



PZU FESTIWAL BIEGOWY



11-13 WRZEŚNIA, 2015
KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA



PZU 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
12	Program Strefy Dzieci
14	Targi EXPO - plan sytuacyjny
15	Podstawowe informacje dla startujących

Dzień 1

20	Biegi Małopolski
20	Bieg w krawacie
21	Krynicka Miła
22	Bieg na 15 km
23	Bieg Nocny na 5 km

Dzień 2

24	Bieg 7 Dolin 100 km
28	Bieg 7 Dolin 64 km
32	Bieg 7 Dolin 34 km
34	IV Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking
35	Bieg kobiet
36	FUNmageddon i Mini Runmageddon
38	Życiowa Dziesiątka (Mistrzostwa Polski Masters w Biegu ulicznym na 10 km oraz Ogólnopolski Bieg Mundurowych z okazji 25-lecia Ustawy o Policji)
42	Biegi Dzieci o Puchar RMF FM (9-10 lat)

- 43 III Ogólnopolski Marsz Nordic Walking "Przegonić zawał"
 - 43 Bieg przebiekańców
 - 44 Sztafeta Deptaka
 - 44 Bieg na 3 km
 - 45 Nocny Minimaraton Rodzinny
-

Dzień 3

- 46 KORAL Maraton (Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie)
 - 48 Sztafeta maratońska
 - 49 KORAL Półmaraton - The Visegrad Run
 - 51 Biegi Dzieci i Puchar RMF FM (6-8 lat)
 - 52 Bieg "1 km dalej od cukrzycy"
 - 53 Bieg górski na Jaworzynę
 - 54 I Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking
 - 55 Bieg Kibica
 - 56 Iron Run
-
- 58 Forum Sport, Zdrowie, Pieniądże - eksperci i prelegenci
 - 62 Koncerty, warsztaty i wydarzenia towarzyszące
 - 67 Strefa Dzieci
 - 68 Targi EXPO - katalog wystawców
 - 85 Karta Biegacza
 - 88 Targi EXPO - zniżki z Karta Biegacza
 - 89 Zmierz czas z Festiwalem Biegów!
 - 90 Promuj z nami PZU Festiwal Biegowy. Zapraszamy do współpracy!
 - 91 Biegowe Wydarzenie Roku / Biegowy Dziennikarz Roku
 - 92 Liga Festiwalu Biegowego "Ruch po zdrowie"
 - 94 Ambasadorzy Festiwalu Biegów
 - 95 Trasy biegowe Festiwalu Biegów
 - 96 Portal biegowy www.FestiwalBiegow.pl
 - 98 Krynica - najbardziej rozbiegane uzdrowisko w Polsce
 - 99 Muszyna - po zdrowie i fantastyczną zabawę
 - 100 Partnerzy 6. PZU Festiwalu Biegowego

NOWY DOM FORUM

- Depozyty
- Szatnie
- Strefa Dzieci
- Strefa PZU

START:

- Bieg Małopolski
- Bieg Kobiet
- Bieg Dzieci o Puchar RMF FM (9-12)
- Bieg Przebierańców
- Sztafeta Deptaka
- Bieg na 3 km
- Bieg Kibica
- Bieg w krawacie

BRAMA NR 2

TOALETY

PRYSZNICE

NAMIOT
IRON RUN

Punkt zbiórki na:

- Bieg Małopolski
- Bieg Dzieci o Puchar RMF FM
- Bieg Kibica
- Bieg 1km

+ PUNKT MEDYCZNY

ZDROJOWA

PIŁSUDSKIEGO

PODGÓRNA

KOŚCIELNA

PUŁASKIEGO

TRASA
BIEGÓW KRÓTKICH

DOM FORUM

- Odbiór pakietów startowych
- Mała scena
- Listy startowe
- Wyniki
- Nowe zapisy
- Targi
- Masaże
- Wystawa „7 szczytów, 7 dolin - Korona Ziemi Zygmunta Berdychowskiego”

PUNKT GASTRONOMICZNY

BRAMA NR 1

START:

- Życiowa Dziesiątka (START HONOROWY)
- Koral Maraton / Koral Półmaraton
- Bieg 7 Dolin (100km)
- Krynicka Miła
- Górskie MP w Nordic Walking
- Bieg na 15 km
- Sztafeta Maratońska
- Półmaraton
- Minimaraton
- Bieg Nocny na 5 km
- 3. Ogólnopolski marsz Nordic Walking "Przeñoń zawał"

