy link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0lu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVyB_A7Kb2w/viewform

* Szanowni Państwo, uprzejmie informujemy, że w związku z możliwym wzrostem kosztów organizacji zajęć sportowych oraz utrzymania obiektów, cena za udział w naszych zajęciach od września 2026 r. może ulec zmianie. Dokładamy wszelkich starań, aby ewentualna podwyżka była jak najmniej odczuwalna dla naszych rodziców, a jednocześnie pozwoliła nam utrzymać wysoki standard oferowanych usług. O wszelkich decyzjach dotyczących ewentualnej zmiany cen poinformujemy Państwa z odpowiednim wyprzedzeniem.

