

 **Kraków**



15. BIEG TRZECH KOPCÓW



INFORMATOR



SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE	3
O TRZECH KOPCACH	7
PROGRAM	9
WAŻNE INFORMACJE	12
PREZENTACJA KOSZULKI I MEDALU	16
TRASA	18
KRÓLEWSKA TRIADA BIEGOWA.....	20



DROGIE BIEGACZKI, DRODZY BIEGACZE!

Już po raz 15. spotkamy się na jedynym w swoim rodzaju Biegu Trzech Kopców. Z tej okazji przygotowaliśmy dla Was kilka niespodzianek.

Ubiegłoroczna edycja była pierwszym wydarzeniem biegowym zorganizowanym w tradycyjnej formule przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie po blisko dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią koronawirusa. Razem „odmroziliśmy” bieganie w naszym mieście, choć w nieco mniejszym gronie.

Cieszymy się, że teraz na trasę pomiędzy trzema krakowskimi kopcami – Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego może wyruszyć większa liczba zawodników i wspólnie symbolicznie uczymy jubileusz naszej wyjątkowej imprezy.

Kto już przemierzał trzynaście kilometrów naszego anglosaskiego biegu górskiego w centrum miasta ten wie, że po drodze można napotkać nie tylko zabytki i przykłady nowoczesnej infrastruktury, ale też urokliwe krajobrazy i naturalną przyrodę. Debiutanci natomiast z pewnością się o tym przekonają i mamy nadzieję, że dołączą do stałych bywalców podkreślających niepowtarzalność i unikalny charakter tego sportowego wydarzenia.

Wszystkim uczestnikom życzymy wielu wspaniałych wrażeń, realizacji zakładanych celów sportowych i satysfakcji na mecie pod Kopcem Piłsudskiego!

Krzysztof Kowal



Dyrektor Biegu

oraz zespół organizacyjny
15. Biegu Trzech Kopców



 **MAŁOPOLSKA**
trudno jej nie kochać

www.malopolska.pl



lubiemalopolske

asics
sound mind, sound body

Kolekcja obuwia
do biegania po asfalcie,
zaprojektowana do biegania
po zróżnicowanej nawierzchni.

ラ
ン
ニ
ン
グ

*Zmieniaj nawierzchnię.
Oczyść swój umysł.*

Cała kolekcja Nature Bathing
dostępna na sklepbiegacza.pl

4MOVE™

is SPORT



#4MOVE



FOLLOW US:
www.4move.com

O TRZECH KOPCACH



**KOPIEC
KRAKUSA**

- 16 m wysokości od podstawy
- Usypany na wzniesieniu wapiennego zrębu Krzemionek – Wzgórzu Lasoty (271 m)
- Najstarszy kopiec w Krakowie
- Legenda głosi, że na szczycie wzgórza pochowano Kraka – założyciela miasta Krakowa, a kopiec został wzniesiony przez jego synów



**KOPIEC
KOŚCIUSZKI**

- Wysokość kopca to ok. 34 m
- Znajduje się na Górze św. Bronisławy
- Usypany ku czci Tadeusza Kościuszki
- Przy kopcu funkcjonuje Muzeum Kościuszkowskie
- Znajduje się tam zabytkowy XIX-wieczny fort



**KOPIEC
PIŁSUDSKIEGO**

- Wysokość kopca to 35 m
- Najwyższy z pięciu krakowskich kopców i największy kopiec w Polsce
- Usypany na szczycie Wzgórza Sowiniec
- Jest to kopiec-pomnik walki narodu o niepodległość
- Nazywany Kopcem Niepodległości lub Mogiłą Mogił



WODOCIĄGI
Miasta Krakowa



KRANOWIANKA
UGASI SPORTOWE
PRAGNIENIE!



WYBIERZ KRANOWIANKĘ!

BĄDŹ EKO!

POWIEDZ NIE PLASTIKOM

wodociagi.krakow.pl





PROGRAM 15. BIEGU TRZECH KOPCÓW

PIĄTEK 30.09.2022

15.00-20.00 Biuro Zawodów
(Stadion Miejski im. H. Reymana)

SOBOTA 01.10.2022

12.00-20.00 Biuro Zawodów
(Stadion Miejski im. H. Reymana)

NIEDZIELA 02.10.2022

07.00-09.00 Biuro Zawodów
(Stadion Miejski im. H. Reymana)

