



FESTIWAL  
BIEGOWY

**13. FESTIWAL BIEGOWY**

— INFORMATOR —



**9-11 WRZEŚNIA 2022**

**PIWNICZNA-ZDRÓJ**



*Szanowne Biegaczki i Szanowni Biegacze!*

*Przed nami 13. Festiwal Biegowy – jeden z największych tegorocznych festiwali biegania po górach. Górach, które przynoszą tak potrzebny nam wszystkim dystans od trudnej codzienności z wojną za naszą granicą. A jeśli dodamy do tego bieganie, mamy gotowy przepis na posmakowanie szczęścia w najpiękniejszych okolicznościach przyrody.*

*Przez najbliższe trzy dni Piwniczna-Zdrój i okoliczne miejscowości w Dolinie Popradu ugoszczą Was najpiękniej jak potrafią. W programie festiwalu znajdziecie nie tylko prawie 30 dystansów biegowych, ale i szereg imprez towarzyszących i atrakcji dla całej rodziny. To idealna okazja, by wspólnie i aktywnie spędzić czas, naładować akumulatory, zrobić zakupy na nowy sezon, a może nawet... zaplanować kolejne wyjazdy. W końcu na odrodzenie branży turystycznej powinniśmy pracować równie mocno, jak na wyjście z kryzysu branży biegów masowych.*

*Jako organizatorzy 13. Festiwalu Biegowego chcemy Wam dać wszystko, czego oczekujecie od dobrze zorganizowanej imprezy: emocje, rywalizację i towarzystwo innych pasjonatów biegania. Oraz góry, z ich zróżnicowanymi trasami i wspaniałymi widokami. Mamy nadzieję, że będziecie się tu czuli tak dobrze, że zechcecie wrócić nie raz i nie dwa, by powalczyć o kolejne marzenia.*

*Bo góry i bieganie są dla marzycieli, ale twardo stąpających po ziemi.*

*Zapraszamy!*

**Zygmunt Berdychowski**

A handwritten signature in black ink that reads "Zygmunt Berdychowski".

pomysłodawca Festiwalu Biegowego

## ■ Spis treści

- 5 O Festiwalu Biegowym
- 9 Piwniczna-Zdrój: atrakcje i dojazd
- 10 Program sportowy 13. Festiwalu Biegowego
- 12 Mapa Miasteczka Biegowego
- 14 Strefa Zawodnika: Biuro Zawodów, depozyty, szatnie i toalety, posiłki regeneracyjne
- 16 Koszulki finishera, medale i nagrody
- 18 Wydarzenia towarzyszące: Festiwal Lachów i Górali, Salon Przemysłu Turystycznego Strefa Rowerowa, Strefa Dzieci, Expo Festiwalu Biegowego
- 22 Rekomendowane parkingi
- 23 Opisy biegów

## ■ O Festiwalu Biegowym:

Festiwal Biegowy to święto biegania w górach. Po raz drugi w Piwnicznej-Zdroju, zaś od 13 lat w ogóle, gromadzi pasjonatów aktywności i pięknych polskich gór w jednym miejscu. Przez trzy dni Sądecczyzna tętni emocjami biegaczy, którzy przyjeżdżają tu z całymi rodzinami – w tym roku na Nakle nad Popradem spodziewamy się ponad 8 tysięcy osób!

Przed nami zmagania sportowe, ale i dobra zabawa na prawie 30 dystansach. Wśród nich są te bardziej rekreacyjne – biegi dziecięce i rodzinne, Bieg Przebierańców, Bieg Kobiet czy Bieg w krawacie, ale nie zabraknie oczywiście także wyzwań dla prawdziwych twardzieli, takich jak etapowy Iron Run. Niesłabnącym zainteresowaniem cieszy się również mający status kultowego TAURON Bieg 7 Dolin o długości ok. 100 kilometrów i dwa pozostałe biegi z cyklu 7 Dolin, Bieg Górski na dystansie 23 km czy szybka i sprzyjająca dobrym wynikom Sądecka Dycha po Rekord.

13. Festiwal Biegowy to jednak nie tylko bieganie. To również spotkanie z kulturą regionalną w ramach 2. edycji Festiwalu Lachów i Górali, wycieczki rowerowe po okolicy połączone z testowaniem sprzętu od partnerów czy branżowe dyskusje o turystyce w popandemicznej rzeczywistości w ramach Salonu Przemysłu Turystycznego.

Kibiców i przebywających w Piwnicznej gości zapraszamy także do skorzystania z oferty wielu różnych firm w ramach expo, a najmłodszych – do Strefy Dzieci, gdzie nie tylko przyjemnie spędzą czas, ale także będą mogły czegoś się dowiedzieć na temat ekologii czy kultury urokliwego kraju znad Balatonu.

Wszystkie atrakcje festiwalowe i pełne zaplecze sportowe będą usytuowane w Miasteczku Biegowym na Nakle nad Popradem, w samym centrum Piwnicznej-Zdroju.

Do zobaczenia!





# KARPACKI SZLEM

3 DOWOLNE DYSTANSE NA 3 IMPREZACH BIEGOWYCH:

TURBACZ SUMMER TRAIL | FESTIWAL BIEGOWY | ULTRAMARATON BIESZCZADZKI  
 25-26 CZERWCA 2022      9-11 WRZEŚNIA 2022      7-8 PAŹDZIERNIKA 2022



Karpaty w 3 odsłonach!  
3 starty, 3 imprezy biegowe!

Na wszystkich, którzy wezmą udział w tych 3 imprezach biegowych czekają wyjątkowe zestawy!

- kubek termiczny Contigo Polska
- szybkoschnący karpacki ręcznik Dr.BacOy
- podwójny voucher OPEN do Gorącego Potoku

Jedynie co musisz zrobić to wystartować na jednym dowolnym dystansie w każdej w/w imprezie biegowej i ZAPISZAĆ SIĘ!

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



Na najlepszych Zawodników wybranych dystansów czekać będą nagrody finansowe!

Osoby które najszybciej w swoich kategoriach ukończą 68km podczas Turbacz Summer Trail, Bieg 7 Dolin 61 km oraz ultraMaraton Bieszczadzki na dystansie 52km (68+61+52) będą klasyfikowane w następujących kategoriach wiekowych:

- Kobiety U-40 (roczniki 2004-1983),
- Kobiety U-50 (roczniki 1982 - 1973),
- Kobiety 50+ (roczniki 1972 i starsi),
- Mężczyzn U-40 (roczniki 2004-1983),
- Mężczyzn U-50 (roczniki 1982 - 1973),
- Mężczyzn 50+ (roczniki 1972 i starsi).

