



FESTIWAL  
BIEGOWY

12. FESTIWAL BIEGOWY  
— INFORMATOR —



**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. Zwycięzcą 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](http://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 wypływy wód mineralnych, grekokatolicka cerkiew z 1821 r.
- **Bacówka nad Wierchomlą** - klimatyczne schronisko górskie.
- **Wieża widokowa na Eliaszówce** - 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 obniżać 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 spaceruj się szlakami piwniczańskimi szlakami.

### 3. Mapa Miasteczka Biegowego



#### NAMIOT NUMBER 1

- Strefa Gastronomiczno - Kulturalna
- Festiwal Lachów i Górali
- Plebiscyt Sądcezanin 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\*\*\* (Rytro 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 Pieniądze

### 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  
Panieliści: 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.  
Panieliści: 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  
Panieliści: 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.  
Panieliści: 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 Słupnice, 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.

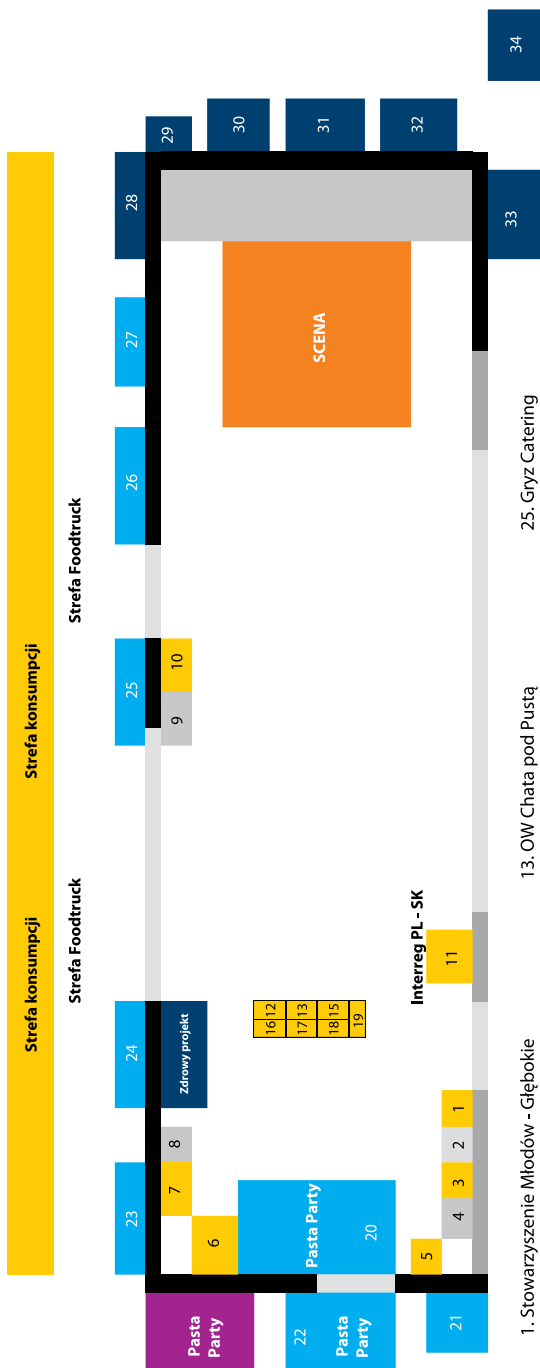
Mamy nadzieję, że każdy, kto kocha ruch i aktywność znajdzie coś dla siebie. Na stoiskach nie zabraknie nowych modeli butów, plecaków, odzieży, nowości wydawniczych.

