



Wyjątkowy bieg górski w centrum miasta

2024-09-22

Już dziś, 22 września, odbędzie się 17. PKO Bieg Trzech Kopców. Międzynarodowe Otwarte Mistrzostwa Krakowa w Biegu Górskim to impreza, której pierwsza edycja została zorganizowana w 2007 r. Uczestnicy mają do pokonania ponad 13-kilometrową malowniczą trasę prowadzącą pomiędzy trzema krakowskimi kopcami - Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego.

Konferencja prasowa

19 września w siedzibie Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie odbyła się konferencja prasowa przed biegiem. W trakcie wydarzenia zaprezentowano oficjalne koszulki techniczne, a także medal, jaki za linią mety zawiśnie na szyi każdej osoby, która ukończy bieg.

Zapis transmisji konferencji jest dostępny na profilu [Cracovia Maraton na Facebooku](#).

O biegu

Pomysłodawcą Biegu Trzech Kopców był nieżyjący już Wiesław Maczek – animator i popularyzator sportu, przez wiele lat pracujący na rzecz kultury fizycznej w Krakowie, od samego początku związany również z Cracovia Maratonem.

Bieg Trzech Kopców to jedyny w Polsce bieg górski w centrum dużego miasta, ponad 13-kilometrowa trasa z różnicą wzniesień 160 m łączy trzy krakowskie kopce – Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego – oraz prowadzi zarówno po utwardzonej, jak i 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, w odróżnieniu od wersji „alpejskiej”, której trasa w przeważającej części tylko się wznosi.

Bieganie w wyjątkowej scenerii – Bulwarami Wiślanyimi z widokiem na wspaniałe zabytki czy w Lasku Wolskim – stało się ogromnym magnesem dla amatorów tej najpopularniejszej formy czynnego wypoczynku. Wzdłuż trasy 17. PKO Biegu Trzech Kopców znajdują się liczne atrakcje turystyczne Krakowa, oprócz kopców również kładka im. o. Bernatka, kościół na Skalce, Wawel, klasztor norbertanek. Wszędzie na trasie można się przekonać, że Kraków oferuje nie tylko zabytki i nowoczesną infrastrukturę – jak Centrum Kongresowe ICE Kraków czy Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha”, ale też urokliwe krajobrazy i przyrodę. Przebieg będzie analogiczny, jak podczas ubiegłorocznej edycji imprezy – kiedy to skorygowana w środkowej części trasa (z uwagi na nadal trwający remont ul. Kościuszki) spotkała się z bardzo dobrym odbiorem uczestników.

Start 17. PKO Biegu Trzech Kopców nastąpi w niedzielę, 22 września. o godz. 10.30 ze Wzgórza Lasoty pod kopcem Krakusa, meta na wzgórzu Sowiniec pod kopcem Piłsudskiego. Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 2 godziny. W biegu biorą udział osoby od



18. roku życia i starsze.

Rekord frekwencji padł w 2019 roku, kiedy 13. edycję biegu ukończyło 2971 zawodniczek i zawodników. Organizatorzy liczą, że zostanie poprawiony w tym roku – ustalony ze względów bezpieczeństwa na trasie limit 3500 uczestników wyczerpał się jeszcze przed planowanym zakończeniem zapisów internetowych. Tym samym biegacze w biurze zawodów będą już tylko odbierać pakiety startowe. Będzie tam także prowadzona zbiórka darów dla powodzian.

Na liście startowej 17. PKO Biegu Trzech Kopców widnieją zawodnicy z 24 krajów świata. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn do zdobycia są nagrody pieniężne, a w kategoriach wiekowych nagrody rzeczowe – w obu przypadkach dla pierwszych trójek zawodniczek i zawodników.

Zmiany w organizacji ruchu i komunikacji miejskiej

W związku z organizacją biegu, wprowadzone zostaną niewielkie zmiany w organizacji ruchu i funkcjonowaniu komunikacji miejskiej. Informacje na ten temat, a także o specjalnym transporcie dla zawodników i kibiców znajdują się [w osobnym komunikacie](#).

Szczegółowe informacje o biegu, a także program zawodów na stronie internetowej zis.krakow.pl.

Mini Melts Kraków Run

Na dzień przed rywalizacją dorosłych – w sobotę, 21 września – przy Błoniach od strony Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana zorganizowany zostanie Mini Melts Kraków Run dla dzieci w wieku od 3 do 13 lat. [Kliknij, aby poznać szczegóły](#).