



Bieg górski w sercu miasta?

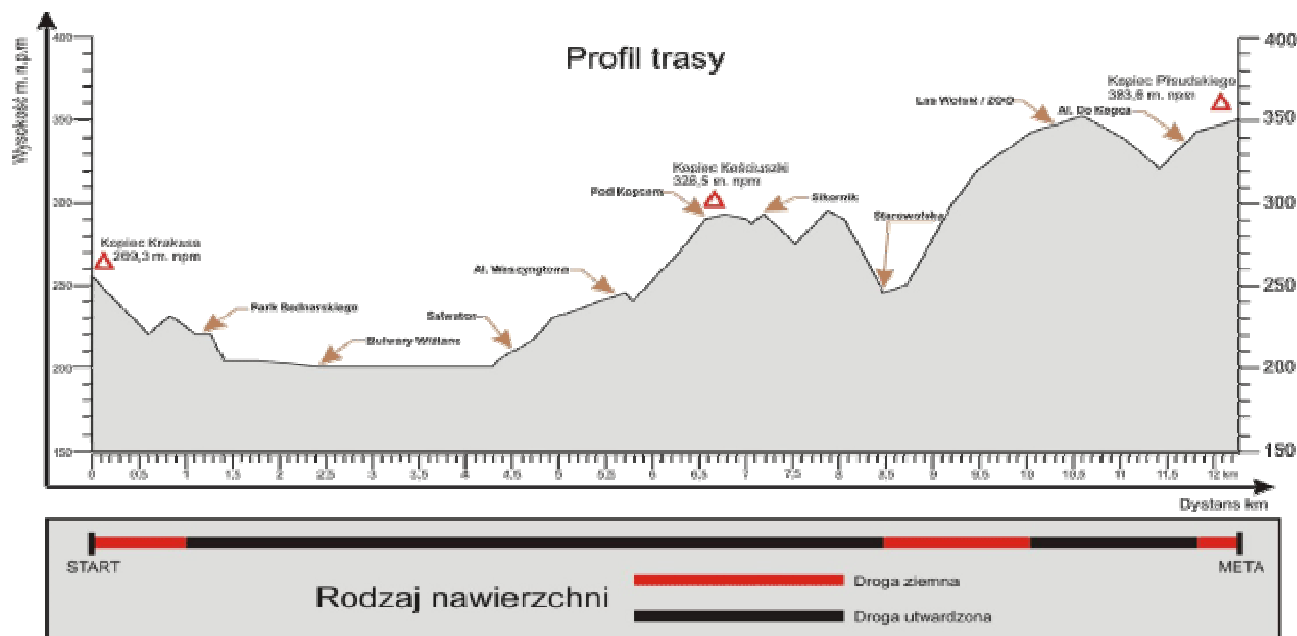


4 października w Krakowie odbył się Bieg Trzech Kopców - jedyny w Polsce bieg górski, który prowadzi przez centrum dużego miasta. To trzecia edycja tej imprezy, mającej w tym roku rangę Międzynarodowych Otwartych Mistrzostw Krakowa w Biegu Górskim. W zawodach wystartowali zarówno wyczynowcy, amatorzy jak i entuzjaści biegania. Bez względu jednak na podziały wszyscy uczestnicy mieli do pokonania 13 km trasę pomiędzy trzema krakowskimi kopcami - Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego.



Panorama z Kopca Krakusa. W oddali po prawej Kopiec Kościuszki, po lewej Kopiec Piłsudskiego. (fot. Maciej Malacz)

Trasa charakteryzująca się dużą różnorodnością terenu, której nie można odmówić imponujących walorów krajobrazowych, wiodła przez historyczne i legendarne miejsca Krakowa.



