



**TAURON**  
FESTIWAL  
BIEGOWY



**7-9 WRZEŚNIA, 2018**  
**KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA**



# TAURON

## FESTIWAL BIEGOWY

### Spis treści

- 4 Deptak - plan sytuacyjny
- 5 Dom Forum - plan sytuacyjny
- 6 Program sportowy
- 8 Program sceniczny, kulturalny i wydarzeń towarzyszących
- 10 Program Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- 11 Targi EXPO - plan sytuacyjny
- 12 Program Strefy Dzieci
- 15 Podstawowe informacje dla startujących

#### Dzień 1

---

- 22 Niepodległa - Biegi Małopolski
- 23 „Polonia dla Niepodległej” - bieg na 1918 m
- 24 Krynicka Pętla - Bieg na 15 km
- 24 Bieg w krawacie
- 25 Bieg Nocny 7 km o Puchar “Przeglądu Sportowego”

#### Dzień 2

---

- 26 Bieg 7 Dolin 100 km
- 32 Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km
- 34 Bieg 7 Dolin 64 km
- 40 Bieg 7 Dolin 34 km
- 44 Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking
- 45 Bieg Kobiet
- 46 Życiowa Dziesiątka

- 50 Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przegonić zawał”
- 50 Biegi Dzieci - Rusz się z K! (9-12 lat)
- 51 Bieg Przebierańców
- 52 Sztafeta Deptaka
- 52 Bieg na 3 km
- 53 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km

### Dzień 3

---

- 54 Koral Maraton
- 56 Sztafeta maratońska
- 57 Runek Run 22 km
- 59 Runek Nordic Walking
- 60 Konspol Półmaraton
- 62 Biegi Dzieci - Rusz się z K! (do 8 lat)
- 63 Bieg “1 km dalej od cukrzycy”
- 64 Bieg na Jaworzynę
- 65 Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking
- 66 Bieg Kibica o złote, srebrne i brązowe „Łososińskie Jabłko”
- 67 BRUBECK IRON RUN
- 69 Goście Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- 72 Koncerty
- 74 Strefa Dzieci
- 76 Targi Expo - katalog wystawców
- 91 Karta Biegacza
- 94 Liga Festiwalu Biegów
- 96 Grand Prix Małopolski 2017/18
- 97 Ambasadorzy Festiwalu Biegów
- 98 Portal Biegowy [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)
- 99 Trasy Biegowe Festiwalu Biegów
- 100 Promuj z nami Festiwal Biegowy
- 101 Krynica-Zdrój - najbardziej rozbiegane uzdrowisko w Polsce
- 102 Muszyna - po zdrowie, urodę i zabawę!
- 103 Partnerzy 9. TAURON Festiwalu Biegowego

# NOWY DOM FORUM

- Depozyty
- Szatnie
- Strefa Dzieci
- Strefa TAURON

## START:

- Niepodległa - Biegi Małopolski
- Bieg na 3 km
- Bieg w Krawacie
- Bieg Kobiet
- Biegi Dzieci - Rusz się z K!
- Bieg Przebieirańców
- Sztafeta Deptaka
- Bieg Kibica o złote, srebrne i brązowe "Łososińskie Jabłko"

## BRAMA NR 2

## PRYSZNICE

## TOALETY

## + KARETKA

## PAWILON MAŁOPOLSKI

- Masaże
- BRUBECK IRON RUN

## + PUNKT MEDYCZNY

### Punkt zbiórki na:

- Niepodległa - Biegi Małopolski
- Biegi Dzieci - Rusz się z K!
- Bieg Kibica o złote, srebrne i brązowe "Łososińskie Jabłko"
- Bieg 1km

## STREFA REGENERACJI

## WYSTAWCY

## TRASA BIEGÓW KRÓTKICH

# DOM FORUM

- Odbiór pakietów startowych
- Rejestracja nowych zawodników
- Listy startowe
- Wyniki
- Mała scena
- Targi
- Punkt Informacji
- Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- Sklepik Festiwalu Biegów

## WYSTAWCY

## BRAMA NR 1

### START:

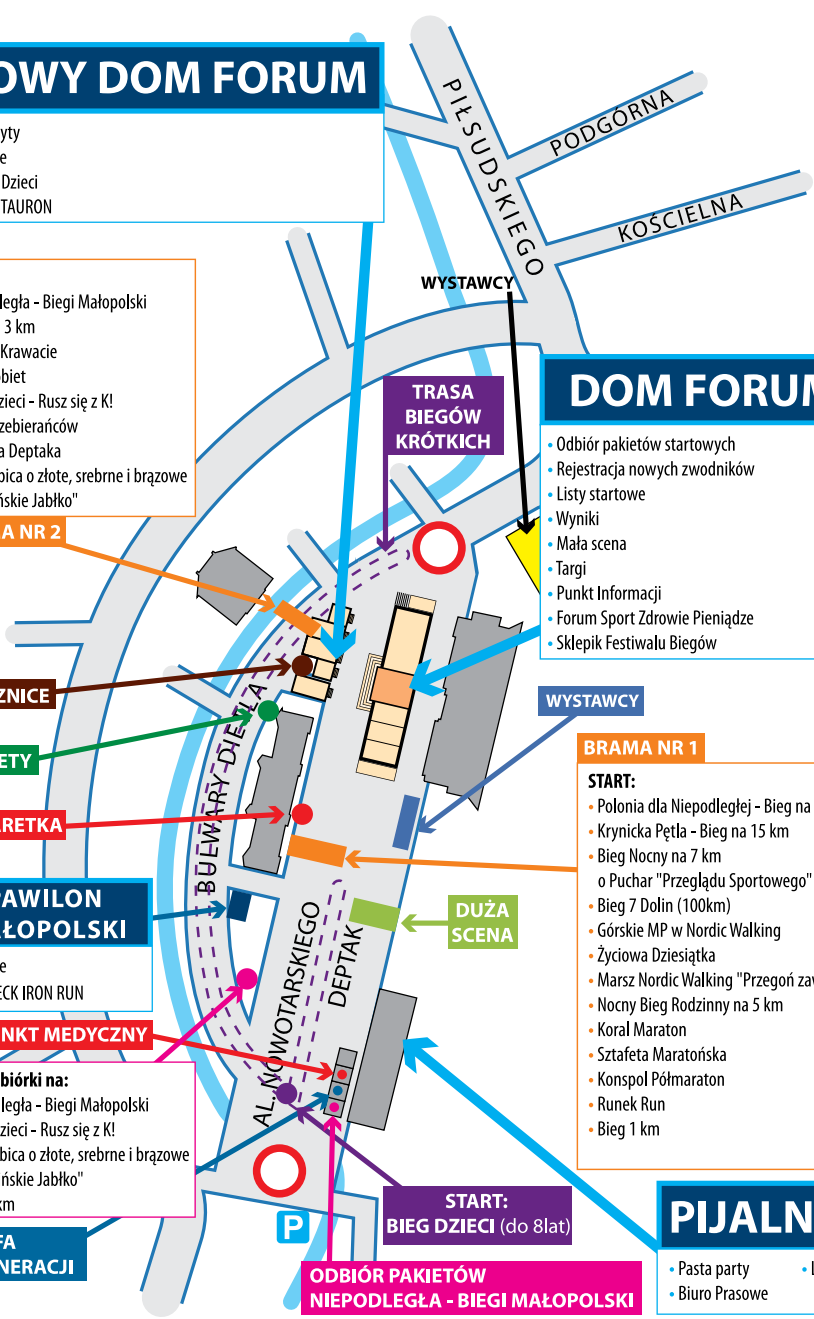
- Polonia dla Niepodległej - Bieg na 1918 m
- Krynicka Pętla - Bieg na 15 km
- Bieg Nocny na 7 km  
o Puchar "Przeglądu Sportowego"
- Bieg 7 Dolin (100km)
- Górskie MP w Nordic Walking
- Życiowe Dziesiątka
- Marsz Nordic Walking "Przeçois zawał"
- Nocny Bieg Rodzinny na 5 km
- Koral Maraton
- Sztafeta Maratońska
- Konspol Półmaraton
- RuneK Run
- Bieg 1 km

## START: BIEG DZIECI (do 8lat)

## ODBIÓR PAKIETÓW NIEPODLEGŁA - BIEGI MAŁOPOLSKI

# PIJALNIA

- Pasta party
- Lody
- Biuro Prasowe





## Dom Forum

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Odbiór pakietów startowych</li> <li>2 Informacja</li> <li>3 Targi</li> <li>4 Mała scena</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5 Forum Sport Zdrowie Pieniądze</li> <li>6 Biuro rejestracji</li> <li>7 Media</li> </ul> |
|---|---|

## Nowy Dom Forum

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>8 Strefa TAURON</li> <li>9 Strefa Dzieci</li> <li>10 Media</li> <li>11 Depozyty/Szatnie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>12 Prysznice</li> <li>13 Toalety</li> <li>14 Toalety</li> </ul> |
|---|--|

## Pijalnia

- Pasta Party
- Targi - Rękodzieło
- Biuro prasowe

## Pawilon przed Pijalnią

Pakiety Niepodległa - Biegi Małopolski	Strefa regeneracji	Punkt medyczny	Media
---	-----------------------	-------------------	-------

# Program sportowy 9. TAURON Festiwalu Biegowego

## Godziny otwarcia Biura Zawodów:

**Piątek 7 września: 13:00 - 22:00 • Sobota 8 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 9 września: 7:00 - 14:30**

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu w ramach 9. TAURON Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów w Krynicy do 30 minut przed jego rozpoczęciem (wyjątek Bieg 7 Dolin 100 / 64 km oraz Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km – wymagane zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym start)

### Piątek, 7 września

- 13:00** Niepodległa - Biegi Małopolski 600 m – eliminacje (start Brama 2, meta Brama 1)
- 15:30** Niepodległa - Biegi Małopolski 600 m – finały (start Brama 2, meta Brama 1)
- 16:45** Polonia dla Niepodległej - Bieg na 1918 m – eliminacje (start / meta Brama 1)
- 18:00** Polonia dla Niepodległej - Bieg na 1918 m – finały (start / meta Brama 1)
- 19:05** Krynicka Pętla - Bieg na 15 km (start / meta Brama 1)
- 19:10** Bieg w krawacie 600m (start Brama 2, meta Brama 1)
- 22:35** Bieg Nocny 7 km o Puchar "Przeglądu Sportowego" (start / meta Brama 1)

### Sobota, 8 września

- 3:00** Bieg 7 Dolin 100 km – Mistrzostwa Polski Masters w Ultramaratonie Górskim (start / meta Brama 1)
- 3:00** Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km (start / meta Brama 1)
- 6:30** Bieg 7 Dolin 64 km (start w Rytzce, meta Brama 1)
- 8:30** Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking (start / meta Brama 1)
- 10:00** Bieg Kobiet 600m (start Brama 2 / meta Brama 1)
- 10:50** Życiowa Dziesiątka - Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym 10 km (start Brama 1 / meta Muszyna)
- 11:30** Marsz Nordic Walking „Przeogoń Zawal” 2 km (start Brama 1 / meta Brama 2)
- 11:30** Bieg 7 Dolin 34 km (start w Piwnicznej-Zdroju, meta Brama 1)
- 13:00** Biegi Dzieci - Rusz się z K! (600 m, 9-12 lat) (start / meta Brama 2)
- 14:30** Bieg Przebierańców 600m (start / meta Brama 2)
- 15:30** Sztafeta Deptaka 4x1200m (start / meta Brama 2)
- 18:00** Bieg na 3 km (start / meta Brama 2)
- 22:05** Nocny Bieg Rodzinny 5 km (start / meta Brama 1)

### Niedziela, 9 września

- 8:35** Korol Maraton - Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie (start / meta Brama 1)
- 8:35** Sztafeta Maratońska (3 x 10 km +12,195 km) (start / meta Brama 1)
- 8:50** Runek Run 22 km (start / meta Brama 1)
- 8:50** Runek Nordic Walking 22 km (start / meta Brama 1)
- 9:10** Konspol Półmaraton (start / meta Brama 1)
- 9:30** Biegi Dzieci - Rusz się z K! (300 m, do 8 lat) (start / meta Brama 1)
- 13:30** Bieg na Jaworzynę 2,6 km (start / meta Brama 1)
- 13:35** Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking 2,6 km (start / meta Brama 1)
- 14:00** Bieg na 1 km (start / meta Brama 1)
- 15:00** Bieg Kibica o złote, srebrne i brązowe „Łososińskie Jabłko” 600 m (start / meta Brama 1)

# Brubeck Iron Run Program

## Piątek, 7 września

- 16:20** Bieg na 1918 m z okazji 100-lecia odzyskania Niepodległości (start / meta Brama 1)
- 19:00** Bieg na 15 km (start / meta Brama 1)
- 22:30** Bieg Nocny 7 km (start / meta Brama 1)

## Sobota, 8 września

- 5:30** Ultramaraton 64 km (start w Rytrze, meta Brama 1)
- 19:00** Bieg na 3 km (start / meta Brama 2)
- 22:00** Nocny Bieg 5 km (start / meta Brama 1)

## Niedziela, 9 września

- 8:30** Koral Maraton (start / meta Brama 1)
- 14:30** Bieg na Jaworzynę (start i meta Jaworzyna Krynicka)
- 16:00** Bieg na 1 km (start / meta Brama 1)



# Program Sceniczny

## Piątek, 7 września

- 13.00** Natalia Zawalska uczennica klasy III c SP nr 1 - Gimnazjum Publiczne w Piwnicznej- Zdroju
- 13.20** Dziecięcy Teatr Tańca Lwiątko i Teatr Tańca Eskadra
- 14.00** Grupa taneczna z klasy III c SP nr 1 - Gimnazjum Publiczne w Piwnicznej-Zdroju
- 14.20** Występ II klasa Szkoła Podstawowa nr 1 w Piwnicznej- Zdroju
- 14.40** Występ III klasa SP Szkoła Podstawowa nr 1 w Piwnicznej- Zdroju
- 15.00** Dziecięcy Teatr Tańca Lwiątko i Teatr Tańca Eskadra
- 16.00** Tamburmajorki Sądeckie
- 16.30** **Ceremonia na Dużej Scenie: Niepodległa - Biegi Małopolski**
- 17.00** Tamburmajorki z Łososiny
- 17.30** Anna Szlagowska Sądeckie Młode Talenty
- 18.00** Gimnazjalny zespół regionalny z Piwnicznej - MAŁE PIWNICOKI
- 19.00** **Koncert Kruca Banda**
- 20.15** **Ceremonia na Dużej Scenie: Krynicka Pętla - Bieg na 15 km i „Polonia dla Niepodległej” - bieg na 1918 m, Bieg w Krawacie**
- 21:00** **Koncert Magda Navarette i Caravana Band**

## Sobota, 8 września

- 9.45** Rozgrzewka Tenban przed bieg kobiet
- 10.20** Anna Szlagowska Sądeckie Młode Talenty
- 10.30** **Ceremonia na Małej Scenie: Mistrzostwa Góry Parkowej w Nordic Walking, Bieg Kobiet, Bieg Nocny 7 km o Puchar „Przełądu Sportowego”**
- 10.35** Rozgrzewka Tenban przed biegiem Życiowa Dziesiątka
- 11.15** Rozgrzewka Tenban przed Marsz Nordic Walking „Przełazi Zawal”
- 11.45** **Koncert MONK**
- 12.45** Rozgrzewka Tenban przed bieg dzieci
- 13.00** **Quest „Szlakiem Pijalni”**
- 13.10** Dziecięcy Teatr Tańca Lwiątko i Teatr Tańca Eskadra
- 14.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Biegi Dzieci – Rusz się z K! (9-12 lat)**
- 14.15** Rozgrzewka Tenban przed Biegiem Przebiezańców
- 14.40** Fundacja Udar Mózgu Zapobiegam.pl
- 15.00** **Ceremonia na Dużej Scenie: Bieg Przebiezańców, Życiowa Dziesiątka (klasyfikacja generalna)**
- 15.15** Rozgrzewka Tenban przed bieg sztafeta
- 15.30** Jagoda Barciszewska
- 15.50** Maja Matusiak – Sądeckie Młode Talenty
- 16.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Życiowa Dziesiątka (klasyfikacje wiekowe), Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10 km**
- 16.00** **Koncert NO BROTHERS**
- 16.45** Maja Matusiak Sądeckie Młode Talenty
- 17.40** Rozgrzewka Tenban przed bieg na 3 km



- 18.15** Ceremonie na Małej Scenie: Sztafeta Deptaka, Bieg 7 Dolin 100 km (kategorie wiekowe), Mistrzostwa Polski Masters w Ultramaratonie Górskim, Bieg 7 Dolin 64 km (kategorie wiekowe), Bieg 7 Dolin 34 km (kategorie wiekowe), Bieg na 3 km
- 19.00** koncert Górale Łączy
- 20.00** Ceremonie na Dużej Scenie: Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km, Bieg 7 Dolin 100 km (klasyfikacja generalna) i ew. rekord trasy, Bieg 7 Dolin Najlepszy Polak / Polka, Bieg 7 Dolin 64 km kl. gen, Bieg 7 Dolin 34 km kl. gen.
- 21:30** Koncert DrymbaDaDzyga

#### Niedziela, 9 września

- 11.00** Ceremonie na Małej Scenie: Nocny Bieg Rodzinny na 5 km, Biegi dzieci – Rusz się z K! (do 8 lat)
- 11.20** Formacja Taneczna Funky Dolls MOSiR Krynica Zdrój
- 12.00** Cantori Sądeckie Młode Talenty
- 12.30** Ceremonia na Dużej Scenie: Runek Run 22 km (klasyfikacja generalna), Konspol Półmaraton(klasyfikacja generalna i klasyfikacja drużynowa), Dyptyk Krynicki
- 13.00** Ceremonia na Małej Scenie: Runek Run 22 km (klasyfikacje wiekowe), Konspol Półmaraton (klasyfikacje wiekowe)
- 13.15** Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą Gliwice
- 14.00** Ceremonia na Małej Scenie: Koral Maraton (klasyfikacje wiekowe), Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie
- 15.00** Koncert Freeborn Brothers
- 15.15** Ceremonie na Małej Scenie: Bieg na Jaworzyń, Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking (klasyfikacja generalna i klasyfikacje wiekowe), Bieg 1 km, Bieg Kibica, Liga Festiwalu Biegowego
- 16.15** Ceremonia na Dużej Scenie: Koral Maraton (klasyfikacja generalna), Sztafeta maratońska (klasyfikacja drużynowa), Brubeck Iron Run

#### LOSOWANIE SAMOCHODU



# Program Forum Sport Zdrowie Pieniądze

## Piątek, 7 września

- 15:00** Jagoda Podkowska, dietetyczka sportowa Blueberry Clinic, „*Tkanka tłuszczowa biegacza i jej wpływ na wydolność*”
- 16:00** Klaudia Malesińska, Biuro Rekordów, „*Biegowe rekordy Guinnessa, czy Polacy lubią i umieją je bić?*”
- 17:00** Marcin Świerc i BUFF Team Polska, „*TDS - kolejny krok do sukcesu w UTMB?*”
- 18:30** Szczepan Figat, fizjoterapeuta Fizjoperfekt, „*Prawidłowa technika biegu zabezpieczeniem przed kontuzjami*”
- 20:00** Iwona Guzowska, mistrzyni boks, kickboksingu, biegaczka, triathlonistka, „*Sport pomógł mi wyważyć drzwi do świata*”

## Sobota, 8 września

- 15:30** Jacek Thomann GOULTRA, „*Garmin czy Suunto? Zegarki biegowe - nowości, trendy, porady dla biegaczy*”
- 17:00** Oktawia Nowacka, medalistka olimpijska w pięcioboju nowoczesnym, biegaczka, weganeczka, „*Przez naturę do zdrowia*”
- 18:15** Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie, „*Gdzie jest polski maraton po Mistrzostwach Europy w Berlinie?*”
- 19:30** Adam Korol, mistrz olimpijski w wioślarstwie, maratończyk, minister sportu, „*Debiut w górach: taki jak marzyłem?*”
- 21:00** Rafał Bielawa, „*Instrukcja obsługi Głównego Szlaku Beskidzkiego*”

## Niedziela, 9 września

- 9:30** Jagoda Podkowska, dietetyczka sportowa Blueberry Clinic, „*Odżywianie długodystansowca na podstawie diety Patrycji Bereznowskiej*”
- 10:30** Katarzyna Melcer - przedstawicielka Polski w ITRA, „*Zmiany zasad ewaluacji biegów przez ITRA a sprawa polska*”  
Miroslaw Bieniecki - organizator Festiwalu Biegu Rzeźnika  
Jakub Wolski - organizator "Biegów w Szczawnicy"
- 12:00** Iga Baumgart-Witan i Małgorzata Hołub-Kowalik, mistrzynie Europy w sztafecie 4x400 m, „*Aniolki w Krynicy*”
- 13:30** Bogdan Wenta, jeden z najlepszych polskich piłkarzy ręcznych w historii, były trener reprezentacji Polski, eurodeputowany, „*Istnieje życie poza sportem*”

# Targi EXPO

## Godziny otwarcia Targów:

**Piątek 7 września: 13:00 - 22:00 • Sobota 8 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 9 września: 7:00 - 17:00**

### SPRZĘT SPORTOWY

EUROBUT	Berserk	Brubeck	BUFF	COMPRESSPORT SQUEEZY
CEP Polska	EXZO	Garmin	Himal Sport	HOKA ONE ONE
ICE-BUG	Inov-8	Lacomed Sport	Ledlenser	Magical Shoes
Melo Me	nastopy.pl	Nessi Sportswear	ODLO / CAMELBAK / UVEX	Polka Sport
runspiration	Salming	Salomon	SAXX	Sklepik Festiwalu Biegów
Sport Outlet Marek Bieniak	Sportimpex	Under Armour	wieszakinamedale.pl	

### ZDROWIE I TRENING

Aktywna Strefa Nordic Walking	ALTRA	Aplikatory igłowe Lyapko	COMPEX, POWER BREATHE	Dextro Energy
Grupa Soname	HiGeen.pl - FullLife.eu	JUJU	ROYAL BAY	SALCO & VICTORY ENDURANCE
SALCO & VICTORY ENDURANCE	SPORT-CENTER	SPORTSLAB	Strefa Masażu	Strefa Regeneracji
	SUN-VITA	Z.Z. KAWON-HURT Gostyń	Zabiegani Dobrowolscy	

### ORGANIZATORZY BIEGÓW

18. Cracovia Maraton	Bieg po nowe życie	Bieg Rzeźnika	Gorce Ultra-Trail	Ultra Janosik
----------------------	--------------------	---------------	-------------------	---------------

### GASTRONOMICZNE

Konspol	Koral	Lody Florencja	mobiCafé	Mr. Gryz
Piekarnia u Klaczaka	Piwoteka	Strefa LECH FREE	Strefa Zdrowy Projekt dla IRON RUN	W Piecu Palone
		Zdrowid		

### INNE

Fundacja Udar Mózgu	Gmina Krynica-Zdrój	Kingrunner	Małopolska	MIABABY
Rękodzieło Szydełkowe Bogusław Grzeszczak	Ścigamy się z cukrzycą	Tauron	Tryumf	Uzdrowisko Krynica-Zegiestów

# Program Strefy Dzieci

**STREFA GIER PLANSZOWYCH** - gry planszowe naszych tegorocznych Partnerów: **wyd.Rebel, Czucz, XPloreTeam, wyd. Bard, wyd. Vertima, wyd. Albi, wyd. Alexander** oraz konkursy z nagrodami. **KĄCIK CZYTELNICZY** - mała festiwalowa czytelnia, to publikacje wydawnictw dla dzieci i młodzieży: **Zakamarki, Papilon, CED, Zielona Sowa, Dwie Siostry, Czytaj z Albikiem. STREFA MALOWANIA** - konkursy rysunkowe z nagrodami **Fiorelki** oraz edukacyjne zabawy z gazetkami **wyd. Aksjomat, Kącik malowania buzi. STREFA BAJEK** - konkurs filmowy z nagrodami „**Najważniejsza rozgrzewka**”. **STREFA RUCHU** - zabawy i konkursy sprawnościowe z nagrodami od **Parku Linowego ABlandia. KORALOWA STREFA DZIECKA** - quizy i konkursy z nagrodami oraz lody. Studio tatuażu **MIABABY**.

