



# GAZETA CYKLICZNA

/NR 3 / BEZPŁATNY PERIODYK FESTIWALOWY / KRK / 2015 / KRAKOW.SWIETOCYKLICZNE.PL

/PARTNER GŁÓWNY /

/ WYDARZENIA / Święto Cykliczne

# SIE MA CHA



WWW.SIEMACHA.ORG.PL

/ W SKRÓCIE /



ZAPOMNIJ  
O PRYSZNICU

/ str.6 /  
Rowerem do pracy



BLOGERZY RADZĄ  
/ str.8 /  
Jak jeździć wygodnie  
i bezpiecznie



fot. Uwe Groeber (źródło: Flickr.com)

## Miasta dla ludzi!

**Już po raz siódmy zapraszamy Was na Święto Cykliczne - największy festiwal kultury rowerowej. 14 czerwca przez Kraków przejedzie Wielki Przejazd Rowerowy, który zakończy się piknikiem finałowym w Com-Com Zone w Nowej Hucie.**

Święto Cykliczne pokazuje, jak ważne dla miasta są rowery i jak bardzo mieszkańcy potrzebują miasta przyjaznego rowerom. Bo jazda rowerem po mieście to prosta sprawa. To aktywność fizyczna uprawiana „przy okazji”: podczas dojazdu do pracy, szkoły, czy w drodze na zakupy. To forma ruchu, która nie angażuje czasowo i uczy regularności.

Rowerzyści zmieniają charakter miasta. Im więcej rowerzystów, tym miasto bezpieczniejsze, cichsze i przyjemniejsze. Ale jazda na rowerze ma też aspekt ekonomiczny i zdrowotny. Pewien amerykański planista, Jeff Speck, zauważył, że miasto, które samo zachęca do spacerów i jazdy rowerem to miejsce, gdzie żyje się lepiej w wielu wymiarach. Mieszkańcy miast przyjaznych pieszym i rowerzystom mniej pieniędzy przepalają na benzynę i transport, a więcej wydają na rekreację i przyjemności. Mniej czasu marnotrawią też, stojąc w korkach podczas codziennych dojazdów.

W przypadku otyłości genetyka nie jest ważna. Ważne jest miasto, w którym mieszkasz. Jeśli mieszkasz w mieście zachęcającym do chodzenia pieszo lub do jazdy rowerem – wygrałeś. Musisz wiedzieć, że będziesz mieć „mniejszą skłonność do tycia” niż obywatele miast zmotoryzowanych. W tych pierwszych ryzyko bycia otyłym to 35%, podczas kiedy w mieście zmotoryzowanym zagrożenie to rośnie do 60%.

Ciekawe, że nawet w USA - w kraju ukształtowanym przez branżę motoryzacyjną – to właśnie miasta nastawione na samochód wyludniają się, a do miast rowerowych i przyjaznych pieszym przeprowadza się coraz więcej osób. Przypadek?

W Krakowie coraz więcej mieszkańców wybiera rower jako codzienny środek transportu. Zmienia się także infrastruktura. W tym wydaniu Gazety Cyklicznej opowiemy o tym, jak podróż rowerem do Nowej Huty po 20 latach przestała przypominać lot na Księżyc. Dowiedziecie się także, dlaczego warto uprawiać sport i jak przygotować się do codziennej jazdy rowerem do pracy. Znajdziecie tutaj również porady, jak jeździć bezpiecznie i wygodnie.

Spotkajmy się 14 czerwca i pokażmy, że Kraków może być miejscem przyjaznym ludziom, a nie samochodom. **Program - str. 4 - 5** ●

# Mikro- przygody

Maja Gęgotek  
statekkosmiczny.pl

**Kilka lat temu wpadł mi w ręce artykuł na temat mikrowypraw. I choć idea jest prosta - zrobiła na mnie duże wrażenie. Bo w pogoni za codziennymi sprawami zdarza się zapomnieć o małych przyjemnościach – takich na wyciągnięcie ręki.**

Życie jest za krótkie, aby przeżywać przygody raz na rok przez dwa tygodnie wakacji. Nie trzeba też jechać na drugą półkulę. Mikrowyprawy to podróże niewielkie, która nie wymagają od nas rezerwowania dużej ilości czasu, odkładania worka pieniędzy na przejazd i sprzęt. To wyprawy w nieznaną wszędzie tam, gdzie możemy dojechać rowerem czy pociągiem po pracy w piątkowy wieczór, by spędzić weekend na łonie natury.

Warto czasem spakować sakwy i wyruszyć w trasę. Bo często „nieznane” zaczyna się, jak tylko zamkniemy drzwi własnego domu lub niewiele dalej - kilka kilometrów za miastem. Niebawem pojawi się jeszcze więcej argumentów, aby wyjść z domu. W niedalekiej przyszłości w Małopolsce ma powstać kolejnych 650 kilometrów tras rowerowych. Będzie można poznawać tereny, po których biegła niegdyś kolej, poznawać okolice rzek, takich jak Dunajec, rzeka Biała, Prądnik, czy zapuścić się wzdłuż Wisły Wiślaną Trasą Rowerową. Do odkrycia będzie łącznie 1980 kilometrów tras rowerowych w Małopolsce. A jeśli najdzie Cię ochota odkrywać dalsze nieznanne, przez Małopolskę będzie bieć trasa, łącząca Francję z Ukrainą (EuroVelo 4) i Norwegię z Grecją (EuroVelo 11).