Na starcie usytuowanym u podnóża Kopca Krakusa - na Wzgórzu Lasoty, stanęła rekordowa ilość 557 zawodników. To blisko 200 osób więcej niż w poprzedniej edycji zawodów. Z tego też powodu zawody zaplanowane na godzinę 10:30 rozpoczęły się z ok. 15 minutowym opóźnieniem. Przy towarzyszącej ładnej i słonecznej pogodzie (choć bardzo wietrznej) nie stanowiło to jednak aż tak wielkiego utrudnienia.



Kopiec Krakusa

Linia startu była na tyle szeroka aby móc swobodnie wyruszyć szeroką tyralierą, która jednak już na pierwszym zakręcie wokół kopca ulega załamaniu. W tym miejscu trasa znacznie się zwęża i trzeba bardzo uważać by dobrze „wejść” w zakręt. Mijając kładkę nad ruchliwą ulicą przebiegamy obok szkoły, w której mieściło się biuro zawodów wbiegając w jedną z najstarszych części miasta - Rynek Podgórski.



Rynek Podgórski

Do tej pory trasa prowadzi w zasadzie z górki, a przynajmniej różnice poziomów są na tyle niewielkie, że nie sprawiają większych utrudnień. W okolicach wspomnianego Rynku czeka na nas krótki brukowany odcinek, a po niespełna dwóch kilometrach otwiera się przed nami droga do płaskich jak stół Bulwarów Wiślanych. Tutaj jednak dodatkowym utrudnieniem jest mocna bryza wiejąca od strony Wisły, na tyle silna, że kto może ten chowa się za plecami swojego poprzednika tworząc w ten sposób wielobarwnego węża. Zarówno płaski odcinek asfaltowej drogi kojarzonej przez wielu z nas raczej z maratonu krakowskiego jak i otaczająca nas panorama miasta sprawia, że jesteśmy skłonni zapomnieć, iż bierzemy udział w biegu górskim.

Zważając na spacerowiczów, turystów, rolkarzy i rowerzystów mamy okazję rozejrzeć się po otaczającej nas okolicy.



Bulwary Wiślane

Bliskie sąsiedztwo dawnej siedziby królów polskich ściąga rzesze turystów, zaś okoliczne trawniki całkiem nieźle sprawdzają się w roli miejsc piknikowych.

Wkrótce jednak mijamy ten pierwszy, a zarazem ostatni płaski fragment trasy. Zostawiamy za sobą spacerową ścieżkę przymierzając się do ataku na drugi kopiec – Kopiec Kościuszki.



Kopiec Kościuszki

Za nami pierwszy etap biegu. Nadszedł czas na sprawdzian „górski”. Mijając klasztor Norbertanek zostawiamy za plecami miasto. Po dość wyboistej ulicy św. Barbary wbiegamy na równy, lecz bardziej stromy odcinek asfaltowej alei Waszyngtona. Mijając po prawej zabudowania starego austriackiego fortu, na terenie których wznosi się Kopiec Kościuszki mamy chwilę na złapanie oddechu przy punkcie z wodą. Ten z kolei odcinek trasy tyle, że w odwrotnym kierunku jest zapewne doskonale znany tym, którzy brali udział w organizowanym tutaj listopadowym Biegu Niepodległości. Różnica jest jednak taka iż trasa prowadzi wtedy z Kopca Piłsudskiego do Kopca Kościuszki. Przed nami króciutki fragment płaskiego terenu poprzedzający następującą po sobie serię zbiegów i podbiegów. Zbiegając ze szczytu, na który dopiero co mozolnie się wdrapaliśmy mamy świadomość tego, że straconą w ten sposób wysokość wkrótce zmuszeni będziemy

nadrobić. Tym bardziej, że stajemy już u podnóża Kopca Piłsudskiego. Teraz przed nami około dwa kilometry przedzierania się przez drogi i bezdroża Łasku Wolskiego. Trasa wiedzie cały czas pod górę aż do położonego nieopodal krakowskiego ZOO.



Las Wolski

Tutaj czeka na nas fragment trasy i ostatni podbieg asfaltową aleją Do Kopca. Meta znajduje się na Wzgórzu Sowiniec, obok Kopca Piłsudskiego. Jeszcze tylko runda honorowa wokół Kopca i wpadamy na metę.

