



FESTIWAL
BIEGOWY

12. FESTIWAL BIEGOWY

10-12 WRZEŚNIA 2021

PIWNICZNA-ZDRÓJ



Spis treści

1. Ogólne informacje o imprezie i organizatorze	4
2. Atrakcje Piwnicznej	6
3. Mapa Miasteczka Biegowego	8
4. Program Sportowy i Ceremonie	9
5. Program Kulturalny	11
6. Salon Przemysłu Turystycznego/Forum Sport Zdrowie Pieniądze	13
7. Expo Festiwalu Biegowego	15
8. Strefa Dzieci	19
9. Atrakcje w Parku Strzeleckim w Nowym Sączu	22
10. Godziny otwarcia obiektów	23
11. Opisy Biegów – Starty Mety	23
12. Pasta Party i punkty odżywcze na trasach	24
13. Limity na trasach	25
14. Informacje o minimalnym wieku zawodników	27
15. Transporty na strat i z mety	28
16. Depozyty	28
17. Masaże, Punkt Medyczny, Szatnie, Toalety	28
18. Nagrody	29
19. Koszulki finishera, medale	34
20. Parkingi	34
21. Projekty Towarzyszące	36
22. Mapy biegów krótkich	36
23. Partnerzy	39

1. Ogólne informacje o imprezie i organizatorze

Festiwal Biegowy to wydarzenie sportowe organizowane od 2010 roku na początku września na trasach Beskidu Sądeckiego z finałem w Krynicy Zdrój i Muszynie w obiektach przygotowanych na potrzeby Forum Ekonomicznego. W związku z przeniesieniem Forum Ekonomicznego do Karpacza oraz remontem krynickiego deptaka, w 2021 roku Miasteczko Biegowe zostało przeniesione do Piwnicznej-Zdrój. Pomysłodawcą imprezy jest Zygmunt Berdychowski twórca Forum Ekonomicznego. Za organizację Festiwalu Biegowego odpowiada Fundacja Festiwal Biegów której Prezesem jest Anna Czerwińska.

Podczas trzech dni biegowych zmagani impreza oferuje ponad 20 dystansów dla profesjonalistów i amatorów: Biegi w ramach Biegów Siedmiu Dolin (B7D): Ultramaraton 100 km, 64 km, Bieg Górski 34 km, Runek Run na 22 km. Biegi w ramach biegów ulicznych: Życiowa Dycha bieg na 10 km, Maraton, Półmaraton oraz biegi rozgrywane na terenie Miasteczka Biegowego: dla dzieci, Nordic Walking, Biegi nocne. Łączny dystans tras wynosi 300 km.

Impreza przez 10 lat istnienia przyciąga coraz większą liczbę uczestników. W roku 2019 (ostatnim przed pandemią) udział wzięło 8 705 osób, które wystartowały aż 12 348 razy (tzw. osobostarty)! Cechą Festiwalu biegowego są zapisy od października roku poprzedzającego do pół godziny przed startem. Organizatorzy gwarantują medale dla wszystkich którzy ukończą wybrany przez siebie dystans. Oprócz medali, do wygrania są znaczące nagrody finansowe i samochód osobowy ufundowany przez producenta lodów firmę Koral. Łączna pula nagród w 2019 roku wyniosła 650.000 zł

Poza biegami impreza oferuje wiele stref aktywności, koncerty, EXPO Festiwalu Biegowego, Strefa Dzieci, warsztaty i seminaria dla biegaczy podczas Forum Sport Zdrowie Pieniądze, spotkania z gwiazdami sportu. Wydarzenia przez trzy dni odwiedza ok. 20 000 osób. Festiwal Biegowy co roku potwierdza swoją wszechstronność.



■ Historia:

Pierwsza edycja wydarzenia była planowana na czerwiec 2010 roku jednak z uwagi na powódź w regionie została przełożona na wrzesień – bezpośrednio po Forum Ekonomicznym co sprawdziło się jako rozwiązanie powielane przez kolejne 10 lat.

W 2013 roku podczas IV Festiwalu Biegowego impreza gościła XXIX Mistrzostwa Świata w Biegach Górskich - 29th WMRA World Mountain Running Association. Na Jaworzynie Krynickiej rywalizowało 329 zawodowych biegaczy z 39 krajów świata.

Do programu Festiwalu wprowadzono Iron Run - najtrudniejszą konkurencję trzydniowego Festiwalu Biegowego. To biegowa etapówka składająca się z 9 biegów podczas trzech dni. Zawodnicy, którzy podejmą się tego startu, są klasyfikowani po każdym z etapów i wygrywa ten, który osiągnie najlepszy łączny czas ze wszystkich biegów. Rywalizację rozpoczyna się w piątek biegiem na milę 1609 m, następnie 15-kilometrów oraz 7-kilometrowy bieg nocny. W sobotę zawodnicy biegną: Ultramaraton B7D 61 km, Bieg na 3 km, Nocny Bieg 5 km. W niedzielę: Koral Maraton, Bieg na Jaworzyną/Górę Kiczar, Bieg na 1 km.

W latach 2014-2015 przeprowadzono Plebiscyty na Biegowe Wydarzenie Roku i Biegowego Dziennikarza Roku i Biegową Książkę Roku, promocja i rozwój biegów górskich

Od 2016 Fundacja stale rozwija swoją ofertę w celu budowania frekwencji biegów.

Koronnym dystansem Festiwalu Biegowego jest Bieg na 100 km w ramach Biegu 7 Dolin. Zwycięzcy Biegu Ultramaratońskiego na 100 km, w ramach konkurencji Biegu 7 Dolin (B7D) od początku istnienia imprezy:

2010	Adam Długosz	Izabela Cieluch	4-6.06.2010, 11-12.09.2010
2011	Jan Wydra	Magdalena Łączak	9-11.09.2011
2012	Nemeth Csaba	Ewa Majer	7-9.09.2012
2013	Nemeth Csaba	Magdalena Łączak	6-8.09.2013
2014	Marcin Świerc	Magdalena Łączak	5-7.09.2014
2015	Marcin Świerc	Ewa Majer	11-13.09.2015
2016	Marcin Świerc	Dominika Stelmach	9-11.09.2016
2017	Bartosz Gorczyca	Magdalena Łączak	8-10.09.2017
2018	Bartosz Gorczyca	Ewa Majer	7-9.09.2018
2019	Bartosz Gorczyca	Paulina Tracz	6-8.09.2019
2020	Maciej Dombrowski	Paulina Tracz	2-4.10.2020

Fundacja, oprócz samej imprezy biegowej, realizuje także całoroczne projekty związane z promocją zdrowego stylu życia:

- **Liga Festiwalu Biegów** zrzeszająca 50 biegów z całej Polski, 50.000 zawodników, trzy klasyfikacje: Najlepszy Maratończyk, Najlepszy Góral, Najlepszy Biegacz 5-10-15
- **Portal biegowy www.festiwalbiegowy.pl**, ponad 2.000.000 odsłon w miesiącu, 100.000 unikalnych uczestników, kalendarz biegów, liczne galerie zdjęć
- **Karta Biegacza**, produkt promujący zdrowy tryb życia, sport powszechny, rekreację. To karta rabatowa uznawana u ponad 400 Partnerów na terenie całej Polski, Ma ją w portfelu ponad 11 000 osób!
- **Ambasadorzy Festiwalu Biegowego** – unikalny program zrzeszający ponad 180 Ambasadorów promujących Festiwal Biegowy, budujący autorytet i prestiż imprezy
- **Klaster Aktywnej Turystyki**, utworzony w 2013 roku liczy obecnie 108 członków, w tym JST, przedsiębiorstwa, Instytucje Otoczenia Biznesu, jednostki naukowe, organizacje pozarządowe oraz związki sportowe. Zadaniem klastra są: rozwój bazy sportowo-rekreacyjnej (budowa obiektów sportowych, ścieżek biegowych), promocja oferty turystycznej Małopolski

2. Atrakcje Piwnicznej

Piwniczna-Zdrój to gmina leżąca na południu Małopolski, tuż przy granicy ze Słowacją, obejmująca swym zasięgiem część Beskidu Sądeckiego. W jej skład wchodzi miasto Piwniczna-Zdrój, położone w zakolu Popradu oraz kilka małych wiosek rozsianych między górami. Cały teren należy do Popradzkiego Parku Krajobrazowego. To malowniczy zakątek Polski z ciekawą historią. Dolina Popradu to jedna z najpiękniejszych dolin rzecznych kraju. Dawniej przebiegał tędy ważny szlak handlowy, którego pozostałością są nadpopradzkie zamki. Gmina zajmuje 12 649 ha. Jej najniższy punkt leży na wysokości 347 m.n.p.m. (okolice Młodowa nad Popradem), a najwyższy to wierzchołek Małego Rogacza - 1162 m.n.p.m. Od 20-lecia międzywojennego Piwniczna-Zdrój stała się popularnym uzdrowiskiem. Jest atrakcyjna dzięki występującym tu wodom leczniczym, dużej ilości atrakcji przyrodniczych i szlaków górskich, a także dzięki dziedzictwu kulturowemu czarnych górali.

Warto zobaczyć i doświadczyć:

- **Niewielki rynek** z historycznym układem urbanistycznym, neobarokowy kościół Narodzenia NMP, Izba Muzealna z kolekcją zabytkowych nart, Park Zdrojowy, Pijalnia Artystyczna, Mała Pijalnia.
- **Baseny na Radwanowie** – basen kryty oraz zewnętrzny z atrakcjami dla małych i dużych. Zimą otwierane jest tu lodowisko.
- **Hala sportowa** ze ścianką wspinaczkową oraz salą fitness.
- **Park Węgielnik-Skałki** - znajduje się na niewielkim wzniesieniu, z którego rozpościerają się piękne widoki. Na górze mamy wystawę historyczną dotyczącą II Wojny Światowej i platformę widokową.
- **Spływ Popradem** - spływ łodziami, pontonami kajakami i deskami SUP.

- **Wierchomla Wielka** - naturalne wyflęwy wód mineralnych, grekokatolicka cerkiew z 1821 r.
- **Bacówka nad Wierchomlą** - klimatyczne schronisko górskie.
- **Wieża widokowa na Eliażówce** - prowadzi na nią zielony szlak z centrum Piwnicznej-Zdrój.
- **Park "U źródeł św. Kingi w Młodowie"** - jedno z najstarszych źródeł wody mineralnej w regionie. Miejsce poświęcone św. Kingie ale i ścieżki przyrodniczo-edukacyjne.
- **Stacje Narciarskie:** stacja narciarska Dwie Doliny Wierchomla - Muszyna, Stacja Narciarska Sucha Dolina, Stacja Narciarska Kokusza SKI
- **Ośrodki Jazdy Konnej** oraz wypożyczalnie rowerów - również elektrycznych - oraz dziesiątki szlaków konnych i rowerowych.
- **Hotele i sanatorium Limba** oferują szeroki wachlarz zabiegów leczniczych oraz wellness
- **Piwniczańskie wody mineralne** to szczawy wodorowęglanowo - wapniowo - magnezowe i wodorowęglanowo - wapniowo - magnezowo - sodowe. W niektórych źródłach znajduje się też niewielka ilość żelaza. Najczęstszym sposobem stosowania jest picie wód, popularne są także kąpiele. W ośrodkach leczniczych dostępnych jest wiele zabiegów. Wody mają pomagać w schorzeniach reumatologicznych, układu oddechowego i pokarmowego, nerwicach, mają obniżyć poziom cukru we krwi i cholesterolu i przeciwdziałać miażdżycy. Szczegółowe informacje dotyczące zawartości wody i właściwości leczniczych można znaleźć przy każdym źródle. Korzystny wpływ na zdrowie ma tu także klimat Popradzkiego parku Krajobrazowego i duża ilość zalesionych terenów. Wśród zaleceń lekarzy zawsze znajdują się spacery piwniczańskimi szlakami.



Miasto i Gmina Piwniczna-Zdrój

3. Mapa Miasteczka Biegowego



NAMIOT NUMBER 1

- Strefa Gastronomiczno - Kulturalna
- Festiwal Lachów i Górali
- Plebiscyt Sędzczanin Roku
- Pasta Party

NAMIOT NUMBER 2

- Pakiety startowe
- Listy startowe
- EXPO
- Salon Przemysłu Turystycznego
- Forum Sport Zdrowie Pieniądze

NAMIOT NUMBER 3

- Strefa IRON RUN
- Szatnie
- Depozyty
- Masaże
- Punkt medyczny

NAMIOT NUMBER 4

- Biuro Prasowe
- Informacja
- Strefa Dziecka
- Rejestracja
- Koszulki finiszera
- EXPO
- Targi książki

4. Program Sportowy i Ceremonie

Piątek – 10 września 2021 r.