W klasyfikacji 68+61+52 będzie uwzględniana suma czasów ukończenia biegów wchodzących w skład Cyklu.

Wartość pakietu nagród: 538 zł



Dr.BacOy

contigo

for everyday use



FESTIWAL BIEGOWY



## KARPACKI SZLEM

### NOWE WYZWANIE DLA ULTRASÓW!

UPOMINKI DLA WSZYSTKICH FINISHERÓW  
NAGRODY FINANSOWE DLA NAJSZYBSZYCH

contigo

Dr.BacOy  
for everyday use





**NOWA KOLEKACJA  
"KOCHAM BIEGAĆ  
W POLSCE"**



## ■ Piwniczna-Zdrój: atrakcje i dojazd

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 rozszaniach między górami. Cały teren należy do Popradzkiego Parku Krajobrazowego.

To nie tylko jedna z najpiękniejszych dolin rzecznych w Polsce, ale i miejsce z ciekawą historią: w dawnych czasach przebiegał tędy ważny szlak handlowy, czego pozostałością są nadpopradzkie zamki. Od czasów 20-lecia międzywojennego Piwniczna-Zdrój, z uwagi na występujące tu wody lecznicze, stała się popularnym uzdrowiskiem. Piwnicznańskie wody mineralne to szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowe i wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowe; w niektórych źródłach znajduje się też niewielka ilość żelaza. Szczegółową zawartość i proporcje oraz właściwości można znaleźć przy każdym źródle.

Ale to nie jedyne atrakcje tego wyjątkowego obszaru. Piwniczna zachwyca dużą liczbą atrakcji przyrodniczych i szlaków górskich, a także dziedzictwem kulturowym Czarnych Gór, zwanych także Góralami Nadpopradzkimi.

### Co warto zobaczyć?

- **niewielki rynek** z historycznym układem urbanistycznym, neobarokowy kościół Narodzenia NMP, Izbę Muzealną z kolekcją zabytkowych nart, Park Zdrojowy, Pijalnię Artystyczną i Małą Pijalnię;
- **Baseny na Radwanowie** – basen kryty oraz zewnętrzny z atrakcjami dla małych i dużych (zimą otwierane jest tu lodowisko);
- **Park Węgielnik-Skałki** - znajduje się na niewielkim wzniesieniu, z którego rozpościera się piękne widoki. Dodatkowo, na górze znajduje się wystawa historyczna dotycząca II Wojny Światowej i platforma widokowa;
- **Wierchomlę Wielką** z naturalnymi wpływami wód mineralnych i greckokatolicką cerkwią z 1821 roku, klimatyczne schronisko górskie Bacówka nad Wierchomlą, wieżę widokową na Eliaszkówce, do której prowadzi zielony szlak z centrum miasteczka, jedno z najstarszych źródeł wody mineralnej w regionie i park U źródeł św. Kingi w Młodowie z licznymi ścieżkami przyrodniczo-edukacyjnymi;
- Oczywiście, nie można również pominąć **spływu Popradem** (można go zakosztować łodziami, pontonami, kajakami i deskami SUP) czy w zimie szusowania na nartach – najsłynniejsze stacje narciarskie to Dwie Doliny Wierchomla – Muszyna, Sucha Dolina, Kokusza SKI.

## ■ Program sportowy 13. Festiwalu Biegowego

### Piątek, 9 września

- 15:00** Ceremonia wręczenia nagród: Aktywny Małopolanin
- 18:00** Mila (1609 m) (S1, M1)
- 19:00** Bieg na 15 km (S1, M1)
- 19:10** Bieg w krawacie (S2, M1)
- 19:25** Bieg Lachów i Górali (S2, M1)
- 20:40** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg w Krawacie, Bieg na 15km, Mila (1609m), Bieg Lachów i Górali
- 22:30** Bieg Nocny 7 km (S, M1)

### Sobota, 10 września

- 2:30** TAURON Bieg 7 Dolin 100 km (S1, M1)
- 7:00** Bieg 7 Dolin 61 km (S1, M1)
- 8:30** Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking (S1, M1)
- 9:30** Bieg Kobiet (S2, M1)
- 10:00** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Nocny 7km, Górskie Mistrzostwa Polski w NW (Góra Kiczar)
- 11:30** Bieg 7 Dolin 36 km (S RYTRO, M1)
- 12:00** Sądecka Dycha po rekord (S SUCHA DOLINA, M1)
- 13:15** Biegi dzieci (9-12 lat) (S2, M1)
- 14:00** Bieg młodzieży i kibiców (S2, M1)
- 15:00** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Kobiet, Bieg Dzieci (9-12 lat)
- 15:00** Bieg Przebierańców (S2, M1)
- 15:30** Ceremonia wręczenia nagród: Sądecka Dycha (klasyfikacja generalna), Sądecka Dycha Najlepsza Sądeczanka/Sądeczanin, Sądecka Dycha (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters 10km
- 16:30** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Przebierańców
- 18:30** Ceremonia wręczenia nagród: TAURON Bieg 7 Dolin 100km (klasyfikacja generalna), TAURON Bieg 7 Dolin 100km Najlepsza Polka/Polak, Bieg 7 Dolin 61km (klasyfikacja generalna), Bieg 7 Dolin 36km (klasyfikacja generalna)
- 20:25** Bieg na 3 km (S1, M1)
- 22:00** Nocny Bieg Rodzinny na 5 km (S1, M1)