Nowe trasy rowerowe to kwestia pięciu najbliższych lat, ale już teraz możesz planować letnie wypady po istniejących trasach rowerowych Małopolski. Mikrowyprawy nie wymagają długich godzin planowania – wystarczy tylko dostęp do internetu. ●



Fot. Alastair Humphreys (Flickr.com)

# Długa podróż do Nowej Huty

Marcin Dumnicki  
kmr.org.pl

Kalendarium  
opracował  
Marcin Hyla

**Na wygodne połączenie rowerowe Nowej Huty z Rynkiem przyszło nam czekać prawie dwie dekady. W tym roku etap ten wreszcie można uznać za zakończony. I choć dwadzieścia lat to szmat czasu, budowa drogi dla rowerów to czasem potężny projekt.**



Historia budowy połączenia rowerowego Krakowa z Nową Hutą sięga roku... 1942. Wtedy powstaje mała obwodnica kolejowa, a wraz z nią wiadukty nad (obecnymi) ulicami Pilotów, Mogiłską i Aleją Pokoju. Wiadukty umożliwiają budowę dróg dla rowerów wzdłuż jezdnii, po obu stronach ulic.



W 1949 roku rozpoczyna się budowa Nowej Huty. W samej Hucie pojawiają się drogi dla rowerów przy szerokich ulicach. W miejscu zasypanego fortu Lubicz powstaje trudne do pokonania rowerem „stare” Rondo Mogiłskie.



Kolejne lata nie przynoszą zmian. Pojawiają się sporadycznie drogi dla rowerów (m.in. wzdłuż Alei Pokoju, dookoła Ronda Mogiłskiego), których znaczenie jest niewielkie, a od lat 80-tych służą jako parkingi dla samochodów. Miasto nie prowadzi polityki rowerowej.



W latach 1992/93 rozpoczyna działalność Kampania Kraków Miastem Rowerów. Miasto boryka się z problemem braku wygodnych i bezpiecznych połączeń rowerowych między centrum a dzielnicami. Działania aktywistów sprawiają jednak, że miasto zaczyna uwzględniać potrzeby rowerzystów i przy projekcie przebudowy Ronda Mogiłskiego (1997 rok) godzi się na projekt dróg rowerowych na dolnym poziomie ronda. Do Huty ruch ma być prowadzony północną stroną ulicy Mogiłskiej, a do centrum - ulicą Kopernika.



W 2000 roku miasto wykonuje krok wstecz. Bez konsultacji rowerowych powstaje ulica Stella-Sawickiego i węzeł Rayskiego. Do użytku zostaje oddana fatalna droga dla rowerów, która wije się dookoła skrzyżowania, a wcześniej krzyżuje się w niebezpieczny sposób z łącznicą.



W 2002 roku wzdłuż ulicy Kopernika powstaje pierwszy krakowski kontrapas wywalczony przez rowerzystów. Pojawia się mimo licznych głosów sprzeciwu. Rozwiązanie działa wzorowo, a kontrapas znany jest w całej Polsce.



W roku 2004 powstaje droga dla rowerów wzdłuż Alei Jana Pawła II. Wybudowana jest w zasadzie poprawnie. Wyjątkiem jest niebezpieczny przejazd przez Węzeł Rayskiego, a także Rondo Czyżyńskie, na którym rowerzyści zmuszeni są poruszać się tunelem i... schodami. Część tej drogi powstaje z kostki bauma, tuż przed wprowadzeniem zarządzenia dotyczącego standardów technicznych dla infrastruktury rowerowej Krakowa, wykluczających użycie kostki.



Rok 2008 to pierwsze "odetkanie korka". Do użytku zostaje oddane Rondo Mogiłskie z drogami dla rowerów na dolnym poziomie. Odtąd można przejechać bezkolizyjnie prawie w każdym kierunku, a w szczególności z centrum do Nowej Huty. Od tego momentu ruch rowerowy rośnie.

# Wkręć się w sport

We wrześniu 2011 roku Rondo przejeżdża 2,5-3 tysięcy rowerzystów dziennie, a w maju 2014 już około 5 tysięcy. Kolejnym etapem jest likwidacja ostatnich przeszkód na drodze Rynek - Plac Centralny. Znika tzw. "kilometr śmierci", odcinek między ulicą Kielecką a mostem na Białusze, a na jednokierunkowej ul. Mikołajskiej w 2011 roku pojawia się kontrapas.