DUŻA
SCENA

AL. NOWOTARSKIEGO
DEPTAK

P

+ KARETKA

PIJALNIA

- Pasta party
- Posiłki regeneracyjne

Dom Forum

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">1 Odbiór pakietów startowych2 Informacja / Targi3 Targi4 Wystawa „7 szczytów, 7 dolin - Korona Ziemi Zygmunta Berdychowskiego” / Targi5 Rejestracja nowych zawodników / Listy Startowe / Wyniki | <ul style="list-style-type: none">6 Mała scena7 Forum Sport Zdrowie Pieniądze8 Masaże9 Media |
|---|---|



Nowy Dom Forum

- 10 Strefa PZU
- 11 Strefa PZU
- 12 Strefa Dzieci / Strefa Koral
- 13 Szatnie/Depozyty
- 14 Toalety
- 15 Prysznice

Pijalnia

- Gala
- Pasta Party / Posiłki regeneracyjne
- Targi - Rękodzieło

Program sportowy 6. PZU Festiwalu Biegowego

Godziny otwarcia Biura Zawodów:

Piątek 11 września: 12.00 - 22.00 • Sobota 12 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 13 września: 7:00 - 14:00

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu w ramach 6. PZU Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów do 30 minut przed jego rozpoczęciem.

Piątek, 11 września

- 12:00** Biegi Małopolski – eliminacje (start brama nr 2, meta brama nr 1)
- 15:00** Biegi Małopolski – finały (start brama nr 2, meta brama nr 1)
- 16:00** Krynicka Miła – eliminacje (start i meta brama nr 1)
- 18:00** Bieg na dystansie 15 km (start i meta brama nr 1)
- 18:05** Bieg w krawacie (start brama nr 2, meta brama nr 1)
- 20:00** Krynicka Miła – finały (start i meta brama nr 1)
- 22:30** Bieg Nocny na dystansie 5km (start i meta brama nr 1)

Sobota, 12 września

- 3:00** Bieg 7 Dolin (start i meta brama nr 1)
- 8:00** Ultramaraton na dystansie 64 km (start Rytko „Perła Południa”, meta brama nr 1)
- 8:30** IV Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking (start i meta brama nr 1)
- 9:00** FUNmageddon na Jaworzynie (start górna stacja kolejki gondolowej)
- 10:00** Bieg Kobiet (start brama nr 2, meta brama nr 1)
- 11:00** Mini Runmageddon na Jaworzynie (start dolna stacja kolejki gondolowej)
- 11:00** Życiowa Dziesiątka (start brama nr 1, meta CSiR Zapopradzie, Muszyna)
- 11:30** III Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przełom zawał” (start brama nr 1, meta brama nr 2)
- 12:00** Bieg górski na dystansie 34 km (start Piwniczna-Zdrój, meta brama nr 1)
- 13:00** Biegi Dzieci o Puchar RMF FM, dzieci rocznik 2005-2006, 2003-2004 (dziewczynki i chłopcy osobno), (start i meta brama nr 2)
- 15:00** Bieg Przebiegaczy (start i meta brama nr 2)
- 15:30** Sztafeta Deptaka (start i meta brama nr 2)
- 17:00** Bieg na 3 km (start i meta brama nr 2)
- 22:00** Nocny Minimaraton Rodzinny (start i meta brama nr 1)

Niedziela, 13 września

- 8:30** KORAL Maraton (start i meta brama nr 1)
- 8:30** KORAL Półmaraton - The Visegrad Run (start i meta brama nr 1)
- 8:35** Sztafeta Maratońska (start i meta brama nr 1)
- 8:40** Biegi Dzieci o Puchar RMF FM, dzieci rocznik 2009 i 2007-2008 (chłopcy i dziewczynki osobno), (start u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla, meta brama nr 1)
- 14:00** Bieg górski na Jaworzynie (start dolna stacja kolejki gondolowej, meta górna stacja kolejki)
- 14:00** Bieg „1 km dalej od cukrzycy” (start u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla, meta brama nr 1)
- 14:05** I Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking (start dolna stacja kolejki gondolowej, meta górna stacja kolejki)
- 15:00** Bieg Kibica (start brama nr 2, meta brama nr 1)