9.30 Powitanie uczestników
(Kopiec Krakusa)

9.50 Wspólna rozgrzewka
(zbiórka w okolicy startu –
pod Kopcem Krakusa)

10.20 Otwarcie imprezy
(Kopiec Krakusa)

10.30 Start zawodników
(Kopiec Krakusa)

11.10-11.15 Planowane pojawienie się
na mecie zwycięzcy
(Kopiec Piłsudskiego)

11.30 Dekoracje zawodników
w klasyfikacji generalnej
(Kopiec Piłsudskiego)

11.40 Dekoracja 15. zawodnika
i 15. zawodniczki

12.30 Zamknięcie trasy

13.00 Zakończenie
15. Biegu Trzech Kopców

Naturalna woda mineralna Piwniczanka pochodzi z ekologicznych regionów Polski, z gór Beskidu Sądeckiego, uzdrowskiej miejscowości Piwniczna – Zdrój.



Wapń 168ml/l

Wspiera nasz układ mięśniowy i kostny, poprawia również metabolizm.

Wodorowęglany 1267ml/l

Pomagają w trawieniu, regulują PH we krwi.

Magnez 79ml/l

Ułatwia koncentrację, działa też przeciw stresowo.

Proporcje 2:1

Idealna proporcja magnezu i wapnia

Przez tysiące lat woda mineralna w podłożu Piwnicznej i jej okolic nasycana się dobroczynnymi minerałami. Dzięki temu obecnie wydobywa się tam wodę zawierającą istotne dla naszego organizmu mikro i makro elementy takie jak magnez, wapń, wodorowęglany i sód. Wszystkie w odpowiednich proporcjach.



Dołącz do nas!



piwniczanka.pl



15. BIEG TRZECH KOPCÓW



15. BIEG TRZECH KOPCÓW – WAŻNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów znajduje się w holu pod trybuną wschodnią Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana przy ul. Reymonta 20 w Krakowie. Czynne w dniach:

- 30.09.2022 r. w godzinach 15:00-20:00
- 01.10.2022 r. w godzinach 12:00-20:00
- 02.10.2022 r. w godzinach 7:00-9:00

JAK DOJECHAĆ DO BIURA ZAWODÓW

W pobliżu Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana znajduje się przystanek tramwajowy.

- Przystanek „Reymana”:
linie nr 6 i 70

DOJAZD SAMOCHODEM DO BIURA ZAWODÓW

Uczestnicy 15. Biegu Trzech Kopców mogą bezpłatnie korzystać z parkingu. W dniach od 30 września do 2 października 2022 r. (piątek-niedziela) udostępniony zostanie parking północny (wjazd od ul. Reymonta) Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana. Z parkingu będzie można korzystać w godzinach:

- 30.09.2022 r. (piątek) w godz. 14:30-20:30
- 01.10.2022 r. (sobota) w godz. 11:30-20:30
- 02.10.2022 r. (niedziela) w godz. 6:30-18:00

Wjazd na parking będzie możliwy jedynie za okazaniem karty parkingowej (do pobrania na stronie www.biegtrzechkopcow.pl).

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Weryfikacja i odbiór pakietu startowego możliwe są wyłącznie w Biurze Zawodów.

WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Zawodnik zgłasza się do Biura Zawodów do stanowisk weryfikacji – pokazuje QR kod (na telefonie, tablecie lub wydrukowany) oraz dokument tożsamości ze zdjęciem. Kod zostaje zeskanowany przez wolontariusza, sprawdzane są dane wyświetlone na ekranie, zawodnik otrzymuje numer startowy. Po zeskanowaniu kodu na numerze startowym, numer zostaje przypisany do zawodnika, który odbiera numer startowy, numer do depozytu, agrafki. Jednocześnie przygotowany jest pakiet startowy z koszulką w odpowiednim rozmiarze, jeśli została wybrana i zakupiona.

Zawodnik zapisany, opłacony, ze zniżkami – zgłasza się do Biura Zawodów do stanowiska weryfikacji – pokazuje QR kod (na telefonie, tablecie lub wydrukowany), dokument tożsamości ze zdjęciem oraz dokument uprawniający do zniżki/zwolnienia z opłaty.

W przypadku braku uprawnień do zniżki, zawodnik dokonuje dopłaty w Biurze Zawodów.

Kod zostaje zeskanowany przez wolontariusza, sprawdzane są dane wyświetlone na ekranie, zawodnik otrzymuje numer startowy.

Po zeskanowaniu kodu na numerze startowym, numer zostaje przypisany do zawodnika który odbiera numer startowy, numer do depozytu, agrafki. Jednocześnie przygotowany jest pakiet startowy z koszulką w odpowiednim rozmiarze, jeśli została wybrana i zakupiona.

