



## Znamy datę startu zapisów do 17. PKO Biegu Trzech Kopców

2024-06-20

**22 września odbędzie się 17. PKO Bieg Trzech Kopców. To wyjątkowe wydarzenie sportowe przyciąga miłośników biegania z całej Polski i zagranicy, oferując niezapomnianą 13-kilometrową trasę w sercu Krakowa. Już teraz warto zacząć przygotowania i zaplanować udział biegu. Zapisy do biegu zostaną uruchomione 7 sierpnia o godz. 12.00.**

### O Biegu Trzech Kopców

Bieg Trzech Kopców, będący Międzynarodowymi Otwartymi Mistrzostwami Krakowa w Biegu Górskim, to wydarzenie, którego historia sięga 2007 roku. Biegacze pokonują trasę prowadzącą pomiędzy trzema krakowskimi kopcami: Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego.

### Unikalność trasy

Trasa Biegu Trzech Kopców jest unikalna na skalę krajową. Jako jedyny bieg górski w Polsce przebiega przez centrum dużego miasta, łącząc sportową rywalizację z możliwością podziwiania malowniczych krajobrazów Krakowa. Bieg jest klasyfikowany jako bieg anglosaski, co oznacza, że uczestnicy będą biegać zarówno pod górę, jak i w dół, co dodatkowo urozmaica wyzwanie. Trasa, mająca długość 13 kilometrów, charakteryzuje się różnorodnym terenem – niemal jedna czwarta biegu prowadzi ścieżkami o nieutwardzonej nawierzchni, a różnica poziomów wynosi 160 metrów.

### Dla kogo?

Bieg Trzech Kopców jest idealny dla biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Zarówno amatorzy, jak i profesjonalni zawodnicy znajdą tutaj coś dla siebie. Wyzwanie, jakim jest pokonanie zróżnicowanej trasy, przyciąga tych, którzy chcą sprawdzić swoje możliwości w wyjątkowym otoczeniu.

### Zapisy

Zapisy do udziału w 17. PKO Biegu Trzech Kopców zostaną uruchomione **7 sierpnia o godz. 12.00**. W wydarzeniu będzie mogło wziąć udział 3500 osób.

### Przygotowania

Już teraz warto rozpocząć przygotowania do biegu. Regularne treningi, odpowiednia dieta i zdrowy tryb życia pomogą w osiągnięciu jak najlepszych wyników. Jeśli jeszcze nie zaczęliście przygotowań, teraz jest idealny moment, by to zrobić.

Zapraszamy do udziału w spotkaniach [Biegaj w Krakowie!](#)