Już we wrześniu 19. PGE Bieg Trzech Kopców!

2026-08-26

Już 20 września w Krakowie odbędzie się 19. PGE Bieg Trzech Kopców. Trwają zapisy. Nie warto zwlekać – liczba osób na liście startowej przekroczyła 3000, a limit zgłoszeń to 3500.

Unikalny bieg górski w centrum miasta

Bieg Trzech Kopców od lat przyciąga biegaczy dzięki swojej wyjątkowości. To jedyny w Polsce bieg górski odbywający się w centrum dużego miasta. Ponad 13-kilometrowa trasa z różnicą wzniesień około 160 m łączy trzy krakowskie kopce – Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego, a blisko 1/4 trasy prowadzi po nieutwardzonej nawierzchni. Ze względu na zróżnicowanie terenu w klasyfikacji międzynarodowej bieg został zaliczony jako „anglosaski", w którym trasa prowadzi raz w górę raz w dół.

Pokonując trasę można się przekonać, że Kraków oferuje nie tylko zabytki i nowoczesną infrastrukturę, ale również malownicze tereny zielone i urokliwe krajobrazy. Impreza jest organizowana od 2007 roku jako Międzynarodowe Otwarte Mistrzostwa Krakowa w Biegu Górskim.

– Unikalny charakter tego wydarzenia doskonale pokazuje, jak różnorodnym miastem jest Kraków. Przez lata Bieg Trzech Kopców stał się jedną z najbardziej charakterystycznych imprez na biegowej mapie miasta. Co roku przyciąga biegaczy, którzy mierzą się nie tylko z ciekawym wyzwaniem sportowym, ale chcą też poczuć niezwykłą atmosferę – podkreśla Tomasz Marzec, dyrektor Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie – organizatora biegu.

3500 miejsc na liście startowej

Ze względów bezpieczeństwa na trasie w 19. PGE Biegu Trzech Kopców będzie mogło wystartować maksymalnie 3500 osób. Start biegu zaplanowano na godz. 10.30 u stóp Kopca Krakusa. Uczestnicy będą mieli dwie godziny na pokonanie 13-kilometrowej trasy i dotarcie do mety zlokalizowanej u podnóża Kopca Piłsudskiego.

W zawodach mogą wziąć udział osoby, które najpóźniej 20 września 2026 roku ukończą 18 lat.

Jak się zapisać? Rejestracja prowadzona jest online za pośrednictwem **formularza zgłoszeniowego**. Zapisy internetowe potrwają do 10 września lub do dnia, w którym wyczerpany zostanie limit startujących. W przypadku dostępnych miejsc, zgłoszenia będą jeszcze przyjmowane w Biurze Zawodów na Stadionie Miejskim Cracovia im. Józefa Piłsudskiego w dniach 18-19 września. Przed rejestracją należy zapoznać się z **regulaminem biegu**.

Przewidziane są zniżki dla posiadaczy Krakowskiej Karty Rodzinnej 3+ i Karty Krakowskiej. Zwolnione z opłaty są natomiast osoby z niepełnosprawnościami, biegacze, którzy ukończyli wszystkie 18 dotychczasowych edycji imprezy oraz wolontariusze zaangażowani w jej organizację.

Rywalizacja w wielu kategoriach

W 19. PGE Biegu Trzech Kopców rywalizacja będzie prowadzona w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn, kategoriach wiekowych oraz nowej klasyfikacji Krakusek i Krakusów, przeznaczonej dla mieszkańców Krakowa posiadających ważną Kartę Krakowską.

Każda osoba, która ukończy bieg w regulaminowym limicie czasu, otrzyma pamiątkowy medal. Na najlepsze zawodniczki i najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej czekają nagrody pieniężne, zwycięzcy klasyfikacji Krakusek i Krakusów otrzymają nagrody rzeczowe lub finansowe, a triumfatorzy w kategoriach wiekowych – puchary.

Biuro Zawodów

Biuro Zawodów 19. PGE Biegu Trzech Kopców zostanie zorganizowane na Stadionie Miejskim Cracovia im. Józefa Piłsudskiego przy ul. Kałuży 1 i będzie otwarte:

- 18 września w godz. 16.00–19.00
- 19 września w godz. 7.00–18.00
- 20 września w godz. 7.30–9.30.

W dniu biegu w Biurze Zawodów będzie można wyłącznie odebrać wcześniej opłacone pakiety startowe. Organizator nie przewiduje możliwości zapisania się do biegu ani wniesienia opłaty startowej w dniu imprezy.

Prowadzona będzie także weryfikacja uczestników, obejmująca m.in. potwierdzenie wniesienia opłaty startowej oraz uprawnień do przysługujących zniżek. Pakiet startowy będzie można odebrać osobiście lub przez upoważnionego pełnomocnika.

Oficjalna koszulka jako doskonała pamiątka Jednym z nieodłącznych elementów każdej edycji Biegu Trzech Kopców jest oficjalna koszulka wydarzenia. Tegoroczny projekt nawiązuje do wyzwania, jakie stoi przed uczestnikami i symbolizuje jego niepowtarzalny charakter.

Lajkonik na medalu 19. PGE Biegu Trzech Kopców

19. PGE Bieg Trzech Kopców jest kolejną odsłoną opowieści o Krakowie, którą w 2026 roku poprzez legendy i symbole tworzą medale Królewskiej Triady Biegowej. Ostatnim elementem układanki jest medal 19. PGE Biegu Trzech Kopców, na którym pojawia się Lajkonik – jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli Krakowa.

Wybór Lajkonika nie jest przypadkowy. Reprezentuje konkretną część miasta – Zwierzyniec, jej historię i wielowiekową tradycję. A właśnie między innymi przez tę przestrzeń prowadzi trasa 19. PGE Biegu Trzech Kopców.

Lajkonik łączy się tez z charakterem zawodów. Jest symbolem miasta, legendy i tradycji, a jednocześnie kojarzy się z ruchem i pokonywaniem dystansu. Uczestnicy biegu mierzą się z podbiegami, zmienną nawierzchnią i wymagającym profilem trasy. Podobnie jak bohaterowie legendy

o Lajkoniku, wykazują się więc odwagą i determinacją.

Lajkonik na medalu otrzymanym za linią mety będzie przypominał, że sportowe wyzwanie jest także historią pokonywania własnych ograniczeń, a ukończenie biegu – zwycięstwem.

Więcej informacji na stronie **biegtrzechkopcow.pl**