Jeśli zawodnik:

- nie dostał, zapomniał, nie ma QR kodu - na stanowisku weryfikacji zostanie wyszukany na podstawie nazwiska, imienia i daty urodzenia – następnie jak wyżej
- chce zmienić jakiegokolwiek dane w swoim zgłoszeniu – zgłasza się do stanowiska help desk/stanowisko pomocy – dane zostają zmienione – następnie jak wyżej

W przypadku braków w dokumentach, pakiet nie zostanie wydany.

15. BIEG TRZECH KOPCÓW – WAŻNE INFORMACJE

ZASADY SANITARNE

Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do obowiązujących na dzień startu zaleceń sanitarnych wskazanych przez służby sanitarne oraz Organizatora. Szczegółowe instrukcje są zamieszczone na stronie www.biegtrzechkopcow.pl. W biegu nie mogą wziąć udziału osoby, które w dniu wydarzenia:

- mają objawy infekcji, w szczególności górnych dróg oddechowych, takich jak katar, kaszel;
- mają temperaturę ciała powyżej 37,5°C;
- przebywają na kwarantannie lub w izolacji.

PAKIET STARTOWY

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje pakiet startowy, na który składają się: numer startowy + agrafki, naklejka na worek, materiały informacyjne oraz koszulka – w przypadku wyboru pakietu startowego z koszulką.

START

Start 15. Biegu Trzech Kopców nastąpi 2 października 2022 roku (niedziela) o godzinie 10:30 pod Kopcem Krakusa (na Wzgórzu Lasoty). Brama startowa zostanie zamknięta po ok. 10 minutach od sygnału startera.

JAK DOJECHAĆ NA START

W dniu biegu, na podstawie numeru startowego, można skorzystać z darmowych przejazdów komunikacją miejską. Blisko Kopca Krakusa znajdują się zarówno przystanki tramwajowe, jak i autobusowe.

TRAMWAJE:

- przystanek Cmentarz Podgórski / ul. Wielicka: linie nr 3, 6, 13, 24
- przystanek Podgórze SKA: linie nr 3, 11, 13, 24

AUTOBUSY:

- przystanek Podgórze SKA: linie nr 143, 158, 174, 178, 274

SPECJALNY TRANSPORT DLA KIBICÓW I ZAWODNIKÓW

Uczestnicy, którzy udadzą się do Biura Zawodów zlokalizowanego na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana w niedzielę (2 października czynne w godz. 7:00-9:00) będą mogli skorzystać ze specjalnego tramwaju – dostaną się nim z przystanku „Reymana” w okolice startu w Podgórzu (przystanek „Podgórze SKA”). Planowane godziny odjazdu: 8:30 i 9:40.

Dla kibiców chcących dostać się ze strefy startu do strefy mety zostanie zorganizowany transport. Dwa autobusy będą podstawione na Rynek Podgórski. Odjazdy: około godziny 10:20 i około godziny 10:45 (kierunek – przystanek ZOO).

O godzinie 12:00 na przystanek ZOO zostaną podstawione autobusy kursujące na przystanek Muzeum Narodowe (dawny przystanek Hotel Cracovia) oraz w okolice Rynku Podgórskiego.

DEPOZYT

Organizator zapewnia transport ze strefy startu do strefy mety bagażu osobistego zawodników zapakowanego w worek oklejony w widocznym miejscu naklejką z numerem.

Depozyt w strefie startu (samochody dostawcze) zlokalizowany będzie na parkingu przy ul. Kopiec Krakusa i dostępny do godziny 10:15. Depozyt w strefie mety zlokalizowany będzie na parkingu obok Kopca Piłsudskiego i czynny w godzinach 11:30-13:00. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

Uwaga! Prosimy o niepozostawianie w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów. Organizator nie odpowiada za rzeczy uczestników pozostawione poza wyznaczonym depozytem.

ZAKAZ PRZEBYWANIA NA TRASIE

Ze względów bezpieczeństwa, na trasie obowiązuje bezwzględny zakaz poruszania się na rowe-

15. BIEG TRZECH KOPCÓW – WAŻNE INFORMACJE

rach, rolkach, deskorolkach, wózkach inwalidzkich, z wózkami dziecięcymi (w tym biegowymi), na innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami. Niedozwolone są również: korzystanie z kijów typu nordic walking oraz start bez obuwia sportowego. Osoby nieprzestrzegające powyższych zakazów zostaną zdyskwalifikowane i usunięte z trasy biegu.

