# Śniadanie biegowe przed 18. PKO Biegiem Trzech Kopców

2025-09-13

**Już dziś, 13 września, odbędzie się śniadanie biegowe przed zbliżającym się 18. PKO Biegiem Trzech Kopców. Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza na trening w ramach cyklu „Biegaj w Krakowie!”, a następnie spotkanie uczestników zajęć przy zdrowym posiłku w hotelu Hyatt Place Krakow. Gościem specjalnym będzie Kasia Biłous – dietetyczka sportowa, ekspertka ASICS.**

Na trening przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 9.00 przy Błoniach (zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1).

Najbliższe zajęcia odbędą się w formie śniadania biegowego. Oznacza to, że po części treningowej – rozgrzewce i wykonaniu zadania biegowego, uczestnicy truchtem udadzą się do hotelu Hyatt Place Krakow przy al. 3 Maja 47a, gdzie od około godz. 10.30 wspólnie spędzą czas przy zdrowym posiłku, porozmawiają i podsumują swoje dotychczasowe przygotowania. W trakcie spotkania informacje o żywieniu przedstartowym oraz cenne wskazówki przekaże dietetyczka sportowa – Kasia Biłous, ekspertka ASICS.

Organizatorzy zapraszają wszystkich pełnoletnich biegaczy, przede wszystkim osoby startujące w **18. PKO Biegu Trzech Kopców**.

- Regulamin zajęć
- Kadra trenerska

Na uczestników zajęć czeka również niespodzianka – 10 voucherów na pakiety startowe zaprzyjaźnionego Garmin Półmaratonu Gdańsk! Szczegóły na stronie internetowej **zis.krakow.pl**.