- 18:00 Mila (1609 m) (S1>, M2<)
- 19:00 Bieg na 15 km* (S<1, M2<), rozgrzewka z FitLovers
- 19:10 Bieg w krawacie (S2>, M>2)
- 19:25 Bieg Lachów i Górali **** (S2>, M>2)
- 20:30 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg w krawacie, Bieg na 15km, Mila (1609m), Bieg Lachów i Górali**
- 22:30 Bieg Nocny 7 km** (S<1, M2<)

**Bieg im. Premiera Józefa Oleksego*

***Bieg im. Romana Stramki, kuriera sądeckiego*

*****Bieg o puchar Prezesa SKT Sądeczanin Zygmunta Berdychowskiego*

Sobota – 11 września 2021 r.

- 2:30 Bieg 7 Dolin 100 km*** (S<1, M2<)
- 6:00 Bieg 7 Dolin 61 km*** (S<1, M2<)
- 8:30 Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking (S<1, M2<)
- 9:30 Bieg Kobiet (S2>, M>2)
- 9:30 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg nocny 7km, Górskie Mistrzostwa Polski w NW (Góra Kiczar)**
- 11:00 Sądecka Dycha Newagu**** (SS, NS) odj.9.40, powrót 12.30
- 11:30 Bieg 7 Dolin - Bieg VisegRun 36 km with Interreg PL-SK*** (Rytm odj. 10.30, M2<)
- 12.00 Ceremonia wręczenia nagród (Nowy Sącz): Sądecka Dycha (klasyfikacja generalna), Najlepsza Sądeczanka/Sądeczanin**
- 13:00 Biegi dzieci (9-12 lat) (NS)
Grand Prix Sądeczanina (rocznikowo: 9-12 lat)
- 14:00 Sądecki Bieg Parkowy (NS)
Grand Prix Sądeczanina (rocznikowo: 13-18 lat)
- 14.30 Ceremonia wręczenia nagród (Nowy Sącz): Bieg Dzieci (9-12 lat), Sądecki BiegParkowy, Grand Prix Sądeczanin**
- 14:30 Bieg Przebierańców (S<1, M>1)
- 16.00 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Kobiet, Bieg Przebierańców, Sądecka Dycha (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters 10 km**
- 18.00 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg 7 Dolin 100 km (klasyfikacja generalna), Bieg 7 Dolin 100 km Najlepsza Polka/Polak, Bieg 7 Dolin 61 km (klasyfikacja generalna), Bieg 7 Dolin VisegRun 36 km with Interreg PL-SK (klasyfikacja generalna)**
- 20:25 Bieg na 3 km (S<1, M2<)
- 22:00 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km (S<1, M2<)

****Bieg w ramach Ultramaratonu Wyszehradzkiego im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego*

*****Bieg im. Premiera Tadeusza Mazowieckiego*

Niedziela – 12 września 2021 r.

- 7:30 Koral Maraton (NS odj.6.20, M2<)
- 8:45 Bieg Górski 23 km (S<1, M2<)
- 9:00 Półmaraton (SS odj. 7.50, M2<)
- 9:30 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg 7 Dolin 100 km (klasyfikacja wiekowa),
Mistrzostwa Polski Masters 7D 100 km, Nocny Bieg Rodzinny 5 km, Bieg na 3 km
- 10:30 Sztafeta Poprad Aqua Running (za Polem Namiotowym)
- 11:30 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg 7 Dolin 61 km (klasyfikacja wiekowa),
Bieg 7 Dolin VisegRun 36 km with Interreg PL-SK (klasyfikacja wiekowa),
Sztafeta Poprad Aqua Running
- 13:00 Biegi Dzieci (do lat 8) (Sc.Sport, M>2)
- 13:15 Ceremonia wręczenia nagród: Koral Maraton (klasyfikacja wiekowa),
Półmaraton (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie,
Mistrzostwa Polski Masters w Półmaratonie
- 13:15 Bieg na Górę Kiczar (S<1, Kiczar)
Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking
- 13:30 Bieg na 1 km
- 14:15 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Dzieci (8 lat), Bieg Górski 23 km
(klasyfikacja generalna, wiekowa)
- 15:00 Ceremonia wręczenia nagród: Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking
(Góra Kiczar), Bieg na Górę Kiczar, Bieg na 1 km
- 15:45 Ceremonia wręczenia nagród: Koral Maraton (klasyfikacja generalna),
Półmaraton (klasyfikacja generalna), Iron Run

LOSOWANIE SAMOCHODU

IRON RUN:

Piątek – 10 września 2021 r.

- 17:50 Miła
- 18:50 Bieg na 15 km
- 22:20 Bieg Nocny 7 km

Sobota – 11 września 2021 r.

- 5:30 Ultramaraton 61 km
- 20:05 Bieg na 3 km
- 21:55 Nocny Bieg 5 km

Niedziela – 12 września 2021 r.

- 7:30 Koral Maraton
- 13:15 Bieg na Górę Kiczar
- 14:30 Bieg na 1 km

5. Program Kulturalny

Piątek – 10 września 2021 r.

Korowód Lachów i Górali z Rynku Piwnicznej Zdrój do Miasteczka Biegowego

18:10	Otwarcie Festiwalu Lachów i Górali
18:20-18:45	Zespół Regionalny MYSTKOWIANIE z Mystkowa (LACHY Sądeckie)
18:50-19:15	Zespół Regionalny SKALNIK z Kamionki Wielkiej (LACHY Sądeckie)
19:20-19:45	Zespół Regionalny KIJOM WORCI z Pisarzowej (LACHY Limanowskie)
19:50-20:15	Zespół Regionalny ZBÓJNICEK z Zębu (GÓRALE Podhalańscy)
20:20-20:45	Zespół Regionalny SPOD KICEK z Mordarki (LACHY Limanowskie)
20:50-21:15	Zespół Regionalny SŁOPNICZANIE ze Słopnic (GÓRALE Biali)
21:20-21:45	Zespół Regionalny NAWOJOWIACY z Nawojowej (LACHY Sądeckie)
21:50-22:15	Zespół REGLE im. Jana Jędroła z Poronina (GÓRALE Podhalańscy)
22:20-22:45	Zespół Regionalny LACHY z Nowego Sącza (LACHY Sądeckie)



Sobota – 11 września 2021 r.

- 9:35-10:00 Kapela „BŁANKOWIANY” (GÓRALE Czarni)
- 10:10-10:35 Zespół Regionalny ROŻNOWSKA DOLINA z Rożnowa (LACHY Północne)
- 10:45-11:10 Góralski Zespół WATRA z Czarnego Dunajca (GÓRALE Podhalańscy)
- 11:20-11:45 Zespół Regionalny ECHO JAWORZA z Ptaszkowej (POGÓRZANIE)
- 11:55-12:20 Zespół Regionalny PODHALE – grupa spiska z Jurgowa (GÓRALE Spiscy)
- 12:30-12:55 Zespół JANCZOWIOKI z Janczowej (LACHY / Pogórze)
- 13:40-14:05 Zespół Regionalny GORCE z Kamienicy (GÓRALE Sądecy)
- 14:15-15:15 Występ regionalnych zespołów węgierskich i rumuńskich
- 15:35-16:00 Regionalny Zespół Pieśni i Tańca PIĄTKOWIOKI z Piątkowej (LACHY Sądeckie)
- 17:00-19:00 Gala plebiscytu „Sądeczanin Roku 2020” i Nagrody Literackiej im. ks. prof. B. Kumora
- 20:05-20:30 Zespół Regionalny PRZYSZOWIANIE z Przyszowej (LACHY Sądeckie)
- 20:40-21:05 Zespół Regionalny BYSTRY POTOK z Kacwina (GÓRALE Spiscy)
- 21:15-21:40 Zespół Regionalny KOWALNIA ze Stróż(POGÓRZANIE)
- 21:50-22:15 Zespół Regionalny DOLINA POPRADU z Piwnicznej-Zdroju (GÓRALE Czarni)

Niedziela – 12 września 2021 r.

- 9:00-9:25 Zespół Regionalny DOLINA DUNAJCA z Nowego Sącza (Repertuar lachowsko-góralski)
- 10:10-10:35 Zespół Regionalny HAJDUKI z Łapsz Wyżnych (GÓRALE Spiscy)
- 10:45-11:10 Regionalny Zespół Pieśni i Tańca PODEGRODZIE z Podegrodzia (LACHY Sądeckie)
- 11:20-11:45 Zespół Regionalny KIYRPECKI z Łącka (GÓRALE Sądecy)
- 11:55-12:20 Zespół Regionalny SĄDECZANIE z Nowego Sącza (LACHY Sądeckie)
- 12:30-12:55 Zespół Regionalny SŁOPNICKI ZBYRCOK ze Słopnic (GÓRALE Biali)
- 13:05-14:05 Występy regionalnych zespołów węgierskich i rumuńskich
- 16:00 Ogłoszenie wyników Festiwalu Lachów i Górali, wręczenie nagród

***Program może jeszcze ulec zmianom**

6. Salon Przemysłu Turystycznego/Forum Sport Zdrowie Pięniądze

Piątek – 10 września 2021 r.

- 17:30 – 17:40 Powitanie uczestników Salonu Przemysłu Turystycznego
- 17:40 – 18:00 Cudze chwalcie, swoje poznajcie – w poszukiwaniu atutów przemysłu turystycznego w postpandemicznym świecie
Prowadzący: Dyrektor Piotr Łysoń, Główny Urząd Statystyczny
- 18:00 – 18:55 Lokalna marka turystyczna w świecie po pandemii – fakty i mity
Moderator: Dyrektor Piotr Łysoń, Główny Urząd Statystyczny
Paneliści: Prezes Rafał Szlachta, Polska Organizacja Turystyczna, Bożena Zaremba-Marcych, Urząd Miasta Krakowa, Prezes Mirosław Bieniecki, Fundacja Bieg Rzeźnika
- 19:00 – 19:20 Archeologiczne dziedzictwo kulturowe jako szansa dla rozwoju turystyki
Prowadzący: Marcin Przybyła, Uniwersytet Jagielloński
- 19:25 – 19:40 Drogi do sukcesu - Festiwal Pannonica
Prowadzący: Dyrektor Wojciech Knapik, Festiwal Pannonica
- 19:40 – 20:40 Marketing miejsca w pandemicznych realiach
Moderator: Prezes Piotr Lutek, Synergia Sp. z o.o.
Paneliści: Prezes Adam Mikołajczyk, Fundacja Best Place - Europejski Instytut Marketingu Miejsca, Sekretarz Generalny Dawid Lasek, Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska, Prezes Piotr Laskowski, Polska Izba Turystyki - Oddział Małopolski
- 20:45 – 21:15 Rola cyfryzacji i mobilność w rozwoju turystyki – Internet
Prowadzący: Redaktor Tomasz Kowalski, Sądcezanin

Sobota, 11 września

- 8:30 – 8:55 Rola cyfryzacji i mobilność w rozwoju turystyki – media społecznościowe
Prowadzący: Redaktor Tomasz Kowalski, Sądcezanin
- 9:00 – 9:55 Szlakiem małopolskich sanktuariów – turystyka pielgrzymkowa po pandemii COVID-19
Moderator: Anna Góral, Uniwersytet Jagielloński
Paneliści: Dyrektor ks. Paweł Broński, Diecezjalne Centrum Pielgrzymowania w Starym Sączu, o. Grzegorz Prus OSPPE, Wyższe Seminarium Duchowne Zakonu Paulinów, Prezes Agnieszka Konior, Stowarzyszenie Instytut Badań Organizacji Kultury
- 10:10 – 11:10 Turystyka 2021 – finanse, organizacja, marketing
Moderator: Prezes Piotr Lutek, Synergia Sp. z o.o.
Paneliści: Prezes Radosław Włoszek, Kraków Airport, Prezes Jacek Legendziewicz, Jordan Group, Dyrektor Dominik Borek, Ministerstwo Rozwoju i Technologii, Jarosław Handzel, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
- 11:15 – 11:45 Polska żywność – zalety mleka w zdrowej diecie