TRASA

Długość trasy wynosi ok. 13 km. Trasę należy pokonać w czasie do 2 godzin, tj. do godziny 12:30. Trasa będzie miała oznaczone kilometry od 1 do 13. Punkt odświeżania znajdować się będzie w okolicy 7. kilometra.

NOCLEG

Organizator nie zapewnia noclegu dla zawodników.

NA MECIE

Po przekroczeniu linii mety – zlokalizowanej pod Kopcem Piłsudskiego – każdy uczestnik otrzyma medal, wodę, napój izotoniczny i folię termiczną, które będą wydawane za linią mety. Prosimy nie pozostawać w strefie zbyt długo i jak najszybciej przesuwać się w stronę wyjścia tak, żeby zrobić miejsce dla następnych finiszujących zawodników.

DEKORACJE ZWYCIĘZCÓW

11:30 Dekoracje najlepszych zawodniczek i zawodników 15. Biegu Trzech Kopców w klasyfikacji generalnej

11:40 Dekoracje 15. zawodnika i 15. zawodniczki

POSIŁEK REGENERACYJNY

Każdy uczestnik 15. Biegu Trzech Kopców, na podstawie numeru startowego, otrzyma po biegu pączka, posiłek regeneracyjny oraz piwo bezalkoholowe. Posiłek będzie wydawany w strefie regeneracyjnej usytuowanej pod Kopcem Piłsudskiego, za strefą mety.

POMIAR CZASU

W 15. Biegu Trzech Kopców pomiar czasu i ustalenie kolejności będą dokonywane systemem elektronicznego pomiaru czasu.

Podczas weryfikacji każdy zawodnik otrzyma czip wbudowany w numer startowy. Właściwe zamocowanie numeru startowego wraz z czipem jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym zawodów. Podczas 15. Biegu Trzech Kopców wyniki klasyfikacji generalnej będą ustalone na podstawie czasów brutto.

KLASYFIKACJE

W 15. Biegu Trzech Kopców prowadzone będą klasyfikacje:

- generalna kobiet i mężczyzn
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

Trasa biegu zostanie zabezpieczona przez służby medyczne. Numer do koordynatora medycznego: +48 730 112 999

Apelujemy o odpowiedzialność i kontakt tylko w razie nagłego wypadku! Blokowanie linii może zagrozić życiu lub zdrowiu pozostałych uczestników biegu.





**MATKA NATURA,
OJCIEC FELIX**





15. BIEG TRZECH KOPCÓW – PREZENTACJA KOSZULKI I MEDALU





**SKLEP
BIEGACZA**

TWORZONY PRZEZ BIEGACZY, DLA BIEGACZY



**SKLEP
BIEGACZA**

ON-LINE
SKLEPBIEGACZA.PL

SKLEPY STACJONARNE:

GDAŃSK | KATOWICE | KRAKÓW | POZNAŃ | WARSZAWA | WROCLAW

15 BIEG TRZECH KOPCÓW – TRASA



PROFIL TOPOGRAFICZNY TRASY THE ROUTE HEIGHT PROFILE





 /DobrezLasu

 /dobre_z_lasu



Zapraszamy na
zakupy do e-sklepu
www.dobrezlasu.pl

MIĘSO



MIODY



SUPLEMENTY



SOKI I SYROPY



HERBATY I ZIOŁA



WĘDLINY



PRZETWORY



GRZYBY





**KRÓLEWSKA
TRIADA
BIEGOWA**

KRÓLEWSKA TRIADA BIEGOWA

Od 2016 roku Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie (ZIS), organizujący w imieniu Gminy Miejskiej Kraków prestiżowe wydarzenia biegowe: Cracovia Maraton, Cracovia Półmaraton Królewski i Bieg Trzech Kopców honoruje specjalnymi nagrodami osoby, którym w trakcie sezonu biegowego uda się ukończyć wszystkie trzy ww. imprezy. Inicjatywa łącząca wspomniane wydarzenia biegowe nosi nazwę Królewska Triada Biegowa.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie

ul. Walerego Sławka 10
30-633 Kraków
tel. 12 616 63 00, fax. 12 616 63 01
sekretariat@zis.krakow.pl
www.zis.krakow.pl

ORGANIZATOR



Zarząd Infrastruktury
Sportowej
w Krakowie

PARTNER STRATEGICZNY



SPONSOR TECHNICZNY



SPONSORZY



PARTNERZY



Lasy Państwowe



PATRONI MEDIALNI

