



## Trasa 17. PKO Biegu Trzech Kopców

2024-08-19

**22 września o godz. 10.30 wystartuje 17. PKO Bieg Trzech Kopców. Zapisy trwają od 7 sierpnia i w tym czasie do udziału w biegu zgłosiło się już przeszło 2500 osób. Ustalony ze względów bezpieczeństwa na trasie limit uczestników wynosi 3500 osób.**

Bieg Trzech Kopców 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. Bieg rozpocznie się o godz. 10.30 pod kopcem Krakusa (Wzgórze Lasoty 271 m n.p.m.). Meta znajdować się będzie pod kopcem Piłsudskiego (Wzgórze Sowiniec 358 m n.p.m.). Limit czasu na bieg wynosi 2 godz.

Mapa i dokładny opis trasy dostępne są [na stronie](#).

Prawie 1/4 biegu prowadzi ścieżkami o nieutwardzonej nawierzchni. Różnica poziomów wynosi około 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.

Pokonując trasę biegu można się przekonać, że Kraków oferuje nie tylko zabytki i nowoczesną infrastrukturę, ale również urokliwe krajobrazy i naturalną przyrodę. Co ciekawe, jest to jedyny w Polsce bieg górski, który wiedzie przez centrum dużego miasta.

[Regulamin](#) oraz zapisy do 17. PKO Biegu Trzech Kopców dostępne są na [stronie](#). Zgłoszenia internetowe przyjmowane będą do 17 września lub do dnia, w którym wyczerpany zostanie limit startujących. Jeżeli zostaną wolne miejsca, zapisy będą jeszcze prowadzone w Biurze Zawodów – w dniach 20-21 września.

17. PKO Bieg Trzech Kopców wraz z 21. Cracovia Maratonem oraz 10. Cracovia Półmaratonem Królewskim, wchodzi w skład Królewskiej Triady Biegowej 2024. Każdy, komu w 2024 roku uda się ukończyć wszystkie trzy wyżej wymienione imprezy, zostanie uhonorowany specjalną nagrodą.

Uczestnicy 17. PKO Biegu Trzech Kopców mogą po raz kolejny pobic w koszulkach technicznych marki ASICS, wykonanych w 100% z materiałów pozyskanych z recyklingu. Motywy przewodnie projektu graficznego koszulki są spójne dla wszystkich imprez wchodzących w skład Królewskiej Triady Biegowej 2024 oraz imprez towarzyszących. Na koszulce 17. PKO Biegu Trzech Kopców została umieszczona grafika rastrowa przedstawiająca Kopiec Piłsudskiego (meta biegu) oraz dystans wyrażony w kilometrach.

**Uwaga:** Koszulka nie jest wliczona w pakiet startowy – dostępna będzie podczas Expo wydarzenia na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana za 80 zł. Należy pamiętać, aby podczas rejestracji zadeklarować chęć zakupu i wybrać odpowiedni rozmiar.