



## Zapisz się i obiegij trzy kopce

2016-07-07

**Przypominamy, że można już zapisywać się do 10. PZU Biegu Trzech Kopców. Warto to zrobić już teraz, bo do 31 sierpnia opłata startowa wynosi 40 zł, a od 1 września do końca przyjmowania zgłoszeń internetowych (26 września) wzrośnie do 70 zł. Jubileuszowa edycja imprezy odbędzie się 2 października - tradycyjnie w pierwszą niedzielę tego miesiąca.**

W przypadku niewyczerpania limitu wynoszącego 2500 osób, zgłoszenia do biegu będą przyjmowane również podczas imprezy w Biurze Zawodów (1 i 2 października). Wtedy opata startowa wyniesie 100 zł. Szczegóły znajdują się w [regulaminie](#).

Międzynarodowe Otwarte Mistrzostwa Krakowa w Biegu Górskim to impreza, której pierwsza edycja została zorganizowana w 2007 roku. Uczestnicy mają do pokonania 13-kilometrową trasę pomiędzy trzema krakowskimi kopcami - Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego.

Prawie 1/4 biegu prowadzi ścieżkami o nieutwardzonej nawierzchni. Różnica poziomów sięga 160 m. Ze względu na zróżnicowanie terenu w klasyfikacji międzynarodowej bieg został zaliczony jako „anglosaski”, w którym trasa prowadzi raz w górę raz w dół, w odróżnieniu od wersji „alpejskiej”, gdzie trasa w przeważającej części tylko się wznosi. Dystans należy pokonać w regulaminowym czasie 2 godzin.

Wszędzie na trasie można się przekonać, że Kraków oferuje nie tylko zabytki i nowoczesną infrastrukturę, ale również urokliwe krajobrazy i naturalną przyrodę. Jest to jedyny w Polsce bieg górski, który wiedzie przez centrum dużego miasta.

Zapisy do biegu prowadzone są na stronie: <https://zapisy.zis.krakow.pl/event/14>.