Iron Run Program

Piątek, 11 września

- 15:45** Krynicka Miła
- 18:05** Bieg na dystansie 15 km
- 22:35** Bieg Nocny na dystansie 5 km

Sobota, 12 września

- 8:00** Ultramaraton na dystansie 64 km (limit 12h)
- 22:05** Minimaraton

Niedziela, 13 września

- 8:30** KORAL Maraton
- 14:00** Bieg na Jaworzynę
- 15:45** Bieg na 1 km



Program Sceniczny

Piątek, 11 września

- 10:00** Konkursy z Music Media Press
11:30 Szkoła z Łukowicy - występ instrumentalno-wokalny
11:45 Cheerleaderki z Łukowicy
12:00 Zumba Kids
12:30 Salsa
13:00 Zumba Kids
14:10 Bokwa
14:50 Zumba
15:30 Bokwa
16:30 **Ceremonia: Bieg Małopolski**
17:00 Paramnezja - koncert
18:00 Kapela Góralska Howerna z Piwnicznej - Zdrój
19:00 **Ceremonia na Małej Scenie: Bieg w krawacie**
20:00 KUD Kruna - koncert folkowego zespołu z Serbii
20:30 **Ceremonia: Bieg na 15km**
21:00 **Future Folk - koncert**
22:00 Afterparty w Pijalni

Sobota, 12 września

- 9:30** Rozgrzewka przed Biegiem Kobiet
10:00 A Wy? Chodźcie prawidłowo?- pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking (Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking)
10:30 Rozgrzewka przed Życiową Dziesiątką
11:00 **Ceremonie na Małej Scenie: Krynicka Mila, Bieg Nocny na dystansie 5km, IV Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking**
11:15 Makaron rządzi zdrowo!- trening express
11:30 Konkursy z Music Media Press
12:00 **Ceremonia na Małej Scenie: Bieg Kobiet**
12:30 Broń się biegaczko!- kurs samoobrony dla biegaczek
12:45 **Ceremonie na Scenie w Muszynie: Życiowa Dziesiątka, Ogólnopolski Bieg Mundurowych, Mistrzostwa Polski Masters 2015 na 10 km**
13:30 Makaron rządzi zdrowo!- trening express
13:40 No Brothers- koncert
15:00 Broń się biegaczko!- kurs samoobrony dla biegaczek
15:00 **Ceremonie na Małej Scenie: Biegi Dzieci o Puchar RMF (9-12 lat)**
15:30 **Ceremonia Runmageddon**
16:00 Crossfit- trening
16:30 Fit Express
17:00 **Ceremonie: Bieg Przebierańców**
17:15 Pokaz sprawnościowy Policji
17:30 Broń się biegaczko!- kurs samoobrony dla biegaczek
18:00 Pokaz teatralny Stowarzyszenia „Gniazdo” ze Starego Sącza
18:00 **Ceremonie na Małej Scenie: Sztafeta Deptaka, Bieg na 3km, Bieg 7 Dolin- klasyfikacja wiekowa mężczyzn**
20:00 **Ceremonie: Bieg górski na dystansie 34km, Ultramaraton na dystansie 64km, Bieg 7 Dolin- klasyfikacja ogólna, Mistrzostwa Polski w Ultradystansowym Biegu Górskim**
20:30 **Turnioki - koncert**
22:30 Afterparty w Pijalni



Niedziela, 13 września

- 9:30** Laureaci „Muzycznej Parasolki”
- 10:00** Zespół Regionalny „Żegiestowska Bukowina”
- 10:50** Zdrowo Jem Jestem Aktywny! - Nie choruję! - akcja dla dzieci i młodzieży - Mariusz Masiarek, Irena Guszczczyńska
- 11:00** Laureaci „Muzycznej Parasolki”
- 11:00** **Ceremonie na Małej Scenie: Bieg Dzieci o Puchar RMF (do 8 lat), Nocny Minimaraton Rodzinny**
- 12:00** Jak pomóc osobie chorej na cukrzycę spotkanej na treningu? Nie bądź obojętny! - Mariusz Masiarek, Michał Jeliński
- 12:15** Laureaci „Muzycznej Parasolki”
- 13:30** **Ceremonia na Małej Scenie: Koral Półmaraton – The Visegard Run**
- 13:40** „1 km dalej od cukrzycy” - rozgrzewka z Michałem Jelińskim
- 14:00** Laureaci „Muzycznej Parasolki”
- 15:00** Poison- koncert
- 15:00** **Ceremonia na Małej Scenie: Mistrzostwa Polski Masters 2015 w Maratonie**
- 16:00** **Ceremonie na Małej Scenie: Bieg górski na Jaworzynie, I Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking, Bieg Kibica, Bieg na dystansie 1km**
- 16:30** **Ceremonie: Koral Maraton, Sztafeta Maratońska, Iron Run, Liga Festiwalu Biegów**