### Niedziela, 11 września

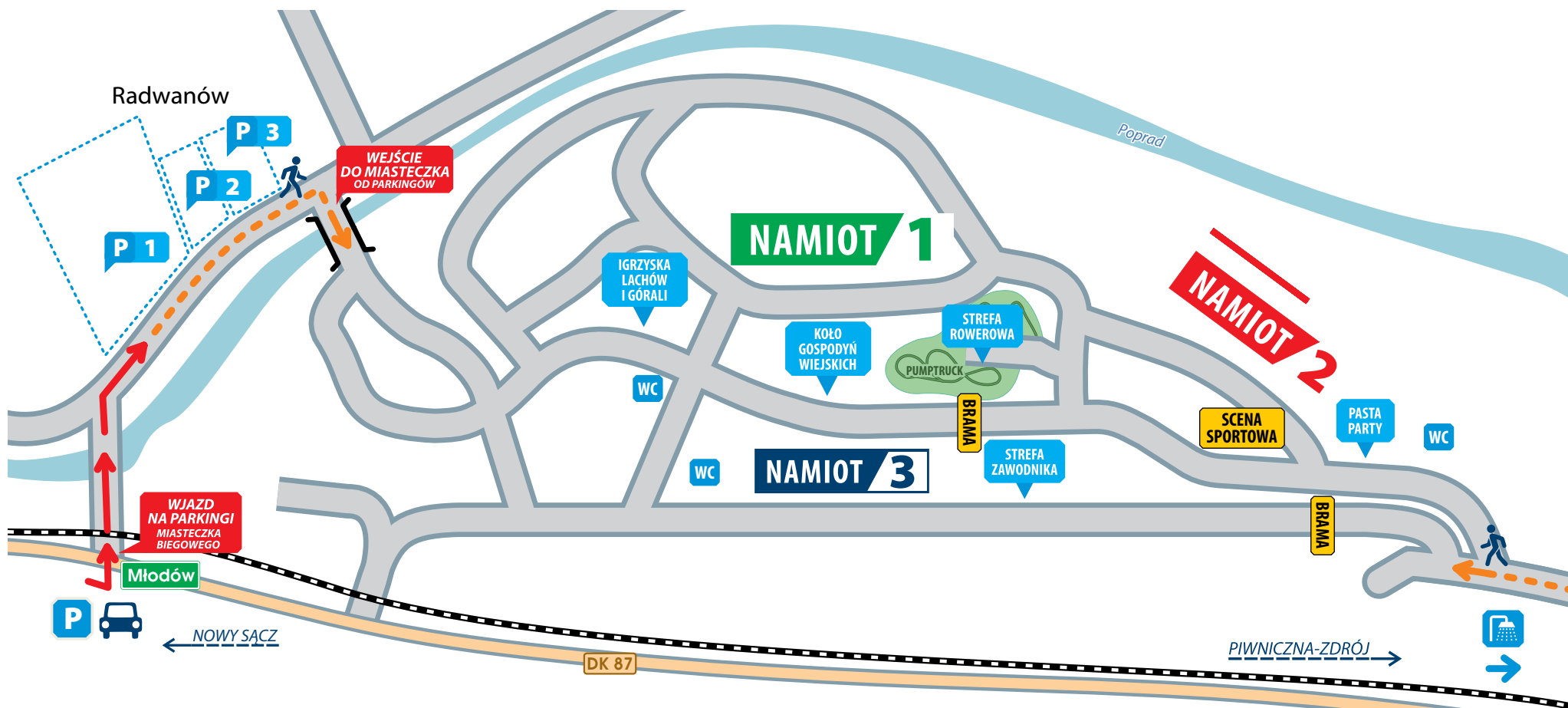
- 7:30** Koral Maraton (S1, M1)
- 8:45** Bieg Górski 23 km (S1, M1)
- 9:00** Półmaraton śladami św. Kingi (S1, M1)
- 9:30** Ceremonia wręczenia nagród: TAURON Bieg 7 Dolin 100 km (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters 7 Dolin 100km, Nocny Bieg 5km, Bieg na 3 km
- 10:00** Bieg Górski 11 km (S1, M1)
- 10:30** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg 7 Dolin 61km (klasyfikacja wiekowa), Bieg 7 Dolin 36 km (klasyfikacja wiekowa)
- 13:20** Bieg na Górę Kiczar (S1, M KICARZ)
- 13:20** Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking (S1, M KICARZ)
- 13:25** Biegi Dzieci (do lat 8) (S2, M2)
- 13:45** Ceremonia wręczenia nagród: Koral Maraton (klasyfikacja wiekowa), Półmaraton (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters w Półmaratonie
- 13:45** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg na 11km (klasyfikacja wiekowa), Bieg Górski 23km (klasyfikacja wiekowa) MS\*
- 14:00** Bieg na 1 km (S1, M1)
- 14:30** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Dzieci (8 lat) MS\*
- 14:45** Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Górski 23km (klasyfikacja generalna), Bieg na 11km (klasyfikacja generalna)
- 15:00** Ceremonia wręczenia nagród: Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking (Góra Kiczar), Bieg na Górę Kiczar, Bieg na 1km MS\*
- 15:15** Ceremonia wręczenia nagród: Koral Maraton (klasyfikacja generalna), Półmaraton (klasyfikacja generalna), IRON RUN

#### LOSOWANIE SAMOCHODU

\* MS - mała scena w namiocie nr 2 (Salon Przemysłu Turystycznego)

#### IRON RUN

| Piątek, 9 września           | Sobota, 10 września            | Niedziela, 11 września           |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>17:50</b> Mila            | <b>7:00</b> Ultramaraton 61 km | <b>7:30</b> Koral Maraton        |
| <b>18:50</b> Bieg na 15 km   | <b>20:05</b> Bieg na 3 km      | <b>13:15</b> Bieg na Górę Kiczar |
| <b>22:20</b> Bieg Nocny 7 km | <b>21:55</b> Nocny Bieg 5 km   | <b>15:00</b> Bieg na 1km         |



### NAMIOT 1

FESTIWAL LACHÓW I GÓRALI  
STREFA GASTRONOMICZNO - KULTURALNA  
STREFA DZIECKA

### NAMIOT 2

#### BIURO ZAWODÓW:

- Rejestracja
- Pakiety Startowe
- Listy Startowe
- Koszulki Finiszera

#### EXPO

SALON PRZEMYSŁU TURYSTYCZNEGO

### NAMIOT 3

BIURO PRASOWE  
STREFA IRON RUN  
SZATNIE  
DEPOZYTY  
MASAŻE  
PUNKT MEDYCZNY

## ■ Strefa Zawodnika

### BIURO ZAWODÓW:

- piątek, 9 września 2022 r.: 14:00 – 22:00
- sobota, 10 września 2022 r.: 7:00 – 21:30
- niedziela, 11 września 2022 r.: 7:00 – 14:30

### Biuro Zawodów znajdować się będzie w Miasteczku Biegowym na Nakle, w namiocie nr 2.

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu 13. Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów do 30 minut przed jego rozpoczęciem. Wyjątkami są Biegi 7 Dolin na dystansach: 100 km, 61 km oraz Koral Maraton – z uwagi na wczesną porę startu, wymagane jest zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym. **Ważne:** w przypadku zapisu w Biurze Zawodów nie gwarantujemy pełnego pakietu.