- 11:55 – 12:15 Dom Marki Karpackiej
Prowadzący: Sekretarz Generalny Dawid Lasek, Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska
- 12:20 – 12:35 Turystyczne innowacje – Słotwiny Arena
Prowadzący: Dyrektor Grzegorz Lenartowicz, Słotwiny Arena
- 12:35 – 13:35 Szlaki turystyczne i kulturowe jako sposób na budowę nowoczesnego produktu turystycznego
Moderator: Anna Góral, Uniwersytet Jagielloński Paneliści: Sekretarz Generalny Dawid Lasek, Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska, Krzysztof Broński, Zamek Stara Baśń w Grybowie, Prezes Tomasz Michałowski, Stowarzyszenie "Dla Miasta"
- 13:40 – 13:55 Turystyczne innowacje – Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna
Prowadzący: Burmistrz Jan Golba, Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna
- 13:55 – 14:55 Odbudowa potencjału turystyki biznesowej i konferencyjno-biznesowej w Małopolsce po pandemii
Prowadzący: Leszek Zegzda, Małopolska Organizacja Turystyczna
- 15:00 – 15:15 Turystyczne innowacje – Fundacja Pomyśl o przyszłości
Prowadząca: Prezes Bożena Damasiewicz, Fundacja Pomyśl o przyszłości
- 15:15 – 16:15 Branża turystyczna jako czynnik zrównoważonego rozwoju
Moderator: Dyrektor Piotr Łysoń, Główny Urząd Statystyczny Paneliści: Prezes Jarosław Suwała, Sądecka Agencja Rozwoju Regionalnego, Tomasz Rachwał, Uniwersytet Pedagogiczny, Prezes Bożena Damasiewicz, Fundacja Pomyśl o przyszłości
- 16:20 – 16:50 Polska żywność – zalety drobiu w zdrowej diecie
- 16:55 – 17:55 Wykorzystanie unijnych funduszy na dostosowanie usług turystycznych do nowej rzeczywistości
Moderator: Jarosław Handzel, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu Paneliści: Andrzej Słodki, Centrum Projektów Europejskich, Dyrektor Rafał Solecki, Małopolskie Centrum Przedsiębiorczości, Wójt Jan Dziedzina, Gmina Łącko
- 18:00 – 18:15 Włączenie Plus - o programie senioralnym
Prowadzący: Dyrektor Grzegorz Piechotka, Fundacja Sądecka
- 18:15 – 19:15 Znaczenie JST dla rozwoju nowoczesnej turystyki
Moderator: Dyrektor Grzegorz Piechotka, Fundacja Sądecka Paneliści: Burmistrz Jacek Lelek, Miasto Stary Sącz, Wójt Adam Sołtys, Gmina Słopnice, Wójt Małgorzata Małuch, Gmina Sękowa, Wójt Zbigniew Ludwin, Gmina Uście Gorlickie
- 19:20 – 19:35 Turystyka sportowo-rekreacyjna po pandemii
Prowadzący: Prezes Mirosław Bieniecki, Fundacja Bieg Rzeźnika

- 19:40 – 19:55 Produkt Turystyczny, jak kształtować kompleksową ofertę turystyczną
Prowadząca: Prezes Anna Czerwińska, Festiwal Biegowy
- 19:55 – 20:55 Rowerem po kulturowym i przyrodniczym dziedzictwie pogranicza – turystyka rowerowa na pograniczu polsko-słowackim
Moderator: Tomasz Cisoń, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu Paneliści: Dyrektor Paweł Panaś, Nadleśnictwo Rymanów, Wicemarszałek Tomasz Urynowicz, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Dyrektor Grzegorz Lenartowicz, Słotwiny Arena, Wiceprezes Dorota Skotnicka, Krakowski Park Technologiczny

Niedziela, 12 września

- 9:50 – 11:00 Od turystyki tradycyjnej i ekskluzywnej do ekstremalnej
Moderator: Redaktor Tomasz Kowalski, Sądcezanin Paneliści: Przewodniczący Rady Programowej Forum Ekonomicznego Zygmunt Berdychowski, Dyrektor Sławomir Kmak, SP ZOZ Szpital im. dr. J. Dietla w Krynicy-Zdroju, Prezes Mirosław Bieniecki, Fundacja Bieg Rzeźnika
- 11:15 – 11:45 Biznes i Zdrowie
Prowadząca: Dyrektor Katarzyna Krzeszowska-Trusiewicz, Polskie Wody Mineralne

7. Expo Festiwalu Biegowego

Targi EXPO stanowią nieodłączny element Festiwalu Biegowego organizowanego po raz 12-ty.

W tym roku swoją ofertę zaprezentuje rekordowa ilość wystawców. Na ponad 130 stoiskach ulokowanych w 3 namiotach i na terenie miasteczka znajdą Państwo bogatą ofertę firm oferujących produkty i usługi dla ludzi aktywnych. Będzie to idealna okazja nie tylko do zrobienia zakupów, ale również porozmawiania z fachowcami z branży, czy zapoznania się z najnowszymi trendami na rynku biegowym.

Nareszcie będzie można się spotkać na żywo, porozmawiać, dotknąć, zobaczyć czy przymierzyć.

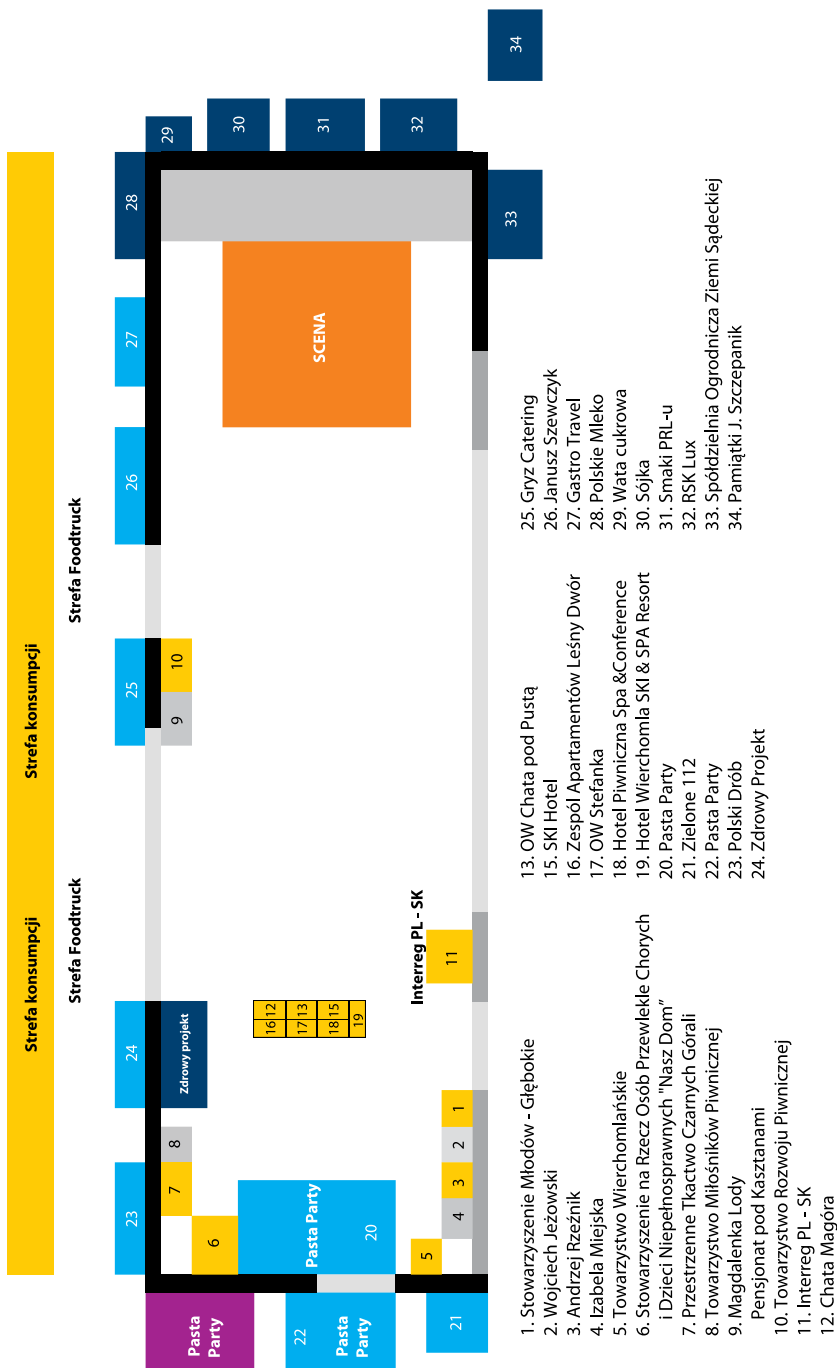
Mamy nadzieję, że każdy, kto kocha ruch i aktywność znajdzie coś dla siebie. Na stoiskach nie zabraknie nowych modeli butów, plecaków, odzieży, nowości wydawniczych.

Swoje stoiska będą mieli również lokalni artyści i rzemieślnicy. Zapraszamy na ponad 40 stoisk lokalnych twórców i rzemieślników. Dużo dobrego jedzenia zapewnią nie tylko foodtrucki ale i koła gospodyń wiejskich.

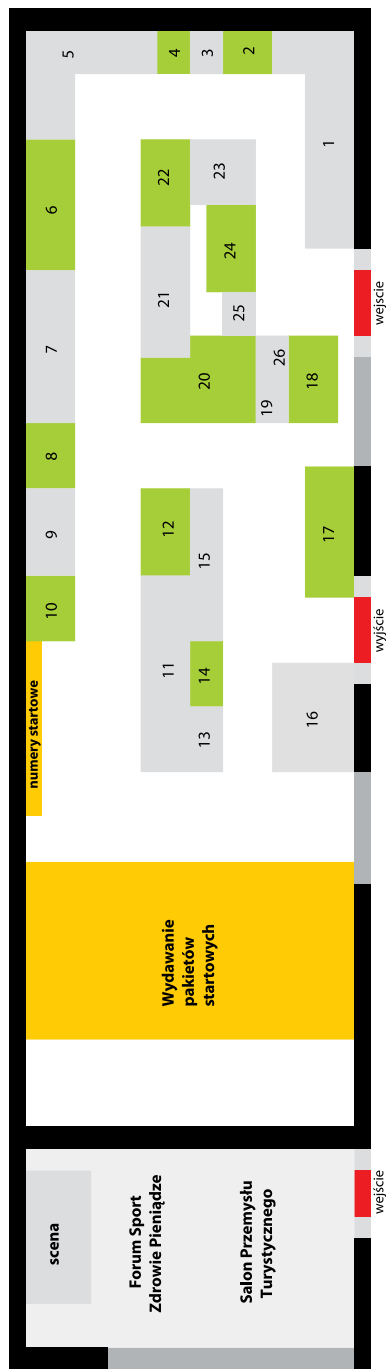
Większość oferowanych produktów, czy usług będzie można nabyć w promocyjnych cenach, specjalnie przygotowanych przez wystawców na festiwalowe targi.