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

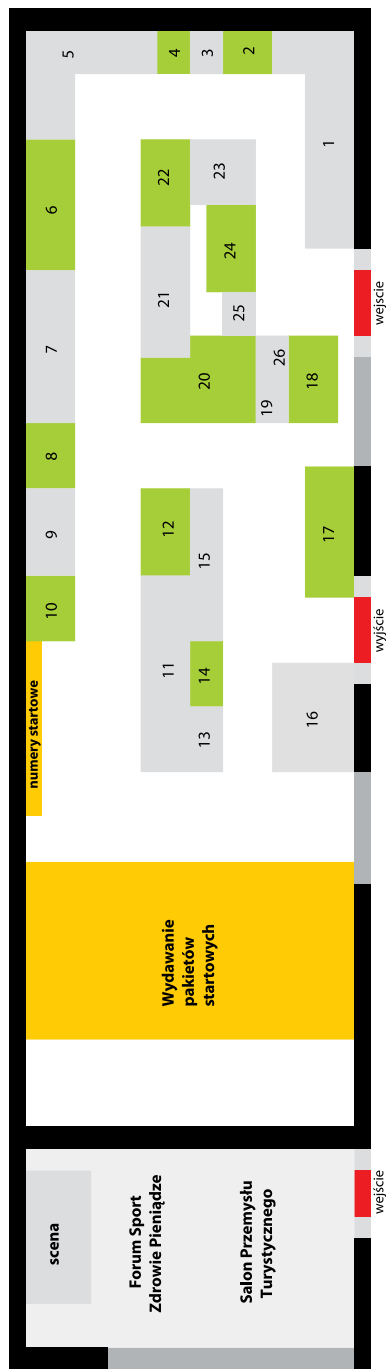
# NAMIOT NUMER 1



1. Stowarzyszenie Młodów - Głębokkie
2. Wojciech Jeżowski
3. Andrzej Rzeźnik
4. Izabela Miejska
5. Towarzystwo Wierchomlańskie
6. Stowarzyszenie na Rzecz Osób Przewlekłe Chorych i Dzieci Niepełnosprawnych "Nasz Dom"
7. Przestrzenie Tkactwo Czarnych Górali
8. Towarzystwo Miłośników Piwnicznej
9. Magdalenka Lody
10. Pensjonat pod Kasztanami
11. Interreg PL - SK
12. Chata Magóra
13. OW Chata pod Pustą
15. SKI Hotel
16. Zespół Apartamentów Leśny Dwór
17. OW Stefanka
18. Hotel Piwniczna Spa & Conference
19. Hotel Wierchomla SKI & SPA Resort
20. Pasta Party
21. Zielone 112
22. Pasta Party
23. Polski Drób
24. Zdrowy Projekt
25. Gnyz Catering
26. Janusz Szewczyk
27. Gastro Travel
28. Polskie Mleko
29. Wata cukrowa
30. Sójka
31. Smaki PRL-u
32. RSK Lux
33. Spółdzielnia Ogrodnicza Ziemi Sądeckiej
34. Pamiętki J. Szczepanik

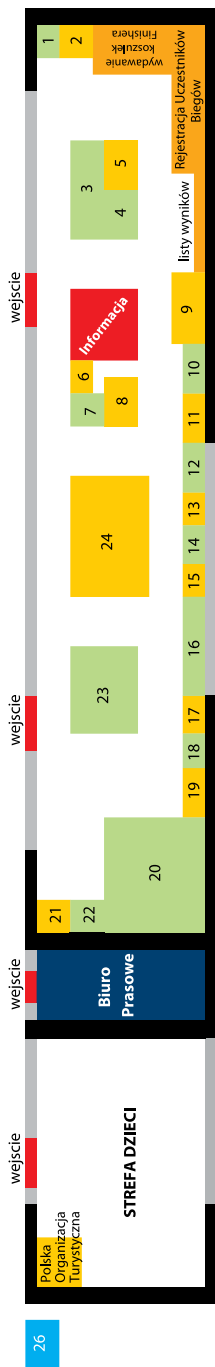


## NAMIOT NUMER 2



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

## 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.</a></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

<b>Piątek – 10 września 2021 r.</b>	<b>Start</b>	<b>Start</b>	<b>Meta</b>	<b>Meta</b>
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	<
<b>Sobota – 11 września 2021 r.</b>	<b>Start</b>	<b>Start</b>	<b>Meta</b>	<b>Meta</b>
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***	Rytró 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	<