### ZASADY ODBIORU PAKIETÓW:

#### • Osoby pełnoletnie:

Aby odebrać pakiet startowy należy zostać zweryfikowanym w Biurze Zawodów. Potrzebne będą następujące dokumenty:

- dokument tożsamości ze zdjęciem,
- wydrukowane i podpisane Oświadczenie Zawodnika.

Osoby, które dokonały opłaty startowej po 1.09.2022 r. lub z jakichś przyczyn nie widnieją na liście startowej (w sekcji Rejestracja) powinny mieć ze sobą dowód wniesienia opłaty startowej (np. potwierdzenie przelewu).

#### • Osoby niepełnoletnie:

Aby odebrać pakiet startowy lub zapisać się na bieg osoby niepełnoletnie powinny zgłosić się do Biura Zawodów w towarzystwie rodzica lub opiekuna prawnego i okazać następujące dokumenty:

- dokument tożsamości ze zdjęciem,
- wydrukowana i podpisana zgoda (oświadczenie) rodzica lub opiekuna prawnego z jego numerem PESEL.

#### • Odbiór pakietu za innego zawodnika:

Aby odebrać pakiet startowy za innego zawodnika należy w Biurze Zawodów przedstawić:

- podpisane przez tego zawodnika upoważnienie do odbioru pakietu startowego,
- wydrukowane i podpisane Oświadczenie Zawodnika.

Dokumenty dostępne są na stronie internetowej pod Regulaminem Ogólnym.

## DEPOZYTY I PRZEPAKI:

### Punkt depozytowy znajduje się na terenie Miasteczka Biegowego w namiocie nr 3.

- piątek, 9 września 2022 r.: 17:30 – 23:30
- sobota, 10 września 2022 r.: 1:00 – 3:00 i 5:00 – 23:00
- niedziela, 11 września 2022 r.: 5:30 – 15:00

Mobilne depozyty oraz tzw. przepaki będą funkcjonowały w sobotę, 10 września, dla trzech biegów z cyklu 7 Dolin i dla Sąddeckiej Dychy po Rekord.

| DEPOZYTY I PRZEPAKI                 |                                                |                              |                                                                                                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DYSTANS                             | NADANIE                                        | PRZEPAK                      | ODBIÓR                                                                                                                         |
| <b>TAURON Bieg 7 Dolin 100 km</b>   | na starcie<br>godz. 1:30-2:30                  | Rytro/Krynica/<br>Wierchomla | punkt depozytowy<br>na mecie - namiot nr 3                                                                                     |
| <b>Bieg 7 Dolin 61 km</b>           | na starcie<br>godz. 6:00-7:00                  | Rytro                        | punkt depozytowy<br>na mecie - namiot nr 3                                                                                     |
| <b>Bieg 7 Dolin 36 km</b>           | na starcie w Rytrze<br>godz. 10:50-11:30       |                              | punkt depozytowy<br>na mecie - namiot nr 3                                                                                     |
| <b>Sąddecka Dycha<br/>po rekord</b> | na starcie w Kosarzyskach<br>godz. 11:00-11:45 |                              | Piwniczna, ul.Kościuszki<br>parking przy skrzyżowa-<br>niu z drogą na Kokuszkę<br>vis-à-vis mostu rowero-<br>wego na Popradzie |

### TRANSPORT NA START I Z METY

Odjazdy autobusów na starty poza Piwniczną:

**Piwniczna, ul. Kościuszki** – parking przy skrzyżowaniu z drogą na Kokuszkę vis-à-vis mostu rowerowego na Popradzie.

#### Sąddecka Dycha po rekord:

- odjazd o 10:40 do Koszarysk (start biegu o 12:00)

#### Bieg 7 Dolin 36 km:

- odjazd o 10:15 do Rytra Sucha Struga (start biegu o 11:30)

### SZATNIE, TOALETY I PRYSZNICE

Szatnie i toalety będą rozlokowane na terenie Miasteczka Biegowego m.in. w okolicach namiotu nr 3. Prysznice i toalety znajdują się w murowanym budynku 300 m od sceny biegowej w stronę centrum Piwnicznej-Zdrój.

## STREFA REGENERACJI: MASAŻE I POMOC MEDYCZNA

Na terenie Miasteczka Biegowego – strefa regeneracji będzie zlokalizowana między Bramą nr 1 i Bramą nr 2. W **namiocie nr 3** będzie się znajdował Punkt Medyczny, Masaże. Dodatkowo przy start/meta będzie mobilny punkt medyczny.

## PASTA PARTY/POSILEK REGENERACYJNY

Wszystkich zawodników z dystansów powyżej 20 km zapraszamy na Pasta Party lub po posiłek regeneracyjny. Zostanie on wydany po okazaniu numeru startowego. Stanowiska wydawania posiłków szukajcie w Miasteczku Biegowym przy **namiocie nr 2**.

- **sobota:** (Bieg 7 dolin 100 km, 61km, 36 km) godziny wydawania: 12.00-21.30
- **niedziela:** (21km, 42km, IRON) godziny wydawani: 11.00-15.00

Opcja mięsna i wege (wydawanie na numer startowy)

Lokalizacja przy namiocie nr 2 (obok sceny sportowej)

## ■ Koszulki finishera, medale i nagrody (klasyfikacje i ceremonie)

### KOSZULKI FINISHERA

Zgodnie z regulaminem, każdy uczestnik biegu na dystansie od 20 km w górę, który ukończył zawody i zmieścił się w limicie czasowym, ma do odbioru koszulkę finishera.

Koszulki odbierzecie po okazaniu numeru startowego i medalu w **namiocie nr 2** (koszulki będą wydawane zgodnie z rozmiarami, które zostały wskazane podczas rejestracji).

### MEDALE

Każdy, kto ukończy bieg na wybranym dystansie i w zakładanym limicie, otrzyma medal.