Zapraszamy serdecznie

NAMIOT NUMER 1

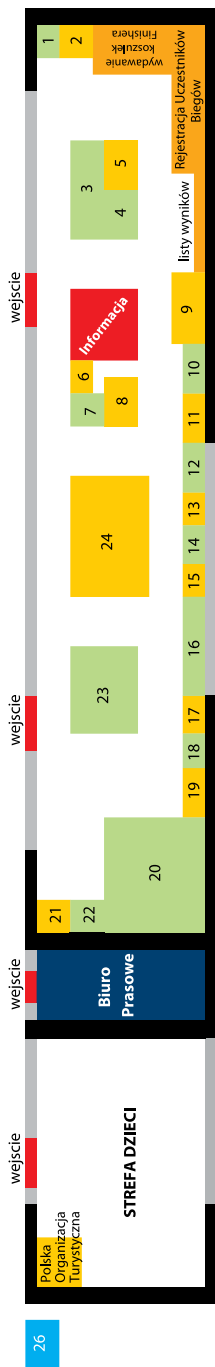


NAMIOT NUMER 2



- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Power Canvas | 19. Mary Kay |
| 2. RUNO.DESIGN | 20. IDC TRADE |
| 3. Himal Sport | 21. Huma / Dextro / Clif Bar / Nuun / Veloforte |
| 4. Sun Vita | 22. Malavi |
| 5. AdRunaLine Sports | 23. AGREST |
| 6. Brubeck | 24. Gu Energy |
| 7. ODLO, CAMELBAK, VIKING, UVEX | 25. TianDe-Sila Nature |
| 8. Inov 8/UD | 26. Aplimedica |
| 9. Sport Outlet | |
| 10. JUJU | |
| 11. Nessi | |
| 12. Sport Center | |
| 13. PRETTY FITTY | |
| 14. FullLife.eu | |
| 15. nastopy.pl | |
| 16. Diadora | |
| 17. Salomon | |
| 18. Funaticos / Melo Me | |

NAMIOT NUMER 4



- | | |
|--|--|
| 1. Planet Rescue | 19. BJ Service Wydawnictwo Jacek Bartos |
| 2. Pflöging Team | 20. Sądeczanin |
| 3. Ledlenser | 21. Stowarzyszenie Górali Nadpopradzkich |
| 4. Warsztat Koszulkowy | 22. Gmina Stary Sącz |
| 5. Incrediewear / StrefaRegeneracji.pl | 23. Piwniczna Zdrój |
| 6. Narum | 24. Nowy Sącz |
| 7. Rękodzielo Szydelkowe B.Grzeszczak | 25. Polska Organizacja Turyst |
| 8. Eurobud | 26. Nadleśnictwo Piwniczna |
| 9. Hoka One | i Leśny Zakład Doświadczalny Krynica Zdrój |
| 10. Bieg Rzeźnika | |
| 11. Małopolska Biega | |
| 12. Elżbieta Lomnicka | |
| 13. Bernadeta Musiał | |
| 14. Drapa Paryja | |
| 15. Piotr Buczek | |
| 16. Agora | |
| 17. Saar | |
| 18. Patrycja Kowalczyk | |

8. Strefa Dzieci

Jak co roku dla najmłodszych przygotowujemy dodatkowe atrakcje.

W konkursach organizowanych w **Strefie Dzieci 12 Festiwalu Biegowego** mamy do rozdania mnóstwo nagród. Wiele z nich będzie można zdobyć w zabawie „**Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego**” w której zadaniem uczestników jest zebranie punktów aktywności poprzez udział w konkursach, quizach i zabawach nawiązujących do tematu ekologii i dbania o środowisko naturalne. **Eko***

Także tu czekać będą pyszne przekąski - ciastka Bahlsen, chrupki SOLO oraz zdrowe Lizaki Mniam Miam stworzone na bazie ksylitu, które również mali biegacze otrzymają w pakietach startowych oraz lody KORAL. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie.

A co jeszcze, zobaczycie w Strefie Dzieci:

STREFA GIER PLANSZOWYCH - zaprasza do udziału w konkursach i quizach z nagrodami oraz do poznania gier; wyd. Rebel, wyd. Alexander, wyd. Muduko, Piatnik, wyd. Jawa, wyd. Adamigo oraz zagadek Czuczu i XPloreTeam.

KĄCIK CZYTELNICZY to mała czytelnia Festiwalu Biegowego, gdzie znajdziecie publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: wyd. Zakamarki, wyd. Zielona Sowa, wyd. Papilon i Centrum Edukacji Dziecięcej oraz książeczki wydawnictw RM i Olesiejuk. Tu Ślądecka Biblioteka Publiczna zaprasza to spotkanie autorskich z pisarzami literatury dla dzieci.

STREFA MALOWANIA FIORELLO zaprasza do konkursów rysunkowych. Do zdobycia: kredki, flamastrami Fiorello, lizaki „MNIAM MNIAM” oraz chrupki Solo

Jak co roku w Strefie Dzieci nie zabraknie lodów! Rozdawać je będziemy w **KORALOWEJ STREFIE DZIECKA** ale także tu, zapraszamy do udziału w quizach i zagadkach w których do zdobycia mamy „Koralowe gadzety”: plecaki, piórniki i pomoce szkolne, które przydadzą się w każdemu uczniowi.

Ale to nie koniec atrakcji!

W tegorocznej Strefie Dzieci promujemy temat ekologii. W dedykowanej temu wydaniu strefie Festiwalu Biegowego – **Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego** dajemy drugie życie odpadom z których będzie można zrobić m.in: zabawki, łapacze snów, pojemniki na kredki. Także tu zapraszamy do namalowania swojej pamiątkowej eko torby.

Podczas Festiwalu po raz kolejny z radością tworzyć będziemy mega bańki w dedykowanej strefie **TUBAN - duże bańki radości** - będzie je można podziwiać w Strefie Dzieci oraz na trawnikach Nakła.

W strefie **Sypanki.pl**, mali artyści będą mogli stworzyć magiczne obrazki przy pomocy kolorowych piasków w tym piaskowego Rysia Berdysia.

Piątek – 10 września 2021 r.

- 16:00-16:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Alexander (nagrody; gra wyd. Alexander) Eko*
- 16:3-17:00 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Muduko „Wirus” (nagrody; gry wyd. Muduko „Wirus”)
- 16:00-17:00 TUBAN - duże bańki radości, mega bańki Eko*
- 16:00-17:30 Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego – tworzymy łapacze snów Eko*
- 16:00-19:00 Koralowa Strefa Dziecka, to lody, quizy i konkursy w których będzie można wygrać niepowtarzalne koralowe upominki
- 17:00-17:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Rebel „Dobble” (nagrody; gra karciana wyd. Rebel „Dobble”)
- 17:00-18:00 Kącik czytelniczy, poczytaj z Nami książki – jak, dbać o środowisko naturalne Eko*
- 17:00-18:00 Strefa malowania Fiorello, konkurs na najładniejszą „Wiewiórką MNIAM MNIAM”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 18.00 (nagrody; lizaki, gazetki wyd. Aksjomat, kredki Fiorello) Eko*
- 18:00-18:30 Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego, turniej z grą wyd. Adamigo „Eko Bohater” (nagrody; gra wyd. Adamigo „Eko Bohater”) Eko*
- 18:00-19:00 Kącik filmowy, poznaj naszą planetę Eko*

Sobota – 11 września 2021 r.

- 9:00-18:00 Koralowa Strefa Dziecka, to lody, quizy i konkursy w których będzie można wygrać niepowtarzalne koralowe upominki
- 9:30-10:00 Strefa gier planszowych, quiz z zagadkami Czuczu wyd. Bright Junior Media (nagrody; quizy zagaduj Czuczu) Eko*
- 10:00-12:00 Strefa malowania Fiorello, konkurs „Ja, przyroda, ekologia, życie” (nagrody; książki wyd. Zakamarki) Eko*
- 10:30-11:00 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Piatnik (nagrody; gry wyd. Piatnik) Eko*
- 11:00-11:30 Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego – quiz o ekologii z grą wyd. Jawa „Akcja segregacja” (nagroda; gra wyd. Jawa „Akcja segregacja”) Eko*
- 11:00-11:30 Kącik czytelniczy, zaprasza na wspólne czytanie „Wiem coraz więcej o ekologii” Eko*
- 11:30-12:00 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Alexander (nagrody; gra wyd. Alexander) Eko*
- 11:30-14:00 Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego – tworzymy łapacze snów, malujemy eko torby z wizerunkiem: rozbieganych Potworków Fiorello, Rysia Berdysia i lodówKoral Eko*
- 12:00-12:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Rebel „Dobble” (nagrody; gra karciana wyd. Rebel „Dobble”)

- 12:30-13:00 TUBAN - duże bańki radości - zapraszamy do wspólnej zabawy na trawniki Nakła
- 14:00-15:00 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Alexander (nagrody; gra wyd. Alexander) Eko*
- 14:00-17:00 Kącik czytelniczy, Sądecka Biblioteka Publiczna zaprasza na autorskie spotkania z twórcami literatury dla dzieci**
- 14:30 „Bieg Przebierańców” - Deptak
- 15:30-16:00 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Piatnik (nagrody; gra karciana wyd. Piatnik)
- 16:00-16:30 Strefa gier planszowych, quiz z zagadkami Xplore Team dla dzieci 8-9 lat, wyd. Bright Junior Media (nagrody; zagadki Xplore Team) Eko*
- 16:00-18:00 Strefa malowania Fiorello, konkurs rysunkowy „Wiewiórka z chrupkami SOLO” (każdy uczestnik otrzymuje chrupki kukurydziane SOLO)
- 16:30 Rozdawanie nagród w zabawie „Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego” Eko*
- 17:00-17:30 TUBAN - duże bańki radości - Strefa Dzieci, morze baniek
- 17:00-17:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Muduko „MIX TURA” (nagrody; gry wyd. Muduko „MIX TURA”)
- 17:30-18:00 Kącik czytelniczy, zaprasza „Czytanie na życzenie”
- 18.00-19.00 Kącik filmowy, poznaj naszą planetę Eko*

Niedziela – 12 września 2021 r.

- 9:00-12:00 Strefa malowania Fiorello, konkurs malujemy Rozbiegane Potworki Fiorello, rozstrzygnięcie konkursu godz. 12.00 (nagrody; kredki, mazaki FIORELLO, gazetki, książeczki wyd. Aksjomat oraz Cassfilm) Eko*
- 9:30-13:00 Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego – tworzymy łapacze snów, malujemy eko torby z wizerunkiem: rozbieganych Potworków Fiorello, Rysia Berdysia i lodówKoral Eko*
- 9:00-14:00 Koralowa Strefa Dziecka, to lody, quizy i konkursy w których będzie można wygrać niepowtarzalne koralowe upominki
- 10:00-10:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Piatnik (nagrody; gra wyd. Piatnik) Eko*
- 10:00-11:00 TUBAN - duże bańki radości - Strefa Dzieci, tworzenie baniek
- 11:00-11:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Rebel „Dobble” (nagrody; gra karciana wyd. Rebel „Dobble”)
- 11:00-11:30 Kącik czytelniczy, zaprasza na wspólne czytanie „Wiem coraz więcej o ekologii” Eko*
- 12:00-12:30 Strefa gier planszowych, turniej z grą wyd. Alexander (nagrody; gra wyd. Alexander) Eko*
- 12:30 TUBAN - duże bańki radości - zapraszamy do wspólnej rozgrzewki przed biegami na trawniki Nakła

- 13:00-13:30 Strefa gier planszowych, quiz z zagadkami Czuczu wyd. Bright Junior Media (nagrody; quizy zagaduj Czuczu)
- 13:00 „Bieg dzieci” do 8 lat, Eko*
- 13:30 Rozdawanie nagród w zabawie „Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego” Eko*

*Eko Zabawa „Zostań Ekoludkiem Festiwalu Biegowego” przeznaczona jest dla wszystkich małych biegaczy Festiwalu Biegowego. Zadaniem uczestników jest zebrać, co najmniej 6 punktów aktywności, poprzez udział w konkursach, turniejach, quizach i zabawach z oznaczeniem *Eko. Punkty w postaci pieczętek, trzeba będzie zbierać na specjalnej karcie zabawy. Zapelnioną kartę należy wymienić w punkcie INFO na numerek. Do wygrania [** Sądecka Biblioteka Publiczna zaprasza na spotkania autorskie:](http://m.in: gry wyd. Alexander, wyd. Jawa, wyd. Muduko, wyd. Adamigo, zagadki, malowanki i puzzle wyd. Czuczu oraz quizy edukacyjne Xplore Team, malowanki, gazetki wyd. Aksjomat, wyd. Olesiejuk, wyd. Zielona Sowa, płyty z bajkami płyty z bajkami Bajkowa TV, kredki, flamastry i długopisy Fiorello, książki, gadżety Festiwalu Biegowego.</p>
</div>
<div data-bbox=)

- 14:00-15:00 Agnieszka Świerczek – spotkanie autorskie dla dzieci
- 15:00-16:00 Joanna Babiarcz – warsztaty poetyckie dla dzieci + spotkanie autorskie
- 16:00-17:00 Jadwiga Marzec – spotkanie autorskie dla dzieci



9. Atrakcje w Parku Strzeleckim w Nowym Sączu

W sobotę w Parku Strzeleckim w Nowym Sączu (dojazd od ul. Ogrodowej 19) od godziny 11.30 na metę będą wbiegać zawodnicy biegu Sądecka Dycha w którym udział bierze ponad 500 zawodników. W międzyczasie planowane są biegi dla dzieci młodzieży – Bieg Parkowy (godz. 14) oraz Bieg Dzieci 9-12 lat (o godz. 13.00). W ramach Grand Prix Sądeczanina rywalizować będą szkoły podstawowe i średnie. W Amfiteatrze będzie można podziwiać występy młodzieży z zespołów regionalnych oraz zwycięzców w klasyfikacji Open w Biegu Sądecka Dycha. W parku są dostępne animacje dla dzieci, dmuchany zamek – zjeżdżalnia oraz punkty gastronomiczne. Piknik parkowy będzie trwał do godziny 15.30.