Joanna Pieśluk  
krakow.swietocykliczne.pl  
siemacha.org.pl

**Ruch to zdrowie. Słyszymy to prawie codziennie. Powtarzamy, gdy trener na siłowni podkreśla tempo lub kiedy kręcimy kolejne kilometry na trasie rowerowej. Co robić, aby teoria stawała się praktyką? Jak zachęcać nie tylko dzieci, ale i nasze rodziny, aby ruszyły się z kanapy?**

Z naszym zdrowiem nie jest dobrze. Dane Światowej Organizacji Zdrowia alarmują, że od 1980 roku podwoił się odsetek osób otyłych w skali globalnej. W 2014 roku ponad 1,9 miliarda osób dorosłych (powyżej 18. roku życia) miała nadwagę, a 600 milionów z nich cierpiało na otyłość. Czy wiecie, że większość światowej populacji żyje w krajach, w których nadwaga i otyłość zabijają więcej ludzi niż niedożywienie? Problem dotyczy także najmłodszych. W 2013 roku już 42 miliony dzieci poniżej 5. roku życia miało nadwagę lub cierpiało na otyłość. Mam dla Was też gorszą informację: polskie dzieci są w czołówce najbardziej otyłych na świecie. Wyobraźcie sobie, że niemal co trzeci polski jedenastolatek ma nadwagę?

## Sport tylko dla bogatych?

Kiedy profesjonalne treningi stają się coraz droższe, najmłodszych nie zawsze stać, aby uprawiać sport. To między innymi dlatego powstała prowadzona przez SIEMACHĘ Akademia Sportu Progres, która sprawia, że uprawianie sportów staje się bardziej dostępne dla młodych. Trenuje tu 500 zawodników i zawodniczek, a popularność trzech sekcji pokazuje, że młodzież ma jednak zapał do sportu. Wystarczy tylko podać go w odpowiedniej, atrakcyjnej formie. Akademia stawia sobie nie tylko sportowe cele. Aktywność fizyczna pozwala rozwijać pasje. Ruch to dobry sposób na nudę, a współzawodnictwo jest skuteczną formą zapobiegania przestępczości wśród młodych. Co roku w Krakowie dzieci i młodzież mogą uczestniczyć też w Młodzieżowym Festiwalu Sportu – Juliadzie, bez względu na wiek czy status rodziny.

## Bez infrastruktury nie ma kultury ruchu

Do uprawiania sportów potrzebna jest także infrastruktura. Kiedy na osiedlach coraz częściej pojawiały się zakazy gry w piłkę, powstał program budowy orlików, zakładający tworzenie ogólnodostępnych boisk sportowych. W niedługim czasie orliki stały się ośrodkami życia lokalnej społeczności, oferując aktywny wypoczynek całym rodzinom. Doskonałym pomysłem na zachęcanie dzieci do regularnego ruchu mogłyby być codzienny dojazd rowerem do szkoły. Wystarczyłoby, aby pojawiły się bezpieczne ciągi komunikacyjne, miejsca do parkowania rowerów i zajęcia w szkołach na temat ruchu drogowego, a ten prosty rodzaj

aktywności fizycznej szybko przyniosłby efekty. Tymczasem brak infrastruktury skutecznie zniechęca. Często motorem zmian staje się najbliższe sąsiedztwo, które wpływa na swoje otoczenie, stawiając stojaki, wspierając organizowanie siłowni „pod chmurką”, czy zachęcając nauczycieli do organizacji lekcji o bezpiecznym poruszaniu się na drogach.

## Wychowuj poprzez sport

W SIEMASZE mówimy, że sport ma siłę wychowawczą. Aktywność fizyczna dzieci jest bardzo ważna. Pozwala na rozwój nie tylko fizyczny, ale także psychiczny i interpersonalny. Młodzi ludzie zdobywają poprzez sport ważne doświadczenia społeczne – tworzą drużynę, uczą się przestrzegania reguł, uczciwości, solidarności, dążą do wspólnego celu, przeżywają zwycięstwa i porażki.

Nawyki zdrowego trybu życia wykształcone w dzieciństwie procentują w przyszłości. Wspólne wycieczki rowerowe czy gra w piłkę to przecież sama przyjemność, która na dodatek nic nie kosztuje. Zdrowie natomiast jest dobrem bezcennym. ●



Fot. siemacha.org.pl  
(materiał Partnera Głównego)

Lata 2012-2013 to walka o zrealizowanie koncepcji z 1997 roku, zakładającej powstanie wydzielonej drogi dla rowerów po północnej stronie Mogiłskiej. W ramach audytu udaje się przesunąć torowisko tramwajowe, robiąc miejsce dla drogi rowerowej obok chodnika. Jednak rekomendowane zwężenie samochodowych pasów ruchu już nie mieści się w głowach. Droga dla rowerów powstaje zbyt wąska jak na prognozowaną skalę ruchu rowerowego.

Rok 2015 to rewolucja. Pojawia się droga dla rowerów przy ulicy Mogiłskiej z przejazdem przez nowo wybudowane skrzyżowanie z ulicami Meissnera/Lema. Na Rondzie Czyżyńskim pojawia się przejazd w poziomie rondo, bez konieczności korzystania ze schodów. Mimo kilku błędów (zbyt wąska droga na ulicy Mogiłskiej, niepotrzebne sygnalizacje, ekrany, węzeł Rayskiego) trasa będzie funkcjonować w obecnej formie.

Przed nami kolejne wyzwania. Czas zabrać się za połączenie dzielnic południowych. Kiedyś czeka nas przebudowa Nowego Kleparza. Zdaje się, że tym razem nie będziemy musieli nikogo przekonywać, że warto łączyć Kraków rowerowo, bo zeszłoroczne referendum pokazało, że rowery są ważne. ●

# ŚWIĘTO CYKLICZNE / 14.06. / NIEDZIELA

## WIELKI PRZEJAZD ROWEROWY

12:00 START: BŁONIA OD UL. OLEANDRY

## PIKNIK FINAŁOWY

14:00 - 19:00 COM-COM ZONE NOWA HUTA, UL. PTASZYCKIEGO 6

**14:00**  
**1** PRZYWITANIE GOŚCI PIKNIKU FINAŁOWEGO I UCZESTNIKÓW WIELKIEGO PRZEJAZDU ROWEROWEGO

**14:00 - 18:00**  
**2** TRENINGI PIŁKARSKIE Z AKADEMIĄ SPORTU PROGRES  
TRENERZY AS PROGRES

**14:00 - 19:00**  
**3** FABRYKA SZTUKI: ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
SIEMACHA SPOT

**14:00, 15:00, 16:00, 17:00**  
**4** COM-COM ZONE TOUR: ZWIEDZANIE BUDYNEK COM-COM ZONE NOWA HUTA [START PRZY RECEPCJI]

**14:20**  
**1** KONKURS PRZEBRAŃ ROWERZYSTÓW Z NAGRODAMI

**14:30 - 16:30**  
**5** WARSZTATY MAŁA ARTZONA / RECYKLING ARTZONA I FUNDACJA NOWE CENTRUM

**14:30 - 15:15**  
**6** MISSION IMPOSSIBLE, CZYLI INTENSYWNY TRENING INTERWAŁOWY  
B. BURLIGA, A. FIGARSKA, M. BRZYSKI

**14:40**  
**1** WYSTĘP ZESPOŁU MUZYKI IRLANDZKIEJ  
SIEMACHA SPOT

**15:00**  
**7** MECZ POKAZOWY BIKE POLO I WARSZTATY BIKE POLO CLUB KRAKÓW

**15:15 - 16:15**  
**6** POKAZ I TRENING SLACKLINE  
SLACKHOUSE

**15:30**  
**8** KONKURS CARGO  
BABBOE POLSKA, H. MAZUR

**15:45 - 16:30**  
**6** MIĘDZY ZIEMIĄ A NIEBEM - WYCISZENIE CIAŁA I DUCHA Z ELEMENTAMI STRETCHINGU  
S. SALAMON, M. BRZYSKI, M. JURCZAK

**16:00**  
**6** MECZ POKAZOWY FRISBEE  
KRAKUF - ULTIMATE FRISBEE TEAM KRAKÓW

**16:00**  
**10** WYCIECZKA ROWEROWA PO NOWEJ HUCIE; WCZEŚNIEJSZE ZAPISY [ZBIÓRKA PRZY BRAMIE WJAZDOWEJ] A. HOJWA - VINTAGE KRAKÓW

**16:30**  
**4** FILMY ROWEROWE MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU FILMÓW ROWEROWYCH  
A. KOPIA

**16:30 - 19:00**  
**3** BALONIADA: ZABAWA RODZINNA  
SIEMACHA SPOT

**16:30 - 18:30**  
**5** ROWEROWE ODBLASKI Z TEKSTURY: WARSZTATY DLA DZIECI  
FUNDACJA FUNDUSZ PARTNERSTWA

**17:00 - 17:20**  
**1** ZATAŃCZ Z NAMI! POKAZ ZUMBY I TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO  
WYCHOWANKOWIE SIEMACHA SPOT

**17:00**  
**8** POKAZ JAZDY NA MONOCYKLACH  
MONOCYKLIŚCI Z KRAKOWA

**17:15**  
**11** POGROMCY BAZGROŁÓW: ZAMALOWANIE NAPISÓW NA MURZE  
POGROMCY BAZGROŁÓW

**17:15**  
**9** JOGA ŚMIECHU  
A. WIKIERA

**18:00**  
**9** MASAŻ DŹWIĘKIEM  
A. OSUCH

**18:30**  
**11** ROWEROWA STÓJKA: KONKURS  
ORGANIZATORZY ŚWIĘTA CYKLICZNEGO

ORGANIZATOR:

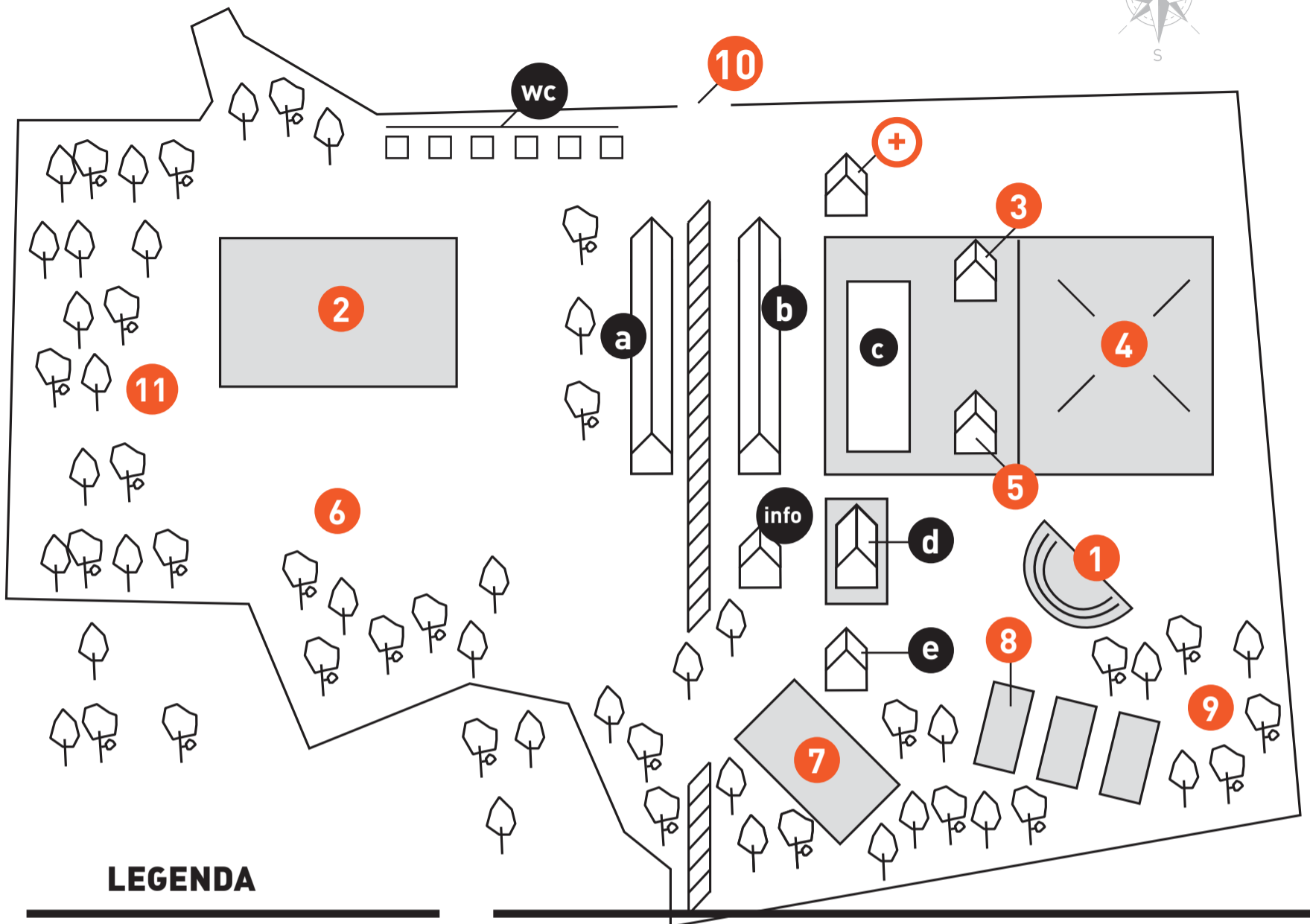
TRZECIA  
PRZESTRZEŃ



FUNDACJA  
GŁOS SERCA

# MAPA PIKNIKU

50 m



## LEGENDA

- a b STREFA WYSTAWCÓW**  
Poznajcie partnerów Święta Cyklicznego. BalloonBike pokaże, jak wystylizować rower, Concept Craft zdradzi, jak działa drukarka 3D, a Ganymede opowie, jak można zarobić na dojazdach rowerem do pracy. Krakowska firma Astor zaprezentuje robota rozdającego lizaki.
- c STREFA NAJEDZENI FEST**  
Posmakuj dań najciekawszych krakowskich inicjatyw kulinarnych, restauracji, barów oraz wartych uwagi sklepów internetowych na festiwalu „Małe Najedzeni Fest”.
- d STREFA ROWEROWEGO DESIGNU**  
Na Targach Plac Nowy kupisz sprzęt, odzież, interesujące gadżety, w tym także festiwalowe.
- e STREFA SERWISOWA**  
Oddaj rower do naprawy w ręce krakowskich serwisów rowerowych (m.in. Dr. Albin i Kobi).
- + PUNKT MEDYCZNY**
- 1 SCENA ŚWIĘTA CYKLICZNEGO**  
Tutaj odbędzie się konkurs rowerowych przebrań, wystąpią zespoły taneczne. Stąd także będziemy przypominać Wam o poszczególnych punktach programu.
- 2 SZTUCZNE BOISKO**
- 3 STREFA OBYWATELSKA**  
Organizacje społeczne działające na rzecz rozwoju kultury rowerowej, zdrowego trybu życia, ekologii czy lokalnych społeczności. Strefa przygotowana przez Ambasadę Krakowian i Stowarzyszenie SIEMACHA.
- 4 BUDYNEK COM-COM ZONE NOWA HUTA**
- 5 STREFA DZIECI**  
Zajęcia edukacyjne dla najmłodszych organizowane przez: ARTzona, Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Nowej Hucie, Fundacja Nowe Centrum i Fundacja Fundusz Partnerstwa.
- 6 STREFA REKREACYJNA**  
Gry i aktywności fizyczne na świeżym powietrzu, urozmaicone pokazami profesjonalistów.
- 7 STREFA BIKE POLO**
- 8 STREFA ROWERÓW NIETYPOWYCH**
- 9 STREFA RELAKSU**  
Odpocznij podczas masażu dźwiękiem czy na warsztatach jogi śmiechu.
- 10 BRAMA WJAZDOWA**
- 11 TERENY ZEWNĘTRZNE COM-COM ZONE**
- FILMY ROWEROWE**  
Pokazy filmów z całego świata poświęconych naszym dwukotowym przyjaciotom.

