



**Magiczny
Kraków**

Za nami 15. Bieg Trzech Kopców

2022-10-03

W niedzielę, 2 października, odbył się 15. Bieg Trzech Kopców. Uczestnicy jubileuszowej edycji Międzynarodowych Otwartych Mistrzostw Krakowa w Biegu Górskim wystartowali pod kopcem Krakusa i pokonali 13-kilometrową trasę pod kopiec Piłsudskiego.

Bieg Trzech Kopców to jedyny w Polsce Bieg Górski w centrum dużego miasta, jego [13-kilometrowa trasa](#), z różnicą wzniesień 160 m, łączy trzy krakowskie kopce – Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego i 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 wiślanymi obok wspaniałych zabytków czy w Lesie Wolskim – stało się ogromnym magnesem dla amatorów tej najpopularniejszej formy czynnego wypoczynku. Na trasie znajdują się liczne atrakcje turystyczne Krakowa, oprócz kopców również kładka im. o. Bernatka, Skałka, Wawel, klasztor sióstr Norbertanek. Wszędzie na trasie można się przekonać, że Kraków oferuje nie tylko zabytki i nowoczesną infrastrukturę, ale też urokliwe krajobrazy i naturalną przyrodę.

W jubileuszowej, 15. odsłonie Biegu Trzech Kopców tytuły Międzynarodowych Mistrzów Krakowa w Biegu Górskim wywalczyli David Kiprono Metto i Wiktoria Kaluzna. Kenijczyk okazał się najlepszy w drugiej imprezie wchodzącej w skład tegorocznej Królewskiej Triady Biegowej – wiosną triumfował w 19. Cracovia Maraton. 13-kilometrową trasę łączącą trzy krakowskie Kopce – Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego pokonał w czasie 40 minut i 57 sekund. Ukrainka, zwyciężczyni tegorocznego półmaratonu w Białymstoku, uzyskała czas 47 minut i 21 sekund. W biegu wystartowało 2710 osób z 16 krajów, a na mecie zameldowały się 2705 z nich.

Drugie miejsce zajął triumfator Biegu Trzech Kopców z 2018 i 2019 r., drugi zawodnik 7. Cracovia Półmaratonu Królewskiego Tomasz Grycko (czas 00:41:35), a na trzecim finiszował aktualny wicemistrz Polski w półmaratonie i biegu na 10 km Mateusz Kaczor (czas 00:41:44). Czwarty był olimpijczyk z Tokio, 18. zawodnik niedawnych mistrzostw Europy w maratonie w Monachium Adam Nowicki (czas 00:42:00), piąty aktualny mistrz Polski na 5000 m i zwycięzca tegorocznego nocnego półmaratonu we Wrocławiu Patryk Kozłowski (czas 00:43:18), a szósty ubiegłoroczny triumfator Biegu Trzech Kopców Patryk Stypułkowski (czas 00:45:28).

Wśród kobiet drugą lokatę wywalczyła mistrzyni Europy w maratonie z Monachium, brązowa medalistka tych samych zawodów drużynowo, olimpijka z Tokio Aleksandra Lisowska (czas 00:48:43),



**Magiczny
Kraków**

a na trzecim miejscu przybiegła druga przed rokiem, zwyciężczyni tegorocznego Mini Cracovia Maraton i trzecia zawodniczka ostatniego Biegu Nocnego na 10 km Walentyna Werecka z Ukrainy (czas: 00:49:49). Czwarta była triumfatorka Biegu Trzech Kopców z 2018 i 2019 r., reprezentująca barwy AZS AWF Kraków Mastres, prowadząca zajęcia w ramach projektu „[Trenuj w Krakowie!](#)”, Katarzyna Broniatowska (czas: 00:51:14). Jako piąta finiszowała aktualna mistrzyni Polski w biegu górskim na długim dystansie, druga zawodniczka Biegu Trzech Kopców z 2019 r., zwyciężczyni krakowskiego Biegu Nocnego na 10 km z 2017 r. Martyna Kantor (czas: 00:51:55).

Kompletne wyniki 15. Biegu Trzech Kopców – Międzynarodowych Otwartych Mistrzostw Krakowa w Biegu Górskim znajdują się [tutaj](#).

Najlepszym zawodniczkom i zawodnikom w klasyfikacji generalnej medale i чеки na odpowiednio 4, 3 i 2 tys. zł wręczył dyrektor Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie i zarazem dyrektor Biegu Trzech Kopców Krzysztof Kowal, w towarzystwie zastępcy dyrektora ZIS ds. Marketingu i Organizacji Imprez Sportowych Katarzyny Stępniewskiej-Walaszczyk.

Z okazji 15. odsłony imprezy nagrody otrzymali też zawodnicy, którzy zajęli 15. miejsca wśród kobiet i mężczyzn – Magdalena Ortyl i Łukasz Sewioł. Na scenie uhonorowani zostali również uczestnicy wszystkich dotychczasowych edycji Biegu Trzech Kopców – Andrzej Lachowski (10. w klasyfikacji generalnej 15. B3K), Marcin Tomczyk, Jarosław Kuć, Konrad Grycko, Bogusław Kaliciński i Edward Wiorek.