<b>Niedziela – 12 września 2021 r.</b>	<b>Start</b>	<b>Start</b>	<b>Meta</b>	<b>Meta</b>
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, Prysznic

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, Prysznicze** – oznaczone na mapce Miasteczka, murowany budynek przy wejściu do Miasteczka od strony Rynku w Piwnicznej wyposażony w WC i prysznicze, 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](http://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](mailto: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 Ka- czyńskiego

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 ko- biety/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 wie-  
ku 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 Nowagu

### 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 Nowagu

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

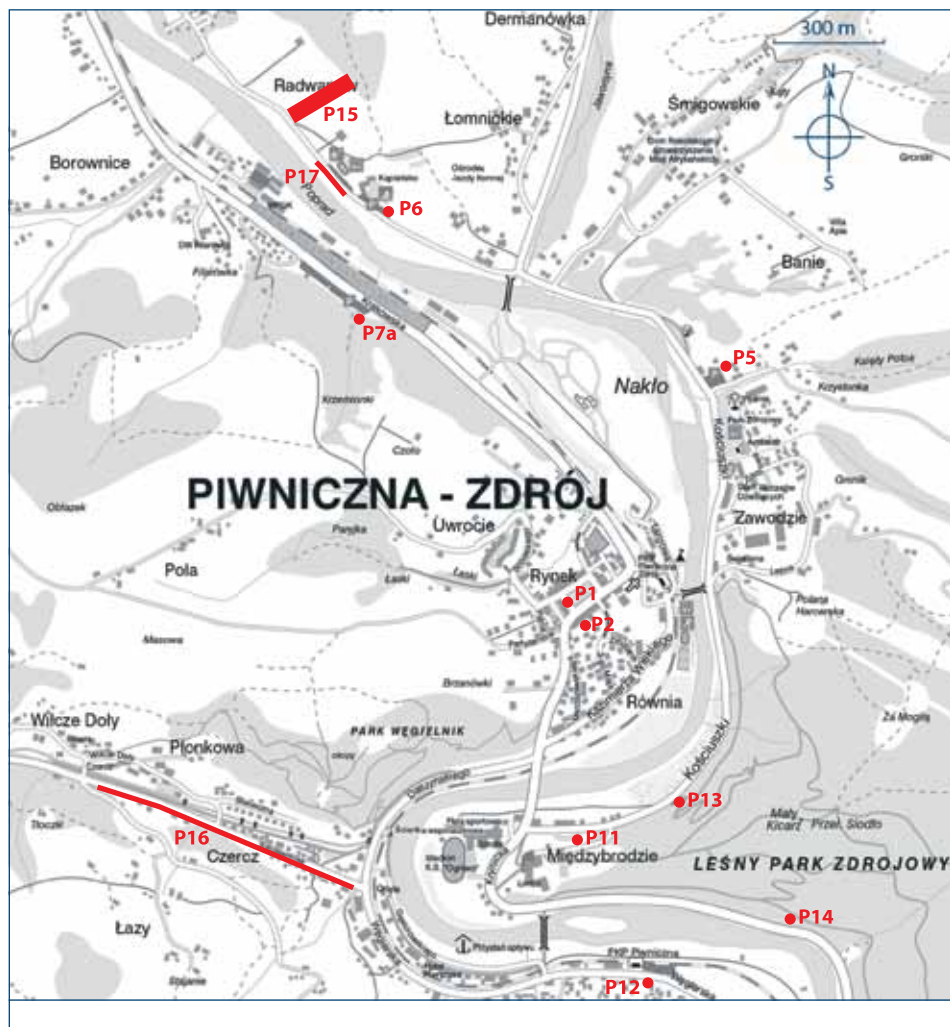
W Piwnicznej Zdrój mamy możliwość zaparkowania w następujących miejscach:

- 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, Rytró, Młodów, Piwniczna Zdrój, Piwniczna, Łomnica Zdrój, Wierchomla, Wierchomla Wielka, Zubrzyk, Żegiestów, Żegiestów-Zdrój



## 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 codzien 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









# FESTIVAL BIEGOWY

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

PARTNER GŁÓWNY



**ORLEN**





[www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)