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNERZY:

**SIE  
MA  
CHA**



/ FELIETON / Nie tylko sport

# Zapomnij o prysznicu

Maciej Kurek  
statekkosmiczny.pl

**Nie namawiam nikogo do odstawienia mydła, ale proponuję prosty eksperyment.**

Spójrzcie na kierowców. Większość z nich nie kupuje sportowych samochodów, by jeździć nimi do pracy czy po zakupy. Wybierają auta kompaktowe, miejskie lub kombi. Wyprawa do supermarketu nie wymaga przecież 350 koni mechanicznych pod maską.

Podobnie jest z rowerami. Wiele osób tłumaczy, że nie jeździ na co dzień rowerem, bo obawia się wysiłku. Nie mogą skorzystać z prysznicu w pracy, dlatego wybierają samochód. Traktują jazdę rowerem jak wyczyn sportowy. Tyle tylko, że prysznic nic nie zmienia.

Wyobraź sobie, że w każdej firmie jest kabina prysznicowa. Może z niej skorzystać każdy pracownik. Musi tylko pamiętać, żeby wyjechać wcześniej z domu, by mieć czas na umycie się. Powinien wziąć ze sobą ręcznik, kosmetyki i ciuchy na zmianę. Jak sądzisz, ile osób korzystałoby z takiego porannego prysznicu? Ja z pewnością nie. Codziennie jeżdżę rowerem do pracy i wiem, że ze sportem ma to tyle wspólnego, co jazda samochodem po mieście z Rajdem Monte Carlo. Jednak zamiast cię przekonywać, proponuję prosty eksperyment.

W wolnej chwili weź rower i przejeźdź 3 km. Tylko tyle. Jazda zajmie ci około 12 minut, więc nie musisz ubierać się w sportowe ciuchy ani usprawiedliwiać brakiem roweru turystycznego. Przejeźdź się po okolicy i sprawdź, gdzie możesz dotrzeć w tym czasie.

Następnym razem zwiększ dystans do 4 km. To już wymaga więcej czasu, czyli jakieś... 16 minut. Nie zmęczysz się, słowo honoru. Dołóż jeszcze jeden kilometr. To dystans z Rynku Głównego do sklepu IKEA. Jadąc bez pośpiechu, pokonasz go w około 20 minut. Nie tak źle, prawda?

Sprawdź trasę, którą pokonujesz codziennie do pracy lub na uczelnię. Poszukaj bocznych ulic i przejeźdź się raz w tygodniu rowerem. Przekonasz się, że nie potrzebujesz super sprzętu ani kondycji. Jazda rowerem może być świetnym sportem, ale nie musi nim być, tak samo jak jazda samochodem. W końcu do stania w korku na Alejach licencja kierowcy rajdowego nie jest wymagana. ●



fot: Délicate&Saine (Flickr.com)

/ MATERIAŁ PARTNERA GŁÓWNEGO /

# 30 km w miejscu

Małgorzata Rodak  
siemacha.org.pl  
comcomzone.pl

**Gdy w latach osiemdziesiątych trener i sportowiec Johnny G. opracował nowatorski program ćwiczeń na rowerach stacjonarnych, nikt nie spodziewał się, że spinning® z profesjonalnych treningów kolarskich trafi do klubów fitness. Dziś jest popularny na całym świecie, a dzięki wykorzystaniu światła, muzyki i profesjonalnego prowadzenia instruktora zajęcia w sali sportowej stały się prawdziwą przygodą.**



Fot. Sala do spinningu® (materiały Partnera Głównego)

Spinning® to sport aerobowy, który poprawia kondycję fizyczną, wzmacnia odporność organizmu i ujędrnia ciało. Popularność zyskał dzięki ciekawej formie prowadzenia i skuteczności – podczas treningu uczestnik spala nawet do 1000 kcal. Rowery te znacznie różnią się od typowych rowerów stacjonarnych – miały służyć kolarzom do budowania formy poza sezonem startowym.

Tempo zajęć narzuca muzyka dobrana przez instruktora. Każdy trening odbywa się w oparciu o doznania związane z ukształtowaniem terenu – uczestnicy przemierzają płaskie odcinki, jadą pod górę i zjeżdżają z niej przy akompaniamencie muzyki. Dodatkowo, atmosferę potęguje oświetlenie sali, materiały wizualne wyświetlane na ekranie, a nawet... dym wydobywający się ze specjalnych urządzeń umieszczonych w salach treningowych.