10. Godziny otwarcia obiektów

Miasteczko Biegowe otwiera się dla Gości w Piątek 10.09.2021 o godzinie 14.00, zapraszamy po odbiór pakietów startowych. Wszystkie obiekty są czynne do godziny 22.00.

- W Sobotę otwieramy się o 7.00 czekamy na Was do 22.00
- W niedzielę otwieramy się o 7.00 czekamy na Was do 16.00

11. Opisy Biegów – Starty Mety

Poniżej wykaz startów wszystkich Festiwalowych Biegów. Oznaczenie **Brama 1** oznacza Bramę umiejscowioną nad drogą szutrową. **Brama 2** to brama dmuchana stojąca wewnątrz Miasteczka.

- Oznaczenie 1> to start z Bramy nr 1 w kierunku na Nowy Sącz
- Oznaczenie Stary Sącz to teren pod Ołtarzem Papieskim
- Oznaczenie Nowy Sącz to Park Strzelecki ul. Ogrodowa 19
- Oznaczenie Rytro to teren opisany na mapach jako Sucha Struga
- Oznaczenie Pole Namiotowe to teren przy stacji Kolejowej Piwniczna

Piątek – 10 września 2021 r.	Start	Start	Meta	Meta
18:00 Mila (1609 m)	1	>	2	<
19:00 Bieg na 15 km*	<	1	2	<
19:10 Bieg w krawacie	2	>	>	2
19:25 Bieg Lachów i Górali	2	>	>	2
22:30 Bieg Nocny 7 km**	<	1	2	<
Sobota – 11 września 2021 r.	Start	Start	Meta	Meta
2:30 Bieg 7 Dolin 100 km***	<	1	2	<
6:00 Bieg 7 Dolin 61 km***	<	1	2	<
8:30 Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking	<	1	2	<
9:30 Bieg Kobiet	2	>	>	2
11:00 Sądecka Dycha Newagu****	Stary Sącz		Nowy Sącz	
11:30 Bieg 7 Dolin - Bieg VisegRun 36 km with Interreg PL-SK***	Rytro Sucha Struga		2	<
13:00 Biegi dzieci (9-12 lat)	Nowy Sącz		Nowy Sącz	
14:00 Bieg Parkowy	Nowy Sącz		Nowy Sącz	
14:30 Bieg Przebierańców	<	1	>	1
20:25 Bieg na 3 km	1	>	2	<
22:00 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km	1	>	2	<

Niedziela – 12 września 2021 r.	Start	Start	Meta	Meta
7:30 Koral Maraton	Nowy Sącz		2	<
8:45 Bieg Górski 23 km	<	1	2	<
9:00 Półmaraton	Stary Sącz		2	<
10:30 Sztafeta Poprad Aqua Running	Pole Namiotowe			
13:00 Biegi Dzieci (do lat 8)	Scena Sportowa		>	2
13:15 Bieg na Górę Kiczarz	<	1	Kiczarz	
13:15 Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking				
13:30 Bieg na 1 km	2	>	>	2

12. Pasta Party i punkty odżywcze na trasach

Dla biegaczy przygotowaliśmy zróżnicowane i dobrze zaopatrzone bufety na trasach oraz posiłek regeneracyjny na mecie.

- Trzy gorące posiłki na trasie biegu na 100 kilometrów. Bogaty serwis na trasach, wśród napojów woda, cola, izotonik i herbata. Urozmaiczone potrawy, dopasowane do upodobań biegaczy.
- Serwis znajdzie się nie tylko na trasach biegów górskich. Na dystansach biegów ulicznych, od piątego kilometra Koral Maratonu, półmaratonu, biegu na 15 kilometrów, i Sądeckiej Dychy staną punkty z wodą.
- Punkty serwisowe i przepaki na trasach biegów górskich: Przehyba, Rytro Szkoła, Hala Łabowska, Krynica, Bacówka nad Wierchomlą, Hotel Wierchomla, Piwniczna – meta.
- Punkty serwisowe będą dostępne dla uczestników biegów na 36, 61 i 100 kilometrów oraz Iron Run.

1. Przehyba - bufet-100/61 km (woda, izotonik, herbata, dextroza, sól, banany, pomarańcze, arbuzy, paluszki, kabanosy, ciastka)

2. Rytro/szkoła - bufet + przepak - 100/61 km (woda, izotonik, cola, herbata, dextroza, sól, banany, pomarańcze, arbuzy, ciastka, zupa krem z ciecierzycy)

3. Hala Łabowska - bufet 100/61/36 km (woda, cola, izotonik, herbata, dextroza, sól, banany, pomarańcze, arbuzy, paluszki, kabanosy, ciastka)

4. Krynica - bufet + przepak dla 100 km (woda, izotonik, cola, herbata, dextroza, sól, mus owocowy, ciastka, ziemniaki z wody)

5. Bacówka nad Wierchomlą - bufet 100/36 km (woda, izotonik, cola, herbata, dextroza, sól, dla 100 km: banany, pomarańcze, arbuzy, ciastka)

6. Hotel Wierchomla - bufet + przepak dla 100 km + bufet dla 36 km (woda, izotonik, cola, herbata, dextroza, sól, dla 100 km: banany, pomarańcze, arbuzy, ciastka, dla 100 km: zupa krem z zielonych warzyw)

Na mecie w Piwnicznej Zdrój Pasta Party dla zawodników wszystkich dystansów powyżej 20 km. Wejście na numer startowy, Namiot nr 1.



13. Limity na trasach

Limity czasowe poszczególnych dystansów.

Uwaga, osobno, na dole - zaostrzone limity czasowe dla biegów Iron Run i limity na punktach:

■ Piątek – 10 września 2021 r.

- 18:00 Mila (1609 m) – 10 minut
- 19:00 Bieg na 15 km - 2 godz. 15 minut
- 19:10 Bieg w krawacie - bez limitu
- 22:30 Bieg Nocny 7 km - 1 godz.

■ Sobota – 11 września 2021 r.

- 2:30 Bieg 7 Dolin 100 km- 17 godz. 30 minut
- 6:00 Bieg 7 Dolin 61 km - 14 godzin
- 8:30 Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking – 1 godzina
- 9:30 Bieg Kobiet – bez limitu
- 11:00 Sądecka Dycha - 1 godz. 30 minut
- 11:30 Bieg VisegRun 36 km with Interreg PL-SK - 8 godzin 30 minut
- 13:00 Biegi dzieci (9-12 lat) - bez limitu
- 14:30 Bieg Przebierańców - bez limitu
- 20:25 Bieg na 3 km - 25 minut
- 22:00 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km - 45 minut

■ Niedziela – 12 września 2021 r.

- 7:30 Koral Maraton – 5 godz. 30 minut
- 8:45 Bieg Górski 23 km – 4 godz.15 minut
- 9:00 Półmaraton – 4 godziny
- 12:45 Biegi Dzieci (do lat 8)
- 13:15 Bieg na Górę Kiczar – 45 minut
- Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking – 45 minut
- 13:15 Bieg na 1 km – 10 minut



■ IRON RUN:

■ Piątek – 10 września 2021 r.

- 18:00 Miła – 7 minut
- 19:00 Bieg na 15 km – 1 godz. 40 minut
- 22:30 Bieg Nocny 7 km - 45 minut

■ Sobota – 11 września 2021 r.

- 5:30 Ultramaraton 61 km – 14 godzin 30 minut
- 20:05 Bieg na 3 km – 18 minut
- 22:00 Nocny Bieg 5 km- 30 minut

■ Niedziela – 12 września 2021 r.

- 7:30 Koral Maraton – 5 godzin
- 13:15 Bieg na Górę Kiczar – bez limitu
- 14:30 Bieg na 1 km – bez limitu

■ Limity czasowe w biegu 7 Dolin

100 km

- 1 limit Rytko 35 km biegu - 6 godzin (godzina 8:30)
- 2 limit Krynica 60 km biegu - 10,5 godziny (godzina 13:00)
- 3 limit Wierchomla Hotel 89 km biegu - 15,5 godziny (godzina 18:00)
- meta - 17,5 godziny (godzina 20:00)

61 km

- 1 limit Rytko 35 km biegu - 7,5 godziny (godzina 13:30)
- meta - 14 godzin (godzina 20:00)

36 km

- 1 limit Wierchomla Hotel 25 km biegu - 6,5 godziny (godzina 18:00)
- meta - 8,5 godziny (godzina 20:00)

14. Informacje o minimalnym wieku zawodników

Warunki uczestnictwa w poszczególnych biegach:

Biegi Dzieci - weryfikacja wieku na podstawie rocznika:

- do lat 8 (rok urodzenia: 2013-2021)
- do lat 12 (rok urodzenia: 2009-2012)

Brak ograniczeń wiekowych:

- Bieg Przebierańców
- Bieg w Krawacie 600 m
- Rodzinny Bieg Nocny na 5 km
- Od 13 lat - weryfikacja wieku na podstawie rocznika:
- Mila 1609 m
- Bieg Kobiet 600 m
- Bieg na 1 km
- Bieg na 3 km
- Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking
- Od 16 lat - weryfikacja wieku na podstawie rocznika:
- Sądecka Dycha Newagu

Od 18 lat - weryfikacja wieku na podstawie daty urodzenia:

- Bieg 7 Dolin 100 km
- Bieg 7 Dolin 61 km
- Bieg 7 Dolin - Bieg VisegRun 36 km with Interreg PL- SK
- Bieg Górski 23 km
- Koral Maraton
- Półmaraton
- Bieg na 15 km
- Bieg Nocny 7 km
- Bieg na Górę Kiczar
- Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking
- Sztafeta Poprad Aqua Running

UWAGA. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do okazania pozwolenia na udział w biegu od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego wraz z dowodem osobistym, w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów oraz wypełnienie wszelkich niezbędnych dokumentów, o których mowa w ust. 5 poniżej.

Wszyscy uczestnicy startujący w biegach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.

15. Transporty na strat i z mety

Wszystkie odjazdy autokarów z Piwnicznej-Zdrój planowane są ze Stacji Paliw Orlen ul. Krakowska 33.

