



## 16. Bieg Trzech Kopców - zapisy od 2 sierpnia

2023-06-21

**Tegoroczny, 16. Bieg Trzech Kopców odbędzie się 24 września. Zapisać się będzie można od 2 sierpnia, od godz. 12.00. Limit uczestników najbliższej edycji Międzynarodowych Otwartych Mistrzostw Krakowa w Biegu Górskim wyniesie 3500 osób.**

Bieg Trzech Kopców to impreza, której pierwsza edycja została zorganizowana w 2007 r. Uczestnicy mają do pokonania 13-kilometrową trasę pomiędzy trzema krakowskimi kopcami - Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego.

Prawie 1/4 biegu prowadzi 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”, gdzie trasa w przeważającej części tylko się wznosi.

Wszędzie na trasie 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.

Bieg Trzech Kopców wraz z [Cracovia Maratonem](#) oraz [Cracovia Półmaratonem Królewskim](#) wchodzi w skład [Królewskiej Triady Biegowej](#). Każdy, komu w trakcie sezonu biegowego uda się ukończyć wszystkie trzy imprezy, honorowany jest specjalną nagrodą.

Zapraszamy do wspólnych przygotowań podczas treningów organizowanych co sobotę, razem z marką ASICS i Sklepem Biegacza. Mogą w nich brać udział dorośli biegacze, bez względu na poziom zaawansowania. Szczegóły na stronie projektu [Biegaj w Krakowie!](#).