LOSOWANIE SAMOCHODU KORAL



Program Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze

Piątek, 11 września

- 12:00** Mateusz Tomanek - Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytet Mikołaja Kopernika
Temat: „*Miasto sportu, czyli jak jednostki samorządu terytorialnego wykorzystują dofinansowywanie imprez sportowych*”
- 13:00** Zygmunt Berdychowski - pomysłodawca Festiwalu Biegowego i Forum Ekonomicznego w Krynicy
Temat: „*W drodze na Koronę Ziemi*”
- 14:00** Paulina Ruta - prezes Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking
Temat: „*Nordic Walking – jak chodzić, żeby sobie nie szkodzić*”
- 15:00** Kamil Leśniak - ultramaratończyk, dwukrotny zwycięzca UTMB w kategorii wiekowej
Temat: „*Droga do UTMB. Jak spełniłem swoje marzenia*”
- 16:00** Marcin Świerc - ultramaratończyk, wielokrotny Mistrz Polski
Temat: „*Regeneracja – najważniejsza część treningu*”
- 17:00** Grzegorz Kołodko - ekonomista i polityk, maratoński obbieżywiat
Temat: „*Dokąd biegnie świat*”
- 18:00** Michał Bartoszak - biegacz długodystansowy, trener, olimpijczyk
Temat: „*5, 10, 15. A kiedy maraton?*”
- 20:00** Magdalena i Krzysztof Dołęgowscy - ultramaratończycy,
Temat: „*Szczęśliwi biegają ultra*”

Sobota, 12 września

- 9:00** podkom. Joanna Biel-Radwańska - WRD KWP w Krakowie, kom. Wiesław Gontarz - Sztab Policji KWP w Krakowie
Temat: „*Biegaj rozważnie – pamiętaj, że na drodze nie zawsze jest bezpiecznie*”
- 10:00** Szczepan Wiecha - fizjolog SportsLab / ORTOREH
Temat: „*Monitoring treningu wytrzymałości*”
- 11:00** Agnieszka Zając - psycholog
Temat: „*Jak biegać, to tylko z głową*”
- 12:00** Piotr Bielawski - podologa
Temat: „*Problemy stóp biegacza*”
- 13:00** Łukasz Chojceki - ortopeda traumatolog ORTOREH
Temat: „*Co piszczy w kolanie?*”
- 14:00** Martin Urbanik i Peter Pala - organizatorzy Stefanik Ultra Trail i ORAVAMAN Traithlon na Słowacji
Temat: „*Bieganie, a może triathlon? Zawody na Słowacji*”
- 15:00** Wojciech Ceran - ortopeda traumatolog ORTOREH
Temat: „*Shin Splint, bóle piszczeli u biegaczy - jak sobie z nimi radzić?*”
- 16:00** Marek Śliwka - pierwszy zdobywca Ekstremalnej Korony Maratonów
Temat: „*Maraton w Phenianie lub po zamrzniętym Bajkale bliżej niż Ci się wydaje. Turystyka biegowa, nowy pomysł na spędzenie wakacji*”
- 17:00** Ewa Witek-Piotrowska - fizjoterapeuta ORTOREH
Temat: „*Przypadek- biegacz amator*”
- 19:00** Izabela Zatorska i Dominika Wiśniewska-Ulfik - biegaczki górskie
Temat: „*Biegi Górskie: doświadczenie kontra młodość*”
- 20:00** Ryszard Pawłowski - himalaista
Temat: „*Ryszard Pawłowski – człowiek gór*”
- 21:00** Dariusz Kaczmarek i Kamila Gradus - trener i maratonka
Temat: „*Co z zawodowego biegania powinien „wyciągnąć” amator?*”