W przypadku takich biegów, jak: **TAURON Bieg 7 Dolin 100 km**, etapowy **Iron Run**, **Biegi 7 Dolin: 61 km i 36 km**, **Bieg Górski 23 km i 11 km**, **KORAL Maraton i Półmaraton śladami św. Kingi** oraz **Sądecka Dycha po Rekord** będą to medale z grafiką z wpisaną nazwą dystansu.

W pozostałych konkurencjach medale mają jeden wzór. Jednak wszystkie medale można spersonalizować – na rewersie znajduje się specjalne pole z miejscami na wpisanie personaliów lub ksywki, dystansu i wybieganego czasu. Za grawer odpowiada firma **Grawpoint**, która zaprasza na swoje stoisko w Strefie Zawodnika. Koszt to 20,00 zł (płatne gotówką lub kartą).

## NAGRODY

W puli nagród **13. Festiwalu Biegowego** znajduje się ponad 500 tysięcy złotych! To wszystko dzięki hojności zarówno organizatora, jak i sponsorów oraz partnerów. Do wygrania są nagrody finansowe oraz rzeczowe.

Więcej o nagrodach: <https://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/nagrody-edycja-2022>



## ■ Wydarzenia towarzyszące

13. Festiwal Biegowy to nie tylko trzydniowe święto biegania po górach i w pięknych okolicznościach przyrody. To również okazja do spotkania z lokalną kulturą, podyskutowania o przyszłości turystyki, zrobienia zakupów na expo czy przetestowania świetnych rowerów.

### FESTIWAL LACHÓW I GÓRALI

To trzydniowe prezentacje zespołów folkowych Lachów i Górali oraz zespołów zagranicznych prezentujących kulturę Karpat z kilku krajów. Wydarzenie otworzy w piątek o godzinie 15:45 Msza św. i korowód zespołów w strojach ludowych i z transparentami z nazwami poszczególnych grup etnicznych. Swój udział potwierdzili m.in.: Lachy Sądeckie, Lachy Północne, Lachy Limanowskie, Lachy Szczyrzyckie, Pogórzanie, Górale Czarni, Górale Biali, Górale Sądeccy, Górale Ochotniccy, Górale Spiscy, Górale Podhalańscy.

Występom będą towarzyszyć wystawy rękodzieła twórców ludowych zajmujących się rzeźbiarstwem, malarstwem, tworzących tradycyjne ozdoby i stroje. Dodatkowo, Koła Gospodyń Wiejskich zaprezentują przysmaki regionalnej kuchni, zaś ci najbardziej aktywni fizycznie spośród uczestników imprezy będą mogli wziąć udział także w zmaganiach zwanych Igrzyskami Lachów i Górali oraz w wyjątkowym Biegu Lachów i Górali.

Wszystkie występy i programu artystyczne zostaną poddane ocenie w ramach konkursu. Pula nagród dla uczestników (w tym zwrot kosztów dojazdu) wynosi ponad 60 tysięcy złotych! Liczymy na to, że frekwencja z ubiegłego roku – 50 zespołów i ok. 1,5 tysiąca uczestników w strojach regionalnych – zostanie pobita o co najmniej kilkanaście grup i organizacji. Wszystkie atrakcje w ramach Festiwalu Lachów i Górali odbędą się na Nakle w Piwnicznej-Zdroju, nieopodal Miasteczka Biegowego.



## SALON PRZEMYSŁU TURYSTYCZNEGO

To już czwarta edycja Salonu Przemysłu Turystycznego – wydarzenia, które z założenia służy integracji środowisk samorządowych, biznesowych i naukowych, działających w branży turystycznej i ją wspierających, także w kontekście tworzenia i rozwijania lokalnych marek turystycznych i kształtowania rozwoju regionów.

W programie konferencji znajdują się panele dyskusyjne, warsztaty, wykłady, spotkania ze znanymi postaciami ze świata sportu i turystyki oraz prezentacje lokalnych atrakcji turystycznych.

Wspólnie pochylimy się nad następującymi zagadnieniami:

- Wpływ rewitalizacji na atrakcyjność turystyczno-rekreacyjną obszaru
- Budowanie partnerstw na rzecz rozwoju turystyki w regionie
- Na pielgrzymkowym szlaku – stan turystyki religijnej po pandemii
- Seniorzy, przyjeżdżajcie! – szanse i wyzwania związane z turystyką senioralną
- Marketing miejsc – jak zbudować markę miasta lub regionu?
- Akcja reaktywacja – turystyka sportowo-rekreacyjna po pandemii
- Szlaki kulturowe jako szansa na rozwój turystyki w regionie
- Infrastruktura turystyczno-rekreacyjna – oczekiwania a rzeczywistość

### STREFA ROWEROWA

Tego na Festiwalu Biegowym jeszcze nie było. Strefa Rowerowa to projekt z udziałem takich partnerów, jak KTM Rowery, PUKY Polska i Rowerowa Dolina.

Co w planach? Dla dorosłych możliwość przetestowania rowerów KTM w boju, czyli podczas KTM E-EKSPEDYCJA Piwniczna 2022. To zorganizowany wyjazd rowerowy pod opieką instruktora, podczas którego można nie tylko podziwiać piękne widoki i cieszyć się góorskimi szlakami, ale także przekonać się, jakie możliwości dają elektryczne rowery. Natomiast dzieciaki zapraszamy na warsztaty w ramach PUKY RACE, gdzie pod okiem rodziców i instruktorów będą mogły dobrze bawić się jeżdżąc na rowerach PUKY.

**Uwaga! Wycieczki będą organizowane w następujących terminach:**

- piątek, 9 września – godz. 14:30
- sobota, 10 września – godz. 9:30, 12:00 i 14:30
- niedziela, 11 września – godz. 9:30, 12:00 i 14:30

Liczba miejsc ograniczona! Aby wziąć udział w wyprawie należy wcześniej dokonać rejestracji poprzez formularz na stronie internetowej <https://forms.gle/82hi17mGgCTbRQuG6>, a następnie zgłosić się na 30 minut przed wyznaczoną godziną w Strefie Rowerowej, w samym centrum Miasteczka Biegowego, koło pumtracków. Zapraszamy!