- **10 km:** odjazd 9.40 do Starego Sącza (start biegu o 11:00),
- **10 km:** powrót z parku Strzeleckiego w Nowym Sączu od godz. 12.30
- **36 km:** odjazd 10.30 do Rytra Sucha Struga (strat biegu o 11:30)
- **Koral Maraton:** odjazd 5.50 iron, 6.20 reszta zawodników do Nowego Sącza (start biegu o 7.30)
- **Półmaraton:** odjazd 7.50 do Starego Sącza (start biegu o 9.00)

16. Depozyty

Na terenie Miasteczka Biegowego w namiocie nr 3 jest punkt depozytowy czynny w godzinach:

- **Piątek:** 17:30 - 23:30
- **Sobota:** 1:00 - 3:00, 5:00 - 23:00
- **Niedziela:** 5:30 - 15:00

Mobilne depozyty:

Sobota:

- 100, km, 61 km, 10 km, 36 km

	nadanie	pkt pośredni	pkt końcowy
100 km	na starcie 1:30-2:30	Rytró/Krynica/Wierchomla	punkt depozytowy
61 km	na starcie 5:00-6:00	Rytró	punkt depozytowy
10 km	na starcie Stary Sącz 10:15-10:40		11:30-12:40 ul. Ogrodowa, Park Strzelecki
36 km	na starcie Rytró 10:50-11:30		punkt depozytowy

Niedziela:

- Maraton, Półmaraton

	nadanie	pkt pośredni	pkt końcowy
Maraton	na starcie Nowy Sącz Park Strzelecki 6:20-7:30		punkt depozytowy
Półmaraton	na starcie Stary Sącz Ołtarz Papieski 8:00-9:00		punkt depozytowy

17. Masaże, Punkt Medyczny, Szatnie, Toalety, Prysznicze

W namiocie nr 3 jest zaplanowana:

- **Strefa Iron Run** - Strefa dla najwytrwalszych biegaczy. Biegacze zgłoszeni do tej konkurencji będą mieli do dyspozycji posiłki zapewnione przez firmę Zdrowy Projekt, owoce, napoje, miejsce do odpoczynku i regeneracji
- **Punkt Medyczny** – miejsce zabezpieczone przez ekipę medyczną z Centrum Medycznego Jacek Ślipek

- **Masaże** – miejsce przeznaczona na regenerację zawodników najbardziej wymagających konkurencji biegowych zabezpieczone przez masażystów z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowy Sączu oraz z Niepublicznej Policealna Szkoła Zawodowa Centrum Nauki Biznesu i Administracji w Krakowie
- **Szatnie** – miejsce do dyspozycji wszystkich zawodników
- **Toalety, Prysznice** – oznaczone na mapce Miasteczka, murowany budynek przy wejściu do Miasteczka od strony Rynku w Piwnicznej wyposażony w WC i prysznic, kontenery WC usytuowane przy namiocie nr 4 po drugiej stronie Miasteczka

18. Nagrody

W 2021 roku nagradzamy rekordową liczbę 647 uczestników! 500 osób odbierze nagrody finansowe, 146 odbierze nagrody rzeczowe. 1 osoba odjedzie samochodem osobowym ufundowanym przez firmę Koral. Łączna pula nagród wzrosła do 500.000 zł!

Nagrody rzeczowe są wręczane na scenie sportowej Festiwalu Biegowego. Nie wysyłamy pocztą nagród rzeczowych.

Nagrody finansowe zdobyte przez uczestników biegów będą wypłacane wyłącznie przelewem na konto bankowe wskazane w oświadczeniu o przyjęciu nagrody. Druk oświadczenia jest dostępny na stronie www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy (do pobrania pod Regulaminem). Zdobywcom nagród finansowych zostanie potrącony ryczałtowy podatek dochodowy zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Oświadczenie może być złożone osobiście w biurze zawodów podczas Festiwalu, pocztą pod adresem: Fundacja Festiwal Biegów, ul. Solec 85, 00-382 Warszawa lub mailowo pod adresem nagrada@festiwalbiegowy.pl w terminie 30 dni do imprezy.

Nagrody finansowe będą wypłacane do 30 dni od zatwierdzenia protokołu potwierdzającego wyniki zawodów

Wykaz nagród 12. Festiwalu Biegowego (10-12.09.2021)

1. Miła (1609 m)

Klasyfikacje wiekowe do 39 lat K/M i Klasyfikacje wiekowe 40+ lat K/M:

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

2. Bieg na 15 km

Open K/M:

1. miejsce - 600 zł, 2. miejsce - 500 zł, 3. miejsce - 400 zł, 4. miejsce - 300 zł, 5. miejsce - 200 zł, 6. miejsce - 100 zł

3. BIEG W KRAWACIE

Open K/M:

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

4. Bieg Nocny 7 km

Open K/M:

miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa, 4. miejsce - nagroda rzeczowa, 5. miejsce - nagroda rzeczowa, 6. miejsce - nagroda rzeczowa

5. Bieg Lachów i Górali

Open K/M:

miejsce - 500 zł, 2. miejsce - 400 zł, 3. miejsce - 300 zł

6. Bieg 7 Dolin 100 km - Ultramaraton Wyszehradzki im. Prezydenta Lecha Każyńskiego

Open K/M:

1. miejsce - 7 000 zł, 2. miejsce - 5 000 zł, 3. miejsce - 4 000 zł, 4. miejsce - 3 000 zł, 5. miejsce - 2 500 zł, 6. miejsce - 2 000 zł, 7. miejsce - 1 500 zł, 8. miejsce - 1 200 zł, 9. miejsce - 1 100 zł, 10. miejsce - 1 000 zł

Kategorie wiekowe K/M 5 kategorii (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+):

1. miejsce - 700 zł, 2. miejsce - 650 zł, 3. miejsce - 500 zł, 4. miejsce - 450 zł, 5. miejsce - 400 zł, 6. miejsce - 350 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

W kategoriach wiekowych dekoracja na scenie dla miejsc I-III

Najlepszy POLAK/POLKA 100 km Nagroda Marszałka Sejmu RP (I-V miejsce kobiety/mężczyźni po 2 000 zł)

1. miejsce - 2 000 zł, 2. miejsce - 2 000 zł, 3. miejsce - 2 000 zł, 4. miejsce - 2 000 zł, 5. miejsce - 2 000 zł

Mistrzostwa Polski Masters w Ultramaratonie Górskim na 100 km*

Kategorie wiekowe K/M (35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+)

1. miejsce - medal MP Masters, 2. miejsce - medal MP Masters, 3. miejsce - medal MP Masters

* W Mistrzostwach Polski Masters w Ultramaratonie Górskim na 100 km zostaną sklasyfikowani zawodnicy w wieku 35+ lat posiadający obywatelstwo polskie i licencję PZLA. Wymagane jest dodatkowe zgłoszenie uczestnictwa przez klub (zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w artykule dot. MP Masters).

7. Bieg 7 Dolin 61 km

Open K/M:

1. miejsce - 4 000 zł, 2. miejsce - 3 000 zł, 3. miejsce - 2 000 zł, 4. miejsce - 1 500 zł, 5. miejsce - 1 000 zł, 6. miejsce - 800 zł, 7. miejsce - 700 zł, 8. miejsce - 600 zł, 9. miejsce - 550 zł, 10. miejsce - 500 zł

Kategorie wiekowe K/M: 5 kategorii (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+)

1. miejsce - 550 zł, 2. miejsce - 500 zł, 3. miejsce - 400 zł, 4. miejsce - 300 zł, 5. miejsce - 200 zł, 6. miejsce - 100 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

W kategoriach wiekowych dekoracja na scenie dla miejsc I-III

8. Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking

Open K/M:

1. miejsce - 500 zł, 2. miejsce - 300 zł, 3. miejsce - 200 zł

Kategorie wiekowe K/M (13-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+ lat):

1. miejsce - nagroda rzeczowa

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

9. Bieg Kobiet

Kategoria 13-39 lat, Kategoria 40+ lat:

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

10. Sądecka Dycha Newagu

Open K/M

1. miejsce - 2 000 zł, 2. miejsce - 1 500 zł, 3. miejsce - 1 000 zł, 4. miejsce - 800 zł, 5. miejsce - 700 zł
6. miejsce - 600 zł

Kategorie wiekowe K/M 16-18 lat

1. miejsce - nagroda rzeczowa , 2. miejsce - nagroda rzeczowa , 3. miejsce - nagroda rzeczowa

Kategorie wiekowe K/M: 5 kategorii (19-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+) - nagrody finansowe

1. miejsce - 400 zł, 2. miejsce - 300 zł, 3. miejsce - 250 zł, 4. miejsce - 200 zł, 5. miejsce - 150 zł
6. miejsce - 100 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

W kategoriach wiekowych dekoracja na scenie dla miejsc I-III

Najlepszy Sądeczanin / Sądeczanka – w biegu Sądecka Dycha Newagu

1. miejsce - 1 500 zł, 2. miejsce - 1 000 zł, 3. miejsce - 500 zł

Nagrody w kategoriach Najlepszy Sądeczanin / Najlepsza Sądeczanka dublują się z kategorią open i kategoriami wiekowymi.

Udział w klasyfikacji Najlepszy Sądeczanin/Sądeczanka wymaga zgłoszenia udziału w tej klasyfikacji podczas rejestracji (opcja dostępna od sierpnia 2021 r.), mailowo - na adres zapisy@festiwalbiegowy.pl (do 5 września 2021 r.) lub w biurze zawodów (najpóźniej pół godziny przed rozpoczęciem konkurencji).

Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10 km*

Kategorie wiekowe K/M (35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+)

1. miejsce - medal MP Masters, 2. miejsce - medal MP Masters, 3. miejsce - medal MP Masters

* W Mistrzostwach Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10 km zostaną sklasyfikowani zawodnicy w wieku 35+ lat posiadający obywatelstwo polskie i licencję PZLA. Wymagane jest dodatkowe zgłoszenie uczestnictwa przez klub (zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w artykule dot. MP Masters).

11. Bieg 7 Dolin VisegRun 36 km with Interreg PL-SK

Open K/M:

1. miejsce - 2 000 zł, 2. miejsce - 1 500 zł, 3. miejsce - 1 000 zł, 4. miejsce - 800 zł, 5. miejsce - 700 zł, 6. miejsce - 600 zł

Kategorie wiekowe K/M - 5 kategorii wiekowych (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+)

1. miejsce - 500 zł , 2. miejsce - 400 zł, 3. miejsce - 300 zł, 4. miejsce - 200 zł, 5. miejsce - 150 zł, 6. miejsce - 100 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

W kategoriach wiekowych dekoracja na scenie dla miejsc I-III

12. BIEGI DZIECI 600 m (sobota Nowy Sącz) i BIEGI DZIECI 300 m (niedziela)

Biegi dzieci: 5 kategorii Klasyfikacje wiekowe chłopców/dziewczynek (do 4 lat, 5-6, 7-8, 9-10, 11-12 lat):

1. miejsce - nagroda rzeczowa , 2. miejsce - nagroda rzeczowa , 3. miejsce - nagroda rzeczowa

13. Bieg Przebierańców:

Klasyfikacja indywidualna (bez podziału na płeć):

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

Klasyfikacja zespołów (2 osoby i więcej, bez podziału na płeć):

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

14. Bieg na 3 km

Open K/M:

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

15. Nocny Bieg Rodzinny 5 km

Klasyfikacja generalna rodzin:

1. miejsce - 500 zł, 2. miejsce - 400 zł, 3. miejsce - 300 zł

Open K/M:

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

16. Korol Maraton

Open K/M:

1. miejsce - 2 000 zł, 2. miejsce - 1 500 zł, 3. miejsce - 1 000 zł

Kategorie wiekowe K/M - 5 kategorii wiekowych (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+ lat):

1. miejsce - 500 zł, 2. miejsce - 400 zł, 3. miejsce - 300 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

W kategoriach wiekowych dekoracja na scenie dla I miejsca.

Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie*

Kategorie wiekowe K/M (35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+)

1. miejsce - medal MP Masters, 2. miejsce - medal MP Masters, 3. miejsce - medal MP Masters,

* W Mistrzostwach Polski Masters w Maratonie zostaną sklasyfikowani zawodnicy w wieku 35+ lat posiadający obywatelstwo polskie i licencję PZLA. Wymagane jest dodatkowe zgłoszenie uczestnictwa przez klub (zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w artykule dot. MP Masters).

17. Bieg Górski 23 km

Open K/M:

1. miejsce - 1 000 zł, 2. miejsce - 800 zł, 3. miejsce - 700 zł, 4. miejsce - 600 zł, 5. miejsce - 500 zł, 6. miejsce - 400 zł

Kategorie wiekowe K/M - 5 kategorii wiekowych K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+):

1. miejsce - 300 zł, 2. miejsce - 200 zł, 3. miejsce - 100 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

18. Półmaraton

Open K/M:

1. miejsce - 1 000 zł, 2. miejsce - 800 zł, 3. miejsce - 700 zł, 4. miejsce - 600 zł, 5. miejsce - 500 zł, 6. miejsce - 400 zł

Kategorie wiekowe K/M - 5 kategorii wiekowych K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+)*:

1. miejsce - 300 zł, 2. miejsce - 200 zł, 3. miejsce - 100 zł

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

W kategoriach wiekowych dekoracja na scenie dla I miejsca.

Mistrzostwa Polski Masters w Półmaratonie*

Kategorie wiekowe K/M (35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+)

1. miejsce - medal MP Masters, 2. miejsce - medal MP Masters, 3. miejsce - medal MP Masters

* W Mistrzostwach Polski Masters w Półmaratonie zostaną sklasyfikowani zawodnicy w wieku 35+ lat posiadający obywatelstwo polskie i licencję PZLA. Wymagane jest dodatkowe zgłoszenie uczestnictwa przez klub (zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w artykule dot. MP Masters).