Pasjonaci tej dyscypliny spotykają się regularnie w Centrach Rozwoju Com-Com Zone Nowa Huta i Prokocim w Krakowie. Uczestniczą nie tylko w codziennych zajęciach, ale też w specjalnych „maratonach”, długich i wymagających treningach. Sporą popularnością cieszą się mordercze zajęcia „Race Day”, podczas których uczestnicy maksymalnie forsują granice swoich możliwości.

Uczestnicy zajęć twierdzą, że spinning® to nowy wymiar „dwóch kółek”. Umożliwia pracę nad kondycją podczas kamealnych zajęć w małych grupach treningowych, a obecność instruktora motywuje do osiągnięcia coraz lepszych wyników sportowych. ●

# Misja: aktywność

Małgorzata Rodak  
siemacha.org.pl  
comcomzone.pl

**Centrum Rozwoju Com-Com Zone Nowa Huta pojawiło się na mapie Krakowa siedem lat temu jako jeden z największych kompleksów sportowo-rekreacyjnych w Małopolsce. Jego walory architektoniczne dostrzegli najwybitniejsi polscy projektanci, przyznając Nagrodę Stowarzyszenia Architektów Polskich. W tym roku to właśnie w Com-Com Zone odbędzie się finałowy piknik Święta Cyklicznego.**

## Przestrzeń dla sportu

Com-Com Zone Nowa Huta to jedno z czterech centrów sportowych prowadzonych przez SIEMACHĘ. Pozostałe znajdują się w krakowskiej dzielnicy Prokocim, w Tarnowie i Odporyszowie. Zadaniem Com-Com Zone jest promowanie sportu jako dziedziny rozwoju osobowości.

Na powierzchni 6 tysięcy m<sup>2</sup> mieści się pływalnia sportowa, siłownia, sale do prowadzenia zajęć fitness, spinningu czy treningu funkcjonalnego i hala sportowa. Com-Com Zone Nowa Huta otaczają także profesjonalne boiska piłkarskie. Na terenie obiektu można skorzystać z ponad 20 różnych form aktywności, a po wysiłku zrelaksować się w saunie lub odwiedzić restaurację.

W Com-Com Zone działa także niekomercyjna akademia sportowa dla najmłodszych. W AS Progres trenują piłkarze, piłkarki, pływacy i tenisiści stołowi. AS Progres od początku istnienia swoim wizerunkiem wspiera najbardziej utytułowany polski bramkarz, Jerzy Dudek.

## Działalność społeczna

Nowohuckie Centrum Rozwoju to także miejsce realizacji dwóch pozostałych elementów działalności SIEMACHY – wychowania i terapii. Swoje siedziby mają tu placówka dla dzieci SIEMACHA Spot oraz Krakowski Instytut Psychoterapii. W nowoczesnych pracowniach wychowankowie rozwijają swoje zainteresowania, twórczo spędzają czas po zajęciach szkolnych i nawiązują relacje z rówieśnikami. W Krakowskim Instytucie Psychoterapii pracuje zespół doświadczonych terapeutów, którzy kierują swoją ofertą do rodzin i klientów indywidualnych. Specjalizują się w pracy z poszukującymi wsparcia młodymi osobami, prowadzą warsztaty rozwoju osobistego i terapię grupową.

## Z misją

Centra Rozwoju Com-Com Zone to miejsca realizacji wielu projektów sportowych skierowanych do krakowskiej i małopolskiej młodzieży. Wśród nich warto wymienić Juliadę, czyli Młodzieżowy Festiwal Sportu, który co roku gromadzi rzesze młodych sportowców. Nowohuckie Centrum organizuje także Krakowską Olimpiadę Młodzieży, największe zawody sportowe dla dzieci z lokalnych szkół, które przez cały rok szkolny rywalizują w zawodach pływackich, grach zespołowych i biegach. Co najistotniejsze, Centra Rozwoju Com-Com Zone realizują założenia ekonomii społecznej. Całkowity zysk ze sprzedaży usług sportowych przeznaczany jest na cele społeczne. ●

Więcej informacji: [www.comcomzone.pl](http://www.comcomzone.pl)

# Czego nie uczą w szkołach?

Marcin Dumnicki  
kmr.org.pl

**Czy wiesz, jak jeździć na rowerze bezpiecznie? W jakich przypadkach możesz jechać po chodniku, co to jest kontrapas i kto ma pierwszeństwo na przejeździe rowerowym? Tego w polskich szkołach nie uczą. A szkoda.**

Taki, dajmy na to, Amsterdamczyk uczy się praktycznej jazdy w podstawówce. Zresztą w Holandii wystarczy „jechać tak jak inni”- i będzie dobrze. W Krakowie to my, rowerzyści, sami musimy nauczyć się, jak jeździć, by wypracować kulturę jazdy. Tego nie robi za nas szkoła. Bezpieczna jazda to efekt praktyki, a nie wkuwania przepisów i regułek.

## Czy wiesz, że...

jezdnia jeździmy w odległości około 1 metra od krawężnika i zaparkowanych aut?

a na ulicy Długiej i Karmelickiej jeździ się między torami?

kiedy jedziesz wzdłuż torów, szyna może zablokować koło (i czy wiesz, jak tego uniknąć)?

po chodniku jeździmy tylko w wyjątkowych okolicznościach?

a na drogach dla rowerów trzymamy się prawej strony, lewą zostawiając do wyprzedzania?

sygnalizujemy manewry ręką (szczególnie jadąc drogą dla rowerów!)?

w obrębie Plant piesi mają zawsze pierwszeństwo?

a kontrapasem jeździ się tylko w jednym kierunku?

