



## **VII Bieg Trzech Kopców**

2013-10-06

**Dzisiaj (niedziela, 6 października) odbywa się VII edycja Biegu Trzech Kopców - jedynego w Polsce biegu górskiego, którego trasa prowadzi przez centrum dużego miasta!**

Uczestnicy pokonają 13-kilometrową trasę pomiędzy trzema krakowskimi kopcami – Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego. Prawie 1/4 biegu wiedzie 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”, której trasa w przeważającej części tylko się wznosi. Dystans należy pokonać w regulaminowym limicie czasu, to jest do godz. 13.00

Start zaplanowano pod Kopcem Krakusa – na Wzgórzu Lasoty. Następnie trasa prowadzi poprzez Rynek Podgórski, Bulwary Wiślane, tereny nieopodal Wawelu i klasztoru Norbertanek, Las Wolski, gdzie przebiega się tuż obok krakowskiego ZOO, aż do mety pod Kopcem Piłsudskiego – na Wzgórzu Sowiniec.

W imprezie mogą wystartować zawodowcy i amatorzy. Organizatorzy zapewniają wspaniałą, sportową atmosferę oraz atrakcyjne pakiety startowe, a na mecie ciepły posiłek. Dodatkowym udogodnieniem są bezpłatne autobusy, odwożące po zawodach uczestników. Klasyfikacja biegu prowadzona jest w kategorii open kobiet i mężczyzn oraz w siedmiu kategoriach wiekowych.

Biuro Zawodów VII Biegu Trzech Kopców, mieszczące się w Szkole Podstawowej nr 29 przy ul. Dembowskiego 12, będzie czynne w dniach: 5 października (sobota) w godz. 11.00-20.00 oraz 6 października (niedziela) w godz. 7.00-9.30.