19. Bieg na górę Kiczar

Open K/M:

1. miejsce - 300 zł, 2. miejsce - 200 zł, 3. miejsce - 100 zł



20. Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking:

Open K/M:

1. miejsce - 300 zł, 2. miejsce - 200 zł, 3. miejsce - 100 zł

6 kategorii wiekowych K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+ lat):

1. miejsce - nagroda rzeczowa

Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.

21. Bieg 1 km

3 kategorie młodzieżowe K/M (13-14, 15-16, 17 lat):

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

Open K/M (18+ lat):

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

22. IRON RUN

Open KOBIECY:

1. miejsce - 3 000 zł, 2. miejsce - 2 000 zł, 3. miejsce - 1 500 zł, 4. miejsce - 1 000 zł, 5. miejsce - 900 zł

6. miejsce - 800 zł

MĘŻCZYŹNI: 2 kategorie wiekowe M (do 39 lat i 40+ lat)

1. miejsce - 3 000 zł, 2. miejsce - 2 000 zł, 3. miejsce - 1 500 zł, 4. miejsce - 1 000 zł, 5. miejsce - 800 zł

6. miejsce - 700 zł

23. Sztafeta Poprad Aqua Running

Klasyfikacja generalna drużyn:

miejsce - 400 zł, 2. miejsce - 300 zł, 3. miejsce - 200 zł

24. Sądecki Bieg Parkowy

Open K/M:

1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa

25. Grand Prix Sądeczanina

3 Puchary dla szkół podstawowych, 3 Puchary dla szkół średnich,

19. Koszulki finishera, medale

Koszulki Finishera zostały przygotowane dla biegaczy którzy ukończą dystanse: Iron Run, 100 km, 61 km, 36 km, 23 km, Maraton, Półmaraton. Do odbioru w punkcie odbioru koszulek finishera w namiocie nr 4. Podstawą odbioru jest numer startowy i medal.

Medale – są wręczane na mecie, przygotowaliśmy dedykowane medale dla zawodników najtrudniejszych konkurencji: Iron Run, 100 Km, 61 km, 36 km, Maraton, Półmaraton, 23 km, 10 km. Mistrzostwa Polski Masters w biegach na 100 km, 10 km, Maratonie i Półmaratonie, medale z dedykowaną wstążką dla biegaczy Nordic Walking oraz medale ogólne dla pozostałych konkurencji.



20. Parkingi

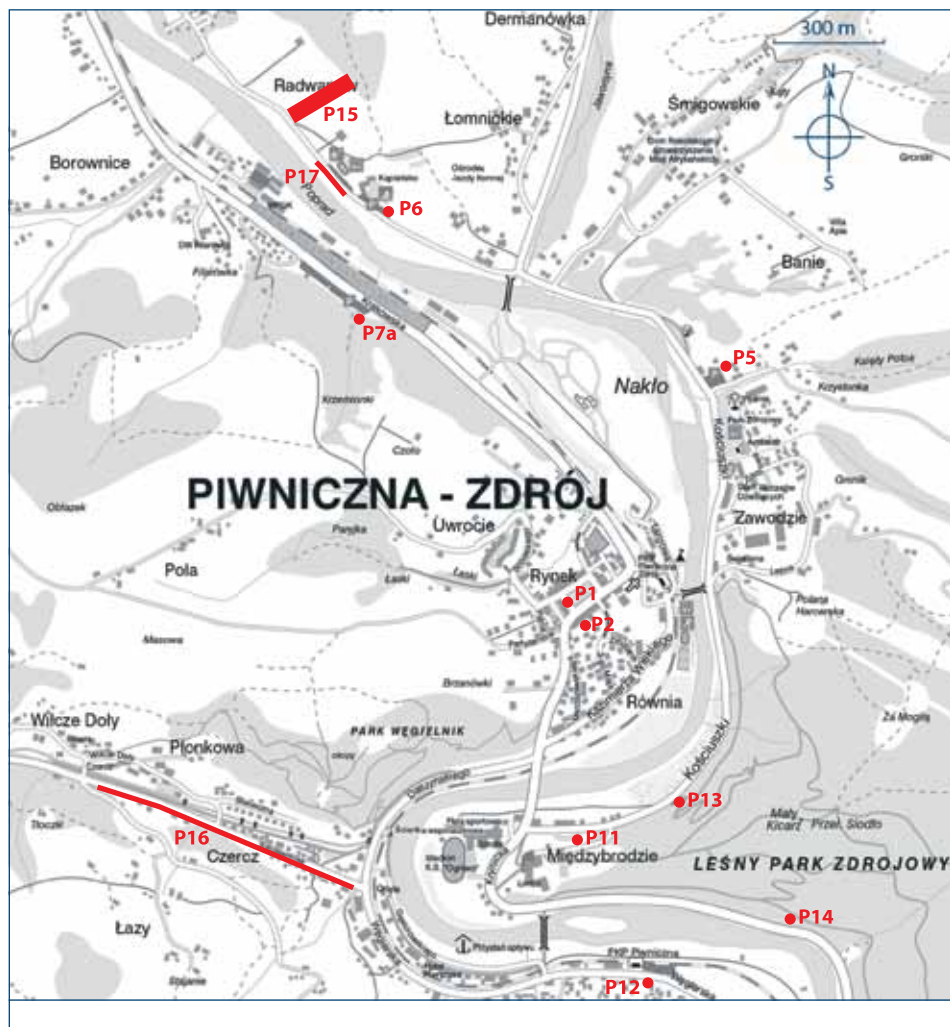
W Piwnicznej Zdrój mamy możliwość zaparkowania w następujących miejscach:

- P1 – Rynek – 65 miejsc – 0,7 km
- P2 – Za budynkami koło parkingu za sklepem „Spar” – 24 miejsc – 0,7 km
- P5 – przy łazienkach – 48 miejsc – 1,24 km
- P6 – przy basenach – 165 miejsc – 2,3 km
- P7a – przy cmentarzu (na trawie) – 100 miejsc – 0,6 km

- P11 – naprzeciwko Hotelu Koliba – 13 miejsc – 1,5 km
 - P12 – przy stacji PKP Piwniczna (przed budynkiem) – 18 miejsc – 2,2 km
 - P13 – przy wejściu do Parku Zdrojowego – 10 miejsc – 1,4 km
 - P14 – pod lasem przy drodze krajowej – 15 miejsc – 2,2 km
 - Na trawie „za kapliczką” za basenami na Radwanowie 450 miejsc - odległość 2,5 km
- Miejsca przy ulicy gdzie można parkować:

- Ul. Szczawnicka - (ok. 150 miejsc) – odległość 1,8 km
- Na ulicy przy basenach – (ok. 120 miejsc) – odległość 2,3 km

To Piwnicznej można dojechać Koleją. Trasa wiedzie od strony Nowego Sącza przez: Nowy Sącz Biegonice, Mostki, Stary Sącz, Barcice, Rytro, Młodów, Piwniczna Zdrój, Piwniczna, Łomnica Zdrój, Wierchomla, Wierchomla Wielka, Zubrzyk, Żegiestów, Żegiestów-Zdrój





**PLOGGING
TEAM**

Biegamy dla czystej Polski

21. Projekty Towarzyszące

Plogging Team: biegaMy dla czystej Polski

Bieganie i zbieranie śmieci jednocześnie? Tak jest, to właśnie plogging. Dbasz o siebie i naturę w tym samym czasie. Dziś plogging to już ruch społeczny. Mieszkańcy dużych miast całej Europy podczas joggingu starają się zadbać o czystość miejsc swego wypoczynku i rekreacji.

Nasza akcja ploggingowa promuje ten międzynarodowy ruch w Polsce! Biegacze podczas Festiwalu Biegowego będą mieli okazję dołączyć do akcji ploggingowej 11 września, podczas Biegu 7 Dolin na dystansie 100 km, 61 km oraz podczas Biegu VisegRun 36 km with Interreg PL-SK. Zaangażować się może każdy pełnoletni uczestnik Festiwalu, bez dodatkowych opłat! Wystarczy zarejestrować się na jeden z biegów 7 Dolin i dodatkowo wypełnić formularz ploggingowy. Pierwsza setka zarejestrowanych ploggersów otrzyma ekologiczne koszulki, opaski ploggingowe i pamiątkowe medale!

W naszej akcji nie chodzi o rekordowy czas pokonania trasy, a zaangażowanie i troskę o planetę i nas samych!

Podczas akcji wystarczy pokonać 5 km wybranego biegu i zrobić sobie kilka zdjęć wraz z zebranymi śmieciami, a następnie pokazać je w punkcie ploggingowym i zgarnąć nagrody!

Plogguj z nami na codzień i na Festiwalu Biegowym!

Więcej informacji: <https://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/plogging-w-trakcie-festiwalu-biegowego-jak-mozna-sie-zaangazowac#.YTCUsY5LiUk>

22. Mapy biegów krótkich







Bieg Kobiet



1 km



Bieg Lachów i Górali



Bieg w Krawacie



diadora

Marka dostępna na [MMSPORT.pl](https://mmsport.pl)

Doskonałość w nowym wymiarze



*Efektowne, szklane butelki
— wprost na elegancki stół*

*Teraz możesz wybierać
— mała butelka 0,3
czy duża 0,7 litra!*

Muszynianka

www.muszynianka.pl

newag
GROUP



**Przyszłość nabiera
tempa**

BEZPŁATNA SZKOŁA!

Rekrutacja trwa!

- technik usług kosmetycznych
- opiekun medyczny
- technik masażysta
- technik bezpieczeństwa i higieny pracy
- technik sterylizacji medycznej
- florysta
- higienistka stomatologiczna
- asystentka stomatologiczna



Rozpoczynając u nas naukę do 26 roku życia otrzymujesz legitymację uczniowską oraz możesz zostać zwolniony ze składek ZUS!

By się zapisać potrzebujesz:

- podanie (dostępne w sekretariacie szkoły)
- dowód tożsamości (do wglądu)
- 4 zdjęcia 3x4
- świadectwo ukończenia szkoły średniej
- zaświadczenie lekarskie

Czekamy
na
Ciebie!

ADRES SZKOŁY:

ul. Ujastek 1, 31-752 Kraków,
(budynek „S”, klatka „B”, III piętro)
sekretariat.krakow@policealna.szkoła.pl
www.policealna.szkoła.pl
facebook.com/krakow.szkoła.policealna

DANE DO KONTAKTU:

+48 573 486 710  
+48 517 154 986, +48 515-644-233   
+48 512 604 402    



ZDROWY PUNKT JEDZENIA



NA FESTIWALU NASZE STOISKO ZNAJdziesz
w strefie GASTRO w namiocie nr 1



www.facebook.com/zdrowyprojekt

POLUB NAS NA FB I BĄDŹ NA BIEŻĄCO ZE WSZYSTKIMI NOWOŚCIAMI

Droży Biegacze, Droży Miłośnicy Sportu!

Po raz trzeci spotykamy się w Beskidzie Sądeckim na starcie Biegu 7 Dolin-VisegRun with Interreg PL-SK. Przed Wami nowe biegowe wyzwanie i do pokonania 36 km górskiej trasy. Oprócz sportowych emocji i ducha rywalizacji z pewnością nie zabraknie tu zapierających dech w piersiach widoków. Jeśli uwielbiacie podziwiać piękne górskie panoramy, tu, na trasie tej konkurencji, będziecie ich mieć pod dostatkiem.

Podobnie jak w ubiegłych latach Festiwal Biegowy odbywa się na polsko-słowackim pograniczu. Jest to region o wielu turystycznych, rekreacyjnych i kulturowych walorach. Przy okazji udziału w biegach koniecznie skorzystajcie z atrakcji, które zawdzięczamy dofinansowaniu z programu

Interreg Polska-Słowacja. Efekty polsko-słowackiej współpracy są na wyciągnięcie ręki. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: liczne, odpowiednio przygotowane ścieżki rowerowe i szlaki piesze, dobrze zachowane zasoby przyrodnicze, odnowione zabytki i muzea. Warto tu być!

Z myślą o rozwoju pogranicza, jego mieszkańcach i turystach od wielu lat przy wdrażaniu programu Interreg Polska-Słowacja pomyślnie współpracują Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej i słowackie

Ministerstwo Inwestycji, Rozwoju Regionalnego i Informatyzacji. Nieoceniona jest tu rola Wspólnego Sekretariatu Technicznego z Krakowa, który aktywnie wspomaga beneficjentów z obu stron granicy na każdym etapie wdrażania projektów.