## STREFA DZIECI

Jako że 13. Festiwal Biegowy to impreza dla całych rodzin, najmłodszych zapraszamy do Strefy Dzieci. Znajdziecie tam:

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

**KĄCIK CZYTELNICZY** to mała czytelnia Festiwalu Biegowego, gdzie znajdziecie publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: wyd. Zakamarki, wyd. Papilon i Centrum Edukacji Dziecięcej, Olesiejuk. W tym roku po raz pierwszy, będzie można tu zobaczyć książeczki wydawnictwa Skrzat i SBM oraz miesięczniki edukacyjne wydawnictwa Cogito: Kumpel, Victor, Junior oraz Cogito.

W **STREFIE KREATYWNOŚCI FIORELLO** zapraszamy do konkursów rysunkowych z nagrodami ufundowanymi przez Fiorello oraz zabaw z gazetkami wyd. Aksjomat i Cass Film.

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 gadżety”.

Ale to nie koniec atrakcji!

W **STREFIE EKOLUDKI FESTIWALU BIEGOWEGO** będziemy razem tworzyć i wyczarowywać ze zużytych materiałów, wieszaków, butelek recyklingowe cuda. Tu zapraszamy do konkursu „Wykorzystuję, nie marnuję”, w którym podstawowym zadaniem będzie kreatywne przerabianie dostępnych w Strefie materiałów z odzysku.

W **STREFIE TUBAN - duże bańki radości** - będzie je można podziwiać w Strefie Dzieci oraz na trawniku przy fontannach przed biegami dla dzieci, które co roku wywołują dużo uśmiechu, ale też skłaniają młodsze pokolenie do ruchu.

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

oraz

Zapraszamy do **KĄCIKA WĘGERSKIEGO** na poznawanie kultury tego pięknego kraju. Tu będzie można oglądać bajki węgierskie oraz wziąć udział w konkursach i quizach związanych z historią Węgier.

**STREFA RUCHU** zapraszana dzieci do udziału w mini turniejach sprawnościowych, zabawy oraz rozgrzewek przed startami.



## EXPO FESTIWALU BIEGOWEGO

Expo 13. Festiwalu Biegowego to 1 600 m2 powierzchni wystawienniczej w pawilonie oraz prawie 1 000 m2 na zewnątrz.

Czekają na Was stoiska marek odzieżowych i sprzętu sportowego – m.in. Power Canvas, Pretty Fitty, HOKA, ON Running, Buff, Garmin, Tri Centre, 4action, Malokee.

Oczywiście, będzie gdzie napić się kawy, zjeść dobre lody i zapiekanki, spróbować pysznych wypieków i miódów czy przekonać się, jak smaczne mogą być zdrowe pierogi.



## ■ Rekomendowane parkingi



W Piwnicznej-Zdroju mamy możliwość zaparkowania w następujących miejscach:

- |                                                                                                            |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>P 1</b> Parking Miasteczka BIEGOWEGO - 450 miejsc<br>na trawie „za kapliczką” za basenami na Radwanowie | <b>P 6</b> przy wejściu do Parku Zdrojowego - 10 miejsc            |
| <b>P 2</b> na ulicy przy basenach - ok. 120 miejsc                                                         | <b>P 7</b> naprzeciwko Hotelu Koliba - 13 miejsc                   |
| <b>P 3</b> przy basenach - 165 miejsc                                                                      | <b>P 8</b> pod lasem przy drodze krajowej - 15 miejsc              |
| <b>P 4</b> przy łaźniach - 48 miejsc                                                                       | <b>P 9</b> przy stacji PKP Piwniczna (przed budynkiem) - 18 miejsc |
| <b>P 5</b> Rynek - 65 miejsc                                                                               | <b>P 10</b> ul. Szczawnicka - ok. 150 miejsc                       |

## ■ Opisy biegów



### TAURON BIEG 7 DOLIN 100 KM

ok. 100 km, 3765 M+

- start: sobota, 10.09, godz. 2:30 - Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: do godz. 20:00 na mecie w Piwnicznej
- punkty serwisowe (przepaki): 36 km, 62 km, 89 km
- punkty żywnościowe: 22 km, 36 km, 50 km, 62 km, 77 km, 89 km
- limity na poszczególnych punktach pomiaru czasu.  
Rytro (36 km) - do godz. 8:30  
Krynica - wieża widokowa (62 km) do godz. 14:00  
Wierchomla (89 km) - do godz. 18:00
- wyposażenie obowiązkowe:  
kubek na napoje (wielokrotnego użytku)  
aktywny, naładowany telefon komórkowy (nr zgodny z kartą zgłoszenia)  
numer ICE zapisany na odwrocie numeru startowego  
latarka (czołówka) po zmroku  
elementy odblaskowe/fosforyzujące na odzieży zewnętrznej  
ubezpieczenie zdrowotne (nie jest wymagane posiadanie potwierdzenia)



FESTIWAL  
BIEGOWY

## BIEG 7 DOLIN 61 KM

61 km, 2533 M+

- start: sobota, 10.09, godz. 7:00 - Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: do godz. 20:00 na mecie w Piwnicznej
- punkty serwisowe (przepaki): 36 km
- punkty żywnościowe: 22 km, 36 km, 50 km
- limity na poszczególnych punktach pomiaru czasu:  
Rytro (36 km) - do godz. 14:30  
Łabowska Hala (50 km) do godz. 18:00
- wyposażenie obowiązkowe:  
kubek na napoje (wielokrotnego użytku)  
aktywny, naładowany telefon komórkowy (nr zgodny z kartą zgłoszenia)  
numer ICE zapisany na odwrocie numeru startowego  
latarka (czołówka) po zmroku  
elementy odblaskowe/fosforyzujące na odzieży zewnętrznej  
ubezpieczenie zdrowotne (nie jest wymagane posiadanie potwierdzenia)



FESTIWAL  
BIEGOWY

## BIEG 7 DOLIN 36 KM

36 km, 1 579 m/-1 563 m

- start: sobota, 10.09, godz. 11:30 - Rytro, Sucha Struga, teren nad Popradem
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: do godz. 20:00 na mecie na w Piwnicznej
- punkty żywnościowe: 13 km, 21 km, 25 km
- limity na poszczególnych punktach pomiaru czasu:  
Wierchomla (25 km) do godz. 18:00
- wyposażenie obowiązkowe:  
kubek na napoje (wielokrotnego użytku)  
aktywny, naładowany telefon komórkowy (nr zgodny z kartą zgłoszenia)  
numer ICE zapisany na odwrocie numeru startowego  
latarka (czołówka) po zmroku  
elementy odblaskowe/fosforyzujące na odzieży zewnętrznej  
ubezpieczenie zdrowotne (nie jest wymagane posiadanie potwierdzenia)



## BIEG GÓRSKI 23 KM

23 km, +/- 1 055 m

- start: niedziela, 11.09, godz. 8:45 - Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: do godz. 13:00 na mecie w Piwnicznej
- punkty żywnościowe: 13 km, 21 km, 25 km
- limity na poszczególnych punktach pomiaru czasu:  
Łabowska Hala (12 km) do godz. 11:30
- wyposażenie obowiązkowe:  
kubek na napoje (wielokrotnego użytku)  
aktywny, naładowany telefon komórkowy (nr zgodny z kartą zgłoszenia)  
numer ICE zapisany na odwrocie numeru startowego  
ubezpieczenie zdrowotne (nie jest wymagane posiadanie potwierdzenia)



## BIEG GÓRSKI 11 KM

11 km, +/- 550/620 m

- start: niedziela, 11.09, godz. 10:00 - Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: do godz. 12:00 na mecie w Piwnicznej
- limit: 5 km do godz. 11:00
- obowiązkowo przypięty w widocznym miejscu numer startowy



FESTIWAL  
BIEGOWY

## KORAL MARATON

dystans: 42,195 km, trasa z atestem PZLA

- start: niedziela, 11.09, godz. 7:30 - Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: 5 godz 45 min - do godz. 13:15 na mecie w Piwnicznej
- 99% asfaltu, 1% kostki brukowej
- punkty z wodą co 2,5 km, punkty z wodą i napojami izotonicznymi co 5 km, nie będzie punktów z odżywkami własnymi zawodników



FESTIWAL  
BIEGOWY

## PÓŁMARATON ŚLADAMI ŚW. KINGI

dystans: 21,097 m, trasa z atestem PZLA

- start: niedziela, 11.09, godz. 9:00 - Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: 3 godziny od startu - do godz. 13:15 na mecie w Piwnicznej
- 99% asfaltu, 1% kostki brukowej
- punkty z wodą co 2,5 km, punkty z wodą i napojami izotonicznymi co 5 km, nie będzie punktów z odżywkami własnymi zawodników



FESTIWAL  
BIEGOWY

## SĄDECKA DYCHA PO REKORD

dystans: 10 km, trasa z atestem PZLA, +49/-299 m

- start: sobota, 10.09, godz. 12:00 - Kosarzyska, parking
- meta: Piwniczna-Zdrój, Miasteczko Biegowe
- limit ukończenia: 3 godziny od startu - do godz. 13:15 na mecie w Piwnicznej
- 97% asfaltu, 3% kostki brukowej

# PIWNICZNA-ZDRÓJ



Twoje miejsce na odpoczynek!



GMINA STARY SĄCZ  
DOM \* PRACA \* WYPOCZYNEK  
starysacz.um.gov.pl it.wstarymsaczu.pl



# GRAND 25 lat

*Mareli ma  
Zawastka*



[www.koral.com.pl](http://www.koral.com.pl)



ZDROWY  
PROJEKT  
JEDZ ZDROWO, ŻYJ KOLOROWO

ZADZWOŃ I ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY  
**606 399 252**



**ZDROWY PUNKT JEDZENIA**



KUPUJ NA: [sklep.zdrowyprojekt.pl](https://sklep.zdrowyprojekt.pl)  
DOSTAWA DO PONAD 150 MIEJSCOWOŚCI.



FESTIWAL  
BIEGOWY



INSTYTUT  
WSPÓŁPRACY  
POLSKO-  
WĘGERSKIEJ

IM. WACŁAWA FELCZAKA

## PÓŁMARATON ŚLADAMI ŚW. KINGI



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Instytutu Współpracy Polsko-Węgierskiej im. W. Felczaka. Publikacja wyraża jedynie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Instytutu Współpracy Polsko-Węgierskiej im. W. Felczaka.





**KTW**

**BIKE INDUSTRIES**

ktm-bikes.at



**rowerowa  
dolina**

rowerowadolina.pl

**NATURA MÓWI:  
ODPOCZNIJ**

**LIVE MORE NOW**

ZAPROJEKTOWANE W NIEMCZACH

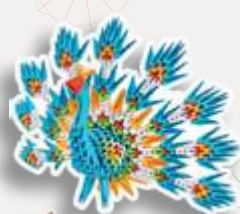
**PUKY**

WYPRODUKOWANE W POLSCE  
puky.pl



## Piękne zestawy kreatywne dla każdego:

- gotowe moduły, które złożysz w 3 ruchach
- bez kleju
- bez wycinania
- do każdego modelu instrukcja video YT



Zobacz  
instrukcję



## ZMIEŃ SWÓJ POKÓJ W ESCAPE ROOM I ROZWIĄŻ ZAGADKI:

Elementy gry rozwiesza się na ścianach, na półkach, na parapetach czy na podłodze.



Alexandergryzabawki

[www.alexander.com.pl](http://www.alexander.com.pl)



Alexander Toys

nałajpszyklej.pl



POZNAJ  
KORZYŚCI

Z PAJACYKIEM

AMOS®

ZYSKUJĘ,

WYBIERAJĄC AMOS

♥ dostaję 30 klejów w akcji AMOS

♥ pomagam dzieciom

♥ mam gwarancję jakości

# 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 młodości, jej zainteresowaniach, problemach, relacjach z rówieśnikami.



## WIEDZA

## UMIEJĘTNOŚCI

## PASJE

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

Pomagamy przygotować się do:

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

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](http://edukram.pl)  
Tel.: 22 610 11 71, e-mail: [prenumerata@cogito.com.pl](mailto:prenumerata@cogito.com.pl)

Jedyny lizak dostępny  
na polskim rynku,  
który posiada:



znak akceptacji  
Polskiego Towarzystwa  
Stomatologicznego

# Zdrowy<sup>1</sup> Lizak MNIAM-MNIAM

- ✓ Dla zdrowych zębów z fińskim ksylitolem i witaminami.<sup>1,2</sup>
- ✓ 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!**