## **Piątek, 7 września, godz. 9.00 - 19.00**

- 9.00 - 14.00** **Strefa Dzieci** dla uczestników biegu „**Niepodległa - Biegi Małopolski**”
- 16.00 - 17.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Vertima „Gobbit” FB9\***
- 16.00 - 17.00** **Strefa Ruchu**, konkursy z nagrodami od **Parku Linowego ABlandia FB9\***
- 16.00 - 17.30** **Kącik malowania buzi**
- 16.00 - 18.30** **Strefa bajek**, konkurs filmowy „**Najważniejsza rozgrzewka**”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 18.30\*\* **FB9\***
- 16.00 - 19.00** **Koralowa Strefa Dziecka**, to lody i konkursy z koralowymi nagrodami **FB9\***
- 17.00 - 18.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel „Sushi GO” FB9\***
- 17.00 - 18.00** **Kącik czytelnicy**, quiz z książką **wyd. Albi „Czytaj z Albikiem” FB9\***
- 17.00 - 18.30** **Strefa malowania**, konkurs rysunkowy „**Tęczowe podium Fiorello**”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 18.30 **FB9\***
- 17.30 - 18.30** Studio tatuażu **MIABABY FB9\***
- 18.00 - 18.30** **Kącik czytelnicy**, „**Lubię czytać**” **FB9\***
- 18.00 - 19.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Alexander „Rach Ciach” FB9\***

## **Sobota, 8 września, godz. 9.00 - 18.00**

- 9.00 - 11.00** **Kącik malowania buzi**
- 9.00 - 12.00** **Strefa malowania**, konkurs rysunkowy „**Tęczowe podium Fiorello**”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 12.00 **FB9\***
- 9.00 - 18.00** **Koralowa Strefa Dziecka**, to lody i konkursy z koralowymi nagrodami **FB9\***
- 10.00 - 11.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Vertima „Gobbit” FB9\***
- 10.00 - 15.30** **Strefa bajek**, konkurs filmowy „**Najważniejsza rozgrzewka**”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 15.30\*\* **FB9\***
- 11.00 - 11.30** **Kącik czytelnicy**, „**Lubię czytać**” **FB9\***
- 11.00 - 12.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Alexander „Rach Ciach” FB9\***
- 11.00 - 15.00** Studio tatuażu **MIABABY FB9\***
- 11.30 - 12.30** **Kącik czytelnicy**, quiz z książką **wyd. Albi „Czytaj z Albikiem” FB9\***
- 12.00 - 12.30** **Strefa Ruchu**, rozgrzewka przed Biegami dzieci **FB9\***
- 12.00 - 13.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel „Sushi GO” FB9\***

## **13.00** **Biegi dzieci - Rusz się z Ki! (9-12 lat) – Deptak FB9\***

- 14.30 - 15.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Alexander „Gorący Ziemniak” FB9\***

## **14.30** **Bieg Przebierańców - Deptak**

- 14.30 - 15.00** **Strefa Ruchu**, zabawy sprawnościowe z nagrodami **FB9\***
- 15.00 - 16.00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Albi „Brainbox” FB9\***
- 15.00 - 16.00** **Kącik czytelnicy**, quiz z książką **wyd. Albi „Czytaj z Albikiem”**, godz. 16.00 losowanie zestawu z czytającym piórem **ALBIK** wśród uczestników quizów „**Czytaj z Albikiem**” **FB9\***
- 15.00 - 18.00** **Strefa malowania**, konkurs rysunkowy „**Rozbiegany Królik UNO NATURA**” **FB9\***
- 16.30** **Losowanie nagród w konkursie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 9” FB9\***
- 17.30 - 18.00** **Kącik czytelnicy**, „**Czytanie na życzenie**” **FB9\***

**Niedziela, 9 września, godz. 9.00 - 15.00**

- 9.00 - 10.00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą wyd. Albi „Brainbox” FB9\*
- 9.00 - 10.30** **Kącik malowania buzi**
- 9.00 - 12.00** **Strefa malowania**, konkurs rysunkowy „Rozbiegana Fiorelka”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 12.00 FB9\*
- 9.00 - 14.00** **Koralowa Strefa Dziecka**, to lody i konkursy z koralowymi nagrodami FB9\*
- 9.30** **Biegi dzieci - Rusz się z K! (do 8 lat) - Deptak FB9\***
- 10.00 - 11.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą wyd. Rebel „Sushi GO” FB9\*
- 10.00 - 11.00** **Kącik czytelnicy**, quiz z książką wyd. Albi „Czytaj z Albikiem” FB9\*
- 10.30 - 12.30** Studio tatuażu **MIABABY FB9\***
- 11.00 - 11.30** **Kącik czytelnicy**, „Lubię czytać” FB9\*
- 11.00 - 12.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą wyd. Vertima „Gobbit” FB9\*
- 12.00 - 13.00** **Kącik czytelnicy**, quiz z książką wyd. Albi „Czytaj z Albikiem”, godz. 13.00 losowanie zestawu z czytającym piórem **ALBIK** wśród uczestników quizów „Czytaj z Albikiem” FB9\*
- 12.00 - 13.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą wyd. Alexander „Rach Ciach” FB9\*

**13.00** **Losowanie nagród w konkursie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 9” FB9\***

*\*nagrody: książki, gry, quizy rodzinne, malowanki, gazetki, płyty z bajkami, kredki, flamastry, klocki LEGO oraz vouchery do Parku Linowego Ablandia, rozlosujemy wśród dzieci biorących udział w zabawie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 9”, które zdobyły co, najmniej 7 punktów w wybranych aktywnościach.*

*\*\*zadaniem uczestników konkursu jest nakręcenie krótkiego filmu przedstawiającego sposoby na rozgrzanie mięśni przed biegami i przekazanie go w wyznaczonych godzinach organizatorom. Dla każdego uczestnika mamy pyszne ciastka HIT, a dla autora najlepszych filmów grę ufundowaną przez wyd. Bard oraz klocki LEGO. Uwaga. Osoby niepełnoletnie zapraszamy z opiekunem, który musi podpisać zgodę na emisję filmu w Strefie Dzieci.*

PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY STREFY DZIECI





# PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



## BIURO ZAWODÓW (odbiór pakietów startowych, nowe rejestracje, niedopłaty, wyniki, protesty):

**Lokalizacja: Dom Forum, deptak, Al. Nowotarskiego. Godziny otwarcia:**

**Piątek 7 września: 13:00 – 22:00**

**Sobota 8 września: 7:00 – 21:30**

**Niedziela 9 września: 7:00 - 14:30**

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnej konkurencji 9. TAURON Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów w Krynicy do 30 minut przed jego rozpoczęciem (wyjątki Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km – wymagane zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym start, tj. 7 września).

## Punkt informacyjny :

**Zlokalizowany w holu Domu Forum, obok hali EXPO.**

## Lokalizacja punktów startu / mety:

**Brama nr 1 - ul. Nowotarskiego na wysokości wejścia głównego do Starego Domu Zdrojowego**

**Brama nr 2 - Bulwary Dietla na wysokości Pensjonatu Małopolanka.**

**Rytno - zielony parking przy hotelu Perła Południa\*\*\***

**Piwniczna-Zdrój - pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad**

## Opłaty startowe / opłata rejestracyjna:

Możliwość wniesienia w Biurze Zawodów. Zawodnicy, którzy opłacili start w dniach 1 - 7 września muszą dostarczyć do Biura Zawodów potwierdzenie wpłaty (np. wydruk z systemu transakcyjnego banku).



## PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

### Pakiet Startowy:

**Każdy uczestnik 9. TAURON Festiwalu Biegowego otrzymuje jeden pakiet startowy, bez względu na liczbę wybranych konkurencji. Pakiet startowy uczestnika 9. TAURON Festiwalu Biegowego:** Chip (do buta), Numer startowy, Agrałki, Opaska na transport na start / lody / Pasta Party, Informator 9. TAURON Festiwalu Biegowego, Woda Muszynianka, Veroni Active Natural Energy Drink, Suplementy diety FUNDAMIC i FORMOTIVA, Baton Bakalland, Worek TAURON, Bandana TAURON, Bidon TAURON, Zakładki do książek Galaktyka, Książeczka Uzdrowisko Żegiestów, worki i naklejki na depozyty / przepaki, Materiały promocyjne partnerów Fundacji „Festiwal Biegów”.

**Dodatkowo:**

**Brubeck Iron Run:** Opaska na głowę Brubeck, Mapa ultramaratonu 64 km (Biegu 7 Dolin), Koszulka pamiątkowa Koral Maraton.

**Bieg 7 Dolin 100 i 64 km, Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km:** Opaska na głowę Brubeck, Mapa trasy Biegu 7 Dolin.

**Bieg 7 Dolin 34 km:** Mapa trasy Biegu 7 Dolin.

**Runek Run 22 km, Życiowa Dziesiątka, Krynicka Pętla 15 km, Bieg Nocny 7 km o Puchar Przeglądu Sportowego, Rodzinny Bieg Nocny 5 km, Bieg na 3 km, Bieg na 1 km, Bieg Kobiet, Bieg na Jaworzyn, Bieg w Krawacie, Bieg Przebierańców, Bieg Kibica, Sztafeta Maratońska, Sztafeta Deptaka:** Dzienniczek treningowy.

**Koral Maraton:** Koszulka pamiątkowa, Dzienniczek treningowy.

**Sztafeta maratońska:** Koszulka pamiątkowa.

**Konkurencje nordic walking:** Przewodniki nordic walking, Dzienniczek treningowy.

**Pakiet startowy dzieci:** Chip (do buta), Numer startowy, Agrałki, Koszulka pamiątkowa, Opaska / Pasta Party, Kubuś Watter, Chrupki Uno Natura, Ciastka, Akcesoria szkolne ALEXANDER, Baton Bakalland, Worek TAURON, Bandana TAURON, Bidon TAURON, Zakładki do książek Galaktyka, Książeczka Uzdrowisko Żegiestów, Materiały promocyjne partnerów Fundacji „Festiwal Biegów” dedykowane dzieciom.

### Numer startowy:

**Musi być umieszczony z przodu koszulki (nie z boku, nie z tyłu).** Nie może być zastąpiony ani w jakikolwiek sposób modyfikowany (przycinany, zaginany). Naruszenie tych zasad skutkuje dyskwalifikacją zawodnika. Numer powinien być wykorzystywany we wszystkich konkurencjach z poniższym zastrzeżeniem. **UWAGA:** Uczestnicy Sztafety Deptaka, Sztafety Maratońskiej oraz Drużynowego Biegu 7 Dolin otrzymają dodatkową naklejkę na numer startowy, którą należy umieścić w prawym górnym rogu numeru.



# PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



## Medale:

Tylko dla zawodników, którzy ukończą daną konkurencję. Istnieje możliwość wygrawerowania nazwiska uczestnika oraz uzyskanego wyniku (koszt 20 zł). Zapraszamy do miasteczka biegowego na stoisko firmy Tryumf.com.pl.



## Pomiar czasu:

Elektroniczny przy pomocy chipa montowanego do buta. Po ukończeniu rywalizacji należy zwrócić chip. Na terenie miasteczka festiwalowego będą roztawione pojemniki z napisem „Zwróć chip”. Czas zawodników liczony jest w dwóch wariantach: brutto (od wystrzału startera) i netto (od przebiegnięcia linii startu) – patrz regulaminy szczegółowe poszczególnych konkurencji. Pomiaru czasu dokona firma STS Timing.

## Listy startowe:

Dostępne są w portalu biegowym [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) oraz w Biurze Zawodów i są aktualizowane na bieżąco w trakcie 9. TAURON Festiwalu Biegowego.

## Kontrole antydopingowe:

Zawodnicy mają obowiązek poddania się kontroli antydopingowej. Odmowa poddania się kontroli antydopingowej skutkuje unieważnieniem wyników indywidualnych uzyskanych w danej konkurencji, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

Stwierdzenie obecności substancji zabronionej w próbce pobranej od zawodnika w badaniu przeprowadzonym podczas zawodów automatycznie prowadzi do unieważnienia wyników indywidualnych uzyskanych w danych zawodach, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

## Wyniki:

Wyniki wszystkich konkurencji 9. TAURON Festiwalu Biegowego będą publikowane w biurze zawodów (na specjalnej tablicy) oraz w portalu biegowym [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) bezpośrednio po zakończeniu konkurencji. Wszystkie wyniki zostaną opublikowane w ogólnopolskim dodatku festiwalowym, który ukaże się 12 września w dzienniku „Rzeczpospolita”. Wyniki oficjalne wszystkich konkurencji Festiwalu Biegowego zostaną opublikowane po otrzymaniu przez Fundację „Festiwal Biegów” protokołów z przeprowadzonych kontroli i badań antydopingowych.

Nagrody finansowe będą wypłacane na podstawie oficjalnych wyników 9. TAURON Festiwalu Biegowego.



## PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

### Depozyty:

Punkt depozytowy będzie zlokalizowany w Nowym Domu Forum (sala depozyty). Uczestnicy 9. TAU-  
RON Festiwalu Biegowego otrzymają w pakiecie startowym worek umożliwiający zdeponowanie rze-  
czy. Na worek należy nakleić specjalnie oznaczoną naklejkę z numerem startowym, imieniem i na-  
zwiskiem oraz numerem telefonu. Punkt jest chroniony. Za pozostawione w depozycie dokumenty,  
kosztowności, elektronikę czy pieniądze Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Depozyt można  
odebrać tylko na podstawie numeru startowego.

**Piątek 7 września: 12:00 - 23:30**

**Sobota 8 września: 2:00-3:00, 5:00-6.00 i 7:00-23:00**

**Niedziela 9 września: 7:00 -16:00**

Worki z przepaków nie odebrane na mecie / trasie będą czekać w punkcie depozytów w Krynicy zloka-  
lizowanym w Nowym Domu Forum. Orientacyjne godziny dostarczenia worków: z trasy B7D do punk-  
tu depozytowego: ok. 11.00 (z Rytra), ok. 17.00 (z Piwnicznej-Zdroju), ok. 19:00 (z Wierchomli), z mety  
Życiowej Dziesiątki: ok. 14.00.

### Mobilne depozyty:

Na mecie Życiowej Dziesiątki (patrz opis konkurencji)

Na punktach przepakowych Biegu 7 Dolin 100km w Rytrze i Piwnicznej-Zdroju (patrz opis konkurencji)

Na punkcie przepakowym 64 km w Piwnicznej-Zdroju (patrz opis konkurencji)

Na punkcie przepakowym Biegu 7 Dolin 34 km w Wierchomli (patrz opis konkurencji)

### Transport:

Transport uczestników konkurencji startujących / odbywających się w całości poza granicami Krynicy-  
Zdroju na podstawie opaski otrzymanej w pakiecie startowej (tylko opłacone przejazdy, patrz opis  
konkurencji).

### Szatnie:

Zlokalizowane w Nowym Domu Forum.

Godziny funkcjonowania:

**Piątek 7 września: 13:00 - 23:30 • Sobota 8 września: 7:00 - 23:00 • Niedziela 9 września: 7:00 - 16:00**

### Prysznice

Zlokalizowane na tyłach Nowego Domu Forum.

Godziny funkcjonowania:

**Piątek 7 września: 12:00 - 23:30 • Sobota 8 września: 7:00 - 23:00 • Niedziela 9 września: 7:00 - 16:00**

## Masaże:

Wyłącznie dla uczestników Biegu 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km, Drużynowego Biegu 7 Dolin 100 km, Runek Run, Iron Run, Koral Maratonu i Konspol Półmaratonu. Strefa masażu jest zlokalizowana w namiocie „Masaże”, między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

**Sobota 8 września: 12:00 - 23:30 • Niedziela 9 września: 10:00 - 16:00**

## Biuro rzeczy znalezionych:

Zlokalizowany w Punkcie Depozytowym (Nowy Dom Forum).

**Rzeczy nieodebrane do niedzieli do godz. 17:00 przepadają.**

## Odprawy techniczne:

Tylko w wybranych konkurencjach (patrz opisy konkurencji).

## Punkty żywieniowe / nawadniania, posiłki:

Na trasach biegów zawodnicy mogą bez ograniczeń korzystać z punktów z napojami izotonicznymi, wodą i żywnością. Liczba, lokalizacja i dostępne udogodnienia na punktach w opisie poszczególnych konkurencji. Na trasach nie będąc punktów z odżywkami własnymi zawodnika.

## Na mecie:

Na mecie każdej z konkurencji czekać będą medale i napoje. Należy pamiętać, by nie stać w strefie mety i zrobić miejsce dla nadbiegających zawodników. Nie wolno przekroczyć linii mety powtórnie – może to spowodować błędny odczyt chipa.

## Zabezpieczenie medyczne:

Zabezpieczenie ratowniczo-medyczne wszystkich konkurencji i aktywności sportowych i rekreacyjnych 9. TAURON Festiwalu Biegowego 2017 wykonuje sądeckie Pogotowie Ratunkowe.. Festiwalowy telefon ratunkowy: 668 402 748, numer ogólnopolski: 999 lub 112.

Do biegów i marszów na Górze Parkowej, Jaworzynie Krynickiej, Biegu 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km, Runek Run oraz Runek Nordic Walking dodatkowe zabezpieczenie wykonuje Grupa Krynicka GOPR – telefon ratunkowy: 601 100 300.

## Noclegi:

Zawodnicy, którzy zapisali się na bezpłatny nocleg w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Krynicy-Zdroju (ul. Park Sportowy im. dr. Juliana Zawadowskiego 5) proszeni są o bezpośrednie kierowanie się na halę. Należy zabrać ze sobą śpiwór. Organizator nie zapewnia noclegu pozostałym uczestnikom imprezy.

## Parkingi:

Organizator nie zapewnia miejsc parkingowych dla zawodników.



## PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

### Nagrody:

Łączna pula nagród 9. TAURON Festiwalu Biegowego to 650 000 zł. Nagrodą główną jest samochód osobowy Toyota Yaris o wartości ponad 63 tys. zł. Szansę na samochód mają uczestnicy Iron Run, Biegu 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km, Runek Run, Koral Maratonu i Konspol Półmaratonu. Szczegółowy podział nagród w opisach poszczególnych konkurencji oraz w portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl). Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się. Nagrody w klasyfikacji Najlepszy Polak / Najlepsza Polka w Biegu 7 Dolin 100 km dublują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej.

Nagrody pieniężne będą przekazywane wyłącznie przelewem na wskazane konto bankowe zawodnika (nagrody nie będą wypłacane gotówką) w terminie 30 dni od ogłoszenia oficjalnych wyników 9. TAURON Festiwalu Biegowego, tj. zatwierdzeniu wyników kontroli antydopingowych. Warunkiem otrzymania nagrody pieniężnej jest wypełnienie i dostarczenie na adres Organizatora (mailowo lub osobiście) niezbędnych druków wymaganych przez Urząd Skarbowy w nieprzekraczalnym terminie do 30 września 2018. Niedostarczenie druków będzie oznaczać rezygnację z przyjęcia nagrody. Druki dostępne będą w Punkcie Informacyjnym oraz w portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) (w sekcji FESTIWAL BIGOWY >> DLA UCZESTNIKÓW >> REGULAMIN – Dokumenty do pobrania). Druki można wysłać e-mailem na adres [festiwalbiegow@isw.org.pl](mailto:festiwalbiegow@isw.org.pl). Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nagrody będą opłacane wyłącznie na podstawie wyników oficjalnych konkurencji, po zatwierdzeniu wyników kontroli antydopingowych.

Wszyscy uczestnicy konkurencji, którzy dotrą do mety, otrzymają pamiątkowe medale.

### Protesty:

Koszt 150 zł - kaucja zwrotna w przypadku uznania racji zawodnika. Protest może być wniesiony tylko na specjalnym formularzu, dostępnym w Biurze Zawodów (Dom Forum,) oraz w portalu biegowym: [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) (w sekcji FESTIWAL BIEGOWY >> DLA UCZESTNIKÓW >> REGULAMIN – Dokumenty do pobrania). Protesty należy wnosić w Biurze Zawodów do 2 godzin od zakończenia danej konkurencji.

### Forum Sport Zdrowie Pieniądze:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w programie Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze.

### Koncerty:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w programie imprez towarzyszących.

## Targi EXPO:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w opisie targów.

Godziny otwarcia:

**Piątek 7 września - 13:00 - 22:00**

**Sobota 8 września - 7:00 - 21:30**

**Niedziela 9 września - 7:00 - 17:00**

## Pasta Party:

**Pasta Party odbędzie się 8 września w godz. 18:00 - 21:00 w Pijalni Głównej.** Wstęp dla uczestników Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km, Drużynowego Biegu 7 Dolin 100 km, Konspol Półmaratonu oraz Koral Maratonu.

## Relacje z Festiwalu:

Imprezę będą relacjonować na żywo TVP S.A. (TVP 1, TVP 2, TVP 3, TVP Sport, TVP Info), Onet.pl, „Przeгляд Sportowy”, „Rzeczpospolita” - plan transmisji można znaleźć w portalu [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)



**DZIEŃ 1** Piątek, 7 września

## • Niepodległa - Biegi Małopolski

 MAŁOPOLSKA

Bieg zamknięty dla uczniów  
szkół z woj. małopolskiego.

Trasa: 600m, Trasa płaska. Nawierzchnia  
– płyta chodnikowa i asfalt

Start: 7 września, Bulwary Dietla (brama nr 2)

- eliminacje - godz. 13:00
- finały - godz. 15:30

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacje:

Dziewczęta i chłopcy biegają razem (szkolami). Do finału kwalifikuje się po 25 najszybszych dziewcząt i 25 najszybszych chłopców z każdej kategorii wg czasów z eliminacji.

W finałach młodzież startuje podzielona na 4 kategorie wiekowe ( dziewczęta i chłopcy razem):

- Szkoła podstawowa klasy 1-3
- Szkoła podstawowa klasy 4-6
- Gimnazjum
- Szkoły średnie

O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Nagrody: Rzeczowe dla uczestników za miejsca I-III w danej kategorii.

**Pasta Party:**

Piątek 7 września w godz. 13:00 – 17:00 w Pijalni Głównej Fundacja „Festiwal Biegów” wraz z Funduszem Stypendialnym im. Braci Potoczków funduje stypendia dla najzdolniejszej młodzieży z regionu.



Darczyńca



## DZIEŃ 1 Piątek, 7 września

### • „Polonia dla Niepodległej” - bieg na 1918 m

Bieg wpisuje się w obchody 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Dystans biegu symbolicznie nawiązuje do roku wyzwolenia Polski ze 123-letniej niewoli.

Bieg honorowym patronatem objął Marszałek Senatu RP Stanisław Karczewski. Nazwa konkurencji nawiązuje do misji Senatu Rzeczypospolitej Polskiej, w której zapisana jest opieka nad Polonią i Polakami za granicą.



W biegu wezmą udział m.in. przedstawiciele Polonii. Bieg jest otwarty dla wszystkich chętnych, bez względu na miejsce zamieszkania i obywatelstwo.

**Start: 7 września, Deptak (brama nr 1)**

**Eliminacje – od godz. 16:45, w sumie 4 serie co 10 minut:**

- seria kobiet do 39 lat
- seria mężczyzn do 39 lat
- seria kobiet 40 lat i powyżej
- seria mężczyzn 40 lat i powyżej

**Finały – od godz. 18:00, w sumie 4 serie:**

- seria kobiet do 39 lat
- seria mężczyzn do 39 lat
- seria kobiet 40 lat i powyżej
- seria mężczyzn 40 lat i powyżej

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 39 lat:

1. miejsce - 1200 zł
2. miejsce - 800 zł
3. miejsce - 500 zł

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 39 lat:

1. miejsce - 1200 zł
2. miejsce - 800 zł
3. miejsce - 500 zł

Patronat honorowy



## • Krynicka Pętla - Bieg na 15 km



Bieg uliczny na trasie z Krynicy-Zdroju do Tylicza, z nawrotką w połowie dystansu.

**Trasa: 15 km**

Wymagająca, z długim podbiegiem i zbiegiem. Nawierzchnia asfaltowa. Trasa: start z Deptaka (ul. Nowotarskiego) w kierunku Muszyny, po 200 metrach trasa biegu skręca w prawo do tyłu i Bulwarami Dietla, a następnie ul. Puławskiego biegnie do Tylicza na Rynek. Powrót tą samą trasą na deptak.

**Start: 7 września, godz. 19:05,  
Deptak (brama nr 1)**

**Meta: Deptak (brama nr 1)**

**Limit czasu: 2h15'**

**Nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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



## • Bieg w krawacie

Bieg w formule rekreacyjnej. Udział mogą wziąć osoby posiadające fizycznie krawat (nie może być namalowany na ciele czy stroju).

**Trasa: 600m, Trasa płaska. Nawierzchnia – płyta chodnikowa i asfalt**

**Start: 7 września, godz 19:10,  
Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Łącznie 3 serie – 1 kobiet i 2 mężczyzn**

**Meta: Deptak (brama nr 1)**

**Nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

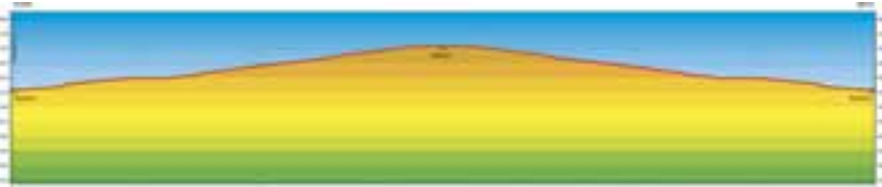
1. miejsce - nagroda rzeczowa, 2. miejsce - nagroda rzeczowa, 3. miejsce - nagroda rzeczowa





**DZIEŃ 1** Piątek, 7 września

## • Bieg Nocny 7 km o Puchar „Przeglądu Sportowego”



Bieg rozgrywany po zmroku,  
na trasie z Krynicy-Zdrój na Tylicz.

Trasa: 7 km

Trasa wymagająca, z długim podbiegiem i  
zbiegiem. Po 3,5 km uczestnicy wykonują na-  
wrót i wracają na deptak. Nawierzchnia – płyta  
chodnikowa i asfalt.

Start: 7 września, godz. 22:35,

Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1),

zamknięcie mety o godz. 23:35

Limit czasu: 1h

Klasyfikacje i nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja  
generalna kobiet

1. miejsce - 300 zł

2. miejsce - 200 zł

3. miejsce - 100 zł



Patron tytularny

**PRZEGLĄD  
SPORTOWY**  
przekladSPORTOWY.pl



**DZIEŃ 2** Sobota, 8 września

**• Bieg 7 Dolin – 100 km**



**BIEG 7 DOLIN - ultramaraton 100 km**  
**Drużynowy BIEG 7 DOLIN 100 km**



## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Bieg 7 Dolin – 100 km

Bieg ultratratoński, dedykowany doświadczonym ultramaratończykom, z doświadczeniem w biegach górskich. Bieg eliminacyjny Ultra-Trail du Mont-Blanc® w edycji 2019. Trasa certyfikowana przez ITRA  
Trasa: 100 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenia +3970/- 3980m (wg ITRA). Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 8 września, godz. 3:00 z Deptak (Brama nr 1)

Meta: Deptak (Brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu:

- Krynica – start (godz 3:00) – zamknięcie startu 3:10
- Rytro (36. km) – 5h30' (do godz. 8:30)
- Piwniczna (66. km) – 11h30' (do godz. 14:30)
- Wierchomla Mała (77. km) – 13h (do godz. 16:00)
- Bacówka nad Wierchomlą (88. km) – 15h (do godz. 18:00)
- Krynica (meta) – 17h (do godz. 20:00)

Odprawa techniczna:

Piątek 7 września, godz. 19:00 w Pijalni Głównej. **Zalecany udział w odprawie.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem wskazanym w formularzu zgłoszeniowym
- numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) wpisany na odwrocie numeru startowego
- latarka (czołówka) na pierwszy etap i ostatni etap trasy (Krynica- Rytro, Wierchomla- Krynica)
- Zalecane zabranie na trasę mapy Biegu 7 Dolin dołączonej do pakietu startowego.

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 8 września (sobota) o w godz. 18:00 - 21:00 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Punkty serwisowe / przepaki:

Lokalizacja: Rytro (36. kilometr), Piwniczna-Zdrój (66.), Wierchomla (77.)

W pakiecie startowym będą się znajdować worki umożliwiające zdeponowanie rzeczy. Przyjmowanie worków do samochodów transportowych w dniu startu w godz. 2:00 - 2:40 w strefie startu w Krynicy Zdroju. Przyjmowanie worków do stacjonarnego punktu depozytowego na mecie w Krynicy w godz. 2:00 - 3:00.

Punkty żywnościowe:

1. Schronisko na Hali Łabowskiej (22. kilometr): woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone
2. Rytro - Hotel Perła Południa (36. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, sól
3. Schronisko Hala Przehyba (45. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, drożdżówki, batony / ciastka, sól



4. Piwniczna-Zdrój (66. kilometr) - pole biwakowe: dekstroza, woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, sól

5. Wierchomla - Hotel Wierchomla (77. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, kawa, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, sól

6. Bacówka nad Wierchomlą (88. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, owoce, owoce suszone, batony / ciastka, drożdżówki, sól

**Meta Krynica-Zdrój:** woda, izotonik, herbata, posiłek regeneracyjny

#### **Transport z trasy:**

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Rytro (36. kilometr), Piwniczna Zdrój (66. kilometr), Wierchomla (77. kilometr), Bacówka nad Wierchomlą (88. kilometr).

#### **Masaże:**

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie „Masaże”, zlokalizowanym między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 8 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 9 września: 10:00 - 16:30

#### **Klasyfikacje i nagrody:**

**Rekord trasy kobiet: 15 000 zł (wynik lepszy niż 9:41:52, tylko zwyciężczyni biegu)**

**Rekord trasy mężczyzn: 15 000 zł (wynik lepszy niż 8:51:10, tylko zwycięzca biegu)**

**Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacje generalna kobiet:**

**Kategorie wiekowe K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50+)\*:**

1. miejsce - 25 000 zł
2. miejsce - 8 000 zł
3. miejsce - 7 000 zł
4. miejsce - 2 500 zł
5. miejsce - 2 000 zł
6. miejsce - 1 500 zł
7. miejsce - 1 300 zł
8. miejsce - 1 200 zł
9. miejsce - 1 100 zł
10. miejsce - 1 000 zł
11. miejsce - 950 zł
12. miejsce - 900 zł
13. miejsce - 850 zł
14. miejsce - 800 zł
15. miejsce - 750 zł

1. miejsce - 700 zł
2. miejsce - 650 zł
3. miejsce - 600 zł
4. miejsce - 550 zł
5. miejsce - 500 zł
6. miejsce - 350 zł
7. miejsce - 300 zł
8. miejsce - 250 zł
9. miejsce - 200 zł
10. miejsce - 150 zł

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 30 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

#### **Mistrzostwa Polski Masters w Ultramaratonie Górskim:**

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

1. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa
2. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa
3. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa

#### **Najlepszy Polak / Najlepsza Polka:**

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

Nagrody w klasyfikacji generalnej i wiekowej nie dublują się.

Nagrody w kategorii Najlepszy Polak / najlepsza Polka dublują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 9. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc®:

5 pkt za ukończenie biegu.



### • Drużynowy Bieg 7 Dolin 100 km

Trasa, start, meta, limity czasu, odprawa techniczna, wyposażenie obowiązkowe, zabezpieczenie medyczne, Pasta Party, punkty serwisowe / przepaki, punkty żywnościowe, transport z trasy - elementy wspólne z indywidualny Biegiem 7 Dolin 100 km (patrz opis konkurencji).

Przebieg rywalizacji:

- Drużyny trzyosobowe - składy dowolne. Drużyny startują razem z uczestnikami indywidualnego Biegu 7 Dolin 100 km.
- Po odebraniu pakietów startowych zawodnicy zgłaszają się do punktu rejestracji drużyn, gdzie odbierają specjalne naklejki na numery startowe. Naklejki nanoszą na numery startowe w prawym górnym rogu.
- Członkowie danej drużyny muszą biec razem - maksymalna dopuszczalna różnica w czasach poszczególnych członków zespołu na punktach serwisowych oraz na mecie biegu to 30 sekund. Wyrównoważona weryfikacja na punktach serwisowych, pełna weryfikacja na mecie na podstawie odczytów chipów. Zakazane jest przekazywanie chipów i numerów startowych członkom drużyny lub uczestnikom indywidualnego Biegu 7 Dolin 100 km pod karą dyskwalifikacji zespołu.
- Drużyny muszą przybiec w wyznaczonych limitach czasu na poszczególne punkty serwisowe oraz w limicie czasu przekroczyć metę biegu. Przekroczenie limitów skutkować będzie dyskwalifikacją.
- Drużyny, które nie zmieszczą się w limitach czasowych na poszczególnych punktach pomiaru czasu, bądź z innych względów nie będą mogły kontynuować biegu, znajdą się w oficjalnym komunikacie końcowym biegu (czasy osiągnięte na 36., 66., 77. i 88. kilometrze - DNF).
- W przypadku rezygnacji z rywalizacji jednego (bądź więcej) członka zespołu (np. powodu kontuzji), pozostali członkowie drużyny muszą również zakończyć rywalizację i udać się do najbliższego punktu serwisowego. W przypadku poważnej kontuzji członka/członków zespołu, należy wezwać pomoc - numer alarmowy znajduje się na mapie dołączonej do pakietu startowego.
- Drużyny zostaną sklasyfikowane na podstawie wyniku ostatniego członka zespołu (najwolniejszego ognia drużyny).
- Wyniki indywidualne uczestników Drużynowego Biegu 7 Dolin 100 km nie będą brane pod uwagę w ustalaniu klasyfikacji końcowej indywidualnego Biegu 7 Dolin 100 km.
- Zabronione jest używanie wspomaganiania mechanicznego (np. rower) oraz korzystanie ze wsparcia innych drużyn (np. transport sprzętu). Dopuszczalna jest współpraca drużynowa wewnątrz tej samej drużyny (np. holowanie linką, podciąganie za rękę, transport sprzętu itp.).



## Klasyfikacje i nagrody:

### Klasyfikacja generalna\*:

- 1. miejsce - 12 000 zł
- 2. miejsce - 9 000 zł
- 3. miejsce - 6 000 zł
- 4. miejsce - 5 000 zł
- 5. miejsce - 4 000 zł
- 6. miejsce - 2 500 zł
- 7. miejsce - 2 000 zł
- 8. miejsce - 1 800 zł

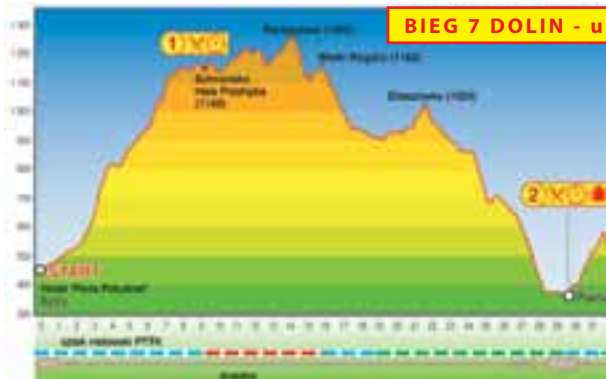
- 9. miejsce - 1 600 zł
- 10. miejsce - 1 500 zł
- 11. miejsce - 1 400 zł
- 12. miejsce - 1 200 zł
- 13. miejsce - 1 000 zł
- 14. miejsce - 600 zł
- 15. miejsce - 400 zł

*\*warunkiem wypłaty nagród finansowych jest start co najmniej 20 drużyn (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).*



**DZIEŃ 2** Sobota, 8 września

**Bieg 7 Dolin 64 km**





## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Bieg 7 Dolin 64 km

Bieg dedykowany osobom stawiającym pierwsze kroki w górskich biegach ultramaratońskich, posiadającym już doświadczenie ze startów na krótszych dystansach w biegach górskich. Bieg rozgrywany w randze eliminacji Ultra-Trail du Mont-Blanc®.

Trasa: 64 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenie +2740m/-2590m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 8 września, od godz. 6:30 z zielonego parkingu przy Hotelu Perła Południa w Rytrze – start co 5 sekund po 1 osobie, lejek startowy obsługiwany przez sędziów.

Organizacja startu:

Zawodnicy będą ruszać indywidualnie co 5 sekund, w wyznaczonych strefach startowych. Skład stref został ustalony na podstawie numerów startowych.

- 6:30 do 6:45 - Elita wskazana przez organizatora oraz numery do 808 do 968
- 6:45 do 7:00 - numery od 969 do 1149
- 7:00 do 7:15 - numery od 1150 do 1330
- 7:15 - numery startowe od 1331
- 8:00 - spóźnieni biegacze (start wspólny)

Meta: Deptak (Brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu (godzina, do której należy dotrzeć do danego punktu):

- Rytrze – start od godz. 6:30 do godz. 8:00 – zamknięcie startu 8:10
- Piwniczna (30. km) – do godz. 14:30
- Wierchomla (41. km) – do godz. 16:00
- Bacówka nad Wierchomlą (52. km) – do godz. godz. 18:00
- Krynica (meta) – do godz. godz. 20:00

Odprowa:

Piątek 7 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Zalecany udział w odprawie.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem wskazanym w formularzu zgłoszeniowym
- numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) wpisany na odwrocie numeru startowego
- latarka (czołówka) na ostatni etap trasy (Wierchomla- Krynica)
- Zalecane zabranie na trasę mapy Biegu 7 Dolin dołączonej do pakietu startowego.

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 8 września (sobota) o w godz. 18:00 - 21:00 w Pijalni Główniej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

### Transport:

Organizator umożliwia transport z Krynicy-Zdroju na start do Rytra. Wstęp do autokaru na podstawie opaski otrzymanej z pakietem startowym (opłacony przejazd). Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 4:30 (zawodnicy z numerami do 1149) oraz 5:30 (zawodnicy z numerami od 1150) z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. **Prosimy zawodników o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych biegaczy.**

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wypuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Piwniczna Zdrój (30. kilometr), Wierchomla (41. kilometr), Bacówka nad Wierchomlą (52. kilometr).

### Punkty serwisowe / przepaki:

Ze zdeponowanym wcześniej sprzętem. Lokalizacja: Piwniczna Zdrój (30. kilometr) i Wierchomla (41.). W pakiecie startowym będą się znajdowały worki umożliwiające zdeponowanie rzeczy.

Przyjmowanie worków na przepaki oraz worków do depozytu w Krynicy do samochodów transportowych w godz. 5:30-6:30 w strefie startu w Rytrze.

### Punkty żywnościowe:

1. Schronisko Hala Przehyba (9. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone, drożdżówki, sól

2. Piwniczna-Zdrój (30. kilometr) - pole biwakowe: dekstroza, woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, sól

3. Wierchomla - Hotel Wierchomla (41. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, kawa, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, sól

4. Bacówka nad Wierchomlą (52. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, owoce, owoce suszone, batony / ciastka, drożdżówki, sól

Meta Krynica-Zdrój: woda, izotonik, herbata, posiłek regeneracyjny

### Masaże:

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie „Masaże”, między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 8 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 9 września: 10:00 – 16:30



### Klasyfikacje i nagrody:

#### Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet

1. miejsce - 4200 zł
2. miejsce - 3200 zł
3. miejsce - 2200 zł

#### Klasyfikacje wiekowe mężczyzn - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej

1. miejsce - 600 zł
2. miejsce - 400 zł
3. miejsce - 350 zł
4. miejsce - 300 zł
5. miejsce - 200 zł

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 20 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

Nagrody nie dublują się.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 9. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc®:  
4 pkt za ukończenie biegu.





**• Bieg 7 Dolin 34 km**







## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Bieg 7 Dolin 34 km

Konkurencja dedykowana osobom rozpoczynającym przygodę z biegami górskimi, terenowymi maratonami i ultramaratonami.

Trasa: 34 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenie +1720/-1530m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 8 września, godz. 11:30, Piwniczna Zdrój (ul. Targowa, pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad) – start falowy co 2 minuty po 200 zawodników.

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu:

- Piwniczna – start (godz. 11:30) – zamknięcie strefy startu o godz. 11:40
- Wierchomla (11. km) – do godz. 14:30
- Bacówka nad Wierchomlą (22. km) – do godz. 18:00
- Krynica (meta) – do godz. 20:00

Punkty serwisowe / przepaki:

Ze zdeponowanym wcześniej sprzętem. Lokalizacja: Wierchomla Mała (11. kilometr). W pakiecie startowym będzie się znajdował worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy.

Przyjmowanie worków na przepaki oraz worków do depozytu w Krynicy do samochodów transportowych w godz. 10:10 - 11:00 w strefie startu w Piwnicznej-Zdroju.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 8 września (sobota) o w godz. 18:00 - 21:00 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Odprawa:

7 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Zalecany udział w odprawie.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem wskazanym w formularzu zgłoszeniowym
- numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) wpisany na odwrocie numeru startowego
- latarka (czołówka) na ostatni etap trasy (Wierchomla- Krynica)
- Zalecane zabranie na trasę mapy Biegu 7 Dolin dołączonej do pakietu startowego.

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GÖPR.

Punkty żywnościowe:

1. Wierchomla - Hotel Wierchomla (11. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, kawa, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, sól

2. Bacówka nad Wierchomlą (22. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, owoce, owoce suszone, batony / ciastka, drożdżówki, sól

Meta Krynica-Zdrój: woda, izotonik, herbata, posiłek regeneracyjny

### Transport:

Organizator umożliwia transport z Krynicy-Zdroju na start do Piwnicznej-Zdroju. Wstęp do autokaru na podstawie opaski otrzymanej z pakietem startowym (opłacony start). Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 9:30 z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. **Uprzejmie prosimy zawodników o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych.**

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wypuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Wierchomla, Bacówka nad Wierchomlą (22. kilometr).

### Masaże:

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie „Masaże”, między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 8 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 9 września: 10:00 – 16:30

### Klasyfikacje i nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

Kategorie wiekowe K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50+)\*:

1. miejsce - 2000 zł

1. miejsce - 500 zł

2. miejsce - 1500 zł

2. miejsce - 400 zł

3. miejsce - 1000 zł

3. miejsce - 300 zł

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 20 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

### Nagrody nie dublują się

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 9. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



## • Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking

Marsz nordic walking na deptaku krynickim i Górze Parkowej w randze 7. Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking.

Trasa: 5 km

Pętla prowadząca z Deptaka Krynickiego (565m n.p.m.) ostrym podejściem wzdłuż kolejki na Górę Parkową (741m n.p.m.), a następnie w dół szutrowymi alejkami spacerowymi na Deptak.

Start: 8 września, godz. 8:30, Deptak (Brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 9:30

Limit czasu: 1h

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie należy zejść z trasy.

**Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:**

Na trasie obecni będą sędziowie. Zawodnik ukarany dyskwalifikacją musi zejść z trasy.

**Klasyfikacje i nagrody:**

**Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:**

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

**Kategorie wiekowe K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+ lat):**

1. miejsce - nagroda rzeczowa

Nagrody nie dublują się.



Partner konkurencji



## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Bieg Kobiet

Bieg skierowany wyłącznie do kobiet w każdym wieku. Jego celem jest połączenie sił wszystkich pań w promowaniu zdrowego i aktywnego trybu życia.

Trasa: 600m

Plaska, wytyczona Bulwarami Dietla oraz Deptakiem. Nawierzchnia - płyty chodnikowe, asfalt.

Start: 8 września, godz. 10:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Łącznie 5 serii biegu

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacje i nagrody:

Klasyfikacja generalna kobiet:

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



**DZIEŃ 2** Sobota, 8 września

## • Życiowa Dziesiątka



Najszyszybie bieg uliczny na 10 km w Polsce. Cechą charakterystyczną biegu jest trasa, w całości prowadząca z góry – z Krynicy-Zdroju do Muszyny.

Trasa: 10 km

Trasa z deptaku w Krynicy-Zdrój (558m n.p.m.) pod Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie (430m n.p.m.). Nawierzchnia: asfaltowa - 98%, kostka - 2%. Trasa posiada atest PZLA.

**Start: 8 września**

**Start honorowy: Deptak (brama nr 1), godz. 10:50**

**Start ostry: ul. J.I. Kraszewskiego na wysokości Parafii Św. A. Padewskiego (800m od startu honorowego) godz. 11:00**

**Strefy czasowe: elita, 40, 45, 50, 55, 60 minut**

**Meta: Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie, zamknięcie mety o godz. 12:30**

**Limity czasu:**

- **Półmetek w miejscowości Powroźnik: 45'**
- **Meta: 1h30'**

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora.

**Klasyfikacja:**

Pierwszych 50 zawodników wg czasu brutto, pozostali - netto

**Mobilne depozyty:**

W godz. 9:45 - 10:15 jest możliwość pozostawienia swoich rzeczy w specjalnie oznakowanych autokarach stojących na ulicy Ebersa w Krynicy-Zdroju. Za cenne przedmioty pozostawione w depozycie Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Uprzejmie prosimy zawodników chcących skorzystać z możliwości pozostawienia depozytów o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych. Autokary wyjadą do Muszyny punktualnie o godz. 10:20. Rzeczy pozostawione w depozycie będzie można odebrać po zakończeniu biegu autokarach, stojących w Alei Zdrojowej w Muszynie (kilkadziesiąt metrów za metą biegu), a w przypadku złej pogody z namiotu ustawionego przy restauracji Zapopradzie (tuż przy mecie). Depozyty wydawane będą sukcesywnie po przybyciu zawodników na metę. Depozyty, które nie zostaną odebrane w Muszynie, zostaną przywiezione do Krynicy do Punkty Depozytowego 9. TAURON Festiwalu Biegowego (patrz godziny funkcjonowania).

**Punkt z wodą:**

- na 5. kilometrze
- mecie biegu w Muszynie

**Posiłek regeneracyjny:**

Posiłek regeneracyjny - zupa pomidorowa i herbata i herbata będzie można odebrać w Strefie Mety, na terenie Restauracji Zapopradzie w godzinach 11:30-13:00. Posiłek będzie wydawany na podstawie numeru startowego.

**Transport powrotny zawodników:**

**Organizator zapewnia transport powrotny zawodników z Muszyny do Krynicy. Autokary będą oczekiwały na zawodników przy Alei Zdrojowej w Muszynie. UWAGA - w godzinach 10.50-12.30 zamknięta będzie droga Muszyna – Krynica. Autokary z zawodnikami będą odjeżdżały dopiero po zakończeniu biegu, od godz. 12:30.**

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

**Transport z trasy:**

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez

Organizatora.

**Klasyfikacje i nagrody:**

Polski rekord trasy mężczyzn: 10 000 zł (czas lepszy niż 28:31, tylko zwycięzca biegu)

Polski rekord trasy kobiet: 10 000 zł (czas lepszy niż 34:26, tylko zwyciężczyni biegu)

**Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:**

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

**Kategorie wiekowe K/M (16-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55+)\*:**

1. miejsce - 700 zł
2. miejsce - 500 zł
3. miejsce - 400 zł
4. miejsce - 300 zł
5. miejsce - 200 zł

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 70 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

**Nagrody nie dublują się.**

Ceremonia wręczenia nagród: Odbędzie się w Krynicy (patrz program sceniczny).

**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, 65-70, 70+):**

1. miejsce - medal MP Masters, nagroda rzeczowa oraz pakiet startowy na bieg 10 km Halowych Mistrzostw Świata Masters Toruń 2019
2. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa
3. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa

**Partnerzy konkurencji:**







DRUŻYNA  
SZPIKU

www.darszpiku.pl

4307

4449

## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przebieg zawał”

Marsz rekreacyjny dla wszystkich chętnych, promujący profilaktykę chorób serca.

**Start: 8 września, godz. 11:30, Deptak (brama nr 1)**

**Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Trasa: ok. 2 km**

Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt



### • Biegi Dzieci - Rusz się z K! (9-12 lat)

Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 12 lat (urodzeni nie wcześniej niż w 2006 r.)

**Trasa:**

- 600m – dzieci od 9 do 10 lat (dziewczynki i chłopcy osobno)
- 600m – dzieci od 11 do 12 lat (dziewczynki i chłopcy osobno)

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową

**Start: 8 września, godz. 13:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)**

Zbiórka uczestników przy fontannie na 15 minut przed startem. Łącznie 4 serie startów.

**Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Klasyfikacje i nagrody:**

**Kategorie wiekowe 9-10 lat chłopcy, 9-10 lat dziewczynki, 11-12 lat chłopcy, 11-12 lat dziewczynki:**

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



Partnerzy konkurencji:



## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Bieg przebierańców

Bieg w formule rekreacyjno-zabawowej, bez pomiaru czasu. Zwycięzców wyłania jury. Wygrywają najciekawiej przebrane osoby i drużyny.

**Trasa: 600m**

Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

**Start: 8 września, godz. 14:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacja generalna (bez podziału na płeć):

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



Klasyfikacja drużyn (2 osoby i więcej):

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



## DZIEŃ 2 Sobota, 8 września

### • Sztafeta Deptaka

Zmagania drużyn koleżeńskich i amatorskich klubów biegowych na deptaku krynickim. Dowolne składy drużyn - 4 osoby.

**Trasa: 4x1200m**

Trasa płaska. Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

**Start: 8 września, godz. 15:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)**



Po odebraniu pakietów startowych zawodnicy zgłaszają się do punktu rejestracji drużyn, gdzie odbierają specjalne naklejki na numery startowe. Naklejki nanoszą na numery startowe w prawym górnym rogu.

**Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Klasyfikacja i nagrody:**

Klasyfikacja drużynowa:

1. miejsce - nagroda rzeczowa (jedna na zespół)
2. miejsce - nagroda rzeczowa (jedna na zespół)
3. miejsce - nagroda rzeczowa (jedna na zespół)

### • Bieg na 3 km

Średni dystans na Bulwarach Dietla, łączący wytrzymałość z szybkością. Formuła otwarta.

**Trasa: 3 km**

**Start: 8 września, godz. 18:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)**

**Klasyfikacja i nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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



## • Nocny Bieg Rodzinny na 5 km



Bieg uliczny dedykowany rodzinom i początkującym adeptom biegania, rozgrywany po zapadnięciu zmroku.

**Trasa: 5 km**

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową. Trasa biegu odbywa się na wahadle i prowadzi w kierunku Stacji Narciarskiej Slotwiny.

**Start: 8 września, godz. 22:05, Deptak (brama nr 1)**

**Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 22:50**

**Limit: 45'**

**Klasyfikacja i nagrody:**

Klasyfikacja rodzinna - 3 osoby spokrewnione (zgłoszenia w biurze zawodów):

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

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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

## DZIEŃ 3 Niedziela, 9 września

### • Koral Maraton



Partner konkurencji:



Uliczny bieg maratoński rozgrywany na trasie Krynica - Muszyna - Tylicz - Krynica, dedykowany doświadczonym zawodnikom i zawodniczkom.

Trasa: 42,195 km, nawierzchnia asfaltowa: 99%, kostka - 1 %.

Na trasie wymagający podbieg pod Romę. Trasa posiada atest PZLA.

Start: 9 września, godz. 8:35, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 14:05

Limit czasowy: 5h30'

Ponadto zawodnicy, którzy do godziny 11:30 nie dobiegną do 25. kilometra trasy, zobowiązani są zakończyć bieg i zejść z trasy. Można wsiąść do pojazdu Organizatora, oznaczonego napisem „koniec biegu” lub samodzielnie wrócić do Krynicy-Zdroju.

**Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:** 31. kilometr - sędzia i punkt kontrolny na agrafce.

**Punkty serwisowe od 5 kilometra:**

- Co 2,5 km z wodą
- Co 5 km z napojami izotonicznymi i bananami

**Pasta Party:**

Pasta Party odbędzie się 8 września (sobota) o w godz. 18:00 - 21:00 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

**Masaże:**

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie **między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.**

Godziny funkcjonowania:

**Niedziela 9 września: 10:00 – 16:30**

**Klasyfikacje i nagrody:**

**Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:** Kategorie wiekowe K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+ lat)\*:

1. miejsce - 3000 zł
2. miejsce - 2000 zł
3. miejsce - 1000 zł

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

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 10 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

**Nagrody nie dublują się**

**Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie:**

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

1. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa
2. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa
3. miejsce - medal MP Masters i nagroda rzeczowa

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 9. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.

Partnerzy konkurencji:



### • Sztafeta maratońska

Bieg drużynowy na trasie Koral Maratonu. Składy drużyn dowolne.

Trasa: 42,195 km, nawierzchnia asfaltowa (95%) oraz kostka. Na trasie wymagający podbieg pod Romę. Trasa posiada atest PZLA.

Start: 9 września, godz. 8:35, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 14:30

Limit czasowy: 5h25'

Odprawa:

Sobota 8 września, godz. 17:00, Pijalnia Główna.

**Odprawa obowiązkowa.**

W biurze zawodów czekać będzie specjalne stanowisko, na którym kapitanowie drużyn będą mogli odebrać numery startowe dla całej drużyny (numery bez chipów) oraz pałeczki. Pałeczkę należy zwrócić po zakończeniu biegu.

Po odebraniu pakietów startowych zawodnicy zgłaszają się do punktu rejestracji drużyn, gdzie odbierają specjalne naklejki na numery startowe. Naklejki nanoszą na numery startowe w prawym górnym rogu.

**Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:** Sędziowie w strefach zmian.

**Punkty serwisowe od 5 kilometra:**

- Co 2,5 km z wodą
- Co 5 km z napojami izotonicznymi i bananami

**Transport:**

Dojazd zawodników autokarami na start poszczególnych etapów. Autokary oznaczone są nazwą biegu oraz numerem zmiany.

Zbiórka zawodników drugiej, trzeciej i czwartej zmiany sztafety o godz. 7.30 na ul. Ebersa. Uprzejmie prosimy zawodników o przybycie na czas na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych biegaczy. Autokary wyjeżdżają o godz. 8:00 z Krynicy.

Druga zmiana sztafety zostanie dowieziona na 10. kilometr trasy (parking przy obwodnicy w Muszynie), a trzecia zmiana na 20. kilometr trasy maratonu - droga nr 971 (parkuje przy stacji paliw, vis a vis drogi do oczyszczalni ścieków w Muszynie). Czwarta zmiana zostanie odwieziona na 30. kilometr biegu do Tylicza. Po odblokowaniu trasy przejazdu do Krynicy pierwsza, druga oraz trzecia zmiana zostaną zawiezione do Krynicy.

**Klasyfikacja i nagrody:**

Klasyfikacja drużynowa:

1. miejsce - nagroda rzeczowa (jedna nagroda dla zespołu)
2. miejsce - nagroda rzeczowa (jedna nagroda dla zespołu)
3. miejsce - nagroda rzeczowa (jedna nagroda dla zespołu)

Partner konkurencji:





**DZIEŃ 3** Niedziela, 9 września

• **Runek Run 22 km**



Konkurencja dedykowana biegaczom rozpoczynającym swoją przygodę z biegami górskimi i górkimi półmaratonami.

**Trasa: 22 km**

Trasa, przebiegająca przez Beskid Sądecki jest relatywnie łatwa. Choć znajdziemy tu liczne podbiegi i biegi, nie są one aż tak wymagające jak w Biegu 7 Dolin. Celem zawodników jest zdobycie Jaworzyny i Runka, a potem powrót na deptak do Krynicy. Przewyższenia +/-820m.

**Start: 9 września, godz. 8:50, Brama 1**

**Meta: Brama nr 1**

**Limity czasu:**

- Jaworzyna Krynicka: 2,5h (do godz. 11:20)
- Krynica-Zdrój (meta) – 5h (do godz. 13:50)

**Wyposażenie obowiązkowe:**

- naładowany telefon komórkowy z numerem wskazanym w formularzu zgłoszeniowym
- numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) wpisany na odwrocie numeru startowego.

**Punkt żywnościowy:**

Lokalizacja: Jaworzyna Krynicka (11. kilometr)

**Masaże:**

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 8 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 9 września: 10:00 - 16:30

**Klasyfikacje i nagrody:**

**Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:**

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

**Kategorie wiekowe K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50+)\*:**

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

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 20 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

**Nagrody nie dublują się.**

## DZIEŃ 3 Niedziela, 9 września

### • Runek Nordic Walking

Marsz rekreacyjny dla wszystkich chętnych, bez pomiaru czasu i klasyfikacji, promujący walory turystyczne Beskidu Sądeckiego i walory zdrowotne marszów nordyckich.

**Start:** 9 września, godz. 8:50, Szczawnik – droga przy dolnej stacji wyciągu

**Meta:** Deptak (brama nr 1)

**Trasa:** 22 km

Nawierzchnia mieszana – luźne szutry, kostka, asfalt.

Partner konkurencji:



## • **Konspol Półmaraton**



Bieg uliczny rozgrywany na trasie z Krynica-Zdrój-Powroźnik-Tylicz-Krynica-Zdrój, dedykowany początkującym maratończykom.

Trasa: 21,097 km. Trasa poaładowana, ale o łagodnym profilu – przewyższenie +/-240m. Nawierzchnia asfaltowa - 97%, kostka - 3 proc. Trasa posiada atest PZLA.

Start: 9 września, godz. 9:10, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety do godz. 12:10

Limit czasu: 3h

Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji: Sędziowie na agrafce (droga w stronę Wojkowej)

Transport:

Transport z trasy: w przypadku zejścia z trasy lub nie zmieszczenia się w limicie czasu, powrót do Krynicy samodzielnie lub pojazdem podstawionym przez Organizatora.

**Masaże:**

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Niedziela 9 września: 10:00 – 16:30

**Pasta Party:**

Pasta Party odbędzie się 8 września (sobota) o w godz. 18:00 - 21:00 w Pijalni Główniej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

**Klasyfikacje i nagrody:****Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:**

1. miejsce - 2 500 zł
2. miejsce - 2 000 zł
3. miejsce - 1 500 zł
4. miejsce - 1 000 zł
5. miejsce - 700 zł

**Kategorie wiekowe K/M (18-29, 30-39, 40-49, 50+)\*:**

1. miejsce - 650 zł
2. miejsce - 550 zł
3. miejsce - 450 zł
4. miejsce - 300 zł
5. miejsce - 200 zł
6. miejsce - 100 zł

\*warunkiem wypłaty nagród finansowych w kategoriach wiekowych jest start co najmniej 20 zawodników / zawodniczek w danej kategorii (decyduje liczba opłaconych zgłoszeń do biegu).

**Klasyfikacja drużynowa\*\* (3 zawodników dowolnej płci, zgłoszenia zespołów w Biurze Zawodów):**

1. miejsce – 1800 pln
2. miejsce – 1500 pln
3. miejsce – 1200 pln
4. miejsce – 900 pln
5. miejsce – 600 pln
6. miejsce – 300 pln

\*\* nagrody sumują się z klasyfikacją generalną i kategoriami wiekowymi

**Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 9. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.**

Partner konkurencji:



## DZIEŃ 3 Niedziela, 9 września

### • Biegi Dzieci - Rusz się z K! (do 8 lat)

Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 8 lat (urodzeni nie wcześniej niż w 2009 r.)

Trasa:

- 300m – dzieci do 6 lat (chłopcy i dziewczynki osobno)
- 300m – dzieci od 7 do 8 lat (chłopcy i dziewczynki osobno)

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową.

**Start: 9 września, godz. 9:30, u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla.**

Zbiórka uczestników przy fontannie. Łącznie 4 serie startów.

Dzieciom na trasie mogą towarzyszyć rodzice lub opiekunowie.

**Meta: Deptak (brama nr 1)**

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacje wiekowe do 4 lat chłopcy, do 4 lat dziewczynki,  
do 6 lat chłopcy, do 6 lat dziewczynki,  
7-8 lat chłopcy, 7-8 lat dziewczynki:

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



Patronat:



## **DZIEŃ 3** Niedziela, 9 września

### **• Bieg „1 km dalej od cukrzycy”**

Bieg sprinterski na terenie deptaka krynickiego, wspierający profilaktykę cukrzycy, realizowany przy współpracy z **Towarzystwem Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą**.

**Trasa: 1 km**

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową.

**Start: 9 września, godz. 14:00, Deptak (brama nr 1)**

**Meta: Deptak (brama nr 1)**

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet (18 lat i powyżej)

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

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - 13-14, 15-16, 17 lat

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



**Partner konkurencji:**



### • Bieg na Jaworzynę

Bieg górski w formule alpejskiej (cały czas pod górę) po zboczach nartostrady na Jaworzynie Krynickiej.

**Trasa: 2,6 km**

Duże nachylenie i przewyższenie trasy. Nawierzchnia: nartostrada (trawa).

**Start: 9 września, godz. 13:30, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynę**

**Meta: Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynę**

**Transport:**

Organizator umożliwia transport z Krynicy-Zdroju na start na Jaworzynę Krynicką. Wstęp do autokaru na podstawie opaski z pakietu startowego (opłacony przejazd). **Autokary wyjadą o godz. 12:15 z Krynicy z ul. Ebersa. Zbiórka zawodników na 30 minut przed wyjazdem.** Uprzejmie prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych.

Autokary czekają na zawodników (aż zjadą kolejką na miejsce startu). Odjazd do Krynicy spod dolnej stacji kolejki gondolowej.

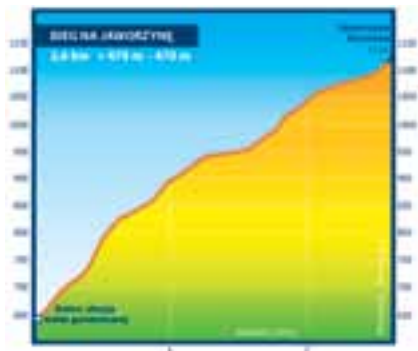
Schemat wsiadania zawodników do autokarów:

otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tyłu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru. **Autokary czekają na zawodników do zakończenia konkurencji do godz. 15:30 i zawożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.**

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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



Partner konkurencji:





## • Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking

Marsz w formule HILL (cały czas pod górę) po zboczu nartostrady na Jaworzynie, rozgrywany w randze 4. Mistrzostw Polski w Hill Nordic Walking, wg przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

**Trasa:** 2,6 km

Duże nachylenie i przewyższenie trasy. Nawierzchnia: trawa i szuter.

**Start:** 10 września, godz. 13:35, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie..

**Meta:** Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie.

**Transport:**

Autokary na Jaworzynę wyjadą o godz. 12:15 z Krynicy z ul. Ebersa. Zbiórka zawodników na 30 minut przed wyjazdem. Uprzejmie prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych.

Autokary czekają na zawodników (aż zjadą kolejką na miejsce startu). Odjazd do Krynicy spod dolnej stacji kolejki gondolowej.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tyłu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru. Autokary czekają na zawodników do zakończenia konkurencji do godz. 15:30 i zwożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.

**Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:**

Na trasie obecni będą sędziowie Nordic Walking

**Klasyfikacje i nagrody:**

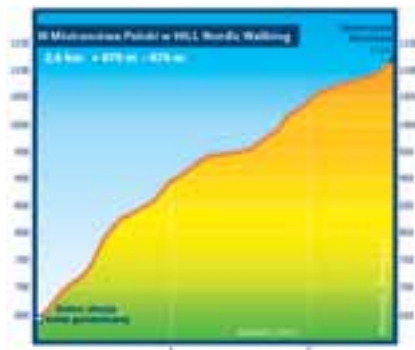
Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, do 59 lat, do 69 lat, 70 lat i powyżej:

1. miejsce - nagroda rzeczowa

Partnerzy konkurencji:



## DZIEŃ 3 Niedziela, 9 września

### • Bieg Kibica o złote, srebrne i brązowe „Łososińskie Jabłko”

Bieg na Deptaku krynickim dla wszystkich chętnych.

Trasa: 600m

Trasa płaska, o nawierzchni asfaltowej i płytkami chodnikowymi.

Start: 9 września, godz. 15:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

2 serie dla młodzieży i 2 serie dla osób pełnoletnich.

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacje i nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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



Partnerzy konkurencji:



## • BRUBECK IRON RUN

Biegowa etapówka. W ciągu trzech dni zawodnicy startują w biegach górskich i ulicznych, na krótkim, średnim i długim dystansie. Starty wspólne, interwałowe i w formule biegu pościgowego. Zwycięzcami konkurencji zostają Ci zawodnicy, którzy w swojej grupie wiekowej uzyskają najlepszy łączny czas ze wszystkich biegów.

**Odpawa:**

7 września, godz. 15:30, namiot Brubeck Iron Run obok fontanny. **Odprawa obowiązkowa.**

Start i meta: patrz opisy poszczególnych biegów

Program startów i limity czasowe:

Piątek – 7 września 2018 r.

- 16:20 Bieg na 1918 m - start wspólny, limit czasowy 9'
- 19:00 Bieg na dystansie 15 km - bieg pościgowy, limit czasowy 1h40'
- 22:30 Bieg Nocny na dystansie 7 km - start interwałowy, limit czasowy 45'

Sobota – 8 września 2018 r.

- 5:30 Ultramaraton 64 km - bieg pościgowy, limit czasowy 10h
- 19:00 Bieg na 3 km - bieg pościgowy dla zawodników do 3 minut straty do lidera, pozostali start interwałowy co 3 sekundy, limit czasowy 18'
- 22:00 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km - start interwałowy, limit czasowy 30'

Niedziela – 9 września 2018 r.

- 8:30 Koral Maraton - start interwałowy, limit 4h30'
- 14:30 Bieg na Jaworzynę - bieg pościgowy dla zawodników do 3 minut straty do zwycięzcy, pozostali start interwałowy co 5 sekund, bez limitu czasu
- 16:00 Bieg na 1 km - start wspólny, bez limitu czasu

Uczestnicy BRUBECK Iron Run nie będą klasyfikowani w poszczególnych biegach. Wyniki BRUBECK Iron Run nie są liczone do Ligi Festiwalu Biegów.

**Transport:**

Organizator zapewnia transport na start ultramaratonu 64 km (Rytro) oraz Biegu na Jaworzynę (Jaworzyna Krynicka):

Ultramaraton 64 km - zbiórka zawodników o godz. 3:30 na ul. Ebersa w Krynicy Zdroju, autokary wyjadą o godz. 4:00.

Bieg na Jaworzynę - zbiórka zawodników o godz. 13:10 na ul. Ebersa w Krynicy Zdroju, autokary wyjadą z Krynicy o godz. 13:40 i zawiozą zawodników pod dolną stację kolejki gondolowej. Autokary czekają aż zawodnicy po ukończeniu biegu zjadą kolejką do dolnej stacji (na miejsce startu). Ostatni autokar odjedzie o godz. 16:00.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu ultramaratonu 64 km i maratonie, powrót do Krynicy pojazdem z napisem „Koniec biegu” podstawionym przez Organizatora.

Partner tytularny konkurencji



Partnerzy konkurencji



### **Udogodnienia:**

Namiot dla uczestników na Deptaku (namiot obok fontanny).

Uczestnicy mogą korzystać z udogodnień zapewnionych przez Organizatorów:

- namiotu Brubeck Iron Run - wyposażony w krzesła, stoliki, kuchenki mikrofalowe, sugerowane zabranie karimaty do namiotu,
- masaży - stanowiska w namiocie między Starym Domem Zdrojowym a fontanną, dostępność: sobota 8 września w godz. 12:00 – 23:30, niedziela 9 września w godz. 10:00 – 16:00,
- wody i żywności w namiocie Brubeck Iron Run oraz na punktach serwisowych poszczególnych biegów.

### **Strefa masażu:**

Zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 8 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 9 września: 10:00 – 16:30

### **Klasyfikacje i nagrody:**

Kategorie wiekowe mężczyzn: do 39 lat / 40 lat i powyżej:

1. miejsce - 2000 zł
2. miejsce - 1500 zł
3. miejsce - 1000 zł
4. miejsce - 900 zł
5. miejsce - 800 zł
6. miejsce - 700 zł
7. miejsce - 600 zł
8. miejsce - 500 zł

Kategoria open kobiet:

1. miejsce - 2000 zł
2. miejsce - 1500 zł
3. miejsce - 1000 zł

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 9. TAURON Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



## • Forum Sport Zdrowie Pieniądze

Forum Sport Zdrowie Pieniądze towarzyszy sportowym zmaganiom podczas TAURON Festiwalu Biegowego. Ma formę paneli dyskusyjnych, seminariów i warsztatów dotyczących biegania, bezpłatnych i otwartych dla szerokiej publiczności.

Gośćmi Forum są biegające osobistości polskiego sportu, dziennikarze, ekonomiści, politycy czy artyści. Duży nacisk kładziemy także na wartość użytkową spotkań, zapraszając cenionych lekarzy medycyny sportowej, dietetyków, fizjoterapeutów, trenerów lekkiej atletyki.

W 2018 r. gośćmi Forum Sport Zdrowie Pieniądze będą:

**Jagoda Podkowska**, dietetyczka sportowa, właścicielka warszawskiej poradni **Blueberry Clinic Health & Diet**. Związała życie z dietetyką i ma już ponad 10-letnie doświadczenie w pracy, także ze znanymi sportowcami. Układa diety m. in. Patrycji Bereznowskiej, mistrzyni i rekordziste świata w biegach 24- i 48-godzinnych, współpracuje z maratończykiem Bartoszem Olszewskim, triathlonistą Łukaszem Kalaszczynskim czy piłkarzami ręcznymi ukraińskiego Motoru Zaporozie, wśród których są reprezentanci Polski Mateusz Kus i Paweł Paczkowski, a ich trenerem Patryk Rombel.

Sama też sportu nie unika. I ma się czym pochwalić! Kocha rower, brazylijskie jiu-jitsu (dwa razy była mistrzynią Polski, zdobyła Puchar Polski, wygrywała w zawodach międzynarodowych) i wspinaczkę wysokogórską (Kazbek, Elbrus, Balkan Winter Expedition 2014 - pierwsze polskie zimowe wejście na Đeravice). Startuje w biegach na 10 km, półmaratonach, biegach z przeszkodami, dwukrotnie ukończyła triathlon na dystansie olimpijskim.

Jest współautorką książek „Bike & Cook – Kulinarny poradnik rowerzysty” oraz „Run & Cook – Kulinarny poradnik biegacza”.

**Marcin Świerc i BUFF Team** - Marcin to bez wątpienia najlepszy w tej chwili polski biegacz ultras górski, który od kilkunastu miesięcy przebojem wdziera się do światowej czołówki. Rok temu zadziwił wszystkich zajmując drugie miejsce na dystansie CCC-101 km podczas prestiżowego festiwalu UTMB w Chamonix. Podczas spotkania na Forum „Sport-Zdrowie-Pieniądze” na Festiwalu Biegowym 2017 zapowiedział, że jego cel na najbliższe lata to zwycięstwo w biegu głównym, pełnej pętli dookoła Mont Blanc - czyli UTMB-170 km. Krokiem do tego miał być tegoroczny start na kolejnej trasie wokół najwyższej góry Europy, uznawanej za najtrudniejszą w Chamonix, czyli TDS-124 km. I Marcin zrobił ten krok, w stylu najbardziej efektywnym z możliwych: wygrał TDS po porywającej walce przez cały dystans z rywalami! i fenomenalnym finiszem!

W Krynicy Marcin też startuje często, trzykrotnie z rzędu (w latach 2014-16) wygrał Bieg 7 Dolin - 100 km. Tym razem po raz pierwszy pojawi się na Festiwalu w barwach Teamu BUFF, do którego przeszedł rok temu. Będą mu towarzyszyli koleżanki i koledzy z zespołu: **Anna Kącka, Martyna Kantor i Marcin Rzeszółko**.

**Szczepan Figat**, fizjoterapeuta - ambitny, dynamicznie rozwijający się człowiek z dużym doświadczeniem. Właściciel gabinetu „Fizjoperfekt” w Warszawie. Pełnił funkcję Trenera Odnowy Biologicznej (1999-2009 r.) w polskich związkach: lekkiej atletyki, szermierki i biegów na orientację, blisko współpracował z gwiazdami polskiej Królowej Sportu: Robertem Korzeniowskim, Tomaszem Majewskim, Szymonem Ziółkowskim czy Pawłem Czapiewskim.

Doskonale rozumie jednak także sportowców-amatorów. Sam trenował wyczynowo biegi średnie osiągając finały Mistrzostw Polski. Teraz też biega, już dla przyjemności, radości i pasji.

Podczas spotkania w Krynicy Szczepan Figat zaprezentuje m. in. film, w którym pokaże ćwiczenia – ustawienie stopy i stawu skokowego podczas biegu oraz będzie mówił o kontuzjach, wynikających z błędów w tych elementach. Zaprezentuje zupełnie nowe ćwiczenia, które idealnie przygotowują Was do treningu.

**Iwona Guzowska** - wielokrotna mistrzyni świata i Europy w kick-boxingu i boksie, pierwsza polska pięściarka zawodowa, po zakończeniu profesjonalnej kariery sportowej – biegaczka i triathlonistka, uprawia też jeździectwo. Zdobyła najwyższy szczyt Europy Mont-Blanc, przebiegła 6 maratonów (rekord życiowy 3:30:01, Poznań 2015), ukończyła 16 zawodów triathlonowych. Marzy o bieganiu górskich ultramaratonów, a debiut biegowy w górach planuje w Krynicy na Festiwalu Biegowym. Poza sportem współdziała z wieloma fundacjami charytatywnymi, realizuje program „Wygraj swoje życie” pomagający trudnej młodzieży z ośrodków wychowawczych i domów dziecka, maluje i napisała poczytną książkę „Najważniejsza decyzja”.

**Jacek Thomann** – autor poczytnego bloga goultra.pl. Jeden z najbardziej cenionych, a co najważniejsze – niezależny od poszczególnych producentów, specjalistą od zegarków i innych sprzętów pomiarowych gps. Infolinie tych producentów odsyłają często biegaczy z Polski właśnie do niego, po pomoc w rozwiązaniu problemu technicznego... Prywatnie – pasjonat biegania górskiego, a obecnie triathlonu. Zawodowo – inżynier budujący reaktory chemiczne, a po godzinach tester sprzętu. Zegarki sportowe nie mają dla niego żadnych tajemnic. W Krynicy-Zdroju opowie m. in. o długości i trybach pracy baterii, dokładności rysowania śladu, wysokościamiierzach, nawigacji – rysowaniu kursu i jego obsłudze oraz rozpatrywaniu gwarancji przez producentów.

**Oktavia Nowacka** – brązowa medalistka olimpijska w pięcioboju nowoczesnym (Rio de Janeiro 2016), zdobywczyni Pucharu Świata. Ma 27 lat, pochodzi ze Starogardu Gdańskiego, miasta Kazimierza Deyny. Mieszka i trenuje w Warszawie, choć – jak to pięcioboistka – mnóstwo czasu spędza także w Drzonkowie. Jest weganką, bo - jak mówi - „siła jest w roślinach”. Dużo biega, bo uważa, że bieg to jedna z najważniejszych konkurencji jej dyscypliny sportu, ale także dlatego, że biegać lubi. Czyni to 5 razy w tygodniu, na treningu pokonuje dystanse do 16 km, choć raz zdarzyło jej się przebiec i 20. „Na więcej na razie się nie porywam” – mówi ze śmiechem. Na 9. TAURON Festiwalu Biegowym w Krynicy wystartuje w Życiowej Dziesiątce.

**Henryk Szost** – rekordzista i 3-krotny mistrz Polski (2008, 14, 15) w maratonie. Zaczynał od biegów... na nartach, ale potem wybrał ściganie na ulicy. Kariere maratońską zaczął od wicemistrzostwa Polski w 2007 w Dębnie, rok później wywalczył tam już złoto i kwalifikację na igrzyska olimpijskie w Pekinie (w Chinach zajął 34. miejsce). O wiele lepszy był jego drugi rok olimpijski. W marcu 2012 r. ustanowił na maratonie Lake Biwa w Japonii aktualny do dziś rekord Polski 2:07:39, a na igrzyskach w Londynie zajął najlepsze z Europejczyków, dziewiąte miejsce (2:12:28). Trzeciego olimpijskiego maratonu, w Rio de Janeiro (2016) nie ukończył. W Krynicy będzie niedługo po ME w Berlinie, w których był drugim z Polaków zajmując 19 miejsce (2:18:09). Oprócz spotkania na Forum Sport Zdrowie Pieniądze będzie wręczał medale na mecie Życiowej Dziesiątki w jego rodzinnej Muszynie oraz Koral Maratonu na krynickim deptaku.

**Adam Korol** – mistrz olimpijski (2008) i 4-krotny mistrz świata w wioślarskiej czwórce podwójnej. Pięciokrotny olimpijczyk. Po zakończeniu profesjonalnej kariery nie zerwał ze sportem. Biega - i czyni to z dużym powodzeniem. Przebiegł 5 maratonów, już w drugim starcie, w 2014 r. w Berlinie, ustanowił swój aktualny rekord życiowy na królewskim dystansie 2:49:10 godz! Wykładowca na gdańskiej AWFIS, poseł na Sejm, w r. 2015 był ministrem sportu i turystyki.

**Rafał Bielawa** – Kaszub z Kościerzyny, od 5 lat mieszkający we Wrocławiu. Na co dzień zajmuje się grafiką komputerową. Ma 45 lat, biegać zaczął dopiero przed „czterdziestką” i po zaledwie 3 miesiącach treningu zadebiutował w Maratonie Warszawskim. Szybko jednak poczuł, że dla niego stworzone są dystanse 3-cyfrowe. Pojawiły się więc „setki”, a potem trasy jeszcze dłuższe. A wraz z nimi – sukcesy. Wygrał Bieg 7 Szczytów 240 km, Bieg Rzeźnika w wersji Hardcore, był drugim Polakiem w największej w Europie imprezie biegowej Ultra-Trail du Mont-Blanc (170 km wokół najwyższej góry kontynentu). W 2015 r. wraz z Kamilem Klichem pobił biegowy rekord Głównego Szlaku Beskidzkiego (520 km) pokonując go bez wsparcia w 150 godzin i 50 minut. Rok temu wrócił na GSB - i już z ekipą wspierającą, za to sam ustanowił nowy rekord: 108 godzin i 55 minut.

**Katarzyna Melcer** – pasjonatka gór i biegania, polski reprezentant biegaczy w ITRA (International Trail Running Association), współzałożycielka Fundacji „Festiwal Biegów Górskich”, organizatorka Trail Running Festival w Szczyrku. Zawodowo handlowiec, obecnie mieszkanka Krakowa. Na spotkaniu podczas Forum Sport-Zdrowie-Pieniądze w Krynicy opowie o pracy ITRA, jego głównych osiach działania, punktacji ITRA oraz tzw. Performance Index biegacza.

**Iga Baumgart-Witan i Małgorzata Hołub-Kowalik** – mistrzyni Europy w sztafetowym biegu 4x400 m. Tytuł wywalczyły kilkanaście dni temu na ME w Berlinie, ale już od 2 lat drużyna naszych pięknych biegaczek znajduje się w ścisłej czołówce europejskiej i światowej. Iga od urodzenia mieszka w podbydgoskim Koronowie, Małgorzata – w Koszalinie. Wraz z Justyną Święty-Ersetic stanowią trzon sztafety trenera Aleksandra Matusińskiego. Oprócz ostatniego tytułu w Berlinie, mają w tym roku w dorobku srebro Halowych Mistrzostw Świata (to M. Hołub, bo I. Baumgart wtedy wyjątkowo nie startowała), zaś w roku ubiegłym wywalczyły złoty medal HME oraz brąz MŚ na stadionie w Londynie.

**Bogdan Wenta** - jeden z najlepszych polskich piłkarzy ręcznych w historii, charyzmatyczny trener, obecnie eurodeputowany. Jako zawodnik Wybrzeża Gdańsk - 5-krotny mistrz Polski i dwukrotny finalista Pucharu Europy. Wyjechał do Hiszpanii, gdzie w barwach Bidasoa Irun został 2 razy wybrany najlepszym obcokrajowcem ligi. Jako pierwszy polski sportowiec został zawodnikiem FC Barcelona, w klubowym muzeum na stadionie Camp Nou ma nawet swoją gablotę. Z Dumą Katalonii zdobył Puchar Króla i 2-krotnie Puchar Zdobywców Pucharów. Ostatnie lata kariery zawodniczej i pierwsze trenerskiej spędził w niemieckiej Bundeslidze, aż w końcu roku 2004 został trenerem reprezentacji Polski mężczyzn. Wtedy pokochała go cała Polska, za walkę, serce i ogromne emocje, która drużyna pod wodzą charyzmatycznego szkoleniowca prezentowała na parkiecie stając się czołowym zespołem świata. „Orły Wenty” zdobyły srebrny i brązowy medal mistrzostw świata (2007, 09), zajęły czwarte (najlepsze w historii) miejsce na ME (2010), a w 2008 r. awansowały (po blisko ćwierć wieku przerwy) do igrzysk olimpijskich zajmując w Pekinie 5 miejsce. Po rozstaniu z reprezentacją przez prawie 6 lat był trenerem Vive Targów Kielce, które dominowało w Polsce i zajęło 3 miejsce w europejskiej Lidze Mistrzów. Od 2004 roku jest posłem do Parlamentu Europejskiego. Jak większość szczypiornistów – uznaje za sensowne bieganie jedynie za piłką, bo to „ona nakręca”. Uczestniczy jednak w imprezach biegowych, które łączą się z działaniem dobroczynnym (Piątka dla Bartka w Kielcach, charytatywny Runmageddon w Warszawie, biegi w Brukseli).

Szczegółowy program Forum Sport Zdrowie Pieniądze znajdziesz na stronie 10.

#### Partnerzy



## • **Koncerty**

### **Magda Navarrete i Caravana Band**

Caravana Banda to nie tylko chłopaki z trąbami, o nie! To jedna dziewczyna i chłopaki z wielkimi trąbami, gitarą i perkusją oraz niecodzienną ideą muzyczną. Taniec i głos flamenco Magdy Navarrete, czeska Orkiestra Dęta, międzynarodowy skład wybitnych muzyków. Niesamowita energia i kunszt muzyczny! Powalająca mieszanka hiszpańskiej, bałkańskiej i gypsy jazzowej nuty! Zespół łączy w sobie musicalowy rozmach z niemal "uliczną" energią. Od ponad dwóch lat zespół podbija publiczność w Czechach, na Słowacji, w Niemczech i w Polsce, a teraz także w Brazylii – producentem zespołu został sam Ale Siqueira – 5-krotny zdobywca grammy latino.

### **DrymbaDaDzyga**

To ukraińska grupa łącząca w swojej muzyce rodzimy folk z punk rockiem, ska i funkiem. Zespół powstał w 2006 roku w Kijowie jako inicjatywa mająca na celu stworzenie etno-rockowego zespołu, który będzie brzmiał wyjątkowo, właśnie dzięki nieoczywistym połączeniom muzycznych stylów. O trafności muzycznych wyborów DrymbaDaDzygi świadczy niesłabnąca popularność i uznanie krytyków, którzy nazywają grupę „ukraińską Garmaną” i stawiają w jednym rzędzie z ukraińską gwiazdą Haydamaky. Często grają w Polsce, gdzie zdążyli zdobyć sobie całą rzeszę fanów, co potwierdza występ na Przystanku Woodstock, który jest jednym z największych festiwali muzycznych odbywających się w Polsce. Grali również na wielu innych polskich imprezach, jak chociażby na Spotkaniu Filmowym w Czeremesze, Reggae Pikniku Chocianów, Letniej Akademii Filmowej.

### **Freeborn Brothers**

Zespół the Freeborn Brothers to zupełnie unikatowe zjawisko na polskiej scenie muzycznej. W swojej muzyce łączą z powodzeniem brzmienie banjo z południa USA z melancholijnym akordeonem i żywiolową, bałkańską orkiestrą dętą. Ich występy to prawdziwy cyrk osobliwości, który porywa publiczność do szalonej zabawy, pełen teatralnej i kabaretowej atmosfery, oraz niewyczerpanych pokładów energii i improwizacji. Ta niebezpieczna mikstura kradnie ludzkie dusze wszędzie tam, gdzie się pojawia.

Zespół istnieje od 2013 roku. W tym czasie zagrał ponad 400 koncertów w całej Europie oraz nagrał trzy płyty: „Two Men Orchestra” (2013), „Gypsy Hobo Trash Grass” (2014) oraz „Theatro Ridiculous” (2016). Wśród imprez, które odwiedzili w ponad 14 krajach, można odnaleźć m.in.: Mighty Sounds Czad Festival, czy Muddy Roots Festival. Zespół wystąpił również na antenie telewizji Polsat w programie „Must be the Music”, w którym został entuzjastycznie przyjęty przez Piotra Roguckiego, stając się oficjalnym suportem zespołu Coma zimą 2016 roku.

### **Kruca Banda**

Kapela założona w 2013 roku przez młodych pełnych pasji ludzi dla których dzielenie się muzyką jest największą radością. Zabawa folkowymi dźwiękami i żywioł sceniczny sprawiają, że na ich koncertach nigdy nie jest nudno. Kruca Banda występuje w strojach Łachów Sądeckich, co poza muzycznym nawiązaniem do tradycji czyni z zespołu wspaniałą wizytówkę regionu.

### **Zespół Monk**

Zespół wokalny MONK to nietypowa formacja muzyczna. Choć nie używają instrumentów, słuchacze często mówią o nich, że dobrze „grają”. Swoją twórczość określają jako „współczesną jazzowo – popową muzykę a'capella”. Monk powstał w 1995 roku. Słynie z tego, że członkowie grupy w ogóle nie używają instrumentów. Ich dźwięki potrafią genialnie imitować głosami. W swoim dorobku mają występy między innymi z Mietkiem Szcześniakiem, Ewą Urygą, Beatą Bednarz czy Markiem Traczem. Grupa brała udział i osiągała sukcesy na wielu festiwalach i przeglądach. Muzycy koncertowali m.in. na Łotwie, Węgrzech, w Czechach, na Słowacji, w Anglii, a nawet Stanach Zjednoczonych. Zespół mimo dużego doświadczenia ma na koncie tylko jedną płytę, którą nagrał dopiero po 20 latach działalności.

### **Zespół No Brothers**

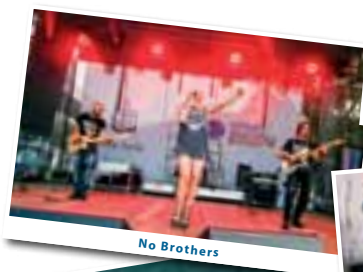
Zespół rockowy No Brothers powstał w 2014 roku w Nowym Sączu z inicjatywy gitarzysty Artura Kmiecika. Wokalistką została Bożena Górecka-Tokarczyk a skład uzupełnili: Paweł Stec – gitara basowa i Adam Leśniak – perkusja, których potem zastąpili Natalia Jawor i Marcin Kmak.

No Brothers to gitarowa energia połączona z charyzmatycznym wokalem a także mocne, melodyjne kompozycje, poruszające teksty, bogate brzmienie i żywiołowe koncerty. Zespół wykonuje również utwory innych artystów rockowych.



## Górale Łąccy

Zespół powstał jesienią 1933 r., jako grupa ludzi z programem artystycznym, na który składały się pieśni, muzyka i tańce ludowe tutejszego regionu. Jego założycielką i pierwszym kierownikiem, aż do wybuchu II wojny, była Maria Chwalibóg - miejscowa nauczycielka. Zespół prezentuje tutejsze żywiołowe tańce, piękny śpiew z towarzyszeniem kapeli góralskiej, a także barwne strój górali białych. Obecnie kierownikiem zespołu jest Łukasz Ukłeja. Zespół rokrocznie uświetnia wiele imprez na terenie kraju i poza jego granicami.



No Brothers



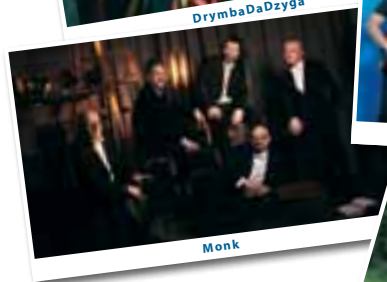
Kruca Banda



DrymbaDaDzyga



Magda Navarette i Caravana Band



Monk



Megitza



Górale Łąccy

## • Strefa Dzieci 9. TAURON Festiwalu Biegowego

Już po raz dziewiąty przez wszystkie trzy dni festiwalowych zmagani, od rana do wieczora działać będzie w Domu Forum Strefa Dzieci. Wolontariusze strefy czekają na najmłodszych uczestników i kibiców Festiwalu z różnorodnymi atrakcjami, konkursami, seansami filmów, kolorowaniami. Każde dziecko znajdzie tu coś dla siebie.

### **STREFA MALOWANIA/KĄCIK MALOWANIA BUZI**

Zapraszamy dzieci i młodzież do kreatywnej i twórczej zabawy. Strefa malowania to miejsce wyposażone w kredki, flamastry i malowanki. W konkursach „Tęczowe podium Fiorello” oraz „Rozbiegany Królik UNO NATURA” można wygrać atrakcyjne nagrody. Tu również dostępne są edukacyjne gazetki wyd. Aksjomat. Biorąc udział w zabawach Strefy Malowania, można zdobyć punkty na karcie „Małego sportowca Festiwalu Biegowego na 9” - FB9.

W Kąciku malowania buzi nasi wolontariusze będą zamieniać małych sportowców w zwierzątka, wróżki i inne bajkowe postacie.

### **KĄCIK CZYTELNICZY**

Zapraszamy młodych miłośników literatury. Zgromadziliśmy publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: Zakamarki, Papilon, Centrum Edukacji Dziecięcej, Dwie Siostry, Zielona Sowa. Po raz pierwszy zobaczycie tu niestandardową książeczkę z czytającym piórem wyd. Albi -, „Czytaj z Albikiem”. Odważni, którzy zdecydują się poczytać maluchom i rówieśnikom, będą mieli okazję otrzymać jedną z zaprezentowanych książek oraz zdobyć punkty w zabawie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 9” - FB9.

### **STREFA BAJEK**

Zapraszamy do filmowego konkursu „Najważniejsza rozgrzewka”. Zadaniem uczestników jest nakręcenie krótkiego filmu przedstawiającego sposoby na rozgrzanie mięśni przed aktywnością sportową i przekazanie go w wyznaczonych godzinach organizatorom. Dla każdego uczestnika mamy pyszne ciastka HIT, a dla autora najlepszych filmów grę ufundowaną przez wyd. Bard oraz klocki LEGO. Uwaga! Osoby niepełnoletnie zapraszamy z opiekunem, który musi podpisać zgodę na wyświetlenie filmu w Strefie Dzieci.

### **STREFA RUCHU**

TAURON Festiwal Biegowy to przede wszystkim biegi, dlatego i u nas nie zabraknie ćwiczeń fizycznych. Zapraszamy na rozgrzewkę przed sobotnim startem dzieci od 9 do 12 lat oraz do udziału w konkursach sprawnościowych z nagrodami ufundowanymi przez Park Linowy Ablandia.

### **KORALOWA STREFA DZIECI**

Tu skosztujecie orzeźwiającej lody Koral. Można wziąć udział w konkursach i wygrać niepowtarzalne koralowe upominki oraz zebrać punkty w zabawie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 9” - FB9.

### **STREFA GIER PLANASZOWYCH**

Zapraszamy dzieci i młodzież do poznania gier planszowych naszych tegorocznych Partnerów: wyd. Alexander, wyd. Rebel, wyd. Xplore Team oraz wyd. Czuczcu, wyd. Bard, wyd. Vertima oraz wyd. Albi. Co ważne, każdy będzie mógł wziąć udział w turniejach z nagrodami, quizach „Brainbox”, „Gorący ziemniak”, edukacyjnych quizach Czuczcu i Xplore Team, turnieju z grą karcianą „Sushi GO” oraz „Gobbit”. Wszystko dla dzieci w wieku od 5 do 100 lat! Tu także można zdobyć punkty na karcie „Małego sportowca Festiwalu Biegowego na 9” FB9.

### **PUNKT INFO**

To miejsce, gdzie uzyskacie wszelkie informacje organizacyjne związane z biegami dla dzieci oraz dowiecie się z jakich atrakcji można skorzystać w Strefie Dzieci. Tu także odbierzecie karty do zbierania punktów w zabawie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 9” - FB9.

W tegorocznej Strefie Dzieci zobaczycie, a może i wypróbujecie suche baseny z kulkami z MiaBaby. Można tu spróbować szczęścia w loterii z atrakcyjnymi nagrodami oraz wykonać tatuaż w Studiu Tatuażu MiaBaby. Po raz pierwszy gościmy też Sypanki.pl, czyli magiczne obrazki z piasku.

Szczegółowy program Strefy Dziecka 9. TAURON Festiwalu Biegowego na stronie 12.



PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY STREFY DZIECI



## • Targi EXPO – katalog wystawców

Na ponad 150 stoiskach nie zabraknie nowych modeli butów, plecaków, odzieży, biżuterii sportowej, nowości wydawniczych czy katalogów wyjazdów sportowych. Swoje wyroby zaprezentują też lokalni artyści i rzemieślnicy. Większość oferowanych podczas Targów EXPO produktów czy usług można nabyć w promocyjnych cenach, specjalnie przygotowanych przez wystawców na festiwalowe targi. Zapraszamy na poszczególne stoiska.

Godziny otwarcia Targów EXPO 9. TAURON Festiwalu Biegowego:

- Piątek 7 września - 13:00-22:00
- Sobota 8 września - 7:00-21:30
- Niedziela 9 września - 7:00-17:00

### Lokalizacja stoisk targowych

#### HALA 1

1. Sklepik Festiwalu Biegów
2. Runspiration
3. Zabiegani Dobrowolscy
4. Melo Me
5. EUROBUT
6. JUJU
7. Kingrunner
8. COMPEX, POWER BREATHE
9. Grupa Soname
10. 18. Cracovia Maraton
11. SUN-VITA
12. Gorce Ultra-Trail
13. Z.Z. KAWON-HURT Gostyń
14. Ledlenser
15. Lacoméd Sport
16. Ultra Janosik
17. Bieg Rzeźnika
18. Sportimpex
19. Sport Outlet Marek Bieniak
20. Bieg po nowe życie
21. Ścigamy się z cukrzyca
22. TAURON

#### HOL GŁÓWNY

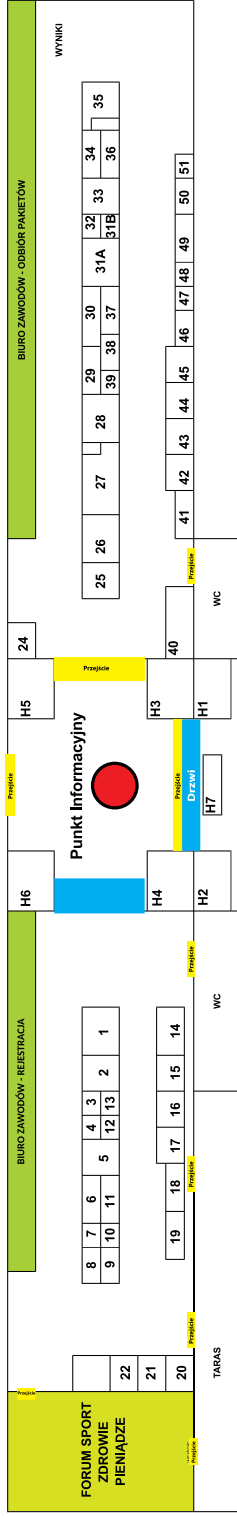
- H1 Piekarnia u Kłaczaka
- H2 Aktywna Strefa Nordic Walking
- H3 Under Armour
- H4 Garmin
- H5 SAXX
- H6 Małopolska
- H7 Zdrowy Projekt

#### HALA 2

24. Magical Shoes
25. BUFF
26. Nessi Sportswear
27. Salomon
28. HOKA ONE ONE
29. ROYAL BAY
30. SPORT-CENTER
- 31A. COMPRESSPORT SQUEEZY
- 31B. ALTRA
32. Aplikatory igłowe Lyapko
33. CEP POLSKA

34. HiGeen.pl - FullLife.eu
35. ODLO / CAMELBAK / UVEX
36. Polka Sport
37. Salming
38. SALCO & VICTORY ENDURANCE
39. BERSERK
40. nastopy.pl
41. ICE-BUG
42. Inov-8
43. Brubeck
44. SPORTSLAB
45. Dextro Energy
46. wieszakinamedale.pl
47. Himal Sport
48. Rękodzieło Szydełkowe
49. EXZO
50. Gmina Krynica-Zdrój
51. Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

# Dom Forum



## Katalog wystawców:

### Aktywna Strefa Nordic Walking



Zapraszamy na treningi z profesjonalnymi instruktorami i sędziami, a we wrześniu na rywalizację i rekreację podczas 9. TAURON Festiwalu Biegowego. Aż cztery konkurencje do wyboru - czekają atrakcyjne nagrody i... zdrowie!

### Aplimedita s.c



Aplimedita s.c. od 2009 roku jest autoryzowanym przedstawicielem w UE i wyłącznym dystrybutorem w Polsce Firmy Medyczno-Produkcyjnej Lyapko. „Naszym głównym zadaniem jest promocja i dystrybucja aplikatorów wieloigłowych Lyapko”, wałków, pasów i mat rehabilitacyjnych, cechujących się najwyższą jakością i skutecznością w terapii oraz wspomaganiu leczenia wielu schorzeń i kontuzji. Aplikatory Lyapko mają wiele zastosowań: w treningu sportowym, odnowie biologicznej, w kosmetologii, rehabilitacji i wielu innych.

### Berserk

([www.berserk-sklep.pl](http://www.berserk-sklep.pl))



Firma BERSERK powstała mając na celu połączenie pasji sportów górskich z manifestacją własnego stylu bycia każdego z nas. Oferuje odzież i akcesoria sportowe, ręcznie wykonaną biżuterię górską oraz dodatki. Cały proces produkcji - od projektu do powstania gotowego produktu - ma miejsce w Polsce, na bazie polskich materiałów. Produkty Berserk wyróżniają się oryginalnym designem fullprint autorskiego projektu założycielki firmy.

### Bieg po Nowe Życie

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



Bieg po Nowe Życie - to projekt społeczny na rzecz promocji działań prozdrowotnych, edukacji w zakresie transplantacji narządów. Głównym celem inicjatywy jest zwiększenie społecznego poparcia dla idei medycyny transplantacyjnej, upowszechnienie świadectw woli oraz przełamywanie barier społecznych i psychologicznych wobec świadomego dawstwa, co przyczyni się do zwiększenia liczby narządów do transplantacji. Od ośmiu lat w Wiśle i Warszawie spotykają się znane osoby ze świata filmu, teatru, estrady, mediów i sportu oraz osoby po transplantacji, którzy startując w marszu nordic walking wspierają inicjatywę. Ambasadorem wydarzenia jest Przemysław Saleta. Częścią Biegu po Nowe Życie jest akcja Zwykła Karta – Niezwykły Dar podczas której promowane i przekazywane są świadectwa woli - plastikowe karty z wyrażeniem indywidualnej zgody na pobranie po śmierci narządów do przeszczepu. Podczas największych wydarzeń sportowych w Polsce pozytywna i pełna energii drużyna Biegu po Nowe Życie rozda 100.000 świadectw woli.

## Browar Piwoteka

([www.facebook.com/BrowarPiwoteka](http://www.facebook.com/BrowarPiwoteka))



Browar Piwoteka - znamy się! to pierwsza łódzka inicjatywa piwowarska zajmująca się piwem rzemieślniczym. Kochamy bieganie i dobre piwo. Nasza drużyna „Biegłem po piwo” aktywnie staruje w biegach górskich w Polsce i zagranicą. Browaru Piwoteka szukajcie na stoisku w pobliżu Mety i w dobrych pubach i sklepach w całej Polsce, więcej info o browarze na [www.piwoteka.pl](http://www.piwoteka.pl). Do zobaczenia na Mecie!

## BRUBECK

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



BRUBECK jest liderem na rynku odzieży termoaktywnej w Polsce. Projektuje i produkuje termoaktywną odzież sportową i outdoorową (linia ACTIVE) oraz bawełnianą i wełnianą bieliznę bezszwową (linia COMFORT). Marka specjalizuje się w produkcji, której głównym celem jest zapewnienie prawidłowej termoregulacji organizmu oraz skuteczna ochrona ciała przed niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi. BRUBECK dla biegaczy stworzył innowacyjną kolekcję 3D Run PRO - ultralekką odzież, precyzyjnie transportującą wilgoć na zewnątrz i gwarantującą utrzymanie odpowiedniej temperatury organizmu oraz efekt chłodzenia przy intensywnej aktywności w wysokich temperaturach.

Marka BRUBECK jest Partnerem 9. TAURON Festiwalu Biegowego w Krynicy i sponsorem BRUBECK IRON RUN – najbardziej wymagającej konkurencji dla ultramaratończyków.

## BUFF®

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



Malavi - wyłączny dystrybutor w Polsce hiszpańskiej marki Buff® oraz francuskiej CEBE®. Buff® to niekwestionowany Światowy lider w dziedzinie wielofunkcyjnych bezszwowych nakryć głowy oraz czapek. Wszystkie produkty powstają we własnej fabryce w Barcelonie przy użyciu wyłącznie najlepszych surowców. CEBE® to marka istniejąca od 1888 roku oferuje okulary przeciwsłoneczne i wykorzystuje najnowocześniejsze dostępne technologie w optyce precyzyjnej. Okulary produkowane są we Włoszech.

## CamelBak



CamelBak to doskonale znany, amerykański producent produktów sportowych z systemem nawadniania. Na naszym stoisku zaprezentujemy Wam pełną ofertę biegową, w skład której wchodzi ultralekkie kamizelki oraz plecaki biegowe, elastyczne pasy, a także uchwyty na rękę. Nie zabraknie również naszych topowych bidonów oraz butelek termicznych. Bez względu na to czy jesteś zaawansowanym biegaczem, czy dopiero zaczynasz przygodę ze sportem - wpadnij do nas i wybierz coś dla siebie!

## CEP POLSKA

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



Firma Medical Sport jest jedynym oficjalnym przedstawicielem kompresyjnej odzieży sportowej CEP. Marka CEP dostarcza na rynek Polski produkty kompresyjne takie jak: opaski na łydki, skarpety, spodenki dla biegaczy, opaski na uda oraz nowość - rajstopy regeneracyjne oraz rajstopy regeneracyjne „szyte na miarę”: CEP CLONE. Produkty te są produkowane w Niemczech, na bazie wiedzy i doświadczenia w dziedzinie kompresji medycznej firmy MEDI. Dzięki dużemu różnicowaniu kolorystycznemu swoich produktów marka CEP gwarantuje nie tylko skuteczność działania ale również modny, elegancki wygląd.

## Compex

([https://sklepfitcast.pl/po/m\\_Elektro-stymulatory-153.html](https://sklepfitcast.pl/po/m_Elektro-stymulatory-153.html))



COMPEX to innowacyjne produkty, które łącząc odkrycia z zakresu medycyny z nowoczesnymi technologiami, potrafią efektywnie poprawić wyniki każdego Sportowca. Elektrostymulatory COMPEX zapobiegają nie tylko szybsze osiągnięcie wyznaczonych celów i bezpieczny trening, ale także pomagają zapobiegać powstawaniu zakwasów oraz wspomagają znacznie szybszą regenerację organizmu po wysiłku. Bracing COMPEX to nowa linia stabilizatorów dla osób aktywnych, którzy profilaktycznie troszczą się o stan swojego zdrowia. Innowacyjna technologia stabilizatorów Compex wspomaga osiąganie wysokich wyników i poprawia wydajność, skracając czas powrotu po kontuzji do dobrej formy. Fitcast Sp. z o.o. posiada 20-letnie doświadczenie w dystrybucji sprzętu światowej klasy marek. Firma stawia na jakość i innowacyjność, pomagając klientom wdrażać najnowocześniejsze rozwiązania w branży fitness. Fitcast to także profesjonalne doradztwo w wyposażaniu obiektów sportowych, niezawodny serwis i wsparcie marketingowe, pozwalające klientom firmy na zdobycie przewagi konkurencyjnej na rynku. <https://pl-pl.facebook.com/FitcastSPzoo/>

## Compressport

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



Szwajcarska jakość i doskonała precyzja wykonania uczyniły markę Compressport jedną z najchętniej wybieranych na świecie w dziedzinie kompresji sportowej. Firma dąży do tego, by zaspokoić potrzeby nie tylko biegaczy, ale także m.in. rowerzystów czy triathlonistów. Stopniowy ucisk zastosowany w kompresyjnych artykułach pozwala zawodnikowi na intensywny wysiłek oraz poprawia regenerację. Więcej na temat samej marki, bogatej oferty i działania produktów można znaleźć na stronie internetowej firmy.

## 18. Cracovia Maraton

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



Osiemnasta edycja najważniejszej imprezy biegowej w Krakowie, jednej z największych w Polsce, zaliczanej do Korony Maratonów Polskich, zorganizowana zostanie 28 kwietnia 2019 roku. Po raz kolejny, start i meta usytuowane będą na krakowskim Rynku Głównym. Zgodnie z hasłem imprezy: „z historią w tle”, uczestnicy maratonu przebiegną obok wielu wspaniałych zabytków podwawelskiego grodu. Tegoroczny Cracovia Maraton ukończyła rekordowa liczba 5630 biegaczy z 5848, którzy wystartowali.

## Dextro Energy

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



Dextro Energy - szybka energia w poręcznej pastylce! Na trasie wielu, szczególnie dłuższych biegów tegorocznego festiwalu znajdziecie pastylki dekstrozowe tego niemieckiego producenta. W Europie znane od ponad 80 lat, a od kilku lat marka obecna jest także w Polsce, gdzie w linii odżywek dla sportowców dostępne są m.in. płynne żele energetyczne, napoje izotoniczne, batony energetyczne, czy napoje regeneracyjne. Kompletny program odżywiania w sporcie. Pełen asortyment na stronie dystrybutora: [www.dextro.pl](http://www.dextro.pl)

## Eurobut

Firma Eurobut prowadzi sprzedaż specjalistycznej odzieży oraz obuwia biegowego oraz trailowego firm Nike i Asics.





## EXZO

(www.exzo.pl)



EXZO to młoda, polska marka bielizny męskiej. Marka powstała z myślą, by każdy mężczyzna mógł sobie pozwolić na odrobinę luksusu. Panowie polubili EXZO za najwyższą jakość produktów, kreatywnie podejście do wszystkiego co robimy, a przede wszystkim za fakt, że klient jest dla nas najważniejszy. Marka stała się rozpoznawalna dzięki pierwszemu na świecie samoobsługowym automatom sprzedażowym do dystrybucji strojów sportowych oraz bielizny zmiennej. W siłowniach i centrach sportowych, w których zainstalowane są automaty EXZO niespakowanie na trening koszulki, spodenek czy skarpetek nie stanowi już problemu.

## Fundacja Udaru Mózgu

(www.fum.info.pl)



Fundacja Udaru Mózgu jest organizacją pozarządową, której głównym celem jest pomoc chorym po udarze, ich rodzinom i opiekunom. Naszą misją są wszelkie działania w zakresie zapobiegania, rozpoznawania i leczenia chorych po udarze mózgu. Działalność Fundacji obejmuje również profilaktykę. Nasze publikacje na temat udaru, jego skutków i profilaktyki są cennym źródłem wiedzy dla ogółu społeczeństwa. Tworzymy kampanie społeczne mające na celu uświadomienie Polakom zagrożenia, które niesie ze sobą ta choroba, wykorzystując do tego nowoczesne środki masowego przekazu.

Każdą osobę której pomagamy traktujemy indywidualnie i staramy się pomóc jej na każdym etapie jej choroby. Niesiemy bezpośrednią pomoc materialną i niematerialną chorym po udarze mózgu, ich rodziną oraz osobom z innymi schorzeniami neurologicznymi.

Prowadzimy jedyną w Polsce infolinię dla chorych po udarze mózgu i ich opiekunów. Dzięki nieustannemu kontaktowi z pacjentami z całej Polski wiemy jak ważne jest wsparcie i pomoc dla osób po udarze. Więcej informacji na stronie [www.fum.info.pl](http://www.fum.info.pl)

## Sklepik Fundacji „Festiwal Biegów”



Tu kupisz pamiątki festiwalowe – koszulki techniczne, koszulki bawełniane, spodenki, bluzy polarowe i z kapturem, wiatrówki, worki, medale, plecak, ręcznik, brelok, opaski, chusty wielofunkcyjne, bidony, kubki, pendrive'y, zawieszki, akcesoria do kibicowania, długopisy, magnesy, notesy i wiele innych. Tu zamówisz Kartę Biegacza uprawniającą do wielu zniżek, w tym do konkurencji 9. TAURON Festiwalu Biegowego. Zapraszamy!

## Garmin

(www.garmin.com/pl-PL)



Firma Garmin to światowy producent, który jako pierwszy wprowadził nowatorskie rozwiązania łączące sport oraz zaawansowane technologie związane z wykorzystaniem sygnału GPS.

Bogate doświadczenie i dążenie do wprowadzania przydatnych innowacji pozwoliły firmie Garmin połączyć najnowocześniejszą technologię czujników pomiarowych z wysoką jakością urządzeń.

Firma Garmin cieszy się dużym uznaniem zdobytym na przestrzeni kilku dekad dzięki dostarczaniu sprzętu przeznaczonego dla sportowców i osób zawodowo pracujących w terenie, który można używać w najbardziej wymagających warunkach.

## Himal Sport

Jesteśmy wyłącznym dystrybutorem na terenie Polski znanych i cenionych marek outdoorowych włoskiej Scarpa (obuwie górskie, biegowe), włoskiego Grivela (sprzęt wspinaczkowy) oraz francuskich okularów przeciwsłonecznych Julbo.

[www.himalsport.com.pl](http://www.himalsport.com.pl) [www.scarpa.net](http://www.scarpa.net) [www.grivela.com](http://www.grivela.com) [www.julbo.com](http://www.julbo.com)



## HiGeen

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



HiGeen.pl-wszystko, co sportowcom do szczęścia jest niezbędne! Importer i dystrybutor najlepszych maści przedstartowych, o właściwościach rozgrzewających HARRAR i żeli chłodzących, przeciwbólowych i antyskurczowych BARRAD, kosmetyków na otarcia, soli mineralnych. Żele energetyczne, izotoniki, magnez, czapki, opaski, wkładki do butów, etui na telefony, pasy na numer oraz pasy i plecaki na wodę Camelbak. Nasze produkty używają tysiące profesjonalnych i amatorskich sportowców, osoby starsze i całe rodziny!

## Hoka One One



HOKA ONE ONE jest producentem specjalistycznych butów biegowych, popularnych zwłaszcza w kręgu biegaczy długodystansowych. W ich gronie stanowi ona jedną z najszybciej rosnących sprzedażowo marek na świecie. Ceniona jest jednak również wśród amatorów, dopiero zaczynających swoją przygodę z bieganiem. Znakiem charakterystycznym obuwia Hoka One One jest nietypowa budowa, związana z zastosowaniem niezwykle grubej, piankowej podeszwy, co przekłada się na maksymalny stopień amortyzacji. Inne, rozpoznawalne cechy to m.in. łódkowaty kształt, niskie osadzenie stopy w ramie buta, minimalna waga czy bogata kolorystyka. Buty producenta można nabyć m.in. w sieci Sklep Biegacza. Więcej informacji na [www.hokaoneone.eu](http://www.hokaoneone.eu)

## inov-8

([www.inov-8.pl](http://www.inov-8.pl))



inov-8 jest angielską marką specjalizującą się w najwyższej klasie sprzęcie do biegów górskich. Są to przede wszystkim pancerne buty przystosowane do najcięższych warunków jakie można spotkać na zawodach jak również plecaki i odzież.

## Icebug

([www.icebug.pl](http://www.icebug.pl), [www.icebugrunning.pl](http://www.icebugrunning.pl))



Prace nad pierwszą kolekcją ICEBUG® rozpoczęły się wiosną 2000 roku w Szwecji. Ideą było opracowanie produktu o właściwościach niewystępujących w żadnym innym rodzaju obuwia: możliwość użytkowania w najcięższych warunkach i oryginalne, modne wzornictwo. Buty ICEBUG® dają poczucie bezpieczeństwa, gdy warunki pogodowe utrudniają poruszanie się po śliskich ulicach i szlakach. W konkurencji z największymi lekkoatletycznymi markami butów, kolekcja ICEBUG® MultiRun wygrała Winter ISPO Outdoor Award dla najlepszej innowacji w segmencie obuwia. Marka ICEBUG® została zarejestrowana w 31 krajach, unikatowa technologia podeszwy jest chroniona amerykańskim patentem.

## JUUU

(<https://gojuju.co>)



JUUU to pasja, energia i radość. JUJU to dbałość o genialną jakość oraz piękny design.

Z miłości do aktywności, zdrowia i ładnego wyglądu zrodził się pomysł stworzenia odzieży niebanalnej, doskonałej jakościowo, a jednocześnie funkcjonalnej, komfortowej oraz pięknej. Wszystkie ubrania zostały indywidualnie dobrane do Twoich potrzeb, po to, byś mogła wyzyszczać siebie w sposób otwarty, konkretny i zdecydowany.

Ubrania projektowane są przez kobietę kochającą sport, pełną pasji, determinacji i wycucia stylu, dla której najwyższej jakości produkt, jego funkcjonalność oraz komfort noszenia, idą w parze z wyjątkowym designem.

## PPL Koral



PPL Koral jest polską, prywatną firmą rodzinną i jednocześnie największym producentem lodów w Polsce i jednym z największych w Europie. Jest właścicielem marek Koral i Bracia Koral - Lody Jak Dawniej. Firma została założona w 1979 roku w Limanowej przez braci Mariana i Józefa Koral. PPL Koral jest liderem w sprzedaży na krajowym rynku lodów jak również eksportuje swoje produkty do wielu krajów UE m.in.: Czech, Słowacji, Litwy, Włoch, Węgier i do Wielkiej Brytanii. „Zawsze jest pora na lody Koral”.

## Konspol

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



Firma Konspol istnieje na rynku od 1982 roku - od tego czasu z sukcesem rozwija i doskonali swoje produkty, usługi oraz unikalne technologie, dbając o najwyższą jakość na każdym etapie produkcji. W ciągu ponad 35 lat niewielka firma przekształciła się w znaczące przedsiębiorstwo będące najbardziej zaawansowanym technologicznie producentem i przetwórcą kurczaka w Polsce, jak również liderem europejskiego rynku drobiarskiego. Konspol zbudował silną grupę zintegrowanych pionowo przedsiębiorstw: Pasz Konspol, Konspol Bis i Konspol Holding. Dzięki odpowiednio zaplanowanej produkcji możliwa jest precyzyjna kontrola całego jej procesu - od surowca, aż po finalny produkt oraz optymalne sterowanie jej przebiegiem, w zależności od potrzeb odbiorców.

## Krynica-Zdrój

([www.krynica-zdroj.pl](http://www.krynica-zdroj.pl))



Krynica-Zdrój to jeden z najważniejszych kurortów w kraju, niepowtarzalne miejsce zrodzone z piękna przyrody, bogatej kultury i urzekającej tradycji, które zachwyca i kradnie serca przybyszów z Polski i Świata. Krynica to miejsce tętniące życiem społecznym, kulturalnym, miejsce gdzie w otoczeniu nieskazitelnej przyrody znajdziesz czas na aktywny wypoczynek. Taka właśnie jest Krynica-Zdrój, chluba Małopolski, miasto, które swoje siły czerpie z wód leczniczych a także miejsce gdzie znajdziesz chwilę na relaks w świetnie przygotowanej bazie SPA.

## Kingrunner

([www.kingrunner.com](http://www.kingrunner.com))



Magazyn „ULTRA. Dalej niż maraton” to pierwsze w Polsce pismo, które skupia społeczność biegaczy ultra. To dwumiesięcznik poświęcony bieganiu blisko natury, w pięknych rejonach Polski i Świata. W ULTRA znajdziesz artykuły o niesamowitych wyczynach bohaterów z naszej bajki, o amatorach kochających pokonywanie niezmiernych górskich szlaków, o wyczynowym ultrabieganiu, także o zdrowiu, podróżach, poszanowaniu natury, stylu życia oraz wywiady, których bohaterami są gwiazdy polskiego i światowego ultra.

## Lacomed Sport



Lacomed Sport to najwyższej jakości naturalne produkty dedykowane dla osób aktywnych fizycznie. Podstawowym założeniem firmy jest wykorzystanie mocy natury i wydobywanych z niej składników do tworzenia skutecznych preparatów regeneracyjnych i leczniczych. Produkty Lacomed Sport od początku były stosowane i doceniane przede wszystkim przez profesjonalistów: sportowców, masażyistów i rehabilitantów.

**Ledhq.pl** – latarki ledlenser (tactic.pl)

Ledhq (https://ledhq.pl)



Ledhq.pl jest autoryzowanym sklepem marki latarek Ledlenser. Posiadamy status eksperta w kategorii Running w Polsce, dzięki naszemu wieloletniemu doświadczeniu w branży outdoorowej. Nasz salon firmowy mieści się w Krośnie, natomiast prowadzimy ogólnopolską sprzedaż za pośrednictwem sklepu internetowego [www.ledhq.pl](http://www.ledhq.pl) oraz Stefy Marek Allegro.

## Leki



Producent kijów narciarskich, trekkingowych, trailowych, nordic walking. Podczas 9. Tauron Festiwal Biegowy będziecie mieli możliwość darmowego przetestowania kijów LEKI do trail runningu. „Wypożyczymy tylko na miejscu, do wyczerpania zapasów”.

## Magical Shoes

([www.magicalshoes24.com](http://www.magicalshoes24.com))



Magical Shoes to marka obuwia minimalistycznego do biegania i chodzenia naturalnego. Obuwie jest produkowane w Małopolsce, z polskich i włoskich materiałów. Jako producent zadbałiśmy o niską wagę, elastyczność, cienką podeszwę i giętkość Magical Shoes. Te właściwości powalają na naturalną pracę stóp i imitują chodzenie boso. [www.magicalshoes24.com](http://www.magicalshoes24.com)

## Małopolska

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



Małopolska to najlepsze miejsce w kraju do spędzania czasu wolnego. To region, w którym można korzystać z całorocznej oferty turystyczno-rekreacyjnej. W granicach Małopolski znajduje się ponad 6000 km znakowanych szlaków turystycznych, w tym ponad 3000 km szlaków górskich. Przez większą część roku można wypoczywać nad wodą, uprawiać sporty wodne, żeglarstwo i kajakarstwo. Zimą są tu doskonałe warunki do jazdy na nartach. A w Krakowie – mieście, które nigdy nie śpi - korzystać z całorocznej oferty kulturalnej.

Małopolska is the best place in Poland for spending one's free time. It's a region where one can make use of the year-long tourist and recreational offer. Within the region's boundaries there are over 6,000 km of signposted tourist trails, including over 3,000 km of mountain trails. For most of the year one can relax on the water, practise water sports, sailing and kayaking. In the winter, the region has excellent skiing conditions. And in Kraków – the city that never sleeps – one can make use of the cultural offer throughout the whole year.

## Melo me

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



Melo me to przede wszystkim miłość do czapek, aktywności na świeżym powietrzu i niepowtarzalnego stylu. Nasze kolekcje inspirowane są przede wszystkim Beskidami i Tatrami - polskimi górami, zimą, nartami i snowboardzistami oraz wiatrem, wodą i wybrzeżem bałtyckim... Wszystkie nasze wyroby są produkowane ręcznie, lokalnie - z czułością i miłością. Każdy kawałek jest wyjątkowy i płynie prosto z pasji. Serdecznie zapraszamy na nasze stoisko podczas 9. TAURON Festiwalu Biegowego w Krynicy, gdzie znajdziecie nasze produkty w promocyjnych cenach.

## MIABABY



Polska marka stworzona przez młodą mamę, która postanowiła spełniać swoje marzenia.

„Jak każda mama chce dla swojego dziecka wszystkiego co najlepsze i to właśnie oferuje w sklepie MIABABY. Miejsce to powstało z myślą o rodzicach, którzy szukają dla swoich Maluszków produktów bezpiecznych i wykonanych z najwyższej jakości materiałów. Takie właśnie produkty zawsze będą w ofercie MIABABY, produkty, które sama kupuje dla swojej córeczki i które testujemy codziennie”.

## mobiCafé - coffee is coming

(www.mobicafe.pl)



mobiCafé to mobilna kawiarnia napędzana energią pogodnych pasjonatów kawy, którą możesz spotkać na ulicach miast oraz różnego rodzaju wydarzeniach w całej Polsce. Oryginalne i intrygujące kawiarnie na kółkach wyposażone są w najwyższej jakości sprzęt, a profesjonalni bariści mieli wyjątkowo świeże ziarna kawy i parzą aromatyczne espresso z rytualnością adekwatną do wartości jaką przypisujemy zarówno samym kawom, jak i sytuacjom delektowania się nimi.

## Mr. Gryz

(www.mrgryz.pl)



Food Truck Mr.Gryz zadba o Państwa podniebienia przez trzy dni TAURON Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju! „W naszej ofercie znajdują państwo półmetrowe zapiekanki z pieca, soczyste burgery ze 100% wołowiną, grube, mięsiste frytki belgijskie czy kapitalne nuggetsy! A to wszystko bez stania w kolejce! Smaczne i gorące dania wydajemy od razu do ręki. Przyjmujemy płatność kartą i gotówką! Serdecznie ZAPRASZAMY!”

## nastopy.pl

(www.nastopy.pl)



Nastopy.pl - skarpety i bielizna termoaktywna. Sklep internetowy, który już trzeci sezon z rzędu bardzo mocno stawia na biegaczy. Na naszym stoisku dostaniecie dedykowane produkty dla Biegaczy. Specjalną kolekcję Włoskiej Bielizny Luigi oraz Skarpety i opasek kompresyjnych marki Todo: Running Raid, Running Raid Low oraz Todo CalfGuard

Dla biegaczy górskich Nastopy.pl poleca unikatowe i niepowtarzalne skarpety BRBL, przeznaczone do trail runningu.

Sklep gwarantuje:

- największą gamę skarpetek w ofercie internetowej,
- zgodność wysyłanych produktów z opisem na stronie,
- szybką wysyłkę zawsze gratis w ciągu 24 godzin,
- bezpieczne i wzorowe opakowanie,
- program lojalnościowy,
- bezpłatne eksperckie porady w doborze skarpet.

## Nessi

(www.nessi-sport.com)



Nessi to polska Marka odzieży dla biegaczy i pasjonatów innych aktywności.

Naszym znakiem rozpoznawczym są odważna kolorystyka (również w kolekcjach męskich) oraz unikatowe wzory. Szyjemy w Polsce, stosujemy najlepsze dostępne na rynku materiały i regularnie wprowadzamy innowacyjne rozwiązania, poprawiające komfort treningów. W ten sposób łączymy wysoką jakość z oryginalnym designem i sport z modą. Razem z naszymi fanami zebranymi w Kolorowej Drużynie Nessi pokazujemy, że aktywność jest super!

## **Odlo**

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



ODLO to szwajcarski producent funkcjonalnej bielizny termoaktywnej, odzieży biegowej, rowerowej i narciarskiej, na światowym rynku obecny od 70 lat. Swoje letnie i zimowe kolekcje ODLO kieruje do ludzi aktywnych fizycznie, którzy chcą czerpać maksimum przyjemności ze sportu, od odzieży wymagają komfortu i skutecznej ochrony organizmu w każdych warunkach. Produkty ODLO powszechnie kojarzą się z wysoką jakością i zaawansowaniem technologicznym. Poprzez ciągle wprowadzanie nowych rozwiązań, kolekcje ODLO mają wydatny wpływ na kierunek rozwoju całej branży odzieży sportowej. ODLO – łączy nas pasja!

## **POLKASPORT.PL**

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



Polkasport.pl to funkcjonalne i kobiece spódniczki biegowe, produkowane w Polsce, z wysokiej jakości dzianiny technicznej, absorbującej wilgoć, bardzo elastycznej i miłej w dotyku. Spódniczki są wyposażone w trzy funkcjonalne kieszonki, oczko na kabel od słuchawek dla osób biegających z muzyką oraz odbłaskowe logo. Spodenki są tak zaprojektowane, aby nie podjeżdżały w trakcie biegania, a szeroki pas modeluje linię brzucha. Spódniczki są wygodne, funkcjonalne i kobiece. Jest to propozycja dla dziewczyn, które chcą w trakcie uprawiania sportu czuć się dziewczęco, pewnie i wygodnie.

## **Razem ścigamy się z cukrzycą**

(<http://scigamysiezcukrzyca.pl/pl>)



„Razem ścigamy się z cukrzycą” to ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna zainicjowana przez najważniejsze organizacje pacjenckie działające na rzecz osób z cukrzycą. Celem trzeciej odsłony akcji jest zwrócenie uwagi na wczesną profilaktykę, skuteczne leczenie zmniejszające ryzyko rozwoju powikłań, a także rolę edukacji i aktywności fizycznej w kontroli choroby.

Podczas tegorocznego Forum Ekonomicznego oraz Festiwalu Biegów w ramach kampanii odbędą się bezpłatne badania poziomu cukru we krwi.

Mecenasem kampanii jest firma Novo Nordisk, która jako lider w leczeniu cukrzycy od lat aktywnie wspiera działania edukacyjne prowadzone dla tej grupy pacjentów.

## **Rękodzieło Szydełkowe Bogusław Grzeszczak**

Firma specjalizuje się w produkcji czapek, opasek, chust, kominów itd. od 20 lat. Produkty szyte są z polskich materiałów (Łódź). Bogusław Grzeszczak wystawia swoje produkty w trakcie Maratonów i Półmaratonów w Poznaniu, Krakowie, Warszawie a także w czasie Biegów narciarskich – nie tylko w Polsce (m.in. Bieg Piasta) ale również w Czechach, Słowacji i Niemczech. W tym roku Rękodzieło Szydełkowe po raz pierwszy zagości na EXPO Festiwalu Biegowego. Zapraszamy!

## **Rzemieślnicza Pracownia Lodziarska Florencia**

Ofertę lodów tworzą pasjonaci ,posiadający bogate doświadczenie i sprawdzone włoskie receptury.



## ROYAL BAY

(www.royalbay.eu)



Marka ROYAL BAY® nawiązuje do ponad dwudziestoletniego doświadczenia firmy ARIES w dziedzinie ucisku medycznego. Zdobyte doświadczenie pozwala nam oferować najwyższe jakościowo produkty dostępne na rynku, również w skali międzynarodowej. Dla biegaczy polecamy: ROYAL BAY® CLASSIC podkolanówki kompresyjne, jedyne na rynku wyprodukowanymi z mikrofibry; ROYAL BAY® NEON podkolanówki charakteryzujące się wyrazistymi kolorami, dodatkowo uzupełnione pasekami odbłaskowych punktów, które poprawiają widoczność sportowca w półmroku; ROYAL BAY Extreme – opaski wyprodukowane z mikrofibry i Lycry. Zostały zaprojektowane w taki sposób, by szczególnie działały tam, gdzie jest to najbardziej potrzebne podczas ekstremalnego wysiłku – w okolicy mięśnia brzuchatego łydki.

## Runspiration

(www.runspiration.pl)



Biegacie razem? Świetnie! Razem jest różnie. Uszyjemy dla Was ubrania biegowe z indywidualnym nadrukiem na całej ich powierzchni. Wytrzymałe, wygodne, nowoczesne i w całości wyprodukowane w Polsce. Nie może być lepiej! Tysiące zadowolonych Klientów z chęcią to potwierdzi (jak tylko wrócą z treningu). Od biegaczy dla biegaczy. Tak jak powinno być. Aktywnego dnia!

Drużyna Runspiration

## SALCO & VICTORY ENDURANCE



## SALMING

(www.salming.pl)



„Jesteśmy sportową marką, która szuka nowych dróg wymaganych oraz pożądaných przez sportowców. Stare prawdy często muszą być rewidowane, a my nie obawiamy się ich łamać gdy to konieczne. Dobre zawsze może być lepsze. Zawsze możesz trenować trochę ciężej, ale czasami jednak potrzebujesz lepszego sprzętu, my dążymy do jego rozwoju. Grasz z nami, podejmiesz wyzwanie? Ty skupiasz się na grze, my skupiamy się na szczegółach. To jest zwycięska kombinacja, która daje sukces, od kiedy po raz pierwszy weszliśmy do gry”.

## Salomon



Salomon jest jedną z czołowych firm branży outdoorowej, oferującą najwyższej jakości produkty do uprawiania narciarstwa, a także takich aktywności jak bieganie czy górskie wędrowki. Buty oraz odzież z kategorii outdoor i bieganie w ostatnich latach stały się flagowymi produktami marki docenianymi zarówno przez amatorów wszelkich aktywności na świeżym powietrzu jak i zawodników na całym świecie.

## SAXX

(www.saxx.pl)



SAXX to męskie bokserki i spodenki biegowe „wynalezione na nowo”. Wiesz co się dzieje kiedy piach dostanie się między tryby? Zatrzesz każdy sprzęt. W trosce o Twoje oprzyrządowanie powstały innowacyjne bokserki i spodenki, które wewnątrz mają mini hamak. To prawdziwa rewolucja! Technologia BallPark™ zastosowana w produktach tej kanadyjskiej marki nie tylko zapewnia optymalne podtrzymanie ale również minimalizuje obtarcia. SAXX zapewnia niewyobrażalny dotąd komfort na co dzień, jak i w trakcie treningów biegowych. Masz jaja? Musisz mieć SAXX!

## Sportslab

(www.sportslab.pl, www.facebook.com/sportslabpoland)



Drodzy Biegacze, miło nam poinformować, że tak jak w poprzednich latach marka Sportslab będzie uczestnikiem Targów EXPO 9. TAURON Festiwalu Biegowego w Krynicy Zdrój. Centrum Diagnostyki Sportowej - Sportslab to jedno z najlepiej wyposażonych laboratoriów przygotowania sportowego w Polsce, z którego korzystają zawodowi sportowcy, a także amatorzy biegania i innych sportów wytrzymałościowych. Sprawdź i oceń swoją wydolność, trenuj bezpiecznie i efektywnie w oparciu o wyniki testów w Centrum Diagnostyki Sportowej – Sportslab.

## SPORT-OUTLET Marek Bieniak

Firma specjalizuje się w sprzedaży obuwia, odzieży i sprzętu sportowego typu OUTLET. Swoją ofertę kieruje do ludzi aktywnych, uprawiających amatorsko i zawodowo sporty takie jak: jogging, bieganie, piłka nożna, siatkówka, snowboard, narciarstwo, nordic walking, tenis, golf. „Naszym głównym założeniem od początku istnienia firmy było sprowadzanie i samodzielny wybór asortymentu bezpośrednio od zagranicznych dostawców. Dzięki dobrym kontaktom z dużymi hurtowniami europejskimi możemy często pochwalić się najniższymi cenami w kraju. Oferujemy produkty wyłącznie nowe i najwyższej jakości. Jesteśmy firmą solidną i rzetelną, zapewniamy sprawną i miłą obsługę”. Ofertę firmy stanowią takie marki jak: Asics, Asics Onitsuka Tiger, Mizuno, Keen, Umbro, Chervo, Le Coq Sportif, Mikasa, IceBug, Rohner, IXS, NITRO i wielu innych.

## SPORT CENTER

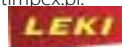
Firma SPORT CENTER jest autoryzowanym przedstawicielem eventowym firm PowerBar i Ale. „Jesteśmy na wszystkich wielkich, jak i mniejszych imprezach biegowych, triathlonowych na terenie całej Polski”. Firma PowerBar jest jedną z najstarszych firm w dziedzinie odżywiania sportowego na świecie przez co ma profesjonalną wiedzę, popartą badaniami naukowymi, jak i pełną kontrolę jakości laboratoryjnej, co zapewnia perfekcyjne zbilansowanie odżywcze. W swojej ofercie posiada wiele całkowicie naturalnych produktów.

ALE dynamiczna Polska firma zajmująca czołową pozycję w segmencie odżywiania w trakcie wysiłku sportowego przed i po wysiłku. Pełna kontrola laboratoryjna zapewnia super przyswajalność. Zele ALE charakteryzują się tym, że nie potrzeba ich popijać nadają się również dla diabetyków.

## SPORTIMPEX

(www.sportimpex.pl)

Jesteśmy z Wami przede wszystkim jako LEKI Polska - najwyższej jakości kije m.in. do trail runningu i nordic walkingu. Jako firma SPORTIMPEX, jesteśmy także wyłącznym przedstawicielem marek: Cairn, Kneissl, Maier Sports, Gronell, NAROO, ZAG i Sicaro. Po więcej informacji zapraszamy na www.sportimpex.pl.





**Squeezy** (<http://squeezy.com.pl>)

Squeezy to pionier na rynku żeli energetycznych dla sportowców. Ponadtrzydziestoletnie doświadczenie gwarantuje najwyższą jakość produktów i najlepsze wsparcie. Artykuły takie jak żele, batony oraz napoje energetyczne są bogate w węglowodany złożone, a dodatkowo charakteryzują się 100% naturalnością i brakiem sztucznych składników. Więcej informacji na temat najmocniejszej marki na rynku suplementów, a także poszczególnych produktów można znaleźć na stronie internetowej firmy.

**Sun-Vita Gliwice**

([www.sokidlazdrowia.pl](http://www.sokidlazdrowia.pl), [www.norton-info.pl](http://www.norton-info.pl))

Firma Sun-vita preferuje zdrowy styl życia. Chcemy, poprzez nasze urządzenia dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych, między innymi witamin, enzymów, błonnika czy minerałów, tak bardzo potrzebnych do funkcjonowania naszego organizmu. Proponowane przez nas urządzenia mogą w znacznym stopniu poprawić jakość życia, a także zapobiec wielu schorzeniom. Jesteśmy wyłącznym importerem na Polskę najnowszego modelu wyciskarki wolnoobrotowej marki WINSTAR. Zapraszamy na stronę internetową, zachęcamy do dokładnego zapoznania się z naszą ofertą. Zapraszamy również inne firmy do współpracy.

**TRYUMF**

(<http://medale.tryumf.com.pl/>)



Firma Tryumf jest niekwestionowanym liderem na rodzimym rynku trofeów sportowych. 25-letnie doświadczenie pozwoliło jej konkurować na arenie międzynarodowej zdobywając zaufanie kolejnych klientów. W ofercie firmy znajdują się: puchary, trofea szklane, medale odlewane, figurki odlewane, trofea plastikowe, drewniane, dyplomy oraz akcesoria. Dzięki wysokiej jakości dostarczanych produktów możemy się pochwalić współpracą z takimi klientami jak: Gazele Biznesu, PZPN Tymbark, Gortat Team, Castorama czy pracuj.pl.

Szczególnie ważnym działem firmy jest produkcja medali odlewanych. Medale są z powodzeniem dostarczane na imprezy sportowe, biegowe oraz triathlonowe. Już w pierwszym roku produkcji zaufało nam ponad 250 klientów. W swoim portfolio mamy tak duże imprezy jak: Bydgoszcz Triathlon, TAURON Festiwal Biegowy, Bieg Fiata, Maraton Szczeciński i wiele innych... „Nasze medale cechuje przede wszystkim wysoka jakość, ale również atrakcyjna cena oraz kreatywne wzornictwo. Posiadamy własny dział projektowy, który tworzy indywidualne i satysfakcjonujące dla klienta projekty produktów”.

„Oprócz projektowania medali uczestniczymy również w imprezach sportowych naszych klientów. A wszystko po to, aby jak najlepiej poznać oczekiwania uczestników wydarzeń i odpowiedzieć na ich potrzeby. Pełne zadowolenie klienta to wyzwanie, które pracownicy Tryumf'u podejmują z pasją każdego dnia”.

**Under Armour**

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



Under Armour to amerykański producent najwyższej jakości butów, odzieży i akcesoriów sportowych. Twórcą marki jest Kevin Plank, były zawodowy gracz futbolu amerykańskiego, który podwaliny pod obecnie drugą najcenniejszą markę sportową w USA stawiał w 1996 roku w przydomowym garażu. Twarzami UA są światowej sławy sportowcy, tacy jak multimetalista olimpijski Michael Phelps, tenisista Andy Murray, narciarka alpejska Lindsey Vonn, futbolista amerykański Tom Brady czy koszykarz NBA Steph Curry.

## UZDROWISKO KRYNICA ŻEGIESTÓW

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A. to 225 lat tradycji lecznictwa uzdrowiskowego i 210 lat doświadczenia w prowadzeniu działalności produkcyjnej. Spółka posiada bazę noclegową w samym sercu kurortu w pokojach 1-, 2- i 3-osobowych o wysokim standardzie. Oprócz pobytów sanatoryjnych uzdrowisko oferuje spotkania kongresowe i biznesowe, wczasy lecznicze oraz turnusy rehabilitacyjne i komercyjne. Wyłącznie producent wód leczniczych: Jan, Zuber i Slotwinka oraz naturalnej wody mineralnej „Krynica”. Więcej na stronie: [www.uzdrowisko-krynica-zegiestow.pl](http://www.uzdrowisko-krynica-zegiestow.pl)



### Wieszakinamedale.pl

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



Zdobyłeś medal? Wyeksponuj go! Wieszaki na medale to świetny pomysł na prezent!

### Zabiegani Dobrowolscy



Kamila i Emil Dobrowolscy - medaliści Mistrzostw Polski i trenerzy biegania. „Pojawimy się na TAURON Festiwalu Biegowym nie tylko na trasie Życiowej Dziesiątki, ale również na Expo. Jeśli chcecie poznać naszą ofertę planów treningowych, treningów personalnych, albo poznać szczegóły obozu, który poprowadzimy w październiku, lub po prostu pogadać i zacerpnąć porady, to wpadajcie na nasze stoisko. Zapraszamy na naszą stronę internetową, Facebooka i Instagrama. Do zobaczenia! Strony internetowe: [www.zabieganidobrowolscy.pl](http://www.zabieganidobrowolscy.pl) / [www.facebook.com/zabieganidobrowolscy](https://www.facebook.com/zabieganidobrowolscy)

### Zdrovid

Zdrovid- przyciągnie na swoje stoisko pasjonatów gotowania oraz zdrowego odżywiania. W swojej ofercie posiadamy zioła, mieszanki i przyprawy z całego świata, dodatkowo można u nas zakupić na stoisku czosnek polski podlaski. Zawsze chętnie doradzimy, opowiemy o swoich produktach, porozmawiamy. Stawiamy na bezpośredni kontakt z klientem!

### ZDROWY PROJEKT



Zdrowy Projekt - zajmujemy się produkcją zdrowej żywności, a w szczególności przygotowaniem posiłków dla osób aktywnych i ceniących zdrowy tryb życia. Są to gotowe do spożycia posiłki, bez dodatku chemii, cukrów, barwników czy konserwantów. Wszystko świeże lub przetworzone jedynie termicznie. Nasze produkty dostępne są na zawodach sportowych jak również w sklepach kilku sieci handlowych. Szczegóły na naszej stronie internetowej: [www.zdrowyprojekt.pl](http://www.zdrowyprojekt.pl).

ZDROWY PROJEKT - Jedz zdrowo i czuj się świetnie!

### Z.Z. Kawon – Hurt

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



Zakład Zielarski „Kawon-Hurt” jest polską, rodzinną firmą z 50-letnim doświadczeniem w produkcji, a od 1990 r. jednym z czołowych wytwórców ziołowych herbatk leczniczych. Priorytetem, któremu podporządkowujemy wszystkie działania jest wytwarzanie produktów leczniczych i spożywczych o wysokiej, powtarzalnej jakości, bezpiecznych dla zdrowia konsumenta oraz zaspokajających jego potrzeby i oczekiwania. Oferujemy: zioła sypkie i ekspres, mieszanki ziołowe, naturalne herbatki owocowe, przyprawy, klasyczne herbaty, środki spożywcze oraz Zestawy Upominkowe Herbatk.

## • Karta Biegacza

Karta Biegacza to dynamicznie rozwijający się program rabatowy Fundacji „Festiwal Biegów”, skierowany do osób aktywnych. Karta upoważnia do korzystania ze zniżek w punktach handlowo-usługowych, przychodniach i poradniach medycznych, hotelach czy restauracjach na terenie całego kraju.

**Wejdź na portal [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl), sprawdź oferty Partnerów Karty Biegacza i korzystaj ze zniżek przez cały rok!**

### Co daje Karta Biegacza?

- Gwarantuje kompleksową ofertę: można korzystać z rabatów za okazaniem karty m.in. w hotelach i pensjonatach, restauracjach, SPA, siłowniach i klubach fitness, sklepach sportowych oraz sklepach internetowych.
- Zapewnia rabat na rejestrację na biegi Festiwalu Biegowego oraz wybrane biegi w całej Polsce (Biegi partnerskie Festiwalu Biegów)
- Umożliwia zakupy w punktach partnerskich programu po promocyjnych cenach przez cały rok

### Karta Biegacza w liczbach:

- 11 000 - tyle wydaliśmy Kart Biegacz, a liczba użytkowników karty stale rośnie
- 100 000 - średnia liczba odsłon w tygodniu naszego portalu FestiwalBiegow.pl, w którym prezentowane są oferty partnerów Karty Biegacza.

Aby otrzymać Kartę należy odwiedzić portal [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) i w zakładce Karta Biegacza wypełnić wniosek o wydanie karty. Wniosek można złożyć także w Strefie Festiwalu Biegów podczas Targów 9. TAURON Festiwalu Biegowego.