2021 rok jest dla nas przełomowy. Jesteśmy na finiszu z wdrażaniem obecnego programu i przygotowujemy się do startu z przyszłym programem. Przed nami kolejny rozdział polsko-słowackiej współpracy i nowa, fascynująca przygoda z Interreg.

Liczymy, że dzięki atrakcyjnej ofercie nowej edycji unijnego programu na wielu płaszczyznach powstaną ponadgraniczne więzi. Z niecierpliwością czekamy na owocne projekty, które pozytywnie wpłyną na gospodarczy, społeczny i kulturalny rozwój tego regionu.

Ponad 15-letnia obecność programu Interreg na polsko-słowackiej granicy utwierdza nas w przekonaniu, że Interreg łączy ludzi. Zespołowa praca przynosi tu wymierne korzyści - poprawia jakość życia lokalnych społeczności i służy turystom.

Fakt, że możemy spotkać się z Wami podczas biegu, to dowód na to, że Interreg integruje ludzi w wielu sferach życia, również w wymiarze sportowym.

Korzystając z okazji, wszystkim Wam, zarówno amatorom, jak i zawodowym biegaczom, życzymy świetnych życiówek i góry endorfin w każdym pokonanym kilometrem.

Niech Was omijają kontuzje. Niech wystarczy sił i determinacji do osiągnięcia wyznaczonych celów. Do zobaczenia na mecie w Piwnicznej-Zdroju!

Zespół programu Interreg Polska-Słowacja w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej



Fot. Maciej Zwierz



Interreg
Polska-Słowacja

Vážení bežci, vážení milovníci športu!

Po tretíkrát sa stretávame v Beskide Sąddeckim na štarte Behu 7 Dolín-VisegRun s Interreg PL-SK. Pred Vami je nová bežecká výzva a 36 km horskej trasy, ktorú musíte prekonať. Okrem športových emócií a ducha súťaže nebudú chýbať ani dychberúce výhľady na okolitú krajinu. Ak radi obdivujete nádherné horské panorámy, tu, na trase tejto súťaže ich budete mať viac než dost. Rovnako ako v minulých rokoch sa Bežecký festival koná na poľsko-slovenskom pohraničí. Je to región s mnohými turistickými, rekreačnými a kultúrnymi hodnotami. Pri účasti na behoch určite využijete atrakcie, ktoré tu máme vďaka financovaniu z programu Interreg Poľsko-Slovensko. Výsledky poľsko-slovenskej spolupráce sú na dosah ruky. Každý si tu nájde niečo pre seba: početné, príslušne pripravené cyklistické a turistické chodníky, zachovalé prírodné zdroje, zrekonštruované pamiatky a múzeá. Stojí za to tu byť!

S ohľadom na rozvoj pohraničia, jeho obyvateľov a turistov, už dlhé roky na realizácii programu Interreg Poľsko-Slovensko úspešne spolupracujú Ministerstvo fondov a regionálnej politiky a slovenské Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie. Neoceniteľná je tu aj úloha Spoločného technického sekretariátu z Krakova, ktorý aktívne podporuje príjemcov z oboch strán hranice v každej fáze implementácie projektov.

Rok 2021 je pre nás prelomový. S implementáciou súčasného programu finišujeme a pripravujeme sa na štart budúceho programu. Pred nami je ďalšia kapitola poľsko-slovenskej spolupráce a nové fascinujúce dobrodružstvo s programom Interreg.

Dúfame, že vďaka atraktívnej ponuke nového vydania úniijného programu dôjde k vytvoreniu cezhraničných väzieb na mnohých úrovniach. Tešíme sa na plodné projekty, ktoré budú mať pozitívny vplyv na hospodársky, sociálny a kultúrny rozvoj tohto regiónu.

Vyššie 15-ročná prítomnosť programu Interreg na poľsko-slovenskom pohraničí potvrdzuje naše presvedčenie, že program Interreg spája ľudí. Tímová práca tu prináša merateľné výhody - zlepšuje kvalitu života miestnych komún a slúži turistom.

Skutočnosť, že sa s Vami môžeme stretnúť počas behu, dokazuje, že Interreg integruje ľudí v mnohých sférach života, a to aj v športovej dimenzii.

Pri tejto príležitosti Vám všetkým, amatérom aj profesionálnym bežcom, prajeme veľa osobných rekordov a množstvo endorfínov s každým prejdeným kilometrom.

Nech sa Vám vyhýbajú zranenia. Nech Vám stačia sily a odhodlanie na dosiahnutie vyznačených cieľov.

Uvidíme sa v cieľi v Piwnicznej-Zdroji!

Tím programu Interreg Poľsko-Slovensko
na Ministerstve fondov a regionálnej politiky



Interreg
Poľsko-Slovensko



Fot. Barbara Ogrodniczak



Fot. Arch. EUWT Tatry



WYJĄTKOWE GRY DLA CAŁEJ RODZINY



www.alexander.com.pl



@alexander_gryzabawki



Alexandergryzabawki



Alexander Toys

AMOS[®]

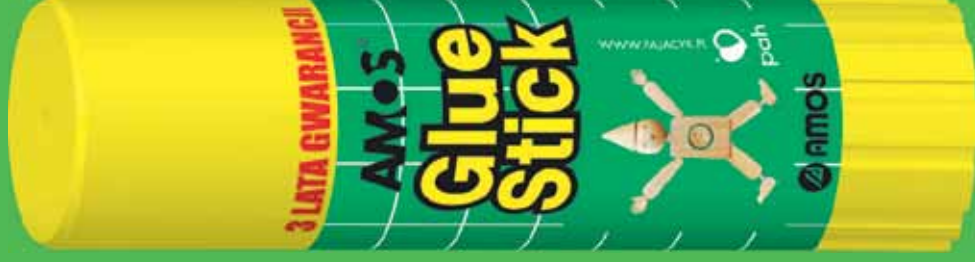
POZNAJ
KORZYŚCI

ZYSKUJĘ,

WYBIERAJĄC AMOS

- ♥ dostaję 30 klejów w akcji AMOS
- ♥ pomagam dzieciom
- ♥ mam gwarancję jakości

Z PAJACYKIEM



najlepszyklej.pl



CZASOPISMA EDUKACYJNE



O NAS

Od ponad 26 lat Grupa Cogito tworzy czasopisma edukacyjno-rozrywkowe dla uczniów wszystkich poziomów nauczania szkoły powszechnej. Nasze magazyny to: testy, arkusze egzaminacyjne, sprawdziany, pomoc w pisaniu wypracowań, ale też artykuły o młodzieży, jej zainteresowaniach, problemach, relacjach z rówieśnikami.



WIEDZA

W KAŻDYM MAGAZYNIE UCZNIOWIE ZNAJĄ MATERIAŁY ZGODNE Z OBOWIĄZUJĄCĄ PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ.

UMIEJĘTNOŚCI

Pomagamy przygotować się do:

- szkolnych lekcji,
- sprawdzianów i kartkówek,
- egzaminu ósmoklasisty,
- matury,
- wyboru szkoły ponadpodstawowej i wyższej.

PASJE

WSPIERAMY PASJE NASZYCH CZYTELNIKÓW. POKAZUJEMY IM INSPIRUJĄCYCH RÓWIEŚNIKÓW. OPOWIADAMY O DALEKICH PODRÓŻACH, CIEKAWYCH ZAWODACH. PROPONUJEMY DOBRE KSIĄŻKI.

PRENUMERATA



Dla uczniów klas 0, 1, 2, 3



Dla uczniów klas 4, 5, 6



Dla uczniów klas 7 i 8



Dla uczniów szkół ponadpodstawowych

Prenumerata czasopism do zamówienia na: edukram.pl
Tel.: 22 610 11 71, e-mail: prenumerata@kogito.com.pl



muduko.com

Muduko prezentuje:
Najbardziej oczekiwana
premiera tej jesieni!

Ghost Adventure
– gra zręcznościowa
z magiczną fabułą
i bączkiem.



stawiamy
na
emocje





Jedyny lizak dostępny
na polskim rynku,
który posiada:

znak akceptacji
Polskiego Towarzystwa
Stomatologicznego

suplement diety

Zdrowy¹ Lizak MNIAM - MNIAM

- ✓ Dla zdrowych zębów z fińskim ksylitolem i witaminami.^{1,2}
- ✓ Został opracowany w trosce o zęby, zdrowie i potrzeby dietetyczne dzieci.
- ✓ Nie zawiera cukrów, substancji konserwujących, glutenu ani laktozy.
- ✓ Zawiera ksylitol, który pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów.



Pierwszy pudrowy lizak o smaku kakao **mniam!**

¹ Spożywanie żywności zawierającej ksylitol zamiast cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów. ² Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego funkcjonowania mięśni. Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstek, ścięgna, skóry i zębów. Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do utrzymania korzystnego działania produktu: spożywać 1-2 lizaki dziennie. Nie należy przekraczać zalecanej porcji tj. 2 lizaków w ciągu dnia. Produkt przeznaczony jest dla dorosłych i dzieci powyżej 3 roku życia. Uwaga: suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamierek) zróżnicowanej diety. Należy pamiętać o zrównoważonym sposobie żywienia i zdrowym trybie życia. Spożytek w nadwrotnych ilościach może mieć efekt przeczyszczający. **Zawartość składników w zalecanej maksymalnej dziennej porcji produktu (2 lizaki):** Witamina K2 - 22,5 µg, Witamina D3 0 µg, (dotyczy Zdrowy Lizak Chocco-Wow Kakao); Witamina C - 24 mg, Witamina D - 0 µg (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam mango); Witamina A - 240 µg, Witamina E - 36 mg, Witamina B12 0,5 µg, Selen - 22 µg, Cynk - 3,8 mg, (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam pomarańcza); **Dzienna referencyjne wartości spożycia witamin i składników mineralnych dla osób dorosłych:** Witamina K2 - 30%, Witamina D3 - 100% (dotyczy Zdrowy Lizak Chocco-Wow Kakao); Witamina C - 30%; Witamina D - 100% (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam mango); Witamina A - 30%; Witamina E - 40%; Witamina B12 - 100%; Witamina B1 - 28%; Tiamina - 42%; Riboflawina - 33%; Niacyna - 39%; Kwas pantotowy - 50%; Witamina B6 - 33%; Biotyna 30%; Kwas folowy - 75%; Witamina B12 36%; Selen - 40%; Cynk - 39%; (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam pomarańcza).

BUM

ZABAWA
START

HEJ
!!!

odkrywaj

BAW
SIĘ



dobre chwile z

DOBBLE



rebel

Szeroki asortyment



CHRUPEK KUKURYDZIANYCH

PRODUCENT CHRUPEK KUKURYDZIANYCH

Przedsiębiorstwo Wielobranżowe
"SOLO" Barbara Ćmikiewicz
ul. Chojnowska 9,
59-500 Złotoryja

e-mail: solo@producent-chrupek.pl
tel. 76 878 39 83



www.producent-chrupek.pl



piłka
nożna



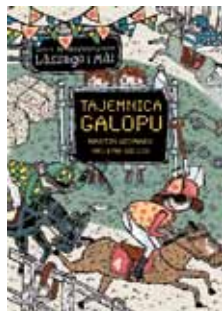
pływanie



taniec



jeździectwo

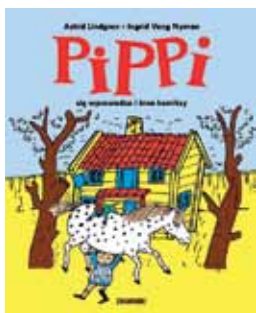


Zakamarki



na sportowo

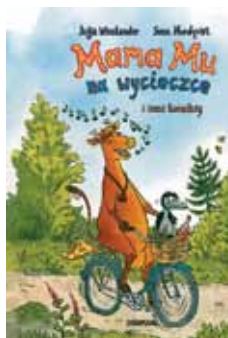
zakamarki.pl



podnoszenie
ciężarów



bieganie



kolarstwo





FESTIVAL BIEGOWY

12. FESTIVAL BIEGOWY 10-12 WRZEŚNIA 2021 PIWNICZNA-ZDRÓJ

PARTNER GŁÓWNY



ORLEN





www.festiwalbiegow.pl