<sup>1</sup>Spożywanie żywności zawierającej ksylitol zamiast cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów. <sup>2</sup>Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, zębów oraz prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, ścięgna i skóry i zębów. Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do uzyskania 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 (zamiennik) zróżnicowanej diety. Należy pamiętać o zrównoważonym sposobie żywienia i zdrowym trybie życia. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający. Zawartość składników w zalecanej maksymalnej dziennej porcji produktu (2 lizaki): Witamina K2 - 22,5 µg; Witamina D3 5 µg (dotyczy Zdrowy Lizak Chocco-Wow Kakao); Witamina C - 24 mg; Witamina D - 5 µg (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam mango); Witamina A - 240 µg; Witamina C - 38 mg; Witamina D - 5 µg; Witamina E - 4,6 mg; Tiamina - 0,46 mg; Ryboflawina - 0,46 mg; Niacyna - 6 mg; Kwas pantotenowy - 3 mg; Witamina B6 - 0,46 mg; Biotyna 15 µg; Kwas foliowy - 150 µg; Witamina B12 0,9 µg; Selen - 22 µg; Cynk - 3,8 mg (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam pomarańcza). **Dziennie 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 C - 48%; Witamina D - 100%; Witamina E - 38%; Tiamina - 42%; Ryboflawina - 33%; Niacyna - 38%; Kwas pantotenowy - 50%; Witamina B6 - 33%; Biotyna 30%; Kwas foliowy - 75%; Witamina B12 36%; Selen - 40%; Cynk - 38% (dotyczy Zdrowy Lizak Mniam-Mniam pomarańcza). Podmiot odpowiedzialny za informacje na temat żywności: Starpharma Sp. z o.o. ul. Stawki 2, 23 piętro, 00-193 Warszawa

Zmieniajmy  
świat na  
lepszego!

WYDAWNICTWO  
SKRZAT



Ulubione  
książki  
Twojego  
dziecka!





piłka  
nożna



taniec



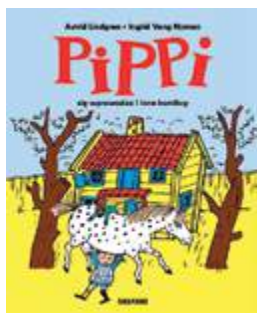
pływanie



jeździectwo



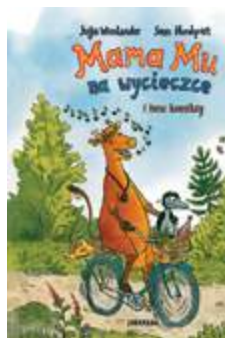
kolarstwo



podnoszenie  
ciężarów



bieganie



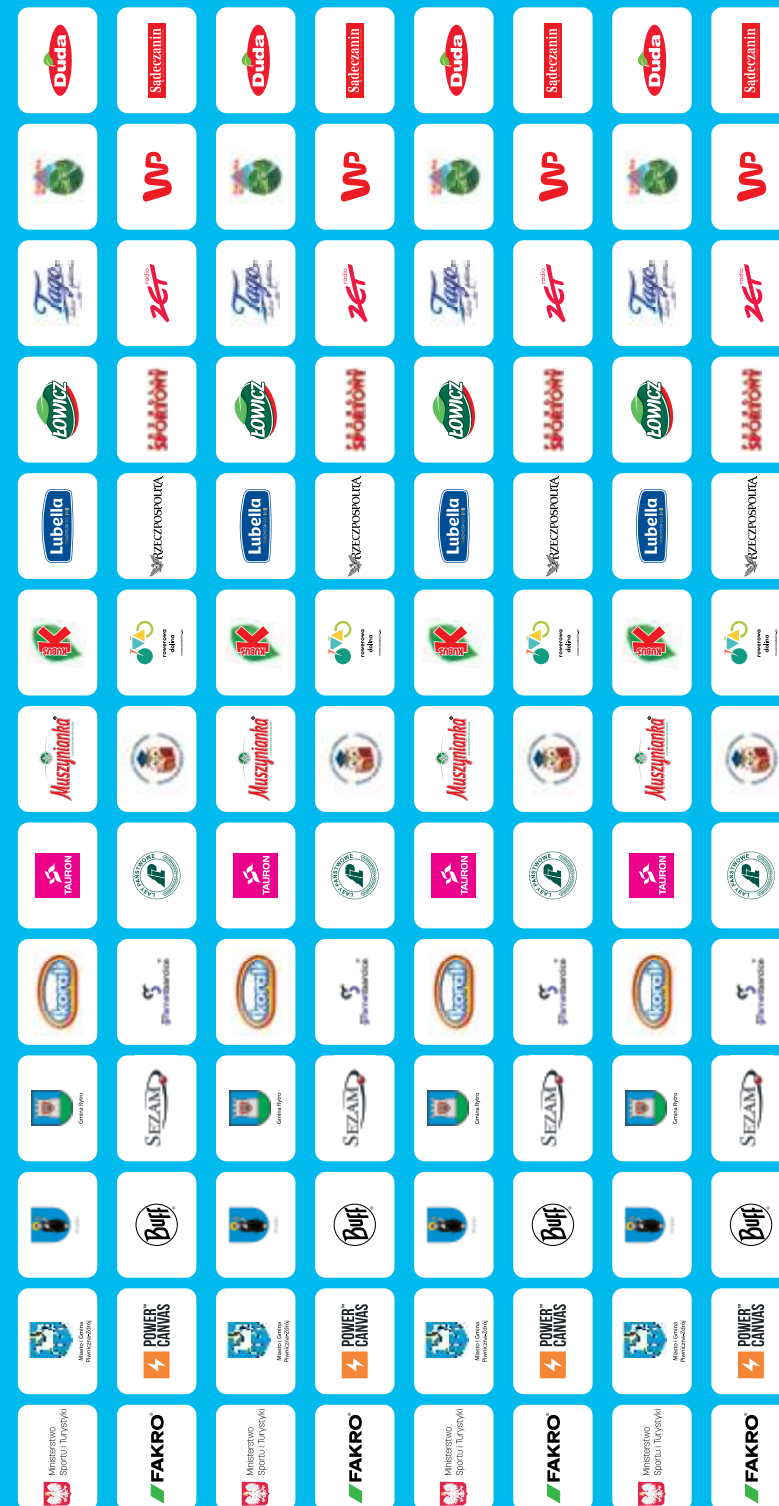
Zakamarki  
na  
sportowo  
zakamarki.pl



FESTIWAL  
BIEGOWY

13. FESTIWAL BIEGOWY  
9-11 WRZEŚNIA 2022  
PIWNICZNA-ZDRÓJ

PARTNER GŁÓWNY





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