Zwycięzcą został 27-letni Rosjanin Nikołaj Riabinin, który 13-kilometrową trasę pokonał w 41 minut i 48 sekund, wyprzedzając o 19 sekund Arkadiusza Gardzielewskiego. Trzeci był Białorusin Igor Zaworonok z wynikiem 42.32. Zwycięzca, biegacz polskiego klubu Achilles Leszno specjalizujący się w maratonie przyznał, że po odskoczeniu na pierwszej bardzo szybkiej części trasy, na trudnych podbiegach starał się już tylko utrzymać przewagę nad ścigającą go grupą.

Spośród kobiet najszybciej pokonała ten dystans Anastazja Padalinska z Białorusi - 51.13. Drugą zawodniczką na mecie była Mariola Konowska (Budowlani Częstochowa) -51.44, która po zaciętej i pełnej determinacji walce pokonała na finiszu tegoroczną mistrzynię Polski w maratonie Edytę Lewandowską o zaledwie 1 sekundę.



Edyta Lewandowska nr 91 i Mariola Konowska nr 29 podczas finiszowej walki

Szczególne słowa uznania należą się Pani Edycie, która długo prowadziła, ale niestety odnowiła jej się kontuzja. Mimo to, zdołała dotrzeć do mety i zająć ostatecznie miejsce na trzecim stopniu podium.

Na trasie „Biegu Trzech Kopców” można było spotkać również inne sławy polskiego biegania między innymi: olimpijczyka z Aten, Rafała Wójcika (Timex KKL Kielce, 5 miejsce), zeszłorocznego triumfatora imprezy Siergieja Fiskowicza z Ukrainy (LKB Rudnik, 6 miejsce), wielokrotnego mistrza Polski, krakowianina Kamila Murzyna (KS Cracovia, 9 miejsce) czy najbardziej utytułowane polskie zawodniczki startujące w biegach górskich, Izabelę Zatorską (Wrocanka Montrail Team, 5 miejsce wśród Pań) i Irenę Pakosz (MLUKS Technik Komorno, 7 miejsce wśród pań).

Najlepsi zawodnicy biorący udział w III Międzynarodowych Otwartych Mistrzostwach Krakowa w Biegu Górskim otrzymali z rąk Zastępcy Prezydenta Miasta Krakowa Elżbiety Łęcznarowicz, Zastępcy Dyrektora Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie ds. Inwestycji Krzysztofa Dębowskiego i Dyrektora Wydziału Sportu i Inicjatyw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa Barbary Mikołajczyk Puchary Prezydenta Miasta Krakowa oraz nagrody pieniężne i rzeczowe. Każdy kto szczęśliwie dotarł do mety, otrzymał efektowny, pamiątkowy medal oraz dyplom (do czasu gdy odmówiła posłuszeństwa drukarka).

Wyniki mężczyzn

- | | |
|---|--------------|
| 1. Nikołaj Riabinin (Rosja, Achilles Leszno) | 41.48 |
| 2. Arkadiusz Gardzielewski (Śląsk Wrocław) | 42.07 |
| 3. Igor Zaworonok (Białoruś) | 42.32 |



Wyniki kobiet

- | | |
|---|-------|
| 1. Anastazja Padalinska (Białoruś) | 51.13 |
| 2. Mariola Konowska (Budowlani Częstochowa) | 51.44 |
| 3. Edyta Lewandowska (RKS Łódź) | 51.45 |



Na postawione wcześniej pytanie „Czy możliwy jest bieg górski w sercu miasta? Odpowiem: TAK! Przykład Krakowa stwarza jednocześnie możliwość startu (nieraz w pierwszym tego typu biegu) licznym amatorom biegania, pragnącym czegoś więcej niż tylko równego asfaltu pod stopami.

Autor: Krzysztof Szwed

Zdjęcia udostępnione dzięki uprzejmości Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie.