



# 8. PKO FESTIWAL BIEGOWY



**8-10 WRZEŚNIA, 2017**  
**KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA**



# 8. PKO 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 Biegi Małopolski
- 22 Bieg w krawacie
- 23 Bieg na 15 km
- 24 Krynicka Miła
- 25 Bieg Nocny 7 km o Puchar "Przeglądu Sportowego"

### Dzień 2

---

- 26 Bieg 7 Dolin 100 km
- 32 TAURON ultramaraton 64 km
- 38 Zdroje Piwniczna Bieg 7 Dolin 34 km
- 42 Cechini Muszyna Runek Run 17 km
- 46 Puchar Góry Parkowej w Nordic Walking
- 47 Bieg Kobiet
- 48 Życiowa Dziesiątka

- 52 5. Ogólnopolski Marsz Nordic Walking "Przegonić zawał"
  - 52 Biegi Dzieci 9-12 lat
  - 53 Bieg Przebierańców
  - 53 Runek Nordic Walking
  - 54 Sztafeta Deptaka
  - 54 Bieg na 3 km - Bieg Superbohaterów
  - 55 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km
- 

### Dzień 3

- 56 Koral Maraton
- 58 Sztafeta maratońska
- 59 Konspol Półmaraton
- 61 Biegi Dzieci do 8 lat
- 62 Bieg "1 km dalej od cukrzycy"
- 63 Bieg na Jaworzynę
- 64 Jaworzyna Hill Nordic Walking
- 65 Bieg Kibica
- 66 Iron Run
- 68 Goście Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- 73 Koncerty
- 76 Strefa Dzieci
- 78 Targi Expo - katalog wystawców
- 92 Karta Biegacza
- 95 Biegowa Książka Roku 206/17
- 96 Liga Festiwalu Biegów
- 98 Grand Prix Małopolski 2016/17
- 99 Ambasadory Festiwalu Biegów
- 100 Pomiar Czasu - oferta
- 101 Portal Biegowy [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)
- 102 Trasy Biegowe Festiwalu Biegów
- 103 Promuj z nami Festiwal Biegowy
- 104 Krynica-Zdrój - najbardziej rozbiegane uzdrowisko w Polsce
- 105 Muszyna - po zdrowie, urodę i zabawę!
- 106 Partnerzy 8. PKO Festiwalu Biegowego

# NOWY DOM FORUM

- Depozyty
- Szatnie
- Strefa Dzieci
- Strefa TAURON

## START:

- Bieg Małopolski
- eliminacje i finały Krynickiej Mili
- Bieg w Krawacie
- Bieg Kobiet
- Bieg Dzieci
- Bieg Przebieraczy
- Sztafeta Deptaka
- Bieg 3 km - Bieg Superbohaterów
- Bieg Kibica

## BRAMA NR 2

## PRYSZNICE

## TOALETY

## + KARETKA

## PAWILON MAŁOPOLSKI

- Masaże
- IRON RUN

## Punkt zbiórki na:

- Bieg Małopolski
- Bieg Dzieci
- Bieg Kibica
- Bieg 1km

## START: BIEG DZIECI (do 8lat)

## 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

## PUNKT GASTRONOMICZNY

## BRAMA NR 1

### START:

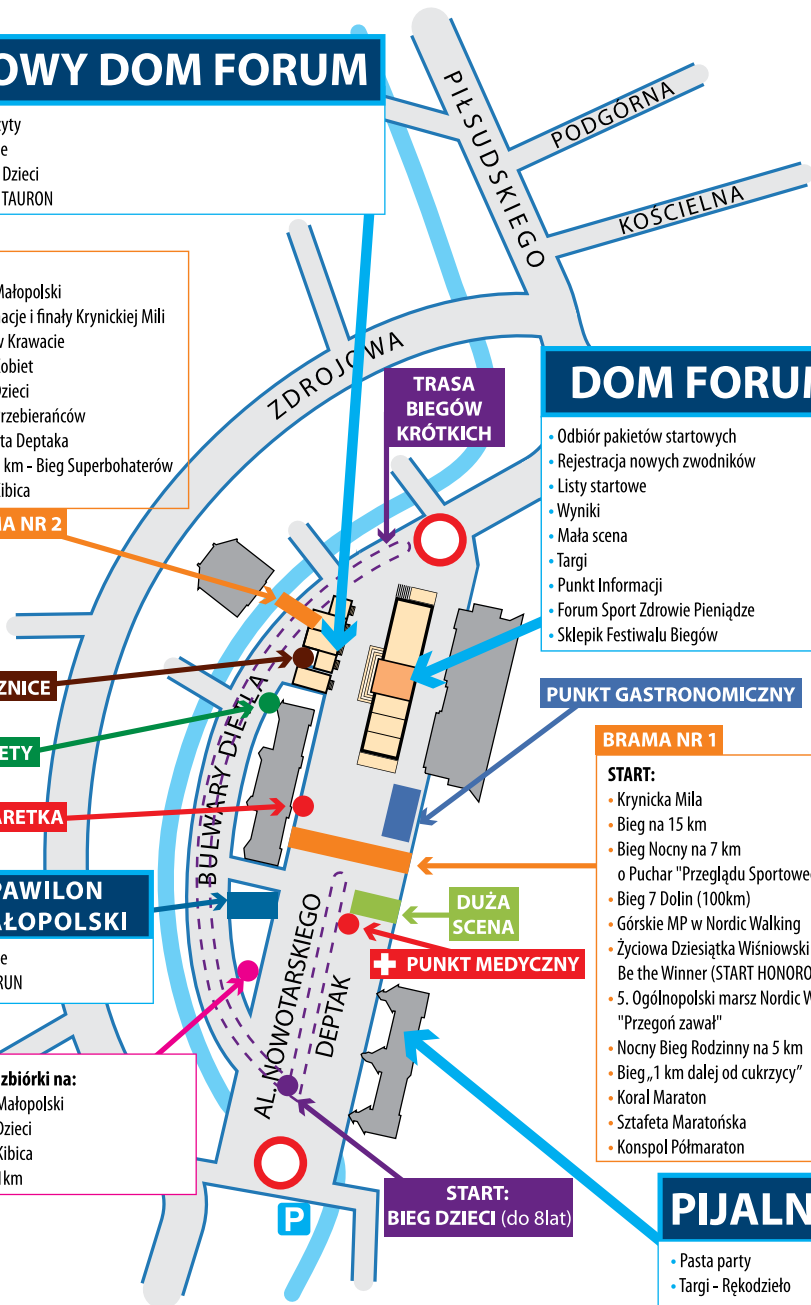
- Krynicka Mila
- Bieg na 15 km
- Bieg Nocny na 7 km
- o Puchar "Przełądu Sportowego"
- Bieg 7 Dolin (100km)
- Górskie MP w Nordic Walking
- Życiowa Dziesiątka Wiśniowski
- Be the Winner (START HONOROWY)
- 5. Ogólnopolski marsz Nordic Walking "Przezeń zawał"
- Nocny Bieg Rodziny na 5 km
- Bieg „1 km dalej od cukrzycy”
- Koral Maraton
- Sztafeta Maratońska
- Konspol Półmaraton

## DUŻA SCENA

## + PUNKT MEDYCZNY

# PIJALNIA

- Pasta party
- Targi - Rękodzieło



## Dom Forum

- 1 Odbiór pakietów startowych
- 2 Informacja / Targi
- 3 Targi
- 4 Mała scena / Odbiór koszulek Finishera
- 5 Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- 6 Rejestracja nowych zawodników
- 7 Listy Startowe / Wyniki
- 8 Media



## Nowy Dom Forum

- 9 Szatnie
- 10 Depozyty
- 11 Strefa Dzieci
- 12 Strefa TAURON
- 13 Toalety
- 14 Prysznice

## Pijalnia

- Pasta Party
- Targi - Rękodzieło

# Program sportowy 8. PKO Festiwalu Biegowego

## Godziny otwarcia Biura Zawodów:

**Piątek 8 września: 12.00 - 22.00 • Sobota 9 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 10 września: 7:00 - 14:00**

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu w ramach 8. PKO Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów w Krynicy do 30 minut przed jego rozpoczęciem (wyjątek Bieg 7 Dolin 100 km oraz TAURON Ultramaraton 64 km – wymagane zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym start)

### Piątek, 8 września

- 11:00** Bieg Małopolski – eliminacje (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 15:00** Bieg Małopolski – finały (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 16:00** Krynicka Miła – eliminacje (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 18:00** Bieg na 15 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 18:10** Bieg w krawacie (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 20:00** Krynicka Miła – finały (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 22:30** Bieg Nocny na 7 km o Puchar „Przeglądu Sportowego” (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

### Sobota, 9 września

- 3:00** Bieg 7 Dolin - 100 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 6:30** TAURON Ultramaraton 64 km (Start w Rytrze, Meta brama nr 1)
- 8:30** Mistrzostwa Góry Parkowej w Nordic Walking (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 10:00** Bieg Kobiet (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 10:50** Życiowa Dziesiątka (Start brama nr 1, Meta w Muszynie)
- 11:30** 5. Marsz Nordic Walking „Przezoń Zawał” (Start brama nr 1, Meta brama nr 2)
- 12:00** Zdroje Piwniczna Bieg 7 Dolin 34 km (Start w Piwnicznej Zdroju, Meta brama nr 1)
- 13:00** Biegi Dzieci 9-12 lat (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 14:30** Bieg Przebierańców (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 15:00** Runek Nordic Walking - 17 km (Start w Szczawniku, Meta brama nr 1)
- 15:30** Sztafeta Deptaka (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 16:00** Runek Run - 17 km (Start w Szczawniku, Meta brama nr 1)
- 18:00** Bieg na 3 km - Bieg Superbohaterów (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 22:00** Nocny Bieg Rodzinny na 5 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

### Niedziela, 10 września

- 8:30** Koral Maraton (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 8:35** Sztafeta Maratońska (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 9:10** Konspol Półmaraton (Start brama nr 1, Meta w Tylliczu)
- 9:30** Biegi Dzieci do 8 lat (Start u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla, Meta brama nr 1)
- 13:00** Jaworzyna HILL Nordic Walking (Start dolna stacja kolejki na Jaworzynę, Meta górna stacja kolejki)
- 14:00** Bieg „1 km dalej od cukrzycy” (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 14:00** Bieg na Jaworzynę (Start dolna stacja kolejki na Jaworzynę, Meta górna stacja kolejki)
- 15:00** Bieg Kibica (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)



# Iron Run Program

## Piątek, 8 września

- 15:45** Krynicka Miła (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 18:05** Bieg na dystansie 15 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 22:35** Bieg Nocny na dystansie 7 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

## Sobota, 9 września

- 6:00** Ultramaraton na dystansie 64 km - limit 10h (Start w Rytzu, Meta brama nr 1)
- 19:00** Bieg na 3 km (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 22:05** Nocny Bieg na 5 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

## Niedziela, 10 września

- 8:40** Koral Maraton (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 14:30** Bieg na Jaworzynę (Start dolna stacja kolejki na Jaworzynę, Meta górna stacja kolejki)
- 16:00** Bieg na 1 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)



# Program Sceniczny

## Piątek, 8 września

- 10.30** Bądź widoczny na drodze - akcja „Odblaskowa szkoła” (Szkoła Podstawowa w Rdziostowie)
- 11.00** Zumba Kids - Korona Fitness Klub z Muszyny
- 11.20** Muzyczne show - Szkoła Podstawowa w Wierchomli
- 11.50** Reggaeton - Korona Fitness Klub z Muszyny
- 12.00** „Nadpropradzie Nutki z Głębokiego” - Szkoła Podstawowa w Głębokiem
- 12.30** „Day” - Młodzieżowy Dom Kultury w Jaśle
- 12.35** Dance MoveKorona - Fitness Klub z Muszyny
- 12.50** „Sprytnie Piwnicoki” - Szkoła Podstawowa w Piwnicznej - Zdroju
- 13.20** Salsa/Bachata - Korona Fitness Klub z Muszyny
- 13.30** FLASHÉ - Szkoła Podstawowa w Łomnicy-Zdroju
- 14.00** Break Dance - Korona Fitness Klub z Muszyny
- 14.30** Rozgrzewka przed Biegiem Małopolski z Joanną Jóźwik
- 15.30** „Piwniczańskie Debeściaki” - Gimnazjum w Piwnicznej - Zdroju
- 16.30** **Ceremonia na Dużej Scenie: Bieg Małopolski**
- 17.30** Podolsky - koncert
- 18.20** Kapela Góralska Howerna – koncert
- 19.20** **Ceremonie na Dużej Scenie: Bieg w krawacie, Bieg na 15 km**

**20:00** **MEZO - koncert**

## Sobota, 9 września

- 10.15** Formacja Taneczna „Funky Dolls” - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krynicy-Zdroju
- 11.00** Jak skutecznie zapobiegać zawałowi serca i niewydolności krążenia
- 11.00** **Ceremonie na Małej Scenie: Krynicka Miła, Mistrzostwa Góry Parkowej w Nordic Walking, Bieg Kobiet**
- 11.15** Rozgrzewka przed 5. Marszem Nordic - Walking „Przeogń Zawał” z Ewą Kuklińską
- 11.35** Beat Busters Piwniczna Team
- 12.30** Młodzi artyści „School of Rock”
- 15.00** „Udar mózgu - CZAS jest ważny!”
- 15.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Bieg Dzieci (9-12 lat)**
- 15.15** Viola – koncert
- 16.30** **Ceremonia na Dużej Scenie: Bieg Przebierańców, Życiowa Dziesiątka (klasyfikacja generalna), Bieg nocny 7 km o Puchar „Przeglądu Sportowego”**
- 17.00** Monk – koncert
- 17.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Życiowa Dziesiątka (kategorie wiekowe i Masters)**
- 18.00** Kruca Banda – koncert
- 18.30** **Ceremonie na Małej Scenie: Sztafeta Deptaka, Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km, Runek Run 17 km (klasyfikacje wiekowe)**
- 19.00** Piwnica św. Norberta – koncert
- 20.00** **Ceremonie na Dużej Scenie: Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km (klasyfikacja generalna), Puchar Przehyby, Puchar Wierchomli, Runek Run (klasyfikacja generalna)**

**21:00** **Megitza Trio – koncert**





## Niedziela, 10 września

- 11.00** Sądeckie Młode Talenty
- 11.00** **Ceremonie na Małej Scenie: Bieg Dzieci (do 8 lat), Bieg na 3 km - Bieg Superbohaterów**
- 11.15** Krakowska Formacja Batucadowa „Sorrir Por Favor!” (cz. I)
- 11.40** Sądeckie Młode Talenty
- 11.55** Krakowska Formacja Batucadowa „Sorrir Por Favor!” (cz. II)
- 12.20** „Czy w parku czy ulicą biegać można i z cukrzyczą!” – Mariusz Masiarek, Prezes Towarzystwa MOJACUKRZYCA.PL, ekspert społecznej opieki diabetologicznej
- 12.30** Cheap Tobacco - koncert
- 13.15** **Ceremonia na Dużej Scenie: Konspol Półmaraton (klasyfikacja generalna), Nocny Bieg 5 km**
- 13.40** Rozgrzewka przed Biegiem na 1 km z Mistrzem Olimpijskim Michałem Jelińskim
- 14.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Konspol Półmaraton (klasyfikacje wiekowe)**
- 14.30** Koncert uczniów szkoły wokalne - VOC - ART z Nowego Sącza
- 15.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Koral Maraton (klasyfikacje wiekowe)**
- 15.15** Chór Gospel i Muzyki Rozrywkowej ze Starego Sącza
- 15.30** **Ceremonia na Małej Scenie: Bieg na Jaworzynę, Jaworzyna – Hill Nordic Walking, Bieg na 1 km, Bieg Kibica**
- 16.00** The Seeds – koncert
- 17.00** **Ogłoszenie wyników Plebiscytu Biegowa Książka Roku 2016/2017, Ceremonie na Dużej Scenie: Koral Maraton (klasyfikacja generalna), Sztafeta maratońska, Iron Run, Liga Festiwalu Biegów**

## LOSOWANIE SAMOCHODU



# Program Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze

## Piątek, 8 września

- 14:00** Kamila Dyndor, „Co z tym kurczakiem? Fakty i mity na temat drobiu w diecie sportowca”, Sala FSZP
- 15:00** Joanna Jóźwik, „800m do medalu”, Sala FSZP
- 16:00** Patrycja Bereznowska, „Droga do rekordu świata w biegu 24h – treningi, dieta, regeneracja”, Sala FSZP
- 17:00** Jakub Nowak, „Mój debiut w maratonie. Krok po kroku do królewskiego dystansu”, Sala FSZP
- 18:00** Rafał Sonik, „Chcesz czystości na górskich trasach? Zadbaj o nią sam”, Sala FSZP
- 19:00** Przemysław Babiarz, Katarzyna Dydo-Rosłoń, Marek Czuku, Arkadiusz Morawiec, Krzysztof Koehler, „Od czytania do biegania (i z powrotem)” - dyskusja, Sala FSZP
- 20:00** Łukasz Kaleńczuk, „Kiniesiotaping w teorii i praktyce”, Pijalnia Główna
- 20:00** Michał Bernardelli, Michał Drelich, Stanisław Lange, Grzegorz Rogowski, „PZLA a biegi uliczne i biegacze-amatorzy”, Sala FSZP
- 21:00** Angelika Cichocka, „Przełamywanie barier, dawanie z siebie maksa”, Sala FSZP

## Sobota, 9 września

- 14:00** Paweł Życki, Magdalena Segiet (Diet&More), „Jeden hamburger jest ok? Racjonalna dieta biegacza”, sala FSZP
- 15:00** Jarosław Skrzyszowski, „Twarz biegaczki(a)” – czyli co dzieje się ze skórą w czasie wysiłku fizycznego?, Sala FSZP  
GOŚĆ SPECJALNY – Angelika Cichocka
- 16:00** Lek. med. Jakub Ślusarski (Centrum Medyczne ORTOTOP), „Ciemna strona mocy...” Przeciężenia, zespoły przetrenowania. Najczęstsze problemy ortopedyczne biegaczy i ich leczenie. Sala FSZP
- 17:00** Lek. med. Krzysztof Miśkowiec (Centrum Medyczne ORTOTOP), „No Injuries, No Cry”. Jak unikać urazów, jak wzmocnić stawy i mięśnie, Sala FSZP
- 18:00** Prof. Grzegorz W. Kołodko, „Biegający świat”, Sala FSZP
- 19:00** Jan Huruk, „Polski maraton w XX i XXI wieku”, sala FSZP
- 20:00** Dr n med. Robert Gajda (Klinika GajdaMed), „Śmierć biegacza podczas zawodów - czy można było jej zapobiec?”, Sala FSZP
- 21:00** Wojciech i Kinga Staszewscy, Magdalena Dziarnowska, Joanna i Tomasz Rebiś, Jakub Frolow, „Biegać z planem czy bez planu. Współpraca trener - amator na przykładzie projektu #SzykujsienaKrynice”, Sala FSZP

## Niedziela, 10 września

- 10:00** Jerzy Skarzyński, „Trzy godziny w maratonie – Ty też możesz!!”, Sala FSZP
- 11:00** Magdalena Łączak, Pokaz filmu „Mój czas”, Sala FSZP
- 12:00** Piotr Hercog, Paweł Dybek, Magdalena Łączak, Natalia Tomasiak, Spotkanie z Salomon Suunto Team Polska, Bartłomiej Przedwojewski, gość, Sala FSZP
- 13:00** Iwona Bernardelli, „Maratony elity – kto, kiedy, jak, za ile?”, Sala FSZP
- 14:00** Viola Domaradzka i Robert Zakrzewski, „100 mil szczęścia. Biegiem przez kontynenty”, Sala FSZP
- 15:00** Paweł „Naval” Materczuk, „Wyczerpany? Możesz więcej!”, Sala FSZP



# Targi EXPO 8. PKO Festiwalu Biegowego

## Godziny otwarcia Targów:

**Piątek 8 września: 12.00 - 22.00 • Sobota 9 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 10 września: 7:00 - 17:00**

### SPRZĘT SPORTOWY

Nessi	Wieszaki na medale	Himal Sport	HOKA ONE ONE	Under Armour
BUFF	Nastopy.pl	Odlo	Sport Outlet Marek Bieniak	Eurobot
Inov-8	CAMELBAK	ledhq.pl – latarki ledlenser	Brubeck	Magical Shoes
Arthro-Med. Saska Strefa Fit	EXZO	Icebug	Zamst	COMPEX
MAMMUT	Salming	Polka Sport	AdRunaLine	Memelo
Funaticos	Salomon		Sport Center	Fitletic

### ZDROWIE I TRENING

CEP POLSKA	Blackroll	Compressport Polska	Dextro Energy	ROYAL BAY
Honey Stinger	Z.Z. Kawon-Hurt Gostyń	Dr.Cool	BeBrave	SPORTSLAB
Speedjogg	Sun-Vita Gliwice	Strefa Regeneracji	MULEBAR	Starlife
Centrum Medyczne Ortotop		Jerzy Skarżyński	Centrum Kardiologii Sportowej Gajda-Med	

### ORGANIZATORZY BIEGÓW

Virtuti Militari Bieg Honoru		Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking		17. PZU Cracovia Maraton
---------------------------------	--	------------------------------------------	--	-----------------------------

### TURYSTYKA

Jabra	Quadybielsko.pl	Małopolska	Uzdrowisko Krynica- Zegiestów	Miiego
-------	-----------------	------------	----------------------------------	--------

### GASTRONOMICZNE

mobiCafe	Kakadu	Konspol	Piwoteka	Zdrovid
Mr. Gryz	Coffee Van	Piekarnia u Klaczaka	Verus Wiera Siemienuk	Zdrowy Projekt
Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj		Maspex		Nordic

### INNE

Fundacja Udaru Mózgu	Fundacja Ronalda McDonalda	Kingrunner	Wiśniowski	Tryumf
Rękodzieło Szydełkowe			Fundacja DKMS	

# Program Strefy Dzieci

**STREFA GIER PLANSZOWYCH** zapraszamy do udziału w konkursach i quizach z nagrodami oraz do poznania gier **wyd. Alexander, wyd. Piatnik, wyd. Rebel i wyd. Czucz**u i **Xplore Team, Hobby, Bard. KĄCIK CZYTELNICZY** posłuchaj i przeczytaj publikacji czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: **wyd. Zakamarki, wyd. Papilon oraz Centrum Edukacji Dziecięcej, wyd. Dwie Siostry, wyd. Zielona Sowa oraz wyd. DEBIT. STREFA MALOWANIA** miejsce kreatywnej i twórczej zabawy. Zapraszamy do udziału w konkursach z nagrodami, **Rozbiegana Fiorelka** i „Kolorowa trasa Fiorelki”, **„Wakacje Kubusia Puchatka”** oraz **Kącika malowania buzi. STREFA BAJEK** codziennie zaprasza na seanse bajek: **„Bingo Bongo”, „Wielka wędrówka”, „Magiczna gwiazda”, „Hutosie”, „Wilki i Zajac”**. **PYSZNA ZABAWA Z LEIBNIZ Z ZOO** konkursy rysunkowe, quizy i degustacja ciasteczek. **KORALOWA STREFA DZIECKA** quizy i konkursy z nagrodami oraz lody.

## Piątek, 8 września, godz. 16.00 - 19.00

- 16.00 – 17.00** **Strefa Ruchu**, zabawy ruchowe Slotwiny Arena
- 16.00 – 17.00** **Strefa gier planszowych**, quizy edukacyjne **Xplore Team FB8\***
- 16.00 – 18.00** **Pyszna zabawa z Leibniz z ZOO** konkursy, degustacja ciasteczek **FB8\***
- 16.00 – 19.00** **Kącik malowania buzi**
- 16.00 – 18.30** **Strefa malowania**, konkurs rysunkowy „Wakacje Kubusia Puchatka”, rozstrzygnięcie konkursu godz. 18.30 **FB8\***
- 17.00 – 18.00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami
- 18.30** **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu „Wakacje Kubusia Puchatka”
- 17.00 – 18.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel, „Cortex” FB8\***
- 17.00 – 18.00** **Kącik czytelniczy**, „Lubię czytać” - czyta Żółw Franklin **FB8\***
- 18.00 – 18.30** **Strefa bajek**, Slotwiny Arena zapraszają na Karaoke
- 18.00 – 19.00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Alexander „Mam Cię” FB8\***
- 18.30 – 19.00** **Strefa bajek**, sklep **Bajkowa TV** zaprasza na bajki: „Hutosie”, „Wilki i Zajac”

## Sobota, 9 września, godz. 9.00 - 19.00

- 9.00 – 10.00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Alexander „Nie śmieję się” FB8\***
- 9.00 – 10.00** **Strefa bajek**, sklep **Bajkowa TV** zaprasza na bajki: „Bingo Bongo”, „Wielka wędrówka”
- 9.00 – 18.00** **Kącik malowania buzi**
- 10.00 – 11.00** **Strefa gier planszowych**, zabawa z grą **wyd. Piatnik, „Najdłuższa trasa biegowa Bioblo” FB8\***
- 10.00 – 15.00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami
- 10.00 – 17.00** **Strefa malowania**, konkurs „Rozbiegana Fiorelka”, rozstrzygnięcie konkursu **godz. 17.30 FB8\***
- 10.00 – 18.00** **Pyszna zabawa z Leibniz z ZOO** konkursy, degustacja ciasteczek **FB8\***
- 11.30 – 12.30** **Strefa Ruchu**, Slotwiny Arena rozgrzewka przed biegiem
- 11.00 – 11.30** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel „Cortex” FB8\***
- 11.00 – 12.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Hobby „Polowanie na Skrzaty” FB8\***
- 11.00 – 12.00** **Kącik czytelniczy**, zaprasza „Lubię czytać” **FB8\***
- 12.00 – 13.00** **Strefa gier planszowych**, zagadki z **Czucz**u **FB8\***

### 13:00 „Bieg dzieci” 9-12 lat - Deptak

- 13.00 – 14.00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Alexander FB8\***
- 13.30 – 15.00** **Strefa malowania**, Instytut Książki - warsztaty z ilustratorką **Magdaleną Koziel-Nowak**
- 13.30 – 14.30** **Kącik czytelniczy**, „Czytam i rozumiem” **FB8\***
- 14.00 – 14.30** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel „Cortex” FB8\***
- 14.00 – 15.00** **Strefa bajek**, Slotwiny Arena zapraszają na Karaoke

### 14:30 „Bieg Przebierańców” - Deptak

- 15:00** Ceremonia rozdawania nagród w „Biegu Dzieci”, Mała scena



- 14.30 – 15.30** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Hobbyty FB8\***
- 15.00 – 15.30** **Strefa Ruchu**, zabawy ruchowe, Slotwiny Arena
- 15.30 – 16.30** **Strefa gier planszowych**, quiz rodzinny z grą **wyd. Piatnik „Kalambury z Activity” FB8\***

**16:30** **Losowanie nagród w konkursie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 7”\***

- 17.30** **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu **„Rozbiegana Fiorelka”**
- 17.30 - 18.00** **Kącik czytelnicy**, „Lubię czytać” - czyta Żółw Franklin **FB8\***
- 18.00 – 19.00** **Strefa gier planszowych**, quizy edukacyjne **Xplore Team FB8\***
- 18.00 – 19.00** **Strefa bajek**, **sklep Bajkowa TV** zaprasza, kino na życzenie, „Bingo Bongo”, „Wielka wędrownka”, „Magiczna gwiazda”, „Hutosie”, „Wilki i Zający”

**Niedziela, 10 września, godz. 9.00 - 15.00**

- 9.00 – 10.00** **Strefa Ruchu**, Slotwiny Arena - rozgrzewka plac koło Fontanny
- 9:30** **„Bieg dzieci” do 8 lat - Deptak FB8\***
- 9.00 – 10.00** **Strefa bajek**, **sklep Bajkowa TV** zaprasza na bajki, „Bingo Bongo”, „Wielka wędrownka”, „Wilki i Zający”
- 9.00 – 12.00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami
- 9.00 – 14.00** **Strefa malowania**, konkurs **„Kolorowa trasa Fiorelki” FB8\***
- 9.00 – 14.00** **Kącik malowania buzi**
- 10.00 – 11.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel „Cortex” FB8\***
- 10.00 - 11.00** **Strefa bajek**, Slotwiny Arena zapraszają na Karaoke
- 10.00 - 11.30** **Kącik czytelnicy**, zaprasza „Lubię czytać” **FB8\***
- 10.00 – 13.00** **Pyszna zabawa z Leibniz z ZOO** konkursy, degustacja ciasteczek **FB8\***

**11:00** **Ceremonia rozdawania nagród w „Biegu Dzieci”, Mała scena**

- 11.00 – 12.00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Hobbyty „Mow” FB8\***
- 12.00 – 13.00** **Strefa gier planszowych**, quiz rodzinny z grą **wyd. Piatnik „Kalambury z Activity” FB8\***
- 13:00** **Losowanie nagród w konkursie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 8”\***

- 14.30** **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu **„Kolorowa trasa Fiorelki”**
- 14.00 - 15.00** **Strefa bajek**, **sklep Bajkowa TV** zaprasza na bajki, „Bingo Bongo”, „Wielka wędrownka”, „Wilki i Zający”
- 14.00 – 15.00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Alexander „Motionz”**
- 14.00 - 15.00** **Kącik czytelnicy**, „Lubię czytać”

\*nagrody; książki, gry, quizy rodzinne, malowanki, gazetki, płyty z bajkami, kredki, flamastry oraz słodkości - rozlosujemy wśród dzieci biorących udział w zabawie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 8”, które zdobyły co, najmniej 7 pieczętek w wybranych aktywnościach.

PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY STREFY DZIECI



# FESTIWAL BIEGÓW



# PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



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

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

**Piątek 8 września: 12.00 – 22.00**

**Sobota 9 września: 7:00 – 21:30**

**Niedziela 10 września: 7:00 - 14:30**

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu 8. PKO Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów w Krynicy do 30 minut przed jego rozpoczęciem (wyjątki Bieg 7 Dolin 100 km i TAURON Ultramaraton 64 km – wymagane zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym start, tj. 8 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.**

## Oplaty startowe / opłata rejestracyjna:

Możliwość wniesienia w Biurze Zawodów. Zawodnicy, którzy opłacili start w dniach 1 - 8 września muszą dostarczyć do Biura Zawodów potwierdzenie wpłaty (np. wydruk z systemu transakcyjnego banku).

## Pakiet Startowy:

Każdy uczestnik 8. PKO Festiwalu Biegowego otrzymuje jeden pakiet startowy, bez względu na liczbę wybranych konkurencji - najbogatszy pakiet z poniższych:

**Bieg 7 Dolin 100 km / TAURON Ultramaraton 64 km:**

Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa, imienny numer startowy z profilem trasy, dzienniczek treningowy, chusta wielofunkcyjna, frotka, ręcznik, baton energetyczny, brelok, izotonik, naklejka, Torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy Biegu 7 Dolin.



## PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

### **Zdroje Piwniczna Bieg 7 Dolin 34 km:**

Koszulka bawełniana finiszera / koszulka pamiątkowa, imienny numer startowy z profilem trasy, dzienniczek treningowy, chusta wielofunkcyjna, frotka, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy Biegu 7 Dolin.

### **Cechini Muszyna Runek Run 17 km:**

Koszulka bawełniana finiszera / koszulka pamiątkowa, chusta wielofunkcyjna, dzienniczek treningowy, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy Runek Run

### **Iron Run:**

Koszulka techniczna finiszera / koszulka pamiątkowa, dzienniczek treningowy, chusta wielofunkcyjna, frotka, ręcznik, baton energetyczny, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, mapa trasy ultramaratonu 64 km, woda/jabłko

### **Koral Maraton:**

Koszulka bawełniana finiszera / koszulka pamiątkowa, chusta wielofunkcyjna, dzienniczek treningowy, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, woda/jabłko.

### **Konspol Półmaraton:**

Koszulka bawełniana finiszera / koszulka pamiątkowa, chusta wielofunkcyjna, dzienniczek treningowy, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, woda/jabłko.

### **Bieg na 15 km:**

Chusta wielofunkcyjna, dzienniczek treningowy, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, woda/jabłko.

### **Życiowa Dziesiątka:**

Koszulka bawełniana, chusta wielofunkcyjna, dzienniczek treningowy, brelok, izotonik, naklejka, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, woda/jabłko

### **Nocny Bieg Rodzinny 5 km / Bieg Nocny 7 km o Puchar „Przeglądu Sportowego”:**

Brelok, naklejka, woda/jabłko, torba 8. PKO Festiwalu Biegowego

### **Krynicka Mila / Bieg Kobiet / Bieg Górski na Jaworzynę / Mistrzostwa Góry Parkowej NW / Jaworzyna Hill Nordic Walking / Bieg w Krawacie / Bieg Przebierañców / Bieg na 1 km / Bieg Kibica / Sztafeta Deptaka / Sztafeta Maratońska:**

Naklejka, Torba 8. PKO Festiwalu Biegowego, woda/jabłko

## Numer startowy:

Musi być umieszczony z przodu koszulki (nie z boku, z tyłu). Nie może być zasłonięty 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 oraz Sztafety Maratońskiej otrzymają dodatkowy numer startowy, wyłącznie do tych konkurencji.



# 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 rozstawione pojemniki z napisem „Zwróć chip”. Czas zawodników liczony jest w dwóch wariantach: brutto (od wystrzału startera) i netto (od przebiegnięcia linii startu). Klasyfikacje prowadzone są wg. czasu brutto (nie dotyczy TAURON Ultramaratonu 64 km i Źdroje Piwniczna Biegu 7 Dolin 34 km). Pomiaru czasu dokonają firma STS Timing oraz Fundacja „Festiwal Biegów”.

## 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 8. PKO 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 8. PKO 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 13 września w dzienniku „Rzeczpospolita”.

Wyniki oficjalne wszystkich konkurencji 8. PKO Festiwalu Biegowego zostaną opublikowane po otrzymaniu przez Fundację „Festiwal Biegów” protokołu z przeprowadzonych kontroli antydopingowych.



## PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

### Depozyty:

Punkt depozytowy będzie zlokalizowany w Nowym Domu Forum (sala depozyty). Uczestnicy 8. PKO Festiwalu Biegowego otrzymają w pakiecie startowym worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy. Na worek należy nakleić specjalnie oznaczoną naklejkę z numerem startowym, imieniem i nazwiskiem 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** 8 września: 12.00 - 23.30

**Sobota** 9 września: 2:00-3:00, 5:00-6.00 i 7:00-23:00

**Niedziela** 10 września: 7:00 -16:00

### 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 TAURON Ultramaratonu 64 km w Piwnicznej-Zdroju (patrz opis konkurencji)

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

W miejscu startu Cechini Muszyna Runek Run 17 km w Szczawniku (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** 8 września: 12:00 - 23:30 • **Sobota** 9 września: 7:00 - 23:00 • **Niedziela** 10 września: 7:00 - 16:00

### Prysznice

Zlokalizowane na tyłach Nowego Domu Forum.

Godziny funkcjonowania:

**Piątek** 8 września: 12:00 - 23:30 • **Sobota** 9 września: 7:00 - 23:00 • **Niedziela** 10 września: 7:00 - 16:00

## Masaże:

Wyłącznie dla uczestników Biegu 7 Dolin 100, TAURON Ultramaratonu 64 km, Zdroje Piwniczna Biegu 7 Dolin 34 km, Cechini Muszyna Runek Run, Iron Run, Korol Maratonu i Konspol Półmaratonu. Strefa masażu jest zlokalizowana w namiocie „Masaże”, między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

**Sobota 9 września: 12:00 - 23:30 • Niedziela 10 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 8.PKO Festiwalu Biegowego 2017 wykonuje sądeckie Pogotowie Ratunkowe.. Festiwalowy telefon ratunkowy: 604 214 999, numer ogólnopolski: 999 lub 112.

Do biegów i marszów na Górze Parkowej, Jaworzynie Krynickiej, Biegu 7 Dolin 100 km, TAURON Ultramaratonu 64 km, Zdroje Piwniczna 34 km, Cechini Muszyna Runek Run 2017 oraz Runek Nordic Walking dodatkowe zabezpieczenie wykonuje Grupa Krynicka GOCR – 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.



nordic





## PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

### Nagrody:

Łączna pula nagród 8. PKO Festiwalu Biegowego to 500 000 zł. Nagrodą główną jest samochód osobowy Toyota Yaris o wartości blisko 50 tys. zł. Szansę na samochód mają uczestnicy Iron Run, Biegu 7 Dolin 100 km, TAURON Ultramaratonu 64 km, Zdroje Piwniczna Biegu 7 Dolin 34 km, 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 pieniężne będą przekazywane wyłącznie przelewem na wskazane konto bankowe zawodnika (nagrody nie będą wypłacane gotówką) w terminie 30 dni od ogłoszenia oficjalnych wyników 8. PKO Festiwalu Biegowego. 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 2017. 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 BIEGOWY >> 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. Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100 km, TAURON Ultramaratonu 64 km, Zdroje Piwniczna Biegu 7 Dolin 34 km, Cechini Muszyna Runek Run 17 km, Koral Maratonu, Konspol Półmaratonu oraz Iron Run, którzy ukończą rywalizację otrzymają koszulki finiszera. Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100 km, TAURON Ultramaratonu 64 km, Zdroje Piwniczna Biegu 7 Dolin 34 km, Cechini Muszyna Runek Run 17 km, Koral Maratonu, Konspol Półmaratonu oraz Iron Run, którzy nie ukończą rywalizacji, otrzymają koszulki pamiątkowe 8. PKO Festiwalu Biegowego. Koszulki można odebrać w Biurze Zawodów na podstawie opaski z pakietu startowego oraz medalu z linii mety danego biegu / ostatniego z biegów Iron Run (dla koszulki finiszera).

### 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 wносить w tym samym miejscu do 2 godzin od zakończenia danej konkurencji.**

## Forum Sport, Zdrowie, Piąniądze:

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

## Koncerty:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w programie imprez towarzyszących.

## Targi EXPO:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w opisie targów.

Godziny otwarcia:

**Piątek** 11 września - 12.00 - 22.00

**Sobota** 12 września - 7.00 - 21.30

**Niedziela** 13 września - 7.00 - 17.00



## • Biegi Małopolski



Bieg zamknięty dla uczniów szkół z woj. małopolskiego.

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

Start: 8 września, Bulwary Dietla (brama nr 2)

- eliminacje - godz. 11:00
- finały - godz. 15:00

Meta: Deptak (brama nr 2)

Klasyfikacje:

Dziewczęta i chłopcy biegają razem (szkołami). 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.

Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego wraz z Fundacją Braci Potoczków funduje stypendia dla najzdolniejszej młodzieży z regionu.



## • 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: 8 września, godz 18:10, 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, 8 września

### • Bieg na 15 km



Bieg uliczny na trasie z Krynicy-Zdrój na Tylicz, 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: 8 września, godz. 18:00,  
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



## DZIEŃ 1 Piątek, 8 września

### • Krynicka Mila

Bieg na klasycznym, anglosaskim dystansie po deptaku krynickim.

Trasa: 1609m

Trasa płaska.

Nawierzchnia – płyta chodnikowa i asfalt

**Start: 8 września, Deptak (brama nr 1)**

Eliminacje – od. godz. 16:00,

w sumie 4 serie co 15 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. 20:00, 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

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

Do finałów kwalifikuje się 25 najlepszych kobiet i 25 najlepszych mężczyzn według osiągniętych czasów w biegach eliminacyjnych.

**Klasyfikacje i nagrody:**

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

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

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - 40 lat i powyżej:

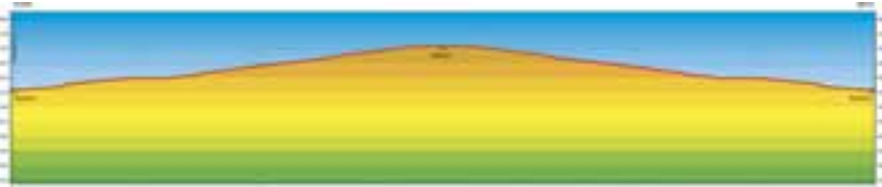
1. miejsce - 300 zł
2. miejsce - 200 zł
3. miejsce - 100 zł





**DZIEŃ 1** Piątek, 8 września

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



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

Trasa: 7 km

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

Start: 8 września, godz. 22:30,

Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1),

zamknięcie mety o godz. 23:30

Limit czasu: 1h

Klasyfikacje i nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja  
generalna kobiet

1. miejsce - 300 zł

2. miejsce - 200 zł

3. miejsce - 100 zł



**PRZEGLĄD  
SPORTOWY**  
przekladSPORTOWY.pl



**GALAKTYKA**  
W Krynicy-Zdroju

**• Bieg 7 Dolin – 100 km**





## DZIEŃ 2 Sobota, 9 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 2018.

Trasa: 100 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenia +/-4500m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 9 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 3:15
- 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 8 września, godz. 19:00 w Pijalni Głównej. **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem ICE
- latarka (czołówka) na pierwszy etap (Krynica- Rytro) i ostatni (Wierchomla- Krynica)
- mapa trasy z pakietu startowego

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

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 9 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Punkty serwisowe / przepaki:

Lokalizacja: Rytro (36. kilometr), Piwniczna-Zdrój (66.), Wierchomla (79.)

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,
3. Schronisko Hala Przehyba (50. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, drożdżówki, słone przekąski (paluszki, kabanosy)
4. Piwniczna-Zdrój (66. kilometr) - pole biwakowe: dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka,





5. Wierchomla - Hotel Wierchomla (79. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, kawa, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, słone przekąski (paluszki, kabanosy)

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

**Meta Krynica-Zdrój:** dekstroza, piwo bezalkoholowe, woda, izotonik, herbata, owoce



#### **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 (79. kilometr), Bacówka nad Wierchomlą 88. kilometr).

#### **Masaże:**

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

Godziny funkcjonowania:

Sobota 9 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 10 września: 10:00 - 16:30

**Wyzwanie specjalne: Puchar Przehyby**

**Trasa:** odcinek Rytro - Schronisko PTTK na Przehybie

**Dystans:** 9 km (+700m)

**Pomiar czasu:** zegar zostanie włączony w chwili wybiegnięcia zawodnika z punktu serwisowego w Ryttrze.

**Klasyfikacja:** Open kobiet i open mężczyzn. Zostaną sklasyfikowani wyłącznie biegacze, którzy ukończą Bieg 7 Dolin 100 km w limicie 17 godzin.

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

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

1. miejsce - 5000 zł
2. miejsce - 4000 zł
3. miejsce - 3250 zł
4. miejsce - 2500 zł
5. miejsce - 2000 zł
6. miejsce - 1500 zł
7. miejsce - 1300 zł
8. miejsce - 1200 zł
9. miejsce - 1100 zł
10. miejsce - 1000 zł
11. miejsce - 950 zł
12. miejsce - 900 zł
13. miejsce - 850 zł
14. miejsce - 800 zł
15. miejsce - 750 zł

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

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

**Nagrody nie dublują się.**



## Puchar Przehyby:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

1. miejsce 1000 zł
2. miejsce - nagroda rzeczowa
3. miejsce - nagroda rzeczowa

### Koszulka finiszera / koszulka pamiatkowa:

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję, otrzymają koszulkę finiszera Biegu 7 Dolin 100km w edycji 2017.

Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiątkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiątkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 8. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



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

5 pkt za ukończenie biegu.



**• TAURON Ultramaraton 64 km**







Sponsor tytularny:



### • TAURON Ultramaraton 64 km

Bieg ultramaratoński 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 +3070m/-2970m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 9 września, od godz. 6:30 do godz. 8:00 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 1101
- 6:45 do 7:00 - numery od 1102 do 1222
- 7:00 do 7:15 - numery od 1223 do 1343
- 7:15 do 7:30 - numery od 1344 do 1464
- 7:45 - numery od 1465 wzwyż
- 8:00 do 8:15 - spóźnieni biegacze (start wspólny)

**Nie ma możliwości startu po godz. 8:15 - mata pomiarowa zostanie wyłączona.**

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 8:15
- 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

Odprawa:

Piątek 8 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem ICE
- mapa trasy z pakietu startowego
- czołówka / latarka na ostatni etap (Wierchomla- Krynica)

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

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 9 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 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 1300) oraz 5:30 (zawodnicy z numerami od 1301) 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 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.

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. 5:30-6:20 w strefie startu w Rytrze.

## **Punkty żywnościowe:**

1. Schronisko Hala Przehyba (9. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, drożdżówki, słone przekąski (paluszki, kabanosy)

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

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

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

Meta Krynica-Zdrój: dekstroza, piwo bezalkoholowe, woda, izotonik, herbata, owoce

## **Masaże:**

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

Godziny funkcjonowania:

Sobota 9 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 10 września: 10:00 – 16:30

## **Wyzwanie specjalne: Puchar Wierchomli**

**Trasa:** odcinek Hotel „Wierchomla” - Szczawnik

**Dystans:** ok. 6 km, przewyższenie +400/-300m.

**Pomiar czasu:** zegar ruszy w chwili wybiegnięcia zawodnika z punktu serwisowego spod hoteleu, wyłączony zostanie po przekroczeniu maty pomiarowej w Szczawniku.

**Klasyfikacja:** Open mężczyzn i open kobiet, aby zostać sklasyfikowanym należy ukończyć TAURON Ultra-maraton 64 km w ustalonych limitach godzinowych.

### 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

Klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:

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

Nagrody nie dublują się.

### Puchar Wierchomli:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

1. miejsce - 500 zł
2. miejsce - nagroda rzeczowa
3. miejsce - nagroda rzeczowa

### Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa:

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera TAURON Ultramaratonu 64 km w edycji 2017. Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiątkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiątkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 8. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc® w edycji 2016:  
4 pkt za ukończenie biegu.



Sponsor tytularny:





**• Zdroje Piwniczna Bieg 7 Dolin 34 km**





### • Zdroje Piwniczna 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: 9 września, godz. 12:00, 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. 12:00) – zamknięcie strefy startu o godz. 12:15
- Wierchomla (11. km) – 2h30' (do godz. 14:30)
- Bacówka nad Wierchomlą (22. km) – 6h (do godz. 18:00)
- Krynica (meta) – 8h (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. 11:00 - 11:40 w strefie startu w Piwnicznej.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 9 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Odprawa:

9 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- telefon komórkowy z numerem ICE
- mapa trasy z pakietu startowego
- czołówka / latarka na ostatni etap (Wierchomla - Krynica)

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.

Punkty żywnościowe:

1. Wierchomla - Hotel Wierchomla (11. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, kawa, owoce, owoce suszone, ziemniaki, batony / ciastka, słone przekąski (paluszki, kabanosy)
  2. Bacówka nad Wierchomlą (22. kilometr): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, batony / ciastka, drożdżówki,
- Meta Krynica-Zdrój: dekstroza, piwo bezalkoholowe, woda, izotonik, herbata, owoce



### 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. 10:00 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 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.

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 9 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 10 września: 10:00 – 16:30

### Klasyfikacje i nagrody:

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

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

**Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:**

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

Nagrody nie dublują się

**Koszulka finiszera / koszulka pamiatkowa:**

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Biegu 7 Dolin 34 km w edycji 2017. Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiatkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego. Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiatkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 8. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



Partnerzy konkurencji:



**• Cechini Muszyna Runek Run 17 km**





### • Cechini Muszyna Runek Run 17 km

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

Trasa: 17 km

Trasa, przebiegająca przez Beskid Sądecki jest nrelatywnie łatwa. Choć znajdziemy tu liczne podbiegi i zbiegi, nie są one aż tak wymagające jak w Biegu 7 Dolin. Zasadniczo celem zawodników jest zdobycie Runka, a potem powrót na deptak do Krynicy. Przewyższenia +607/-649m.

**Start: 9 września, godz. 16:00, Szczawnik (droga w kierunku Bacówki nad Wierchomlą, na wysokości dolnej stacji wyciągu krzeselkowego Szczawnik)**

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

Limity czasu:

- Szczawnik – start (godz. 16:00)
- Bacówka nad Wierchomlą (7,5. km) - 2h (do godz. 18:00)
- Krynica-Zdrój (meta) – 4h (do godz. 20:00)

Odprawa:

Piątek 8 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Uczestnictwo w odprawie wskazane.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- telefon komórkowy z numerem ICE
- czołówka / latarka

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.

**Mobilne depozyty:**

Na starcie w Szczawniku – rzeczy złożone do worków zostaną przetransportowane samochodem do Punktu Depozytowego 8. PKO Festiwalu Biegowego (Dom Forum). Złożenie depozytów w godz. 15:00 - 15:40.

**Punkt serwisowy:**

Bacówka nad Wierchomlą (ok. 6. kilometra): dekstroza, woda, izotonik, herbata, bulion, cola, owoce, owoce suszone, batony / ciastka, drożdżówki.

Meta Krynica-Zdrój: dekstroza, piwo bezalkoholowe, woda, izotonik, herbata, bulion, owoce, owoce suszone, posiłek regeneracyjny

**Transport:**

Organizator umożliwi transport z Krynicy-Zdroju na start do Szczawnika. Wstęp do autokaru na podstawie opaski z pakietu startowego (opłacony przejazd). Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 14:30 z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. **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.**

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tyłu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapełnieniu 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 punkcie Bacówka nad Wiercholą (ok. 7,5 km)

#### **Masaże:**

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

Godziny funkcjonowania:

Sobota 9 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 10 września: 10:00 - 16:30

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

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet

1. miejsce - 1000 zł

2. miejsce - 800 zł

3. miejsce - 500 zł

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:

1. miejsce - 400 zł

2. miejsce - 300 zł

3. miejsce - 200 zł

Nagrody nie dublują się.

#### **Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa:**

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Runek Run w edycji 2017.

Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiątkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiątkowego medalu z mety biegu.

#### **Partner konkurencji:**



## • Puchar Góry Parkowej w Nordic Walking

Marsz nordic walking na deptaku krynickim i Górze Parkowej w randze 6. Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking.

Trasa: 4 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. Konkurencja rozgrywana wg. przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Start: 9 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 Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. Zawodnik ukarany dyskwalifikacją musi zejść z trasy.

**Klasyfikacje i nagrody:**

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

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

**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

Nagrody nie dublują się



Partner konkurencji:



## DZIEŃ 2 Sobota, 9 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: 9 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, 9 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 - 95%. Nawierzchnia nieasfaltowa, ubita - 5% (na odcinku od skrzyżowania ul. Kraszewskiego z ul. Czarny Potok, do skrzyżowania z ul. Ludową). Trasa posiada atest PZLA.



**Start: 9 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: 40, 45, 50, 55, 60 minut**

Strefy czasowe: 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 Bulwarach Dietla (na wysokości hotelu Prezydent). 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 wprost z autokarów, stojących w Alei Zdrojowej w Muszynie (za metą biegu). Depozyty wydawane są sukcesywnie do przybycia zawodników. Depozyty, które nie zostaną odebrane w Muszynie będą przywiezione do Krynicy do Punkty Depozytowego 8. PKO Fetiwalu Biegowego.

**Punkt z wodą:**

- na 5. kilometrze
- mecie biegu w Muszynie

**Posiłek regeneracyjny:**

Posiłek regeneracyjny w postaci grochówki będzie można odebrać w Strefie Mety, na terenie Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie 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 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.

**Transport z trasy:**

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

**Klasyfikacje i nagrody:**

**Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet**

1. miejsce - 6000 zł
2. miejsce - 4000 zł
3. miejsce - 2000 zł

**Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:**

1. miejsce - 800 zł
2. miejsce - 600 zł
3. miejsce - 500 zł
4. miejsce - 400 zł
5. miejsce - 300 zł
6. miejsce - 200 zł

Nagrody nie dublują się.

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

**Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10 km**

Skasyfikowani zostaną zawodnicy w wieku 35+ (rocznik 1981 i wcześniejsze), posiadający obywatelstwo Polskie.

**Klasyfikacje wiekowe:** 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, powyżej 70 lat. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych (kobiety / mężczyźni) otrzymują medale.

**Ponadto przewidywane są nagrody:**

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

Partnerzy konkurencji:





3053

4153

3372

## DZIEŃ 2 Sobota, 9 września

### • 5. Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przełonić zawał”

Marsz rekreacyjny dla wszystkich chętnych, promujący profilaktykę chorób serca.

**Start:** 9 września, godz. 11:30, Deptak (brama nr 1)

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

**Trasa:** ok. 2 km

Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt

**Partner konkurencji:**



### • Biegi dzieci 9-12 lat

Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 12 lat (urodzeni nie wcześniej niż w 2005 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:** 9 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



**Patronat:**



## • Bieg przebierańców

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

**Trasa: 600m**

Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

**Start: 9 września, godz. 14:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)**

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

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacja generalna (bez podziału na płci):

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

**Patronat:**



## • 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. 15:00, Szczawnik – droga przy dolnej stacji wyciągu**

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

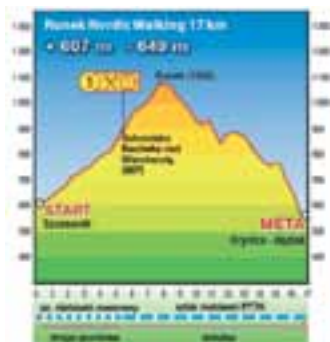
**Trasa: 17 km**

Nawierzchnia mieszana – luźne szutry, kostka, asfalt.

**Transport**

Organizator umożliwia transport z Krynicy-Zdroju na start do Szczawnika. Wstęp do autokaru na podstawie opaski otrzymanej z pakietem startowym (opłacony przejazd). Autokary z uczestnikami odjadą o godz. 13:30 z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka uczestników na 30 minut przed odjazdem. Prosimy o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych uczestników.

**Partner konkurencji:**



## DZIEŃ 2 Sobota, 9 września

### • Sztafeta Deptaka

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

**Trasa:** 4x1200m

Trasa płaska. Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

**Start:** 9 września, godz. 15:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)

**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 – Bieg Superbohaterów

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

**Trasa:** 3 km

**Start:** 9 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



Partner konkurencji:



## • 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: 9 września, godz. 22:00, Deptak (Brama nr 1)**

**Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 22:30**

**Limit: 30'**

**Klasyfikacja i nagrody:**

Klasyfikacja rodzinna:

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

**Patronat:**



**DZIEŃ 3** Niedziela, 10 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: 94%, kostka - 5 %, nawierzchnia nieasfaltowa, ubita - 1% (na odcinku od skrzyżowania ul. Kraszewskiego z ul. Kraszewskiego z ul. Czarny Potok, do skrzyżowania z ul. Ludową). Na trasie wymagający podbieg pod Romę. Trasa posiada atest PZLA.

Start: 10 września, godz. 8:30, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 14:00

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 9 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 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 10 września: 10:00 – 16:30**

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, do 59 lat:

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

Klasyfikacja wiekowa mężczyzn / klasyfikacja wiekowa kobiet - 60 lat i powyżej:

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

Nagrody nie dublują się

**Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa:**

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Koral Maratonu w edycji 2017.

Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiątkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiątkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 8. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



### • 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: 10 września, godz. 8:35, Deptak (brama nr 1)

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

Limit czasowy: 5h25'

Odprawa:

Sobota 9 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.

**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)



## • **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 - 93%, kostka - 5 proc, nieasfaltowa, ubita - 2% (na odcinku od skrzyżowania ul. Kraszewskiego z ul. Czarny Potok, do skrzyżowania z ul. Ludową). Trasa posiada atest PZLA.

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

Meta: Deptak (brama nr 1) 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 10 września: 10:00 – 16:30

**Klasyfikacje i nagrody:**

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

1. miejsce - 3500 zł
2. miejsce - 2500 zł
3. miejsce - 1500 zł

Klasyfikacje wiekowa mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet - do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, 50 lat i powyżej:

1. miejsce - 500 zł
2. miejsce - 400 zł
3. miejsce - 200 zł

Nagrody nie dublują się.

**Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa:**

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Konspol Półmaratonu w edycji 2017.

Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiątkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiątkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 8. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.

**Partner konkurencji:**

## DZIEŃ 3 Niedziela, 10 września

### • Biegi Dzieci do lat 8

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: 10 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 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, 10 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: 10 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



**Partner konkurencji:**



**Patronat:**



## DZIEŃ 3 Niedziela, 10 września

### • 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: 10 września, godz. 14:00, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Meta: Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Transport:

Organizator umożliwi transport z Krynicy-Zdroju na start na Jaworzynę Krynicką. Wstęp do autokaru na podstawie opaski z pakietu startowego (opłacony przejazd). **Autokary wyjadą o godz. 12:45 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.

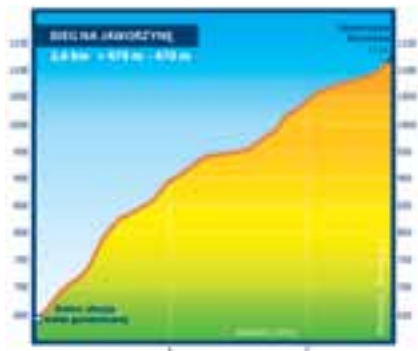
Schemat wsiadania zawodników do autokarów:

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. 16:00.** 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:



## • Jaworzyna HILL Nordic Walking

Marsz w formule HILL (cały czas pod górę) po zboczu nartostrady na Jaworzynie, rozgrywany w randze 3. 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. 13:00, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie,**

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

**Transport:**

Autokary na Jaworzynę wyjadą o godz. 11:45 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. 15.00 i zawożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.

**Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:**

Na trasie obecni będą sędziowie Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

**Klasyfikacje i nagrody:**

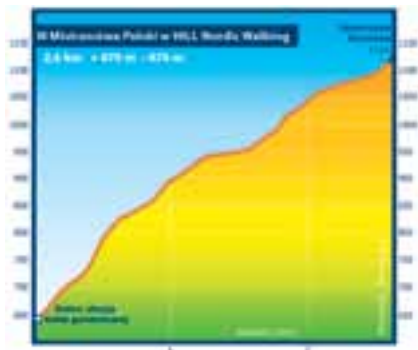
Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

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

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, 10 września

### • Bieg Kibica

Bieg na Deptaku krynickim dla wszystkich chętnych.

**Trasa:** 600m

Trasa płaska, o nawierzchni asfaltowej i płytkami chodnikowymi.

**Start:** 10 września, godz. 15:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

2 serie w kat. szkoły średnie 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



Patronat:



# • 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.

## Odprawa:

8 września, godz. 15:00, namiot Iron Run obok fontanny. **Odprawa obowiązkowa.**

Start i meta: patrz opisy poszczególnych biegów

Program startów i limity czasowe:

## Piątek 8 września:

- 15:45 Krynicka Mila - start wspólny, limit czasowy 7'
- 18:05 Bieg na dystansie 15 km – bieg pościgowy, limit czasowy 1h40'
- 22:35 Bieg Nocny na dystansie 7 km - start interwałowy, limit czasowy 45'

## Sobota 9 września:

- 6:00 Ultramaraton na dystansie 64 km – start z handicapem (bieg pościgowy), limit czasowy 10h
- 19:00 Bieg na 3 km - start interwałowy, limit czasowy 18'
- 22:05 Nocny Bieg na 5km - start interwałowy, limit czasowy 30'

## Niedziela 10 września:

- 8:40 Koral Maraton - start interwałowy, limit 4h30'
- 14:30 Bieg na Jaworzynę – bieg pościgowy dla zawodników do 5 minut straty do zwycięzcy, pozostali start interwałowy, bez limitu czasu
- 16:00 Bieg na 1 km - start wspólny, bez limitu czasu

Uczestnicy Iron Run nie będą klasyfikowani w poszczególnych biegach. Wyniki 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 pojedzie z napisem „Koniec biegu” podstawionym przez Organizatora.

## Udogodnienia:

Namiot dla uczestników na Deptaku (namiot obok fontanny).

## Strefa masażu:

Zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 9 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 10 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

### Koszulka finiszera / koszulka pamiątkowa:

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Iron Run w edycji 2017.

Uczestnicy, którzy odpadną z rywalizacji, otrzymają pamiątkową koszulkę 8. PKO Festiwalu Biegowego.

Koszulkę można odebrać po biegu w Biurze Zawodu po okazaniu opaski z pakietu startowego, a w przypadku koszulki finiszera – opaski i pamiątkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 8. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



## • Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze

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

Gośćmi Forum są biegające osobistości polskiego sportu, politycy, dziennikarze, ekonomiści, politycy, ludzie kultury, którzy odgrywają istotne role w polskim sporcie, decydują o jego kształcie, a swoją działalnością i życiową postawą promują aktywność fizyczną czy ideę fair play. W minionych latach gośćmi Forum byli m.in. Irena Szewińska, Paco Borao, Gen. Roman Polko, prof. Grzegorz W. Kołodko, Prof. Dariusz Dudek, Jerzy Skarżyński, Małgorzata Sobańska, Grzegorz Sudoł, Michał Bartoszak, Siergiej Bogomolow, Denis Urubko, Ryszard Pawłowski i wielu innych.

Podczas Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze duży nacisk kładziemy także na wartość użytkową spotkań, zapraszając cenionych lekarzy medycyny sportowej, dietetyków, fizjoterapeutów, trenerów lekkiej atletyki. W 2017 r. partnerem medycznym FSZP jest Klinika ORTOTOP z Krakowa.



Ekspertci ORTOTOP, którzy spotkają się z uczestnikami Festiwalu:

**Lek. med. Jakub Ślusarski** - na co dzień pracuje w Centrum Medycznym Ortotop oraz na oddziale Klinicznym Ortopedii i Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, gdzie zajmuje się diagnostyką i leczeniem urazów, oraz schorzeń narządu ruchu, a w szczególności patologią stawu biodrowego, kolanowego i barku. W swojej pracy stosuje mało inwazyjne techniki artroskopowe. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z zawodowymi sportowcami wielu dyscyplin sportu, obecnie współpracuje między innymi z kadrą pierwszoligowej drużyny siatkarskiej ASZ AGH Kraków. Od ponad 10 lat sędziuje mecze piłki nożnej na poziomie Ekstraklasy.

**Lek. med. Krzysztof Miśkowiec** - specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Na co dzień pracuje w Centrum Medycznym Ortotop oraz na oddziale Klinicznym Ortopedii i Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Posiada wieloletnie doświadczenie w wykonywaniu badań USG w zakresie narządu ruchu: stawów, więzadeł, ścięgien, mięśni i nerwów. Wykorzystuje USG w codziennej praktyce, wykonując pod jego kontrolą precyzyjne iniekcje m.in. czynników wzrostu i kwasu hialuronowego. W swojej praktyce stara się precyzyjnie stawiać diagnozę i stosować leczenie przyczynowe. O ile to możliwe stosuje metody zachowawcze, nieoperacyjne. Jeśli operacja jest konieczna wykonuje cały zakres zabiegów ortopedycznych w tym: endoprotezy stawów, artroskopie oraz zabiegi chirurgii ręki. Pasjonat sportu i zdrowego stylu życia.

Z uczestnikami Festiwalu spotkają się ponadto:

**Rafał Sonik** znany jest przede wszystkim jako sportowiec i pierwszy Polak, który indywidualnie wygrał legendarny Rajd Dakar. Przed historycznym sukcesem, który odniósł w styczniu 2015 roku trzykrotnie stawał na podium tej morderczej rywalizacji: dwukrotnie był trzeci (2009 i 2013), a w 2014 roku wywalczył drugie miejsce. Na swoim koncie ma również sześć zwycięstw w Pucharze Świata FIM (2010, 2013, 2014, 2015 i podwójny tytuł w 2016) oraz sześć tytułów mistrza kraju. Zawodnik, który latami startów na wysokim poziomie zapracował sobie na przydomek „SuperSonik” to również ogromny entuzjasta i miłośnik gór oraz filantrop. Te dwa elementy połączył powołując Stowarzyszenie „Czysta Polska” – organizatora dorocznej akcji sprzątnięcia naszych najwyższych gór pod hasłem „Czyste Tatry”. Projekt angażuje tysiące wolontariuszy, którzy znoszą ze szlaków pozostawione przez turystów odpady. Przede wszystkim jednak uświadamiają Polakom, jak istotna jest dbałość o nasze dziedzictwo naturalne oraz unikalne krajobrazy, które powinny przetrwać niezmiennie dla kolejnych pokoleń.

**Angelika Cichocka** - lekkoatletka specjalizująca się w biegach średnich. Mistrzyni Europy w Biegu na 1500m z Amsterdamu, halowa wicemistrzyni świata w biegu na 800 m z Sopotu i halowa wicemistrzyni Europy na 800 m z Pragi. Szósta zawodniczka MŚ w Londynie na 800m i siódma na 1500 m. Marynarz Marynarki Wojennej Rzeczypospolitej Polskiej.

**Joanna Jóźwik** - biegaczka średniodystansowa AZS AWF Warszawa, brązowa medalistka mistrzostw Europy w Zurychu (2014) w biegu na 800m, piąta zawodniczka IO w Rio de Janeiro i siódma zawodniczka MŚ na 800m, pięciokrotna mistrzyni kraju na stadionie (dwa tytuły na 800m oraz trzy w sztafecie 4x400 m), rekordzistka Polski w hali na 800m - 1:59.29. Ambasadorka marki ORLEN.

**Patrycja Bereznowska** - Ultramaratonka, która uwielbia najdłuższe dystanse, najtrudniejsze i najbardziej wymagające trasy. Zwyciężczyni niezliczonej liczby biegów długodystansowych w całej Polsce. Mistrzyni Europy w drużynie i brązowa medalistka ME we Francji w 2016 r. w biegu 24H oraz świeżo upieczona Mistrzyni Świata w drużynie i indywidualnie w biegu 24H z Belfastu w lipcu 2017. Rekordzistka świata - w irlandzkich mistrzostwach pokonała dystans 259,991 km w ciągu doby! Treningi łączy z codzienną pracą instruktorki jazdy konnej, a coraz większe sukcesy wpływają na nią wyłącznie motywująco – konsekwentnie przesuwa granice własnych możliwości coraz dalej i dalej. Obecnie przygotowuje się do startu w legendarnym greckim klasyku ultra biegnięcia – Spartathlonie. Ambasadorka marki BRUBECK.

**Michał Bernardelli** - adiunkt w Instytucie Ekonometrii Kolegium Analizy Ekonomicznych Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Doktoryzował się w zakresie matematyki stosowanej na Wydziale Matematyki Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego. Od kilkunastu lat z powodzeniem łączy pracę zawodową z pasją biegową. Największe sukcesy odnosił na dystansach średnich (800 - 3000 m) zdobywając kilka medali Mistrzostw Polski. W jego dorobku znajduje się również kilkadziesiąt medali Akademickich Mistrzostw Polski na bieżni i w biegach przełajowych. Jest klubowym rekordzistą Polski w sztafecie 4x1500 m. Z powodzeniem uczestniczy w biegach ulicznych na dystansach 5-10 km, doprowadzając wyniki życiowe do poziomu 14:18 na 5 km oraz 29:39 na 10 km. Przechodząc do kategorii masters reprezentował nasz kraj m.in. w 2016 r. na Mistrzostwach Świata Masters w Lekkiej Atletyce w Perth, zdobywając tam trzy złote medale (5000 m, 10000 m oraz bieg przełajowy). Od 2012 r. pełni funkcję Prezesa Akademickiego Związku Sportowego Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, zaś od 2015 r. jest kierownikiem Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu SGH. W 2017 r. został powołany na przewodniczącego Komisji do spraw Biegów Ulicznych i Przełajowych przy Polskim Związku Lekkiej Atletyki.

**Iwona Bernardelli** (dawniej Lewandowska) - maratonka LKS „Vectra” Włocławek. W 2012 r. na dystansie 20 km poprawiła najstarszy z kobiecych ulicznych rekordów Polski o minutę (1:07:20). Trzykrotna mistrzyni Polski w biegu ulicznym na 10 km, pięciokrotna zwyciężczyni Biegów Warszawy, multimedalistka Mistrzostw Polski na dystansach od 1500 m do 10000 m oraz w biegach przełajowych. W 2015 roku ustanowiła w Londynie swój najlepszy wynik w maratonie – 2:27:47, który dał jednocześnie przepustkę na Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro. Zajęła tam wysokie 21. miejsce. Jest bezkonkurencyjna jako żołnierz Wojska Polskiego zdobywając złote medale indywidualnie i drużynowo na ME i MŚ. Jest aktualną rekordzistką Wojskowych Mistrzostw Świata w maratonie (2:28:33).

**Jan Huruk** - były lekkoatleta, długodystansowiec, specjalizujący się w biegu maratońskim - jeden z najlepszych zawodników w historii polskiego maratonu. Olimpijczyk z Barcelony (1992), gdzie zajął siódme miejsce z czasem 2.14:32[1]. W 1991 był czwarty na mistrzostwach świata w Tokio, z czasem 2.15:47. W tym samym roku zajął trzecie miejsce w maratonie londyńskim. Rekordzista Polski w biegu na 15 km (43:45).

**prof. Grzegorz W. Kołodko** - polityk, profesor zwyczajny nauk ekonomicznych i wykładowca akademicki, maratończyk. W latach 1994-1997 i 2002-2003 był wicepremierem i ministrem finansów. Jest autorem i redaktorem naukowym 50 książek oraz ponad 400 artykułów i referatów naukowych. Jego pasją są podróże i bieganie. Zwiedził ponad 160 krajów, ukończył 45 maratonów m.in. w Chinach, Nowej Zelandii, Zimbabwie, Tanzanii oraz za kołem podbiegunowym w norweskim Tromsø.

**Jerzy Skarżyński** - maratończyk z życiówką 2:11:42, reprezentant Polski w Pucharze Świata i Europy w maratonie, triumfator Maratonu Warszawskiego (1989 r.), trener i popularyzator biegania, dziennikarz i publicysta, autor bestsellerowych poradników dla biegaczy, uhonorowany tytułem Ambasador Szczecina.

**Przemysław Babiaryz** - jeden z najbardziej znanych polskich dziennikarzy i komentatorów sportowych, od ponad 20 lat związany z Telewizją Polską, w której prowadził szereg programów sportowych i rozrywkowych. Z wykształcenia teatrolog i aktor, z pasji maratończyk. Trzykrotnie laureat Telekamery w kategorii „Komentator sportowy”.

**Katarzyna Dydo-Rosłoń** - amatorka sportu. Mistrzyni krótkich dystansów. Zawsze w biegu do pracy, do domu, po bułki, a ostatnio także do lasu i po polu na mazowieckiej wsi. Na co dzień biega do radia i w biegu prowadzi audycję Stacja Kultura. Na biegu tworzy portal dla amateerek sportu <http://www.girls.kingrunner.com/>. Redaktor naczelna magazynu „Girls Dziewczyny Trenują”.

**Arkadiusz Morawiec** - literaturoznawca i krytyk literacki, profesor w Katedrze Literatury Polskiej XX i XXI wieku Uniwersytetu Łódzkiego, miłośnik i uczestnik biegów długodystansowych (brał udział m.in. w Maratonie Karkonoskim i Supermaratonie Gór Stołowych). Naukowo zajmuje się pisarstwem obrazującym totalitaryzm, zapisami doświadczeń granicznych, literaturą obozową, a także najnowszą polską poezją i prozą. Współpracownik miesięcznika „Nowe Książki” i „Kwartalnika Artystycznego”.

**Marek Czuku** - poeta, autor dwunastu zbiorów poetyckich. Oprócz wierszy pisze prozę, recenzje, eseje, felietony, piosenki. Z wykształcenia fizyk i polonista. Pracował jako dziennikarz, opiekował się też młodzieżowymi grupami literackimi. Jako uczeń i student trenował dyscypliny lekkoatletyczne, a po latach przerwy wrócił do biegania. Prowadzi literacki blog: <http://wforma.eu/wedrowniczek-marka-czuku.html>. Marzy o przebiegnięciu maratonu.

**Krzysztof Koehler** - poeta, krytyk literacki, eseista, profesor nadzwyczajny UKSW, wicedyrektor Instytutu Książki, a także maratończyk. Prowadzi bloga poświęconego osobistym doświadczeniom z biegów ultramaratońskich: <http://50na80runblog.simplepage.com/>.

**Dr n. med. Robert Gajda** specjalista kardiologii i medycyny sportowej, kardiolog, aktywny biegacz. W swym dorobku posiada wiele tytułów Akademickiego Mistrza Polski biegach na dystansach od 800 do 3000 metrów, Mistrza Świata Medyków w biegu na 1500, Mistrza Polski Masters w biegu na 800 i 1500 m. Na zakończenie kariery akademickiej w biegu maratońskim uzyskał czas 2:33:08 (1987r)- do dziś rekord Polski Medyków. Nadal aktywnie uprawia różne dyscypliny sportu. Jest właścicielem Grupy Gajda-Med w skład której wchodzi Centrum Kardiologii Sportowej w Pułtusku zajmujące się konsultowaniem i leczeniem zawodników i amatorów z problemami kardiologicznymi.

**Piotr Hercog** - trener sportowy, instruktor wspinaczki skalnej, taternik jaskiniowy. Od 27 lat związany z górami, od 15 specjalizujący się w sportach wytrzymałościowych. Multimedalista Mistrzostw Polski i Pucharów Polski w zawodach na orientację. Wspiął się Tatrach, Alpach, Pamirze. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i zdobywca Pucharów Polski w imprezach na orientację. Uczestnik kilkudziesięciu zawodów multidyscyplinarnych w Polsce i na świecie m.in. w Abu Dhabi Adventure Challenge. Od 2010 roku specjalizuje się w biegach górskich ultra, gdzie zajmował czołowe miejsca w takich biegach jak: UTMB, Gore-Tex Transalpine, Transgrancanaria, Ultra-Trail Mount Fuji, Ultra Fiord Patagonia. W 2014 roku zajął 9. miejsce na świecie w rankingu zawodników biegów ultra cyklu Ultra-Trail World Series. Zwycięzca Baikal Ice Marathon 2016 i International Elbrus Race. Organizator dużych eventów sportowych jak SGS czy DFBG.

**Magdalena Łączak** - zawodniczka Salomon Suunto Team, startująca w ultra maratonach w Polsce i na świecie. Wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i zdobywczyni Pucharów Polski w zawodach na orientację. Uczestniczka kilkudziesięciu zawodów multidyscyplinarnych w Polsce i na świecie. Od 2009 roku specjalizuje się w biegach górskich i ultra, gdzie zajmowała czołowe miejsca w biegach takich jak: UTMB, Ultra Trail Majorca, Gore-Tex Transalpine. Trzykrotna zwyciężczyni Biegu 7 Dolin, dwukrotna – Biegu Granią Tatr. W 2014 roku zdobyła brązowy medal Mistrzostw Świata Skyrunning Ultra.

**Paweł Dybek** - zawodnik Salomon Suunto Team, startujący w ultramaratonach w Polsce i na świecie. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w imprezach górskich. Od 15 lat specjalizuje się w sportach wytrzymałościowych. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i zdobywca Pucharów Polski w imprezach na orientację. Uczestnik kilkudziesięciu zawodów multidyscyplinarnych w Polsce i na świecie m.in. Terra Incognita, Ukatak RaidInternational, Bergson Winter Challenge. Od 2008 roku specjalizuje się w biegach górskich, zajmując czołowe miejsca w takich zawodach jak: UTMB, Ultra Mallorca, Trail Serra de Tramuntana, Gore-Tex Transalpine W 2014 roku zwyciężył najdłuższym biegu ultra w Polsce – Biegu 7 Szczytów na dystansie 240 km.

**Natalia Tomasiak** - pochodząca z Krynicy Zdrój, mieszka, pracuje i promując aktywny tryb życia w Krakowie. Trenuje biegi górskie zaledwie od 2 lat, ale już może się pochwalić licznymi sukcesami. Zwycięzczyni Stubai Ultratrail, Sky&Clouds Tatra Extreme czy Biegu 7 Dolin 64 km. W 2016. r. wywalczyła piąte miejsce w Pucharze Świata Skyrunning Extreme. Reprezentantka Polski w biegach górskich, pasjonatka gór, biegów górskich, miłośniczka ski-touringu. Zimą działa jako instruktorka narciarstwa, snowboardu. Prowadzi m.in zimowe akcje „Bezpieczny Stok”, organizowane m.in przez MSWiA i MEN.

**Bartłomiej Przedwojewski** - objawienie sezonu w polskich biegach górskich. Multimetalista Mistrzostw Polski - trzykrotny Mistrz Polski z 2017 roku: w Biegu Anglosaskim (Ustrzyki Dolne), Skyrunning (Zakopane) oraz Długodystansowym Biegu Górskim (Karpacz). Na co dzień jest zawodowym strażakiem - Absolwentem Szkoły Aspirantów Państwowej Szkoły Pożarnej w Poznaniu.

**Violetta Domaradzka** - weganka, ultraska, organizatorka Biegu Wegańskiego i Gorce Ultra-Trail. Promuje weganizm wśród biegaczy i bieganie wśród wegan. Współautorka książek „Kuchnia dla biegaczy. Siła z roślin” i „Kuchnia dla serca. Zdrowie z roślin” i najnowszej, „Love Vegan. Gotowy jadłospis na 21 dni.” Realizuje projekt 12 biegów ultra na 5 kontynentach pod nazwą „100 mil szczęścia”.

**Robert Zakrzewski** - zanim zaczął biegać, rzucał dyskiem, nurkował i jeździł na MTB. Naczelny sprawca imprez i książek Run Vegan, a w wolnych chwilach fotograf. Aktualnie realizuje się jako restaurator w Bulwarze Wegańskim nad Wisłą. W planach na 2018: 211 km czyli 5 maratonów 24h.

**Jarosław Skrzyszowski** - w przeszłości zawodnik i trener lekkoatletyki. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku oraz studiów MBA w Wyższej Szkole Finansów i Zarządzania w Warszawie. Przez wiele lat osoba zarządzająca w międzynarodowych firmach farmaceutycznych i kosmetycznych. Od 10 lat związany m.in. z rynkiem kosmetyków profesjonalnych. Współzałożyciel i prezes BeBrave Group Sp. z o.o.

**Paweł „Naval” Mateńczuk** - były żołnierz jednostki specjalnej GROM, odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Krzyża Wojskowego dla wybitnie zasłużonych w bojach i Krzyżem Komandorskim Orderu Krzyża Wojskowego za czyn wybitnego męstwa połączony z narażeniem życia. Organizuje wyprawy np. w Himalaje, prowadzi szkolenia, doradza w sprawach bezpieczeństwa, prowadzi program „Ekspedycja” w Discovery Polska, biega ultramaratony.

**Jakub Piotr Nowak** - lekkoatleta specjalizujący się w biegach średnich oraz długich, reprezentant Polski na Akademickich Mistrzostwach Świata, medalista Mistrzostw Polski Juniorów w biegach przełajowych. Wice-mistrz Polski w maratonie z 2015 r., z najlepszym czasem debiutu w historii polskiego maratonu (2:14:09).

**Wojciech i Kinga Staszewscy** - czyli KS Staszewscy - rodzinna firma trenująca biegaczy, oferująca treningi firmom i organizująca od siedmiu już lat obóz biegowy w Rabce Zdroju. Wojtek to dziennikarz, propagator biegania, trener lekkoatletyki. Jest reporterem „Newsweeka”; wcześniej przez ponad 20 lat pracował w „Gazecie Wyborczej”, gdzie m.in. współtworzył akcję Polska Biega. Ukończył ponad 60 maratonów (najlepszy w 2:49) oraz kilka ultra (w tym krynicką „setkę”). Kiedy poznali się z Kingą – instruktorką fitness, absolwentką wychowania fizycznego w warszawskiej EWS – latami spierali się o rozciąganie, rolę ćwiczeń wzmacniających itp. Wreszcie połączyli siły w KS Staszewscy – oferują biegaczom realistyczną opiekę, bo sami wiedzą, jak godzić biegową pasję z realnym życiem. Kinga w końcu zaczęła biegać, złamała już 48 minut na 10 km.

**Joanna i Tomasz Rębiś, Magdalena Dziarnowska, Jakub Frolow** - biegacze amatorzy, uczestnicy projektu #SzukysjienaKrynicy, w którym przez cztery miesiące pod okiem Festiwalu Biegowego i KS Staszewscy przygotowali się do startu w Krynicy-Zdrouj, a których przygotowania można było śledzić w portalu festiwalowym i facebooku. Opowiedzą o drodze jaką przeszli z biegania stricte amatorskiego do biegania usystematyzowanego, z planem i reżimem treningowym, ze startem docelowym.

**Paweł Życki** - licencjonowany trener personalny, instruktor pływania, koszykówki, narciarstwa, tenisa, krainkingu, TRX. active walking, a także Master Instruktor Indoor Cyclingu. Współwłaściciel Diet&More. Wykształcenie i wiedzę m.in. na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Jest również certyfikowanym specjalistą w ocenie badań wydolnościowych – Certyfikat I i II stopnia Centrum für Sportmedizin Münster/Niemcy. Mistrz w dziedzinie treningu personalnego, który łączy doświadczenie, talent, pasję, energię, motywację, systematyczną pracę, a także nastawienie na cel. Interesuje się sportem, psychologią, muzyką, sztuką oraz sztuką kulinarną.

**Małgorzata Segiet** - dyplomowany dietetyk, psychodietetyk i profesjonalny coach. Instruktor zmiany stylu życia, motywator i praktyk procesu odchudzania. Założycielka i współwłaścicielka Diet & More. Posiada bogate doświadczenie i wiedzę, którą zdobywała na Uniwersytecie Medycznym, Uniwersytecie Przyrodniczym i SWPS w Poznaniu. Certyfikowana specjalistka w ocenie badań wydolnościowych – Certyfikat I i II stopnia Centrum für Sportmedizin Münster/Niemcy. Prywatnie entuzjastka dogtrekkingu oraz podróży górskich (bliższych i dalszych). Interesuje się również gotowaniem i flamenco.

**Łukasz Kaleńczuk** - dyplomowany fizjoterapeuta. Doświadczony trener medyczny. Profesjonalny masażysta. Konsultant Medyczny ZAMST Polska. Doktorant AWF Warszawa podejmujący w swojej pracy tematykę przeciążeń układu ruchu. Właściciel firmy Fizjoterapia Personalna ([www.fizjoterapia-personalna.pl](http://www.fizjoterapia-personalna.pl)). Jego celem jest uświadamianie oraz edukacja pacjenta, która prowadzi do likwidacji bólu, zwiększania sprawności oraz poprawy mobilności. W swojej pracy stosuje nowoczesne i sprawdzone metody oraz techniki. Jako szkoleniowiec przekazuje wiedzę z zakresu skutecznych sposobów minimalizowania ryzyka wystąpienia kontuzji.

**Kamila Dyndor** - dietetyk z pasji i wykształcenia. Ukończyła Śląski Uniwersytet Medyczny na kierunku dietetyki. Specjalizuje się w prowadzeniu trudnych i najbardziej skomplikowanych pacjentów, którzy nie potrafią znaleźć pomocy. Najchętniej pracuje z pacjentami z nadwagą lub otyłymi oraz z osobami aktywnymi fizycznie. Odnosi także sukcesy przy pracy z pacjentami chorymi na niedoczynność tarczycy (Hashimoto). Na co dzień pracuje jako dietetyk w Fizjodiet Medical SPA. Prowadzi także warsztaty i prelekcje z zakresu odżywiania i nawadniania w sportach wytrzymałościowych, m.in. w konferencjach organizowanych przez Świadomą Mamę oraz Eko-Kiermasz dla Zdrowia. Codziennie poszerza swoją wiedzę czytając prasę specjalistyczną oraz uczęszczając na szkolenia. W pracy wyznaje zasadę: „Traktuj innych tak, jak Ty byś chciał być traktowany”.

**Stanisław Lange** – w przeszłości lekkoatleta, maratończyk (rekord życiowy 2:15:41), wielokrotny medalista Akademickich Mistrzostw Polski. Absolwent Uniwersytetu Gdańskiego, geografia ekonomiczna-planowanie przestrzenne. Na co dzień jest Członkiem Zarządu, Dyrektorem KL „LECHIA” Gdańsk. Producentem Biegu św. Dominika, pomysłodawcą Ulicznych Mistrzostw Polski 10km. Dyrektor Sportowo-Organizacyjny ORLEN Warsaw Marathon.

**Michał Drelich** - Prezes Zarządu SE Group sp. z o.o. Absolwent Wydziału Dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim. Pracował jako dziennikarz w jednej z ogólnopolskich gazet, a następnie dołączył do Fundacji Maraton Warszawski, gdzie odpowiedzialny był za sponsoring. Po wielu latach, wraz z dwoma kolegami z Fundacji - Dariuszem Pawelcem i Leszkiem Gacą - zdecydował się założyć własną agencję marketingu sportowego - Sport Evolution (SE Group). W Sport Evolution odpowiedzialny jest za strategię rozwoju firmy, sponsoring i nadzór nad działem sprzedaży. Sport Evolution to czołowa agencja marketingu sportowego w Polsce. Jest organizatorem m.in. ONICO Gdynia Półmaratonu, DOZ Maratonu Łódź, Enea 5150 Warsaw, Enea IRONMAN 70.3 Gdynia powered by Herbalife.

Szczegółowy program Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze znajdziesz na stronie 10.



## • Koncerty

**Jacek „Mezo” Mejer** - od ponad dekady jeden z najpopularniejszych artystów młodego pokolenia. Twórca takich hitów jak „Sacrum”, „Ważne”, „Kryzys”, „Po Robocie” czy „Aniele”. Jego twórczość to połączenie pozytywnego hip-hopu z popem. Zdobywca wielu prestiżowych nagród w tym Srebrnej Premiery na festiwalu w Opolu, Superjedynki, Viva Comet czy wielokrotnie Eska Music Awards. Ukończył studia na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ambitny biegacz, z rekordem życiowym w maratonie 2 godziny 48 minut!

### „Moje credo – Muzyka, Sport, Motywacja” MUZYKA.

*Od kilkunastu lat jestem znany ze swojej działalności muzycznej. Piszę teksty, występuję na scenie. Uwielbiam to i prawdopodobnie będę to robił jeszcze długie lata niezależnie od poziomu popularności, bo ta potrzeba siedzi głęboko w mnie.*

### SPORT.

*Mimo, że na Olimpiadę już nie pojedę, bo mam prawie 35 lat a to raczej wiek sportowego emeryta, bardzo chciałbym rozwijać się sportowo i dzielić się z Wami tymi przeżyciami. Być może zachęcić do tego również Was. Okazuje się, że złamanie 3 godzin w maratonie, które miało być końcem – będzie początkiem. Chce się rozwijać biegowo, uczyć siebie i Was tej dyscypliny.*

### MOTYWACJA.

*Coś co zawsze starałem się mieć w tekstach. Cel, sens, powód do działania. Wg mnie to bardzo ważne i na tym polu także chciałbym się rozwijać. Poza muzycznymi i sportowymi tematami chcę poruszać także takie dziedziny jak psychologia pozytywna i psychologia sportu. Rozwój osobisty, samodoskonalenie się. Bez demagogii i zaklaniania rzeczywistości.*

**KrucaBanda** – kapela powstała w 2013 roku. >> Jesteśmy bandą młodych, ale doświadczonych i pełnych pasji ludzi. Muzyka jest naszą radością, bawimy się nią, przez co w granych przez nas kawałkach nigdy nie wieje nudą. Kiedy uświetniamy wszelkie imprezy i eventy zawsze dajemy z siebie wszystko, a czasem i więcej - zaskakując samych siebie. Na koncertach prezentujemy repertuar, który ukaże się na naszej pierwszej płycie. Są to utwory folkowe oparte na tradycyjnych tekstach ale zagrane na sposób współczesny gdzie instrumenty smyczkowe zastępują gitary i dochodzi perkusja z klawiszami. W skład utworów koncertowych wchodzi: „Idzie dysk”, „Hej Hej Góralu”, „Lipka”, „Kozak”, „Karcmorecka” i wiele wiele innych.

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 cappella. Muzyka zespołu MONK to połączenie różnych gatunków takich jak: jazz, pop czy też rock – wykonywana w unikalny sposób – zero instrumentów, tylko głosy ludzkie. Grupa wystąpiła podczas wielu znaczących imprez muzycznych w Polsce, m.in. w Gali Rozdania Oscarów Jazzowych w Teatrze Wielkim w Łodzi. We wrześniu 2009 r. została laureatem oraz zdobywcą Srebrnego Serca Festiwalu Twórczości im. Marka Grechuty „KOROWÓD 2009”. Tarnowianie zagrali też w w Studio im. Agnieszki Osieckiej w Warszawie, a koncert był transmitowany na żywo przez Program Trzeci Polskiego Radia. Grupa podczas swej dwudziestoletniej działalności miała niewątpliwą przyjemność wystąpić obok takich artystów jak: Renata Przemyk, Krystyna Prońko, Grzegorz Markowski, Grzegorz Turnau, Zbigniew Wodecki, Artur Gadowski, Joanna Kulig, Maciej Zakościelny, Alicja Majewska, Michał Bajor, Marek Bałata czy też Zespół Skaldowie. Muzycy często posługują się w życiu następującą maksymą: 'nie ma nic piękniejszego niż głos ludzki, chyba... że jest ich pięć...'

**Megitza** sama w wieku 16 lat opuściła swoją górską wioskę w pobliżu Zakopanego i wyjechała do Ameryki. Pragnienie młodzięcej wolności, ambicja, charyzma i góralska siła, pomogły jej zbudować karierę kiedyś w USA, a teraz w Europie. Śpiewa i gra na kontrabasie. W USA zagrała setki koncertów. Do Europy przeprowadziła się w 2012 roku, kiedy to została zaproszona na dwa prestiżowe festiwale: Montreux Jazz Festival w Szwajcarii oraz Jazz Fest Wien w Austrii. Megitza do tej pory wydała 7 albumów studyjnych, najnowszy to „Happy Metal” (2016), który powstał w formacji Megitza Trio, półfinalistów Mam Talent, zdobywców „złotego guzika” od Agnieszki Chylińskiej. Megitza Trio szybko zyskuje popularność w Polsce dzięki ich oryginalnemu brzmieniu. Stworzyli nowy gatunek muzyczny o nazwie „happy metal” - czyli tradycyjne instrumenty oraz elektroniczne loopy i bębny, efekt to trans-folkowe brzmienie inspirowane nowoczesnymi gatunkami muzycznymi. Oprócz Megitzy w skład trio wchodzi: Stasiu Rządkosz, utalentowany akordeonista i wokalista z Zakopanego oraz Marcin Leśniak - wokalista - skrzypek - gitarzysta, urodzony w USA, pochodzący z góralskiej rodziny wybitnych muzyków z Kościeliska, założycieli zespołu „Goranie” w Chicago.

**Piwnica św. Norberta** - pierwszy koncert zagraли w styczniu 1992 roku i odtąd Piwnica nieprzerwanie towarzyszy krakowskiej publiczności, dając w każdy wtorek muzyczno-poetyckie koncerty pod hasłem „Muzyka w przestrzeni słowa”. Każdy koncert ma własny scenariusz i dramaturgię, jest spektaklem złożonym z muzyki, poezji i pieśni. Jest także zaproszeniem do wspólnej wyprawy w coraz to nowe rejony ludzkiej wrażliwości, opowieścią o sprawach wielkich i małych, oglądanych przez czarodziejski pryzmat muzyki i poezji. ...Muzyki i poezji bardzo różnej - medytacyjnej, ilustracyjnej, klasycznej, rockowej i jazzowej. Towarzysza jej teksty Mickiewicza, Leśmiana, Eliota, ale i Białoszewskiego czy Witkacego a także wiersze i pieśni stworzone przez naszych kompozytorów i poetów. Dla artystów Piwnica to przede wszystkim miejsce gdzie mogą tworzyć sztukę i dzielić nią z publicznością - i z sobą nawzajem - z dala od artystycznego rynku, na którym funkcjonują na co dzień. Piwnica Św. Norberta jest bowiem z założenia przedsięwzięciem niekomercyjnym. Nie ma biletów wstępu, a skromne datki od widzów na ogół nie wystarczają na amortyzację sprzętu. Cała praca grupy opiera się na działalności całkowicie bezinteresownej, prowadzonej sporym nakładem sił i środków.

**Violka Marcinkiewicz** - charyzmatyczna wokalistka obdarzona wyjątkową barwą głosu. Śpiewa od szóstego roku życia. Jest dwukrotną półfinalistką programu „Must Be The Music” a także uczestniczką programów „Szansa na Sukces” i „The Voice Of Poland”. Zespół Viola powstał z początkiem roku 2017. W repertuarze ma własne kompozycje oraz największe przeboje światowej i polskiej muzyki pop.

**Cheap Tobacco** - jeden z najpopularniejszych zespołów nowej fali polskiego blues-rocka. W ciągu 6 lat aktywności scenicznej zespół zagrał ponad 350 koncertów oraz wystąpił na najważniejszych festiwalach muzyki około-bluesowej i rockowej zarówno w kraju jak i za granicą, m.in. Rawa Blues. Laureaci wielu festiwali muzycznych, w tym trzeciej nagrody na Festiwalu Ryśka Riedla. Zespół wydał dwa albumy studyjne: EP(2012) oraz LP - Promises of Tomorrow (2015). Oba wydawnictwa można usłyszeć m. in. w Trzecim Programie Polskiego Radia, Antyradiu. - Proszę ich zobaczyć bo płyta jest na prawdę świetna i świetnie się jej słucha a na koncertach to wygląda jeszcze lepiej - napisał Piotr Baron z „Trójki”.

**Starosądecki Chór Gospel i Muzyki Rozrywkowej** - działa od lutego 2016 roku. W skład grupy wchodzi pasjonaci muzyki i zawodowcy i amatorzy, w liczbę około 20 osób. W repertuarze chóru znajdują się utwory muzyki rozrywkowej. Chór działa przy Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu. „Łączy nas wspólna pasja i zamiłowanie do muzyki. Ciągłe się tworzymy, rozwijamy i uczymy. To dla nas duże wyróżnienie, że możemy dzisiaj zaśpiewać dla Państwa, to nas motywuje do pracy”.

**Kapela Howerna** prosto z Piwnicznej Zdrój. Prezentuje muzykę karpat, wykonaną we własnych aranżacjach. Ich muzyka charakteryzuje się ogromną żywiołowością, bo Howerna to grupa ludzi chcących rozweselać i umilać życie muzyką. „Gramy ogólnie pojętą muzykę łuku Karpat, w repertuarze posiadamy kawalki słowackie, węgierskie, lemkońskie, bałkańskie oraz oczywiście polskie (dla każdego coś milego). Staramy się dążyć cały czas do perfekcji której nigdy nie osiągniemy”

**PODOLSKY** - nazwa zespołu wzięła się od... akordeonisty, a zarazem lidera Mateusza Podolskiego. „Staramy się poznać muzykę którą gramy a następnie poprzez improwizację tknąć w nią częstąkę nas samych.”

**The Seeds** to tarnowski zespół wykonujący na żywo covery oraz realizujący własną twórczość. Młodzi, profesjonalni muzycy z dużym doświadczeniem scenicznym oraz wyjątkowa wokalistka zapewniają doskonałą zabawę! W tym roku zagraли i zagrają jeszcze supporty przez m.in. Patrycją Markowską, Agnieszką Chylińską, Rafałem Brzozowskim oraz zespołami Lady Pank, Varius Manx, Golec uOrkiestra, Bracia i Piersi. Obecnie w stacjach radiowych grazy jest pierwszy utwór studyjny „No powiedz”.

**Krakowska Formacja Batucadowa „Sorrir Por Favor!”** /przekazująca uśmiech, radość, pozytywną energię/ powstała przy Szkole Samby o tej samej nazwie, prowadzona przez muzyków z krakowskiej sceny, w skład zespołu perkusyjnego wchodzi osoby specjalizujące się w rytmach i kulturze Brazylii. „W ciągu zaledwie 5 lat mieliśmy okazję wystąpić m.in. na takich prestiżowych wydarzeniach jak Parada Smoków, Color Run, Kraków Bussines Run, ORLEN Warsaw Marathon, Międzynarodowy Turniej Piłki Ręcznej Mężczyzn w Tauron Arenie Kraków i FIFA World Cup Trophy Tour by Coca-Cola. Ponadto występowaliśmy w Filharmonii, wielu klubach, na różnego rodzaju imprezach firmowych i paradach. Od początku naszej działalności rokrocznie na przełomie maja i czerwca organizujemy festiwal „Smocze Spotkania Sambowe”. Festiwal ten dodaje dużego kolorytu wydarzeniom kulturalnym, które odbywają się w naszym ukochanym mieście Krakowie. Naszą grę doceniło już Krakowskie Biuro Festiwalowe, Poza Horyzonty - Fundacja Jaśka Meli oraz krakowski Teatr Grotteska i Filharmonia Krakowska”



The Seeds



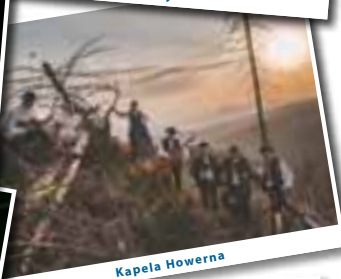
Podolsky



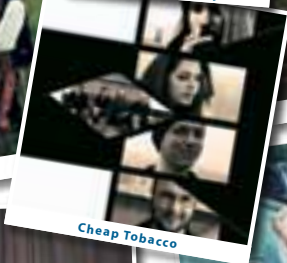
Jacek „Mezo” Mejer



KrucaBanda



Kapela Howerna



Cheap Tobacco



Megitza



Monk



Krakowska Formacja Batucadowa „Sorrir Por Favor!”

## • Strefa Dzieci 8. PKO Festiwalu Biegowego

Już po raz ósmy 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 „**Rozbiegana Fiolelka**”, „**Kolorowa trasa Fiolelki**” oraz „**Wakacje Kubusia Puchatka**” będzie można wygrać atrakcyjne nagrody. Tu również dostępne będą edukacyjne gazetki wyd. Aksonmat. Biorąc udział w zabawach Strefy Malowania, można zdobyć punkty na karcie „**Małego sportowca Festiwalu Biegowego na 8<sup>\*\*</sup>**”.

W **Kąciku malowania buzi** nasi wolontariusze oraz animatorki z kurortu Słotwiny Arena, będą zamieniać małych sportowców w zwierzątka, wróżki i inne bajkowe postacie. Starszym dzieciom proponujemy tatuaże.

**Instytut Książki** zachęca do udziału w warsztatach ilustracji książek. Ilustratorka Magdalena Koziół-Nowak przybliży dzieciom baśń Charles'a Perraulta o Tomciu Paluchu oraz wiersz „Siedmiomilowe buty” Jana Brzechwy, na podstawie których uczestnicy rozpoczną „szycie” butów na miarę.

### KĄCIK CZYTELNICZY

Zapraszamy młodych miłośników literatury. Zgromadziliśmy tu publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: **Zakamarki**, **Papilon**, **Centrum Edukacji Dziecięcej**, **Dwie Siostry**, **Zielona Sowa** oraz **DEBIT**. Odważni, którzy zdecydują się poczytać maluchom i rówieśnikom, będą mieli okazję otrzymać jedną z zaprezentowanych pozycji książkowych oraz zdobyć punkty w zabawie „**Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 8<sup>\*\*</sup>**”. Kącik czytelniczy na Festiwalu Biegowym odwiedzi znany wszystkim dzieciom zabawny **Żółw Franklin**.

### STREFA BAJEK

Zaprasza do odpoczynku przy seansach bajek **Bajkowa TV**: „Hutosie”, „Wilki i Zając”, „Bingo Bongo”, „Wielka wędrowniczka”, „Magiczna gwiazda” oraz degustacji owocowych chrupek **Uno Natura**. Animatorki ze **Słotwiny Arena** poprowadzą też **karaoke**.

### STREFA RUCHU PKO

Festiwal Biegowy to przede wszystkim biegi, dlatego i u nas nie zabraknie ćwiczeń fizycznych. Zapraszamy na rozgrzewki przed startem w biegach dzieci, zabawy z chustą i skakankami organizowane przez **kurort Słotwiny Arena**.

### PYSZNA ZABAWA Z LEIBNIZ ZOO

Zapraszamy do udziału w quizach oraz kąciku z malowaniami i zadaniami ze zwierzątkami **Leibniz ZOO**. Każdy maluch, który podejmie się któregoś z zadań, otrzyma ciasteczka **Leibniz ZOO**.

### KORALOWA STREFA DZIECI

Zapraszamy do konkursu „**Koralowy łamacz mózg**” w którym z patyczków do lodów trzeba będzie ułożyć wylosowane zadanie oraz kącika malowania lodów.

### STREFA GIER PLANASZOWYCH

Zapraszamy dzieci i młodzież do poznania gier planszowych naszych tegorocznych Partnerów: **wyd. Piatnik**, **wyd. Alexander**, **wyd. Rebel**, **wyd. Xplore Team** oraz **wyd. Czuczuz, Hobbitory oraz Bard**. Co ważne! Każdy będzie mógł wziąć udział w konkursach z nagrodami m.in; quizach „**Kalambury z Activity**”, „**Gorący ziemniak**”, edukacyjnych quizach **Czuczuz i Xplore Team**, turnieju z grą karcianą „**Cortex**” oraz „**Kontrast**”. Wszystko dla dzieci w wieku od 5 - 100 lat. Tu można zdobyć punkty na karcie „**Małego sportowca Festiwalu Biegowego na 8<sup>\*\*</sup>**”.

**PUNKT INFO** To miejsce gdzie uzyskacie wszelkie informacje organizacyjne związane z biegami dla dzieci oraz dowiedzie się z jakich atrakcji można skorzystać w Strefie Dzieci. Tu także odbierzecie karty do zbierania pieczątek w zabawie „**Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 8<sup>\*\*</sup>**”.

**UWAGA – W Strefie Dzieci 8. PKO Festiwalu Biegowego NIE MOŻNA pozostawiać dzieci na czas startu w biegach. Opiekunem dziecka w Strefie Dzieci jest wyłącznie jego rodzic / opiekun prawny.**

Szczegółowy program Strefy Dziecka 8. PKO Festiwalu Biegowego na stronie 12.





PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY STREFY DZIECI



## • Targi EXPO 8. PKO Festiwalu Biegowego – 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 8. PKO Festiwalu Biegowego:

- Piątek 8 września - 12.00-22.00
- Sobota 9 września - 7.00-21.30
- Niedziela 10 września - 7.00-17.00

### Lokalizacja stoisk targowych

#### HALA 1

1. Sklepik Festiwalu Biegów
2. Mammut
3. Starlife
4. Complex
5. Eurobot
6. Jerzy Skarzyński
7. Kingrunner
8. Adrunaline
9. Melome/Funaticos
10. 17.PZU Cracovia Maraton
11. Centrum Medyczne Ortopod
12. Z.Z. Kawon-Hurt Gostyń
13. Sun Vita Gliwice
14. Fitletic
15. ledhq.pl- latarki ledlenser
16. Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj
17. Artro-Med.Saska Strefa Fit
18. Virtutti Militari Bieg Honoru
19. Fundacja DKMS
20. Sport Outlet Marek Bierniak
21. Rękodzieło Szydelkowe

22. Polskie Stowarzyszenie Nordic

Walking

23. Quadybielsko.pl

#### HOL GŁÓWNY

H1 Wiśniowski

H2 Nordic

H3 Under Armour

H4 Speedjog

H5 Blackroll

H6 Małopolska

H7 Zdrowy Projekt

#### HALA 2

24. Magical Shoes

25. Compressport Polska

26. Nessi

27. Miiego

28. Salomon

29. Hoka One One

30. ROYAL BAY

31. Salming

32. Polka Sport

33. MULEBAR

34. CEP POLSKA

35. Dextro Energy-Honey Stinger-Huma Gel

36. Odlo Camelbak

37. Zamst

38. BeBrave

39. Nastopy.pl

40. Jabra

41. Icebug

42. inov-8

43. Sportslab

44. Brubeck

45. Wieszaki na medale

46. Maspex

47. Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

48. Centrum Kardiologii Sportowej Gajda-Med.

49. Himal Sport

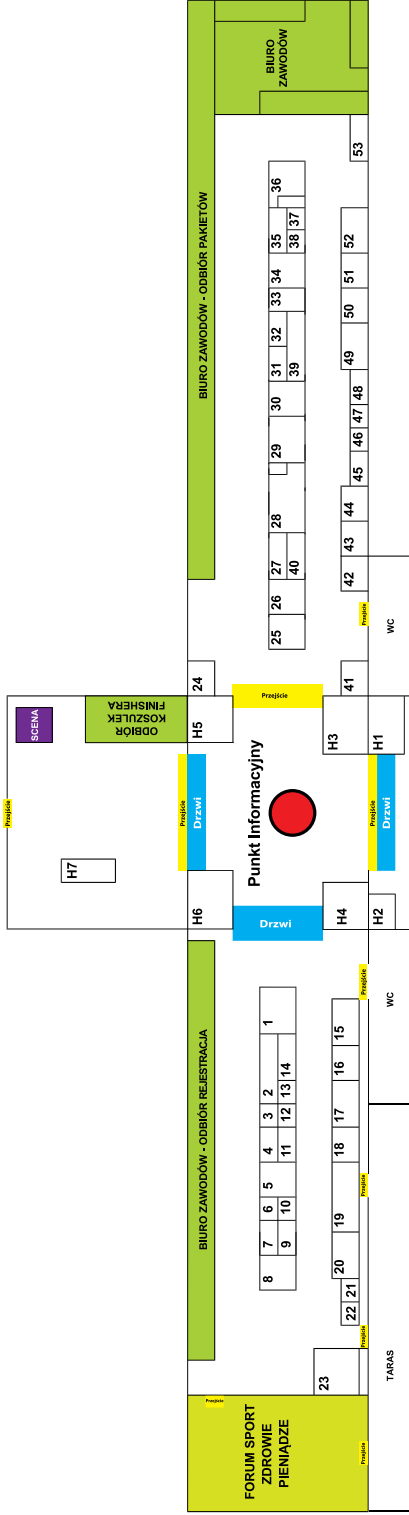
50. Sport-Center

51. Dr.Cool

52. Buff

53. EXZO

# Dom Forum



ALEJA NOWOTARSKIEGO - DEPTAK 

## Katalog wystawców:

### AdRunaLine



AdRunaLine to marka odzieżowa dla biegaczy. Jej twórcy inspirowani działaniem hormonu adrenaliny, który pozwala osiągać rekordy życiowe wszystkim sportowcom, tworzą ubrania najwyższej jakości. Do dyspozycji są trzy lifestyleowe linie odzieżowe: Fright, Fight i Flight. Całość dopełnia kolekcja techniczna, dopracowana z dbałością o każdy szczegół, jakość i komfort biegaczy. AdRunaLine to pełna gama produktów potrzebnych biegaczowi, który chce osiągnąć swój Personal Best. To marka, która oferuje nie tylko skarpetki, koszulki i topy, ale również funkcyjne rushguardy, ultralekkie kurtki z membraną, bluzy i legginsy.

### Artro-Med Saska Strefa Fit

(<http://artro-med.pl/strefa-fit/>)



Firma Artro-Med Saska to centrum sportowo rehabilitacyjne z wieloletnim doświadczeniem w dziedzinie rehabilitacji jak również w doborze odpowiedniego sprzętu. „Posiadamy gabinet rehabilitacji i terapii manualnej, w tym samym budynku posiadamy sklep rehabilitacyjny gdzie od niedawna wprowadzamy produkty sportowe. Jesteśmy dystrybutorem takich firm jak: Blackroll (rollery i akcesoria do rolowania), Tomtom Sports (zegarki GPS), Os 1st i CEP (odzież kompresyjna), Vasyli (wkładki dynamiczne dobrane indywidualnie formowane podczas wizyty u terapeuty). Dodatkowo służymy pomocą w zakresie doboru sprzętu rehabilitacyjnego.

### BeBrave Skincare & Sport

(<http://bebrave.com.pl/>)



Kosmetyki BeBrave Skincare & Sport zostały stworzone przy współpracy grupy naukowców i specjalistów z wielu dziedzin takich jak dermatologia, medycyna estetyczna, kosmetologia oraz fizjologia wysiłku sportowego. W procesie tworzenia preparatów uczestniczyły i testowały je osoby uprawiające amatorsko wiele rodzajów aktywności fizycznej i rekreacyjnej, a także profesjonalnych sportowców – olimpijczyków, medalistów mistrzostw Polski, Europy i świata. „W ten sposób stworzyliśmy linię kosmetyków nowej generacji i zawierającej ponad 200 różnych substancji i składników. Jednak największym wyróżnikiem i sekretem są zastosowane technologie i proporcje łączenia nowoczesnych substancji z naturalnymi związkami i wyciągami roślinnymi, tak by otrzymać ich synergiczne działanie. Dzięki unikalnemu połączeniu wyselekcjonowanych składników, preparaty BeBrave zapewniają - nie tylko osobom aktywnym fizycznie - doskonałe działanie prewencyjne, przeciwdziałające oznakom starzenia, destrukcyjnemu działaniu wolnych rodników, uszkodzeniom wywołanym promieniowaniem UV, a także pomagające skórze odzyskać jej młodość. W rezultacie zastosowania tych innowacyjnych kosmetyków pielęgnacyjnych skóra odzyskuje naturalną równowagę i promienieje zdrowiem.”

### Blackroll Polska

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



Czym dokładnie jest BLACKROLL®?

BLACKROLL® to najwyższej jakości rollery i inne akcesoria wykorzystywane zarówno w zawodowym sporcie, fitnessie, jak i w celach terapeutycznych. Mogą być stosowane bez względu na poziom aktywności sportowej, zarówno przez amatorów jak i zawodowych sportowców. Poprzez automasaż mięśni i powięzi z łatwością zregenerują napięte ciało przynosząc mu natychmiastową ulgę. Stosując w formie automasażu i prostych ćwiczeń możesz poprawić postawę i elastyczność ciała, a także zwiększyć jego mobilność. Rolowanie to nie tylko uzupełnienie tradycyjnego treningu, ale również klasycznych metod leczenia, takich jak fizjoterapia, masaż, czy też osteopatia.

### BRUBECK

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



BRUBECK to producent profesjonalnej odzieży termoaktywnej przeznaczonej zarówno do codziennego użytku jak i do aktywności sportowej na najwyższym poziomie. O funkcjonalności i jakości produktów z logo BRUBECK decyduje odpowiedni dobór przędz i zestawienie dzianin. Stosowane rozwiązania są oparte na szczegółowych naukowych badaniach, doświadczeniu profesjonalnych sportowców oraz własnej, chronionej tajemnicą wiedzy. Produkty marki BRUBECK powstają przy pełnej kontroli całego procesu produkcyjnego, zlokalizowanego od początku do końca w Polsce.





## **BUFF®**

(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**



Biegacz nie wielbłąd, pić musi. Nie komplikujcie sobie tego zadania i sprawdźcie, jak wyglądają technologie opracowane przez CamelBak'a. Koniecznie sprawdźcie nasze ultralekkie kamizelki i plecaki biegowe, pasy, wygodne uchwyty oraz elastyczne flaski. Na stoisku nie zabraknie też tradycyjnych bidonów i niezastąpionych kubków termicznych!

## **Centrum Kardiologii Sportowej Gajda-Med**

(www.gajdamed.pl/centrum-kardiologii-sportowej)



Centrum Kardiologii Sportowej Gajda-Med zostało stworzone dla potrzeb sportowców, których kariera sportowa, wstępna i jak i kontrolna kwalifikacja do uprawiania sportu zależna jest od profesjonalnej oceny układu krążenia. Centrum dysponuje najwyższej klasy sprzętem diagnostycznym, który umożliwia m. in. przeprowadzenie próby wysiłkowej zarówno na bieżni jak i na cykloergometrze. Ponadto klinika oferuje badania laboratoryjne, EKG, USG, Echo serca i badanie rentgenowskie.

## **Centrum Medyczne Ortotop**

(www.ortotop.pl)



Centrum Medyczne Ortotop tworzy zespół lekarzy specjalistów oraz fizjoterapeutów z ogromnym doświadczeniem w ortopedii oraz medycynie sportowej. Każdy z lekarzy zajmuje się leczeniem określonej, wąskiej grupy schorzeń, co pozwala na osiągnięcie możliwie perfekcyjnej techniki w zakresie diagnostyki i terapii. Lekarze i fizjoterapeuci pozostają ze sobą w stałym kontakcie, optymalizując opiekę nad pacjentem. Dzięki temu rekonwalescenci zaopatrywani są kompleksowo i na najwyższym poziomie.

## **CEP POLSKA**

(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 zróżnicowaniu kolorystycznemu swoich produktów marka CEP gwarantuje nie tylko skuteczność działania ale również modny, elegancki wygląd.

## **Coffee Van**

(www.facebook.com/artcoffeevan)



Coffee Van to nowoczesna, mobilna kawiarnia. Oferujemy mieszankę kawy Colombia Supremo oraz Peru Organico (100% Arabica). „Nasza kawiarnia zabudowana jest na specjalnym samochodzie, przystosowanym do produkcji znakomitej kawy. Parzeniem kawy zajmuje się wykwalifikowany barista, który dba o najwyższą jakość ziaren. Kawę charakteryzuje bardzo intensywny aromat, niska kwasowość. DUŻO ZDROWIA & DUŻO KOFEINY! Pierwszego życzymy, drugie zapewniamy!

## **Compressport Polska**

(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

## COMPEX

([https://sklepfitcast.pl/pol\\_m\\_Elektro-stymulatory-153.html](https://sklepfitcast.pl/pol_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 zapewniają 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 Complex wspomaga osiąganie wysokich wyników i poprawia wydajność, skraca 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/>

## 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)

## DR. COOL

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



Dr. Cool jest liderem w produktach chłodzących w USA. Z produktami Dr. Cool będzie Ci chłodno oraz wygodnie podczas każdej aktywności. Opatentowany materiał bez zastosowania żadnych środków chemicznych zaprojektowany przez Colcore oferuje zarówno aktywację chłodzenia oraz ochronę UV. Poza flagowym produktem jakim są opaski kompresyjno-chłodzące, w ofercie Dr.Cool znajduje się odzież oraz akcesoria wszystko o właściwościach chłodzących.

## Eurobut



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

## EXZO

([www.exzo.pl](http://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, kreatywne 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 automatowi 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.

## Fitletic



Fitletic to amerykańska marka specjalizująca się w produkcji wysokiej jakości pasów i akcesoriów do biegania. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych, oryginalnie opracowanych rozwiązań, produkty Fitletica są odpowiedzią na to czego do tej pory nie było na rynku. Wszystkie wykonane są z neoprenu dzięki czemu posiadają właściwości „water resistant” oraz idealnie dopasowują się do kształtu ciała. Twarzą marki jest Frederik Van Lierde, mistrz świata IRON MAN 2013, który używa i poleca produkty Fitletic.

## Funaticos

(www.funaticos.com)



Funaticos to POLSKA FIRMA ODZIEŻOWA, która stawia na oryginalny DESIGN i pozytywne KOLORY. W asortymencie marki znajdują się SZYTE NA MIARĘ spodnie i bluzy, które sprawdzają się zarówno w czasie uprawiania sportu jak i noszenia na co dzień.

## Fundacja DMKS

(www.dkms.pl)



Fundacja DKMS działa w Polsce od 2008 roku jako niezależna organizacja pożytku publicznego oraz jako Ośrodek Dawców Szpiku, w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia. To największy Ośrodek Dawców Szpiku w Polsce, w którym zarejestrowanych jest ponad 1,1 miliona potencjalnych Dawców szpiku, spośród których ponad 4300 osób oddało komórki macierzyste lub szpik potrzebującym Pacjentom, zarówno w Polsce, jak i na świecie, dając im tym samym szansę na życie. Misją Fundacji DKMS jest bowiem znalezienie Dawcy dla każdego Pacjenta chorującego na nowotwór krwi i potrzebującego przeszczepienia krwiotwórczych komórek macierzystych. Fundacja DKMS należy do rodziny DKMS, jednej z największych baz Dawców szpiku na świecie, liczącej obecnie ponad 7 mln zarejestrowanych potencjalnych Dawców.

## Fundacja Ronalda McDonalda

(www.frm.org.pl)



Abby rodzina mogła być razem

Fundacja Ronalda McDonalda powstała w Polsce w 2002 roku z inicjatywy McDonald's Polska, który jest jej założycielem i donatorem. Wzorując się na istniejącej od ponad 45 lat fundacji światowej RMHC realizuje najważniejsze programy dedykowane dziecku i rodzinie: Dom Ronalda McDonalda, Pokoje Ronalda McDonalda oraz program badań na pokładzie specjalistycznego Ambulansu. Fundacja promuje profilaktykę w walce z nowotworami u dzieci i wspiera rodziny w czasie, gdy dziecko trafia do szpitala ale także finansuje specjalistyczne wydawnictwa, organizuje szkolenia dla lekarzy rodzinnych, lekarzy POZ oraz dla rodziców. Programy związane z profilaktyką prowadzone są w ramach jednego ogólnopolskiego programu „NIE nowotworem u dzieci”. #KeepingFamiliesClose

## 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.

## Himal Sport

(www.himalsport.com.pl www.grivel.com www.scarpa.net www.julbo.com)



Wyłączny dystrybutor marek Scarpa, Grivel, Julbo na Polskę. Firma działa na rynku polskim od 1992r.

## HOKA ONE ONE

(http://www.hokaoneone.eu)



HOKA ONE ONE jest producentem specjalistycznych butów biegowych. Swoją popularność zawdzięczają nietypowej budowie, związanej z zastosowaniem grubej i wysokiej podeszwy, co przekłada się na maksymalny stopień ich amortyzacji. Brand powstał we Francji w 2009 roku i szybko zdobył uznanie wśród specjalistów, zwłaszcza w kręgu ultramaratończyków. Do Polski Hoka One zawitała wiosną 2016 roku, i od tego czasu sukcesywnie pojawia się w kolejnych sklepach dla biegaczy.

## Honey Stinger

Honey Stinger to potężna moc miodu w niewielkiej poręcznej saszetce. Nareszcie żel energetyczny bez jakichkolwiek konserwantów czy sztucznych barwników. Osiem przepysznych owocowych smaków do wyboru, w tym czekoladowy i z żel-szeniem. Cudowne żelki bez żelatyny. W USA Honey Stinger są dostępne w każdym sklepie sportowym, w Polsce szczególnie upodobali je sobie biegacze ultra, właśnie ze względu na różnorodność smaków i dobrą przyswajalność.



## Icebug

(www.icebug.pl, 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.



## inov-8

(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.



## Jabra

(www.jabra.pl)

Jabra jest wiodącym międzynarodowym dostawcą oraz producentem szerokiej gamy rozwiązań komunikacyjnych i dźwiękowych. W portfolio firmy znajdują się przewodowe i bezprzewodowe zestawy słuchawkowe oraz rozwiązania głośnomówiące dla osób prywatnych i firm. Jabra jest marką firmy GN Netcom i jest kojarzona z innowacyjnością, niezawodnością oraz łatwością obsługi od prawie 150 lat. GN ma unikalne portfolio medycznych, profesjonalnych oraz konsumenckich rozwiązań, zapewniających najwyższą jakość dźwięku.



## Kingrunner

(www.kingrunner.com)

Kingrunner to grupa przyjaciół, którzy kochają biegać po górach, wydają dwumiesięczniki: „ULTRA - dalej niż maraton” oraz „TRAIL. Krok do natury”, a także stworzyli edukacyjną grę karciano-planszową „KINGRUNNER - wygraj maraton!”. Podczas Festiwalu Biegowego będziemy świętowali drugie urodziny magazynu ULTRA - wpadnijcie koniecznie na nasze stoisko, czekamy na Was!



## Konspol

(www.konspol.com.pl)

Firma Konspol to firma rodzinna, która istnieje na rynku od 1982 roku. Od tego czasu z sukcesem rozwija i doskonalili 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. Cała oferta Konspolu dostosowana do różnych grup konsumenckich (produkty bezglutenowe, Light, gotowe produkty convenience, „GRILL MENU”, „Kurczak wiejski”, marka dla dzieci Żarłaki) znalazła swoich wiernych fanów w Klientach, dla których od 35 lat tworzymy wyroby z kurczaka o najwyższej jakości wypełniając misję „Dobry smak i zdrowie to nasza pasja”. Firma wciąż uzupełnia swoje portfolio produktowe o produkty, których poszukują Klienci. Produkty trafiają do Klientów na terenie całej Polski, a także do odbiorców zagranicznych, m.in.: na terenie Wielkiej Brytanii, krajów Skandynawskich, Rumunii, Słowacji, Słowenii, Japonii.



## Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj

(<http://hodowcydrobiu.pl>)



Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj jest ogólnopolskim związkiem rolniczych zrzeszeń branżowych. Celem statutowym Federacji jest skuteczna reprezentacja środowiska drobiarskiego na forum krajowym i międzynarodowym. Główną ideą projektu pt. „Drobiowa dieta biegaczy”, który będzie okazją poznać na 8. PKO festiwalu Biegowym” podczas dedykowanych warsztatów na Forum Sport, Zdrowie, Pieniądże jest umocnienie pozycji mięsa drobiowego w nawykach żywieniowych osób aktywnych ruchowo i przywiązujących uwagę do sposobu odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem biegaczy. Wśród pasjonatów aktywności fizycznej, znaczącą grupę stanowią osoby biegające amatorsko, które również są liczącą się grupą konsumencką.

## Ledhq.pl – latarki ledlenser

(<https://ledhq.pl>)



Firma BTC sp. z o.o. z Krosna jest liderem w sprzedaży latarek Ledlenser w Polsce. Obecnie oprócz sklepu [www.ledhq.pl](http://www.ledhq.pl) zostaliśmy również właścicielem Strefy Marek Allegro – LEDLENSER, której ofertę można znaleźć pod linkiem: [www.ledhq.pl/allegro](http://www.ledhq.pl/allegro). Latarki tej niemieckiej marki charakteryzują się wysoką jakością wykonania, której potwierdzeniem jest 7 letni okres gwarancji. Obecnie latarki LEDLENSER zaczynają zdobywać uznanie również wśród biegaczy a nasza firma została odznaczona statusem „Eksperta Marki” w kategorii „Running” w Polsce.

## Nordic



Podbiegunowe położenie Finlandii nie oznacza, że nic nie jest w stanie tu wyrosnąć. Wprost przeciwnie – szczególnie właściwości owsa sprawiają, że wyjątkowo dobrze dojrzewa na siarczystym, zimowym mrozie, a całą energię do wzrostu czerpie z krótkiego, intensywnego lata. Czysta woda, nieskazitelne powietrze i białe noce to wyjątkowe połączenie, które wpływa na niepowtarzalną jakość owsa Nordic. Zawdzięczamy mu nie tylko złocisty kolor naszych ziaren, ale też niezwykle orzechowy smak.

## 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 zadbałszy o niską wagę, elastyczność, cienką podszewkę i giętkość Magical Shoes. Te właściwości pozwalają na naturalną pracę stóp i imitują chodzenie boso

## Małopolska

([www.małopolskie.pl](http://www.małopolskie.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 kajakerstwo. Zimą są tu doskonałe warunki do jazdy na nartach. A w Krakowie – mieście, które nigdy nie śpi - korzystać z całorocznej oferty kulturalnej.

## Maspex

(<https://maspex.com/>)



Maspex Wadowice jest liderem na rynku producentów soków, nektarów i napojów w Polsce, w Czechach i na Słowacji, a także ich wiodącym producentem na Węgrzech, w Rumunii i Bułgarii. Jest również największym producentem produktów instant w Europie Środkowo-Wschodniej (kawa cappuccino, kakao, zabielaćce, herbatki), oraz liderem na rynku makaronów w Polsce oraz wiodącym producentem w Rumunii. W 2010 r. przychody ze sprzedaży Grupy osiągnęły poziom 2,518 mld zł. W 2009 roku podczas Forum Ekonomicznego w Krynicy, Grupa Maspex Wadowice otrzymała Tytuł Firmy Europy Środkowo-Wschodniej.

## Melome



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, Woda 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 8. PKO Festiwalu Biegowego w Krynicy Zdrój, gdzie znajdziecie nasze produkty w promocyjnych cenach.

## Miiego

(<https://miiego.pl/>)



MIEIGO nie jest dużą firmą elektroniczną, dla której słuchawki są pobocznym tematem. „Kochamy Sport i żyjemy Sportem. To jest nasz główny cel. Sposób, w jaki projektujemy nasze produkty, naszą markę i naszą firmę jest oparty na tej pasji”. Firma została założona w Aarhus w Danii w 2010 roku i jest jednym z nielicznych ekspertów na rynku i wyłącznie koncentruje się na tworzeniu wysokiej jakości bezprzewodowych słuchawek dla aktywnych sportowo. Produkty MIEIGO zostały zaprojektowane i opracowane we współpracy z szerokiej liczby profesjonalnych sportowców, a produkty są trwale i potrafią przetrwać ostre i trudne warunki skandynawskiego klimatu. Dziś produkty MIEIGO® są wykorzystywane zarówno przez biegacza amatora i profesjonalnych sportowców na całym świecie. Są one sprzedawane i dystrybuowane w wybranych sklepach sportowych i działających w całej Europie. MIEIGO® jest zarejestrowanym znakiem towarowym należącym do MIEIGO ApS. WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR W POLSCE - „skontaktuj się z nami na [info@miiego.pl](mailto:info@miiego.pl) Jeżeli jesteś zainteresowany dystrybucją marki MIEIGO w swoim sklepie lub siłowni napisz do nas!”

## mobiCafé - coffee is coming

([www.mobicafe.pl](http://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 mielić 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](http://www.mrgryz.pl))



Food Truck Mr.Gryz zadba o Państwa podniebienia przez trzy dni PKO Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju. W naszej ofercie znajdują państwo półmetrowe zapiekanki z pieca, soczyste burgery ze 100 proc 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!

## MULEBAR

Rzbiegani.pl oferują najwyższej jakości produkty dla biegaczy następujących marek:

- MuleBar - znane w całej Europie i na świecie żele i batony energetyczne produkowane w Wielkiej Brytanii z naturalnych składników uprawianych zgodnie z zasadami etyki;
- Vitargo – szwedzkie napoje i żele dla sportowców;
- Saucony – prawdopodobnie najstarsza marka butów biegowych na świecie, istniejąca od 1898 roku;
- Brooks – buty i odzież dla wymagających biegaczy;
- Joma – buty biegowe i odzież na każdą kieszeń.



## Nastopy.pl

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



Nastopy.pl to największy w Polsce sklep dedykowany ze skarpetkami. Szeroka gama skarpetek jest systematycznie powiększana o nowe trendy oraz innowacje. Różnorodna oferta obejmuje skarpetki wizytowe, sportowe, trekkingowe oraz skarpetki specjalistyczne i zdrowotne np. dla diabetyków. Dla biegaczy Nastopy.pl poleca unikatowe i niepowtarzalne marki, jak Ironman oraz BRBL, przeznaczone do trail runningu. Oprócz skarpet sklep Nastopy.pl posiada szeroki wybór termoaktywnych slipów oraz bokserek przeznaczonych dla biegaczy. 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](http://www.nessi-sport.com))



Nessi jest polską marką odzieży sportowej, stworzoną przez pasjonatów aktywności. Wszystkie rzeczy projektuje i produkuje w kraju. Firma zadebiutowała w 2008 roku, wprowadzając na rynek nowoczesne skarpetki sportowe. Dziś ubiera osoby aktywne od stóp do głów, a swoje produkty kieruje do biegaczy, miłośników fitnessu, rolek, crossfitu i innych aktywności. Odzież Nessi ceniona jest za wysoką jakość oraz funkcjonalność, a jej znakiem rozpoznawczym są odważna kolorystyka i unikatowe wzory.



## Odlo

(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 chcąc 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 ciągłe wprowadzanie nowych rozwiązań, kolekcje ODLO mają wydatny wpływ na kierunek rozwoju całej branży odzieży sportowej. ODLO – łączą nas pasja!

## Piwoteka



Browar Piwoteka - znamy się! to pierwsza łódzka inicjatywa piwowarska zajmująca się piwem rzemieślniczym. Specjalnie dla biegaczy uwarzyliśmy piwo american wheat o wdzięcznej nazwie Bieganiem po Piwo. Nasza drużyna „Bieganiem po piwo” aktywnie staruje w biegach górskich w Polsce i zagranicą. Piw z Browaru Piwoteka szukajcie na stoisku w pobliżu Mety i w dobrych pubach i sklepach w całej Polsce, więcej info o browarze na [www.facebook.com/BrowarPiwoteka/](http://www.facebook.com/BrowarPiwoteka/) Do zobaczenia na Mecie!

## POLKASPORT.PL

(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 3 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.

## Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

(www.psnw.pl)



Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking to ogólnopolska organizacja pozarządowa zrzeszająca ludzi z pasją, którzy chcą tworzyć wizerunek nordic walking w Polsce. Stawiamy na profesjonalizm i fachowość, dlatego stale doskonalimy swoje umiejętności i poszerzamy wiedzę. Naszą misją jest bycie liderem. Organizujemy szkolenia instruktorskie i trenerskie, prowadzimy ogólnopolskie projekty dotyczące nordic walking współfinansowane z Ministerstwa Sportu i Turystyki, dzielimy się wiedzą w mediach, aktywnie uczestniczymy w wydarzeniach z zakresu nordic walking w Polsce i poza jej granicami. Obejmujemy patronatem wydarzenia, które promują sport powszechny; m.in. prawidłową technikę nordic walking. Współpracujemy i zachęcamy do współpracy. Zapraszamy, zapoznaj się z nami bliżej! [www.psnw.pl](http://www.psnw.pl).

## 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 PKO Festiwalu Biegowego. Zapraszamy!

## Quadybielsko.pl



To największe Centrum PowerSports w Polsce Południowej. Gama asortymentowa obejmuje autoryzowaną sprzedaż i serwis quadów, skuterów śnieżnych, skuterów wodnych, motocykli takich marek jak Polaris, TGB, ArctiCat, Linhai, Acces, Indian Motorcycle. Zapraszamy do zapoznania się z ofertą naszego sklepu internetowego [www.quadybielsko.pl](http://www.quadybielsko.pl). Jeśli jesteś zainteresowany zakupem quada, pojazdu UTV czy motocykla na pewno znajdziesz coś dla siebie. Największy salon na Podbeskidziu, najlepszy serwis, pojazdy nowe i używane tylko quadybielsko.pl

## 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.

## SALMING

(www.salming.pl)



Jesteśmy sportową marką, która szuka nowych dróg wymaganych oraz pożądanych 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 ciężiej, 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.



## Speedjogg

Firma SPEEDJOGG działa na rynku suplementów i odżywek od 14 lat. „Jesteśmy obecni na największych imprezach masowych w Polsce. Wiedzą zdobyta przez te lata dzielimy się z zawodnikami różnych dyscyplin. Na Festiwalu Biegowym jesteśmy od samego początku. Widzimy jak z roku na rok rośnie liczba uczestników a impreza kwitnie. Życząc samych radosnych chwil na trasach. Pozdrawiam Wojciech Niedziałkowski.



## SPORT-CENTER

Firma SPORT\_CENTER jest autoryzowanym przedstawicielem iwentowym 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 oparta badaniami naukowymi, jak i pełna kontrola 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 jak i przed i po wysiłku. Pełna kontrola laboratoryjna zapewnia super przyswajalność. Żele ALE charakteryzują się tym, że nie potrzeba ich popijając nadają się również dla diabetyków.



## SPORT-OUTLET Marek Bieniak

Firma specjalizuje się w sprzedaży obuwia, odzieży i sprzętu sportowego typu OUTLET. Swoją ofertę kieruje do ludzi aktywnych, uprawiających amatersko 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.





## 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 8. PKO Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju. 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.

## STARLIFE



STARLIFE międzynarodowa korporacja, która proponuje wspólny biznes, który jest sprawiedliwy i uczciwy, który jest szansą na finansową niezależność, oferuje ZDROWY STYL ŻYCIA, oferuje ponad 200 PRODUKTÓW, działa ponad 18 lat w Polsce, gwarantuje produkty najwyższej jakości, dużą wagę przywiązuje do wody stąd produkt ACTIVITY WATER STARLIFE – zdrowa woda. STARLIFE zaprasza do Klubów Aktywnego Stylu Życia oraz Kampanii Nordic Walking „Po Zdrowie Marsz”. Właścicielem marki jest Czech ROBERT ZMELIK – były dziesięcioboista, Mistrz Olimpijski z Barcelony (1992).

## Sklepik Festiwalu Biegów

(www.festiwalbiegow.pl)



Tu kupisz pamiątki festiwalowe - koszulki techniczne, koszulki Iron Run, 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, puzzle, notesy, parasole. Tu zamówisz Kartę Biegacza. Tu zrobisz sobie pamiątkowe zdjęcie na ścianie foto. Zapraszamy!

## Strefa Regeneracji



Mobilna Strefa Regeneracji oraz Wypożyczalnia Sprzętu zapewniają sportowcom dostęp do profesjonalnej regeneracji tuż po wysiłku. Skorzystaj z oferowanego sprzętu, opartego na sprawdzonych technikach przyspieszania regeneracji sportowej. Stosują go profesjonalni zawodnicy i sportowcy - amatorzy na całym świecie.

- Recovery Pump masaż pneumatyczny - zapewnia rozluźnienie mięśni, stymuluje układ limfatyczny i krwionośny co przyspiesza wchłanianie elementów, które powodują ból i zmęczenie.
- iCoolSport - zimne kąpiele pomagają usuwać z mięśni produkty przemiany materii, działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie, obniżają temperaturę ciała po wysiłku fizycznym.

## Sun-Vita Gliwice

(www.sokidlazdrowia.pl, www.norton-info.pl)



Firma Sun-vita, preferuje zdrowy styl życia. Chcemy, dzięki naszym urządzeniom, dostarczyć 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 naszego życia, a także zapobiec wielu schorzeniom.

## TRYUMF

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



Firma Tryumf jest niekwestionowanym liderem na rodzimym rynku trofeów sportowych. Ogromne, 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, PKO 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)



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 multimedalista 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. - Perła Polskich Uzdrowisk. Producent Naturalnej Wody Mineralnej „KRYNICZANKA” oraz wód leczniczych: „JAN”, „ZUBER”, „SŁOTWINKA”. Właściciel obiektów sanatoryjnych Nowy Dom Zdrojowy, Stary Dom Zdrojowy, Nowe Łazienki Mineralne, Pijalni Uzdrowskich oraz Centrum konferencyjno-kulturalnego - Pijalni Głównej. Organizator Zimowego Cyklu Wydarzeń Kulturalnych „Krynica-Źródłem Kultury”.

## Virtuti Militari Bieg Honoru



W malowniczej otulinie Doliny Popradu, po raz drugi będzie miało miejsce tak innowacyjne wydarzenie sportowe, jak Virtuti Militari - Bieg Honoru. To reżyserowany bieg przeszkodowy, oparty na wydarzeniach historycznych II Wojny Światowej. Prawie 24 godziny szkoleń i zmagañ skierowanych do amatorów i profesjonalnych biegaczy górskich, do pasjonatów rekonstrukcji historycznych i miłośników Beskidu Sądeckiego.

## Wieszakinamedale.pl

(www.wieszakinamedale.pl)



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

## Wiśniowski

(www.wisniowski.pl)



Marka WIŚNIOWSKI to lider w produkcji bram, drzwi i ogrodzeń w Polsce. Produkty to obietnica bezpieczeństwa, komfortu, najwyższej jakości i designu, a przede wszystkim pewności dobrego wyboru. WIŚNIOWSKI jako marka odpowiedzialna społecznie, wspiera wiele inicjatyw, które pozwalają na integrację działań biznesowych z dialogiem społecznym. Stąd też zaangażowanie w inicjatywy o charakterze sportowym, charytatywnym czy kulturalnym. Jako promotor sportu, rywalizacji i zdrowego stylu życia, marka WIŚNIOWSKI jest Oficjalnym Partnerem Reprezentacji Polski w Piłce Nożnej. Wspiera również turnieje piłkarskie, lokalne drużyny sportowe oraz wydarzenia biegowe – po raz pierwszy także PKO Festiwal Biegowy i Zyciową Dziesiątkę. „Wszystko, by wspólnie z zawodnikami i kibicami dzielić się emocjami i odkrywać piękno każdej dyscypliny sportu”.

## Z.Z. Kawon – Hurt Gostyń

(www.kawon.com.pl)



Zakład Zielarski „Kawon-Hurt” z Gostynia jest polską firmą z 50-letnim doświadczeniem w uprawie i produkcji leczniczych preparatów ziołowych. Wprowadzone w firmie systemy zarządzania jakością ISO gwarantują najwyższą jakość wyrobów. „Oferujemy w ciągłej sprzedaży: ziola sypkie, herbatki ziołowe ekspres, mieszanki ziołowe, naturalne herbatki owocowe, przyprawy; klasyczne herbaty - zieloną, czarną, Pu-erh, Rooibos, suplementy diety i środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego”.

## ZAMST

(www.zamst.com.pl)



ZAMST jest marką japońską specjalizującą się w zapobieganiu urazom sportowców. Producent ortez, produktów kompresyjnych, specjalistycznych skarpet oraz taśm kinezyologicznych. Produkty ZAMST wspierają sportowców i zapewniają szybki powrót do zdrowia. Chronią przed kontuzją i ponownym urazem. Wykonane są z najlepszych materiałów i przy użyciu najnowszych technologii, ich działanie jest poparte dokładnymi badaniami. Produkty marki ZAMST zapewniają wysoki komfort użytkowania. Sklep on line: www.zamst.com.pl



## 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

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



Zajmujemy się produkcją zdrowych posiłków oraz promocją aktywnego i zdrowego trybu życia. Przygotowujemy całonienne zestawy dostosowane do potrzeb osób o zróżnicowanych potrzebach żywieniowych. W swojej ofercie posiadamy 4 rodzaje diet: Activ, Slim, Office, Detox. Realizujemy indywidualne jadłospisy dopasowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych. Diety dowozimy pod wskazany adres do domu czy biura w kilku miastach województwa małopolskiego. Przygotowujemy także pojedyncze posiłki dla osób aktywnych, sportowców. Są to pełnowartościowe, odpowiednio zbilansowane gotowe do spożycia dania w formie sałatek czy słodkich tart.



## • 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 na Festiwalu Biegowym 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:

- 10 500 - 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 8. PKO 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:

Kamila Laskowska

e-mail: [k.laskowska@festiwalbiegow.pl](mailto:k.laskowska@festiwalbiegow.pl)

tel: 22 583 11 45

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
- 10 000 wydanych kart

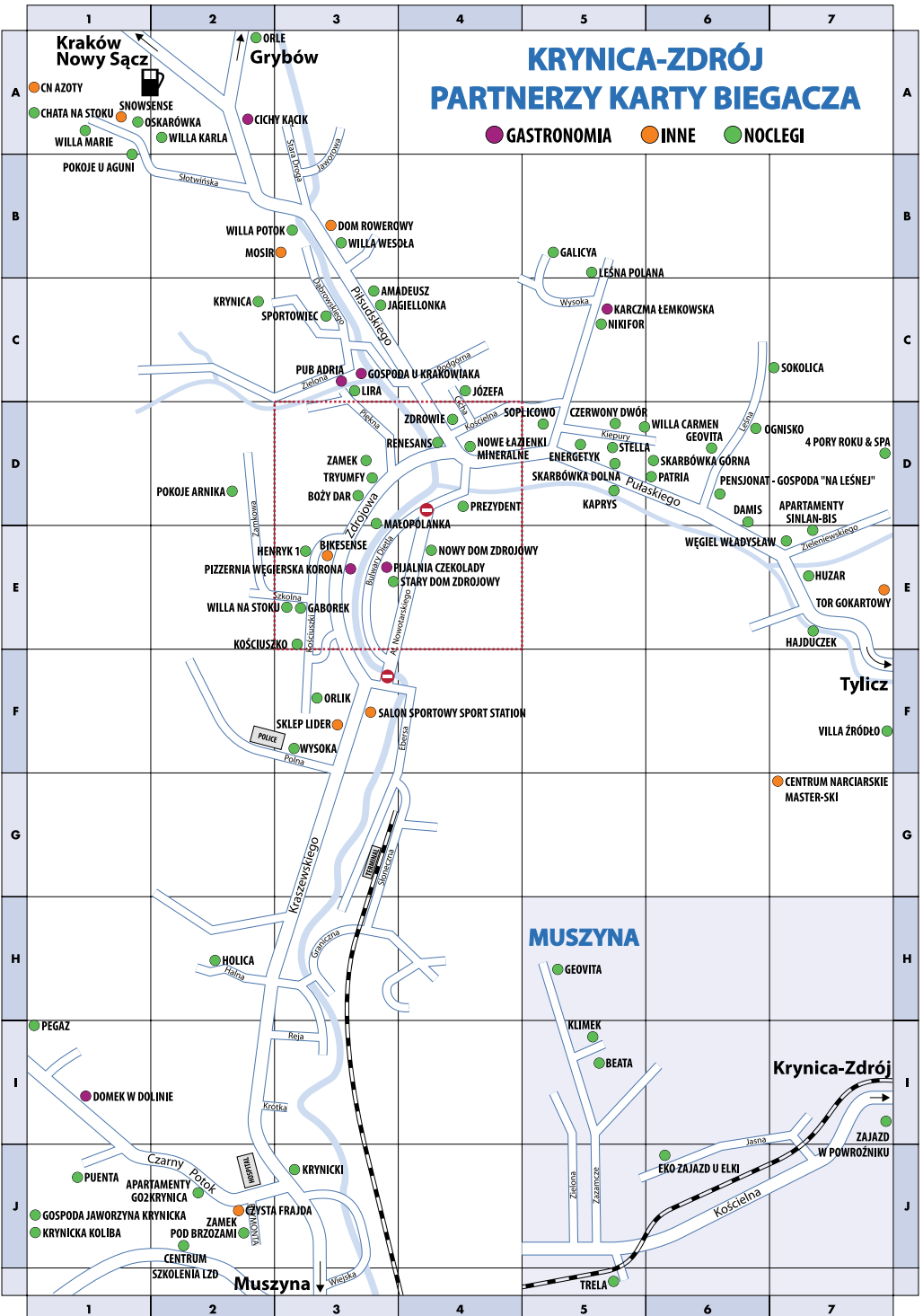
### Co zrobić, aby dostać Kartę Biegacza?

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



## • Biegowa Książka Roku

Po raz trzeci czytelnicy festiwalowego portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl) uhonorują autorów i wydawców książek o tematyce biegowej i pokrewnej.

W pierwszej edycji plebiscytu wyboru laureata dokonała kapituła nagrody, którą tworzyli przedstawiciele największych mediów i imprez biegowych w Polsce. Nagrodę otrzymali **Magdalena i Krzysztof Dołęgowscy**, autorzy książki „**Szczęśliwi biegają ultra**”. W drugiej edycji głosowali już tylko czytelnicy portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl), a największe uznanie zdobyła „**Kuchnia Dla Biegaczy. Siła Z Roślin**” **Violetty Domaradzkiej, Roberta Zakrzewskiego i Damiana Parola**, wydana nakładem Wydawnictwa Publicat.

W trzeciej edycji ponownie oddaliśmy głosy w ręce internautów. Do nagrody nominowanych było 13 książek:

1. Julia Lachowicz-Nowacka, **Umarłem cztery razy**, Burda Publishing Polska, październik 2016
2. Charlie Engle, **Biegacz**, Wydawnictwo Galaktyka, listopad 2016.
3. Daniel Lewczuk, **4 pustynie. Biegnij i znajdź własną drogę**, Wydawnictwo Agora, sierpień 2016
4. Becky Wade, **Biegiem przez świat**, Wydawnictwo Galaktyka, marzec 2017
5. Anna Szczypczyńska, **Panna Anna biega. Zakochaj się w bieganii**, Wydawnictwo Septem, 2017
6. Rafał Podraza, Kłobukowska. **Przerwany bieg**, Oficyna R, 2016
7. Phil Knight, **Sztuka zwycięstwa. Wspomnienia twórcy NIKE**, Rebis, listopad 2016
8. Praca zbiorowa: Przemysław Niemczuk, Małgorzata Nowak, Grzegorz Soczomski, Paulina Augustyn, **Jak zacząć biegać? Poradnik**, TreningBiegacza.pl, 2016
9. Rachel Berkowska, Ryszard Kałaczyński, **Wytrwać w biegu**, Burda Książki, marzec 2017
10. Łukasz Tracz. **Przygotowanie do treningu biegowego pod kątem fizjoterapii and more**, 2016
11. Jerzy Skarżyński, **Trening biegowy metodą Skarżyńskiego**, 2016
12. Andrzej Gondek, Daniel Lewczuk i Marek Wikiera, **Wielki pustynny szlem**, Wydawnictwo. PWN, 2016
13. Marta Hennig, **Codziennie fit**, Wydawnictwo Publicat, 2017

Ogłoszenie wyników plebiscytu odbędzie się podczas ceremonii finałowej 8. PKO Festiwalu Biegowego - w niedzielę 10 września od godz. 17:00.

Listę głosujących w plebiscycie, których - dzięki poostawionym przez nich w formularzu uzasadnieniom wyboru - uhonorujemy nagrodami w postaci książek o tematyce biegowej, opublikujemy po zakończeniu 8. PKO Festiwalu Biegowego w portalu [www.FestiwalBiegow.pl](http://www.FestiwalBiegow.pl).



Partner Plebiscytu



## • 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 zrzeszeni w Lidze Festiwalu Biegowego:

### „Najlepszy biegacz 5-10-15”

- Małopolski Bieg Droga 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 Osieńskiego 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”

- Festiwal Biegów Alpejskich / Chaszcok w Zawoi
- 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 PKO Festiwalu Biegowy prowadzi okresowe kontrole prawidłowości dokonanych wpisów i automatycznie wprowadza wyniki wybranych biegów 8. PKO 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 8. PKO Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju:

- „Najlepszy Maratończyk” – KORAL Maraton lub Półmaraton (10 września 2017)
- „Najlepszy biegacz 5-10-15” – Bieg Nocny 7 km, Bieg na 15 km (oba 8 września 2017) oraz Życiowa Dziesiątka (9 września 2017)
- „Najlepszy Góral” – Bieg na Jaworzynie (10 września 2017), Bieg 7 Dolin 100 km, TAURON Ultramaraton 64 km, Zdroje Piwniczna 34 km (9 września 2017).

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 góral
- Najlepszy maratończyk

**1. miejsce: 1500 zł**

**2. miejsce: nagroda rzeczowa**

**3. miejsce: nagroda rzeczowa**

Od sezonu 2016/17 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. Wypłacana / 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, wypłacana / wydawana będzie nagroda z tej kategorii, w której biegacz zdobył najwyższe miejsce w biegu 8. PKO 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 8. PKO Festiwalu Biegowego obowiązkowych w danej klasyfikacji, o klasyfikacji z której zostanie wypłacona / 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 2016/17

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

### Program cyklu w sezonie 2016/17:

- Gorlicki Bieg Sylwestrowy – 31.12.2016, Gorlice (10 km)
- Bieg „Muszynianki” – 22.4.2017 (5 km)
- Bieg Sądeczan z „Kryniczanką” – 28.5.2017, Stary Sącz (6 km)
- Limanowa Forrest – 2.7.2017, Limanowa (ok. 7 km)
- Bieg „Piwniczanki” – 23.7.2017, Piwniczna-Zdrój (10 km)
- „Cechini” Runek Run 17 km - 9.9.2017, Krynica-Zdrój (start w Szczawniku, 17 km)
- Bieg o Puchar Szymbarskiego Kasztelu – 17.9.2017, Szymbark (10 km)
- Bieg Uliczny Sądecka Dycha o Puchar Newagu – 1.10.207, Nowy Sącz (10 km)
- Bieg uliczny im. Kazimierza Świerzowskiego – 21.10.2017, 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!

Projekt realizowany przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego.

 MAŁOPOLSKA



## • Ambasadorzy Festiwalu Biegów

To grupa ponad 120 biegaczy-amatorów, pasjonatów dyscypliny z całej Polski i Europy, łączących sportową aktywność w kraju i na świecie z promocją idei PKO Festiwalu Biegowego i projektów Fundacji „Festiwal Biegów”.

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

- **Jerzy Skarzyński** - 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 PKO 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



## • Pomiar czasu

Oferta „Fundacji Festiwal Biegów” obejmuje kompleksową obsługę pomiaru czasu w wybranych masowych imprezach biegowych oraz nordic walking. Dysponujemy sprzętem holenderskiej firmy MYLAPS, który sprawdził się m.in. podczas maratonów w Bostonie i w Berlinie, a także na Olimpiadzie w Londynie. Niezawodny elektroniczny pomiar czasu na zawodach sportowych to podstawa profesjonalnie zorganizowanej imprezy.

Usługa pomiaru czasu zapewnia:

- dokładny i profesjonalny pomiar czasu
- szybkość i dokładność wyników (0,01 s.)
- uniwersalność – system może być używany w wielu różnych zawodach
- wysoki poziom personelu obsługującego pomiar czasu

Zapraszamy do zapoznania się z pełną ofertą pomiaru czasu na stronie:  
[www.festiwalbiegowy.pl/pomiar-czasu](http://www.festiwalbiegowy.pl/pomiar-czasu)

Pomiar czasu w trudnych warunkach pogodowych?

Deszcz, błoto, śnieg w górach, a może upał i piasek na pustyni?

Mamy za sobą wiele nietypowych realizacji, a nasza ekipa do zadań specjalnych podejmie każde wyzwanie.

Skontaktuj się z nami i zapytaj o indywidualną ofertę.

**Kontakt:**

**Kamila Laskowska**

e-mail: [k.laskowska@festiwalbiegowy.pl](mailto:k.laskowska@festiwalbiegowy.pl)

tel.: 22-583-11-45, fax: 22 583-11-50

Formularz zgłoszeniowy



Urządzenie do pomiaru czasu



Numer startowy



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 stale kilkanaście osób, liczne grono współpracowników w całej Polsce oraz szeroka grupa Ambasadorów Festiwalu Biegów, którzy dzielą się z 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-Zdrój. Obecna, portalowa i społecznościowa forma przybrała on w lipcu 2013 roku. Od tamtego czasu zyskała 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 biegiem 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 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 PKO 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 PKO 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 PKO 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: Anna Hałka**, e-mail: [a.halka@isw.org.pl](mailto:a.halka@isw.org.pl), tel.: 22 583 11 00



## • 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, szkoły 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)



**PARTNER TYTULARNY 8. FESTIWALU BIEGOWEGO**

**PKO BANK POLSKI**

**SPONSOR TYTULARNY ULTRAMARATONU 64 KM**

**TAURON**

**PARTNER MARATONU**

**KORAL**

**PARTNER PÓŁMARATONU**

**KONSPOL**

**PARTNERZY BIEGU 7 DOLIN 34 KM**

**MASSPOL • NEWAG**

**PARTNER RUNEK RUN**

**CECHINI MUSZYNA**

**PARTNERZY ŻYCIOWEJ DZIESIĄTKI**

**WIŚNIEWSKI • MUSZYNIANKA • MUSZYNA**

**OFICJALNA WODA**

**MUSZYNIANKA**

**OFICJALNY IZOTONIK BIEGU 7 DOLIN**

**4 MOVE**

**PARTNER PASTA PARTY**

**LUBELLA • ŁOWICZ**



## PARTNERZY

Ministerstwo Sportu i Turystyki	Dextro Energy	PSNW - Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking
Małopolska	Honey Stinger	Krajowa Federacja Hodowców Drobiu i Producentów Jaj
Krynica-Zdrój	BeBrave Group Sp. z o.o.	PWSZ - Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
Uzdrowisko - Żegiestów	Magical Shoes	Gmina Gorlice
Veroni Active	Bakalland S.A.	Stowarzyszenie Korzenie i skrzydła
MOSIR	ledhq.pl - latarki ledlenser	Miasto Grybów
DKMS	Himal Sport	Gmina Biecz
NEWAG	Miiego	Piwniczna Zdrój
SAGE	Nordic	Gmina Chelmiec
Salomon	hoka one	Powiat Bocheński
Under Armour	Kingrunner	Szkoła Podstawowa w Kadczy
Brubeck	Galaktyka	Szkoła Podstawowa w Andrzejówce
Jabra	ARTRO-MED.	Samorządowe Centrum Edukacji Szkolnej w Tylliczu
Buff	KatalogMarzeń.pl	Szkoła Podstawowa w Wysokiem
Salming	W&W S.C - Strefa regeneracji	Zespół Szkolno - Przedszkolny w Kruszowej Wyżnej

## HOTELE

Energetyk	Hotel SPA DR IRENA ERIS
Geovita S. A.	Piastun
Hajduczek	Słotwiny Arena
Hotel Perła Południa	Willa Boży Dar

PARTNERZY MEDIALNI



TELEWIZJA POLSKA



PARTNER TYTULARNY



Bank Polski

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