Jeśli te wszystkie tematy nie są Ci obce, to świetnie! Jeśli jednak chcesz wiedzieć więcej, zapraszam do oglądania Cykloakademii ([kmr.org.pl/cykloakademia](http://kmr.org.pl/cykloakademia)), praktycznego przewodnika rowerzysty. Możesz też przejrzeć porady sieci Miasta dla Rowerów ([miastadlarowerow.pl](http://miastadlarowerow.pl)), a na koniec sprawdzić swoją wiedzę, rozwiązując test ([swietocykliczne.pl/test](http://swietocykliczne.pl/test)). Szerokiej drogi! I wyposaż swój rower w lampki. ●



fot. John St John (Flickr.com)

# Blogerzy radzą

**Poprosiliśmy blogerów rowerowych, aby podzielili się z nami swoimi patentami na wygodną i bezpieczną jazdę. Przed Wami krótki poradnik dla tych, którzy dopiero zaczynają przygodę z rowerem.**



Maciek Sobol  
na-rower.com

Mało kto lubi duży ruch samochodowy. Zawsze gdy wsiadasz na rower, porządnie zaplanuj trasę! Wystarczy posiedzieć chwilę z mapą. Wybieraj osiedla i ścieżki rowerowe zamiast głównych ulic. Skorzystaj z mapy ([ibikekrakow.com/mapa](http://ibikekrakow.com/mapa)). Przed wyjściem zjedz śniadanie i wyjedź 10 minut wcześniej niż zwykle. Stres zniknie, a Ty będziesz spokojniejszy i bardziej skupiony na tym, co ważne. A przede wszystkim będziesz wcześniej, bo unikniesz korków i świateł. ●



Justyna Malinowska  
blogzmiasta.pl

Mój rowerowy patent? Wszystko, co uważam za ważne, sprowadza się do obowiązujących już zasad: oświetlenie, rozsądna prędkość, ruch prawostronny, sygnalizowanie manewrów. Jedyny sposób, aby poczuć się bezpiecznie i pewnie, to... jeździć. Każdy kolejny kilometr to punkt do kondycji i doświadczenia. Z czasem miejsca, które teraz wydają się niebezpieczne, staną się zwykłymi skrzyżowaniami, a nieosiągalne obecnie dystanse będą na wyciągnięcie ręki. I po drodze sam znajdziesz swoje rowerowe patenty :) ●



Łukasz Przechodzeń  
roweroweporady.pl

Jeżdżąc na rowerze, warto mieć ze sobą kilka akcesoriów: pompkę, dętkę, łyżki do opon, kurtkę przeciwdeszczową, zestaw kluczy, trochę pieniędzy. Nie każdy chce wozić plecak czy sakwy, a torebka podsiodłowa nie jest tak pojemna. Bardzo fajnym rozwiązaniem jest pojemnik, który pasuje do koszyka na bidon. Co prawda zabiera jedno miejsce, ale za to waży niewiele i jest całkowicie bezproblemowy. Oczywiście na dłuższe wyjazdy plecak czy sakwy są niezastąpione, ale na krótkie trasy pojemnik śmiało wystarczy. ●



Maciej Kurek  
statekkosmiczny.pl

Czasami podróże - nawet nierowerowe - kształcą, jak jeździć rowerem. W zeszłym roku spędzaliśmy wakacje na włoskiej wyspie. Ulice były tam wąskie, kręte i strome. Naszą uwagę zwróciło ciekawe zachowanie kierowców. Za każdym razem, gdy zbliżali się do zakrętu, głośno trąbili. Okazało się, że zwyczaj ten ma wyjaśnienie: klakson ostrzegał kierowców jadących z przeciwka, żeby zachowali ostrożność. Proste, prawda? Czasami na trasie pojawiają się przeszkody takie jak wąski wjazd do tunelu, wjazd zza budynku, gdzie możemy wpaść na innych rowerzystów bądź przechodniów. W takich sytuacjach dzwonek jest niezastąpiony. ●



Centrum Rozwoju  
Com-Com Zone  
Nowa Huta

Pływalnia  
Aqua aerobic  
Siłownia  
Fitness  
Sztuki walki  
Dance  
Spinnig®  
TRX  
Hala sportowa  
Boiska piłkarskie

**Karnet OPEN już od 99 zł!**

[www.comcomzone.pl](http://www.comcomzone.pl)

Centrum Rozwoju  
Com-Com Zone Nowa Huta  
ul. Ptaszyckiego 6, 31-979 Kraków  
+48 12 682 11 10, +48 882 054 724  
[www.facebook.com/comcomzone](http://www.facebook.com/comcomzone)  
repcja@comcomzone.pl

SIE  
MA  
CHA

AS  
PROGRES

KRA  
KÓW  
KRYKOWY

TAURON

GRUPA  
AZOTY

bp