## Dlaczego warto zostać Partnerem Karty Biegacza?



**Bezpłatna  
promocja  
firmy**



**Dotarcie  
do potencjalnych  
klientów**



**Umocnienie  
pozycji  
na rynku**



**Wzrost  
zainteresowania  
marką**



**Kontakty  
branżowe**

Więcej informacji:

e-mail: [karta@isw.org.pl](mailto:karta@isw.org.pl)

tel: 22 583 82 32

FESTIWAL  
BIEGÓW



# KARTA BIEGACZA

## WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI!



## ZŁAP ZNIŻKĘ!

Pełna lista partnerów na stronie: [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)

### Karta Biegacza to:

- zniżki u ponad **450** partnerów
- **11 000** wydanych kart

### Co zrobić, aby dostać Kartę Biegacza?

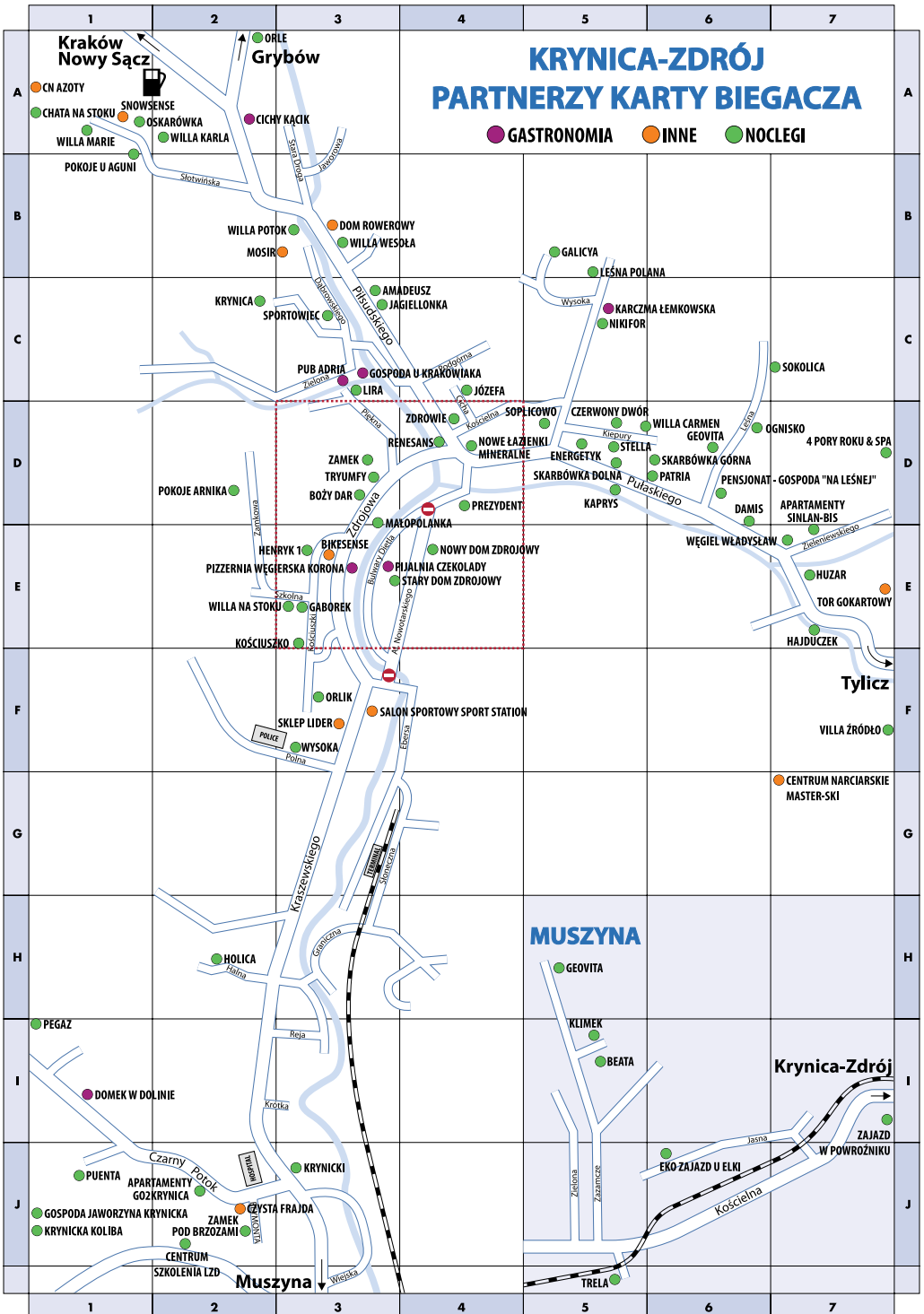
Wypełnij formularz na stronie [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)

Kartę wyślemy pocztą

Polub nas na facebooku ;) 

# KRYNICA-ZDRÓJ PARTNERZY KARTY BIEGACZA

● GASTRONOMIA ● INNE ● NOCLEGI



## • Liga Festiwalu Biegów

To jeden z największych cykli biegowych w Polsce. Skierowany zarówno do amatorów jak i zawodowych biegaczy, łączy promocję aktywności fizycznej i rywalizację sportową na terenie całego kraju w takich kategoriach jak: „Najlepszy biegacz 5-10-15”, „Najlepszy maratończyk” i „Najlepszy góról”.

Organizatorzy i imprezy zrzeszenia w Lidze Festiwalu Biegowego:

### „Najlepszy biegacz 5-10-15”

- Małopolski Bieg Drogi św. Jakuba w Więclawicach
- Bieg Niepodległości - Serocka Dycha w Serocku
- Bieg Niepodległości w Warszawie
- Bieg Mikołajkowy w Warszawie
- Krakowski Bieg Światlików ZIMA
- Festiwal Spełnionych Marzeń w Mysłowicach
- Bieg Chomiczówki w Warszawie
- Bieg Wedla w Warszawie
- Bieg Kazików w Radomiu
- Chęć na Pięć w Lublinie
- Międzynarodowy Bieg Zaślubin w Kołobrzegu
- Bieg Wojciechowy w Serocku
- Cieszyński FORTUNA Bieg w Cieszynie
- Biegami na Bagry w Krakowie
- Memoriał Winanda Osirskiego w Szczecinku
- Bieg Konstytucji 3 Maja w Warszawie
- Bieg Skawiński w Skawinie
- Bieg Fiata w Bielsku-Białej
- Bieg Swoszowicki w Krakowie-Swoszowicach
- Bieg Marszałka Józefa Piłsudskiego w Sulejówku
- Radziejowski Bieg Południowy w Radziejowie
- Bieg Trzech Wież w Prusicach
- Międzynarodowy Bieg Po Plaży w Jarosławcu
- Bieg Powstania Warszawskiego w Warszawie
- Bieg po oddech w Zakopanem

### „Najlepszy maratończyk”

- Półmaraton Świętych Mikołajów w Toruniu
- PANAS Półmaraton Ślązański w Sobótce
- Półmaraton Marzanny w Krakowie
- Półmaraton Dookoła Jeziora Żywieckiego w Żywcu
- Cross Ostrzeszowski w Ostrzeszowie
- Maraton Lubelski w Lublinie
- PZU Cracovia Maraton w Krakowie
- Półmaraton Hajnowski w Hajnówce
- Hunter Grodzki Półmaraton „Słowaka” w Grodzisku Wielkopolskim
- EKO Jurajski Półmaraton w Rudawie
- Półmaraton Wtórpol w Skarżysku-Kamiennej

### „Najlepszy góról”

- Zimowe Biegi Górskie w Falenicy
- Półmaraton Górski w Jedlinie-Zdroju
- Perły Małopolski w Szczawnicy
- Bieg na Piłsko w Korbielowie
- Bieg na Wielką Sowę w Ludwikowicach Kłodzkich



### **Punkty i klasyfikacja:**

Kolejność wszystkich klasyfikacji w Lidze Festiwalu Biegowego ustalana jest automatycznie na podstawie wpisów dokonywanych przez uczestników Ligi w portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) w zakładce Liga Festiwalu Biegowego i sekcji „Lista Startowa”. Punkty do klasyfikacji Ligi przyznawane są według następującego wzoru: 1 miejsce – 1 punkt, 2 miejsce – 2 punkty, 3 miejsce – 3 punkty itd. Biuro organizacyjne TAURON Festiwalu Biegowego prowadzi okresowe kontrole prawidłowości dokonanych wpisów i automatycznie wprowadza wyniki wybranych biegów Festiwalu Biegowego, będących obowiązkowymi startami we wszystkich kategoriach Ligi Festiwalu Biegowego.

### **Klasyfikacja:**

Do końcowego wyniku liczą się trzy najlepsze wyniki w biegach zaliczanych do określonej kategorii, przy czym warunkiem sklasyfikowania jest udział w biegu finałowym, którymi są biegi 9. TAURON Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju:

- „Najlepszy Maratończyk” – KORAL Maraton lub Konspol Półmaraton (9 września 2018)
- „Najlepszy biegacz 5-10-15” – Bieg Nocny 7 km, Bieg na 15 km (oba 7 września 2018) oraz Życiowa Dziesiątka (8 września 2018)
- „Najlepszy Górcał” – Bieg na Jaworzynie (9 września 2018), Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km (8 września 2018).

W każdej kategorii prowadzone są klasyfikacje open kobiet i open mężczyzn. Zwycięzcami danej klasyfikacji zostaje ten, kto pobiegnie co najmniej 3 razy (w tym start w Krynicy) i zgromadzi łącznie najmniej punktów.

W przypadku równej liczby punktów decyduje suma współczynników w biegach liczonych do klasyfikacji (współczynnik = miejsce w kategorii open w biegu / liczba startujących). Zwycięzcą zostaje zawodnik z niższą sumą współczynników.

### **Nagrody:**

Klasyfikacje specjalne mężczyzn / klasyfikacje specjalne kobiet:

- Najlepszy biegacz 5-10-15
- Najlepszy górcał
- Najlepszy maratończyk

**1. miejsce: 1500 zł**

**2. miejsce: nagroda rzeczowa**

**3. miejsce: nagroda rzeczowa**

Nagrody w Lidze Festiwalu Biegowego NIE DUBLUJĄ SIĘ, tzn. jeden biegacz może zdobyć tylko jedną nagrodę (jedną w trzech kategoriach Ligi), niemniej może startować i zdobywać punkty we wszystkich kategoriach. Wyplacana / wydawana będzie nagroda za najwyższe miejsce, a w przypadku uplasowania się na koniec sezonu na tych samych miejscach w dwóch lub trzech kategoriach - ta z kategorii, w której biegacz zdobył najmniej punktów.

W przypadku zdobycia tych samych miejsc w dwóch lub trzech klasyfikacjach i równej liczby zdobytych punktów w tych klasyfikacjach, wyplacana / wydawana będzie nagroda z tej kategorii, w której biegacz zdobył najwyższe miejsce w biegu 9. TAURON Festiwalu Biegowego obowiązkowym w danej klasyfikacji.

W przypadku zdobycia tych samych miejsc w dwóch lub trzech klasyfikacjach, równej liczby zdobytych punktów w tych klasyfikacjach oraz takich samych miejsc w w biegu / biegach 9. TAURON Festiwalu Biegowego obowiązkowych w danej klasyfikacji, o klasyfikacji z której zostanie wyplacona / wydana nagroda zadecyduje Fundacja „Festiwal Biegów”

Zwolnione miejsce do wydania / wypłaty nagrody w danej kategorii zajmuje biegacz sklasyfikowany na kolejnej pozycji w tej kategorii.

## • Grand Prix Małopolski 2017/18

Cykl obejmuje w sumie 9 biegów ulicznych i górskich. Do pokonania są dystanse od 5 do 17 km.

### Program cyklu w sezonie 2017/18:

- Gorlicki Bieg Sylwestrowy – 31.12.2017, Gorlice (10 km)
- Bieg „Muszynianki” – 22.4.2018 (5 km)
- Bieg Sądeczan z „Kryniczanką” – 3.6.2018, Stary Sącz (6 km)
- Limanowa Forrest – 1.7.2018, Limanowa (ok. 7 km)
- Bieg „Piwniczanki” – 22.7.2018, Piwniczna-Zdrój (10 km)
- Runek Run - 9.9.2018, Krynica-Zdrój (22 km)
- Bieg o Puchar Szymbarskiego Kasztelu – 16.9.2018, Szymbark (10 km)
- Bieg Uliczny Sądecka Dycha o Puchar Nowagu – 30.9.2018, Nowy Sącz (10 km)
- Bieg uliczny im. Kazimierza Świerzowskiego – 20.10.2018, Lipinki (10 km)



Do klasyfikacji generalnej cyklu liczonych jest 7 z 9 biegów cyklu (najlepsze starty każdego z zawodników). Do sklasyfikowania w cyklu wystarczą tylko 3 starty. Polecamy i zapraszamy!





## • Ambasadorzy Festiwalu Biegów

To grupa ponad 180 biegaczy-amatorów, pasjonatów dyscypliny z całej Polski i Europy, łączących sportową aktywność w kraju i na świecie z promocją idei TAURON Festiwalu Biegowego i projektów Fundacji „Festiwal Biegów”.

Wśród Ambasadorów i honorowych Ambasadorów są też mistrzowie biegania i osobowości:

- **Jerzy Skarżyński** - guru polskich maratończyków, trener i autor książek o bieganiu
- **Małgorzata Sobańska** - rekordzistka Polski w maratonie (2:26:08 w Chicago w 2001 r.)
- **Izabela Zatorska** - wielokrotna Mistrzyni Polski w Biegach Górskich, medalistka MŚ i ME
- **Grzegorz Sudoł** - chodziarz, olimpijczyk z Aten, Pekinu i Londynu, srebrny medalista ME
- **Daniel Wosik** - 28-krotny medalista MP w biegach górskich
- **Jakub Burghardt** - uczestnik Mistrzostw Świata i Europy w biegach długich
- **Katarzyna Burghardt** - rekordzistka Polski na 20 km w chodzie sportowym (2013 r.)
- **Roman Polko** - były dowódca jednostki specjalnej GROM, zapalony biegacz

Ambasadorzy obecni są wszędzie tam, gdzie są biegi i biegacze. Pomagają w organizacji krynickiej imprezy oraz wydarzeń biegowych w całym kraju, uczestniczą i prowadzą treningi biegowe, wspierają początkujących biegaczy wiedzą i doświadczeniem. Współredagują też festiwalowy portal biegowy [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl). Dzięki Ambasadorom Festiwalu Biegów nasza wiedza o biegach, wydarzeniach biegowych i około biegowych w Polsce i na świecie jest coraz szersza.

Ambasadorów można rozpoznać po koszulce z logotypem krynickiej imprezy, a ich sylwetki można poznać w festiwalowym portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) w zakładce „Ambasadorzy”

Bycie Ambasadorem Festiwalu Biegów i szerokie zaangażowanie we współpracę z Fundacją „Festiwal Biegów” to także przywileje, w tym możliwość startu w TAURON Festiwalu Biegowym czy promocyjnych zapisów najbliższych (rodziny, przyjaciół) do biegów festiwalowych. Nabór na Ambasadorów odbywa się zawsze na jesieni w portalu biegowym [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl).

Kontakt: **Kamila Laskowska**, e-mail: [k.laskowska@festiwalbiegow.pl](mailto:k.laskowska@festiwalbiegow.pl), tel: 22 583 11 45

Partner



Kalendarz imprez, zapowiedzi, wyniki i relacje oraz klipy wideo i galerie zdjęć z biegów w całej Polsce, plany treningowe oraz porady dietetyczne dla biegaczy, testy sprzętu, trasy biegowe, wywiady z mistrzami sportu, konkursy z nagrodami, forum dyskusyjne. To i wiele więcej znajdziesz w portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl).

[www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) to najczęściej i najobszerniej aktualizowane internetowe medium o bieganiu w Polsce. Funkcjonuje 365 dni w roku, także w weekendy i święta, a w cyklu dziennym na stronie pojawia się kilkanaście publikacji. Redakcję portalu tworzy na stałe kilkanaście osób, liczne grono współpracowników w całej Polsce oraz szeroka grupa Ambasadorów Festiwalu Biegów, którzy dzielą się czytelnikami swoimi wrażeniami i doświadczeniami z biegów w kraju i na świecie. Dziennikarze i współpracownicy portalu obecni są wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ważnego i ciekawego dla biegaczy.

Początki serwisu sięgają 2012 roku i związane są z oficjalną stroną Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju. Obecna, portalowa i społecznościowa forma przybrała on w lipcu 2013 roku. Od tamtego czasu zyskał zaufanie biegaczy i miłośników aktywności fizycznej w całej Polsce i za granicą. Portal obecny jest także w mediach społecznościowych takich jak Facebook, Twitter, Instagram czy YouTube.

### Redakcja portalu zaprasza do współpracy:

- biegaczy i trenerów biegowych zainteresowanych publikacją własnych tekstów, zdjęć i wideoklipów;
- organizatorów biegów w Polsce chcących promować swoje wydarzenie na łamach portalu;
- firmy z obszaru biegów i biegania do współpracy komercyjnej;
- partnerów instytucjonalnych i organizacje pożytku publicznego działające w obszarze sportu i rekreacji
- media ogólnokrajowe i regionalne, zajmujące się bieganiami i rekreacją.

**Kontakt: Grzegorz Rogowski**, e-mail: [g.rogowski@isw.org.pl](mailto:g.rogowski@isw.org.pl), tel.: 22 583 11 55



## • Trasy Festiwalu Biegów

Na terenie woj. małopolskiego, mateczniku Festiwalu Biegowego, funkcjonuje kilkanaście profesjonalnych ścieżek biegowych – m.in. w Krynicy-Zdrój, Grybowie, Piwnicznej Zdrój czy Wysowej. Wszystkie zostały dokładnie opisane, oznaczone i udostępnione biegaczom. Fundacja „Festiwal Biegów” jest inicjatorem budowy tras. Trasy są ogólnodostępne.



Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

 MAŁOPOLSKA

## • Promuj z nami TAURON Festiwal Biegowy!

Chcesz w ciekawy sposób spędzić weekend? Aktywnie odpocząć od trudów związanych z sesją lub efektywnie wykorzystać wolny czas? Zapraszamy do współpracy.

Szukamy osób do udziału w promocji TAURON Festiwalu Biegowego. Z nami będziesz miał możliwość odwiedzić ciekawe miejsca, w czasie weekendowych biegów w całej Polsce rozdajemy materiały promocyjne oraz oferujemy rabaty na opłaty rejestracyjne.

### Jakie zadania czekają Cię na stoisku promocyjnym?

Przygotowanie i organizacja punktu promocyjnego, udzielanie informacji uczestnikom o TAURON Festiwalu Biegowym, bezpośrednia promocja Festiwalu wśród uczestników biegu, zbieranie zapisów na formularzach zgłoszeniowych, przygotowanie podsumowania każdego z wyjazdów.

### Co Ci zapewniamy?

Szkolenie i materiały informacyjne, udział w budowaniu marki jednej z największych imprez biegowych w Polsce, zdobycie doświadczenia w organizacji imprez biegowych, koszulkę festiwalową, wynagrodzenie w systemie premiowym, zwrot kosztów dojazdu i noclegu, szansę zatrudnienia przy Festiwalu Biegowym, który odbywa się zawsze w pierwszy pełny weekend września.

### Czego oczekujemy?

Zainteresowania bieganiem i zdrowym trybem życia, wiedzy na temat TAURON Festiwalu Biegowego, zdolności organizacyjnych, pozytywnego i aktywnego podejścia do pracy.

Osoby zainteresowane współpracą prosimy o przesłanie zgłoszenia na adres [praktyki@isw.org.pl](mailto:praktyki@isw.org.pl), w temacie wpisując nazwę miasta.

Dołącz do nas!

**Kontakt: Kamila Laskowska**, e-mail: [k.laskowska@festiwalbiegow.pl](mailto:k.laskowska@festiwalbiegow.pl), tel: 22 583 11 45



## • Krynica-Zdrój

### Najbardziej rozbiegane uzdrowisko w Polsce

Krynica-Zdrój to gmina uzdrowiskowa o szczególnych walorach klimatycznych, leczniczych, turystycznych, rekreacyjnych i sportowych. Swoją sławę zawdzięcza znakomitym wodom leczniczym, dzięki którym od 1793 r. zaczęła rozwijać się jako uzdrowisko, przywracając tysiącom ludzi zdrowie i siły.

Krynica-Zdrój ma bardzo ciekawą architekturę, wspaniale monumentalne sanatoria i domy wczasowe będące dziełem najwybitniejszych architektów. Uzdrowisko słynie nie tylko z wód leczniczych, ale także z doskonale urządzonej zieleni miejskiej, a wpisane w pejzaż Krynicy-Zdroju liczne kwiatowe dzbany i podświetlane wieczorami fontanny są wdzięcznymi obiektami do uwiecznienia na pamiątkowej fotografii.

Kurort może się pochwalić najdłuższą i najnowocześniejszą w Polsce kolejką gondolową na Jaworzynę Krynicką (1114m n.p.m). Wokół kolejki wyrosła bogata infrastruktura do uprawiania sportów i wypoczynku - wypożyczalnie sprzętu, szkółki narciarskie, restauracje, karczmy i punkty gastronomiczne, które oferują specjały kuchni regionalnej. Co roku hotele, pensjonaty i ośrodki wypoczynkowe wzbogacają swoją ofertę o modne programy fitness, a bogate zaplecze zabiegowe zapewnia bezpieczną kurację pod okiem fachowców. Każdy o każdej porze roku znajdzie tu coś dla siebie.

Krynica-Zdrój to także miejsce wielu imprez kulturalno-oświatowych, sportowych, turystycznych i gospodarczych. Przez cały rok umila pobyt kuracjuszom i wczasowiczom Orkiestra Zdrojowa, a w sierpniu Krynica-Zdrój staje się stolicą opery i operetki za sprawą europejskiego festiwalu im. Jana Kiepury.

Krynica-Zdrój ma nie tylko leczniczy klimat, ma również niepowtarzalną atmosferę i wspaniałych mieszkańców, którzy przez lata doświadczeń wypracowali swoisty „kult kuracjusza i wczasowicza”. Witają go zawsze z wielką radością i życzliwością.

#### Co warto zobaczyć i co robić w Krynicy-Zdroju?

- Park Linowy
- Muzeum Nikifora
- Fontanna Multimedialna
- Pijalnia Główna
- Kolej Gondolowa na Górę Parkową i na Jaworzynę Krynicką

Więcej informacji: [www.krynica-zdroju.pl](http://www.krynica-zdroju.pl)



## • Muszyna

### Po zdrowie, urodę i zabawę!

Miasto i Gmina Uzdrowska Muszyna to magiczny górski zakątek kraju, położony nad rzeką Poprad. Miasto rozwinęło się w średniowieczu dzięki położeniu przy trakcie węgierskim, a o jego historii świadczą zbiory muzealne i zabytki: ruiny zamku, zespół dworski, średniowieczny układ urbanistyczny rynku, barokowy kościół obronny oraz drewniane cerkwie.

Obecnie jest to to prężnie rozwijające się uzdrowisko, z licznymi sanatoriami i obiektami SPA oferującymi leczenie schorzeń cywilizacyjnych oraz regenerację i przywracanie sił witalnych. Na turystów czekają pijalnie wód mineralnych, ponad 4000 miejsc noclegowych, liczne szlaki piesze, konne, rowerowe, wyciągi narciarskie, korty tenisowe, baseny, skatepark, boiska sportowe, trzy rezerваты i niezliczona ilość pomników przyrody, a w okresie letnim cotygodniowe imprezy kulturalno-rozrywkowe.

Emocji sportowych dostarcza czterokrotny Mistrz Polski w siatkówce kobiet.

#### Co warto zobaczyć i co robić w Muszynie?

- Cerkwie / Kapliczki / Cmentarz Żydowski
- Ścieżka ornitologiczna / Ogrody Biblijne / Las Lipowy
- Muzeum Regionalne
- Stacja Narciarska Dwie Doliny Muszyna-Wierchomla

Więcej informacji: [www.muszyna.pl](http://www.muszyna.pl)



**SPONSOR TYTULARNY FESTIWALU BIEGOWEGO**

**TAURON**

**PARTNER TYTULARNY MARATONU**

**KORAL**

**PARTNER TYTULARNY PÓŁMARATONU**

**KONSPOL**

**PARTNER TYTULARNY KONKURENCJI IRON RUN**

**BRUBECK**

**PARTNERZY ŻYCIOWEJ DZIESIĄTKI**

**MUSZYNIANKA • MUSZYNA**

**PARTNER BIEGÓW DZIECI**

**KUBUŚ**

**OFICJALNY IZOTONIK FESTIWALU BIEGOWEGO**

**VERONI ACTIVE 100% NATURAL ISOTONIC**

**PARTNER PASTA PARTY**

**ŁOWICZ**

## PARTNERZY

Małopolska	Gmina Krynica-Zdrój	Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A.
MOSIR w Krynicy-Zdroju	Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters	Grupa Bakalland
Veroni Mineral	Veroni Active Natural Energy Drink	Lech Free
Dextro Energy	Afloram	Under Armour
Salomon	Ledlenser	Salming
HOKA ONE ONE	Sportimpex	Magical Shoes
AdRunaLine	Himal Sport	Strefa Regeneracji
Ścigamy się z cukrzycą	Tenban® by Fitdance	Kolej Gondolowa Jaworzyna Krynicka S.A.
Galaktyka	Zdrowy Projekt	Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
Gmina Gorlice	Miasto i Gmina Piwniczna	Gmina Biecz
Gmina Łuzna	Gmina Chełmiec	Powiat Bocheński
Szkoła Podstawowa w Wysokiem	Szkoła Podstawowa w Andrzejówce	Szkoła Podstawowa w Gródku
Powiatowy Zespół Szkół w Muszynie	Szkoła Podstawowa w Kadczy	Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łososinie Dolnej
Szkoła Podstawowa nr 2 im. polskich Olimpijczyków w Krynicy-Zdrój	Samorządowe Centrum Edukacji Szkolnej w Tylliczu	Zespół Szkolno Przedszkolny w Mochnacze Wyżnej
Zespół Szkolno - Przedszkolny w Złockiem	Zespół Szkolno Przedszkolny w Muszynie Gimnazjum	Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 1 w Krynicy Zdroju
	Zespół Szkolno Przedszkolny w Muszynie Szkoła Podstawowa	

## HOTELE

Energetyk	Hotel SPA Dr Irena Eris
Flora	OSW Hajduczek
Hotel Beata	Pensjonat pod Samowarem
Hotel Perła Południa	Słotwiny Arena



PARTNERZY MEDIALNI



TELEWIZJA POLSKA



SPONSOR TYTULARNY



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