Niedziela, 13 września

- 9:00** Wojciech Staszewski – biegacz, trener, dziennikarz, blogger
Warsztaty: „*Trening biegowy bez biegania*”
- 10:00** Magda Łączak i Paweł Dybek – ultramaratończycy
Temat: „*W jaką stronę podąża Skyrunning? Porównanie MŚ 2014 i ME 2015*”
- 11:00** Katarzyna Biłous - dietetyk ORTOREH
Temat: „*Żywnościowe błędy biegaczy, ich skutki oraz sposoby na ich uniknięcie*”
- 12:00** dr hab. Zygmunt Waśkowski - profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu
Temat: „*Kierunki rozwoju imprez biegowych*”
- 13:00** Janusz Wąsowski - maratończyk i trener
Temat: „*Czy każdy może przebiec maraton w 3 godziny?*”
- 14:00** Mateusz Filipiak - fizjoterapeuta ORTOREH
Temat: „*Trening funkcjonalny a ultramaraton*”

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Projekt współfinansowany jest ze środków Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego (Visegrad Fund)



Patronat



Program Strefy Dzieci

Strefa gier planszowych - gry planszowe naszych tegorocznych Partnerów; wyd. Hobby, wyd. Piatnik, wyd. Rebel oraz wyd. Bard oraz konkursy z nagrodami.

Kącik czytelniczy - mała festiwalowa czytelnia, to publikacje wydawnictw dla dzieci i młodzieży; Zakamarki, Papilon, Nasza Księgarnia, Zielona Sowa oraz DEBIT wraz z Żółwiem Franklinem.

Strefa malowania - kredki, flamastry, malowanki i konkurs rysunkowy z nagrodami „Moja kolorowa trasa biegowa”; ***Kącik malowania buzi**

Strefa bajek - seanse bajek z kultowej serii „Wilk i Zając” oraz nowości „Agi Bagi” i „Przygody Słoniczki Elli”, quiz z nagrodami „Witaminki”. Podczas oglądania każdy mały widz, będzie mógł chrupać pyszne i pożywne chrupki kukurydziane **Flips**.

Strefa Ruchu - konkursy z nagrodami o tytuł „Mistrza Skakanki”, „Mistrza Hula-Hop” i „Mistrza Celnego Rzutu”.

Koralowa Strefa Dziecka - orzeźwiający lody produkcji Naszego stałego Partnera firmy **KORAL**, quizy i konkursy z nagrodami; „Koralowy łamacz mózgu”, „Koralowy alfabet”, „Kolorowo, bo Koralowo”, „Wszystko wiem o lodach Koral”.

Piątek, 11 września, 16:00 - 19:00

- 16:00 - 17:00** **Strefa gier planszowych**, konkurs dla dzieci w wieku 5 - 8 lat „Polowanie na Skrzaty” (nagrody; gry wyd. Hobby, Polowanie na Skrzaty”, „Merlin Zinzin” oraz „Ami”)
- 17:00 - 18:00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą „Dobble” (nagrody; gra karciana wyd. Rebel „Dobble”)
- 17:00 - 18:00** **Kącik czytelniczy**, czytanie na życzenie, czyta Żółw Franklin
- 16:00 - 18:00** **Kącik malowania buzi**
- 16:00 - 18:30** **Strefa malowania**, konkurs z nagrodami „Moja kolorowa trasa biegowa”, **rozstrzygnięcie konkursu** godz. 18.30
- 17:00 - 19:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami
- 18:00 - 19:00** **Strefa bajek**, emisja bajek; „Agi Bagi” oraz „Wilk i Zając”

Sobota, 12 września, 9:00 - 19:00

- 9:00 - 10:00** **Strefa bajek**, emisja bajek „Wilk i Zając”, „Przygody Słoniczki Elli” i „Agi Bagi”
- 10:00 - 10:30** **Strefa bajek**, quiz z nagrodami z edukacyjną bajką „Witaminki”
- 10:30 - 11:30** **Kącik czytelniczy**, opowiadania edukacyjne
- 10:00 - 11:00** **Strefa gier planszowych**, konkurs dla dzieci w wieku 5 - 8 lat „Polowanie na Skrzaty” (do nagrody; gra „Polowanie na Skrzaty”)
- 10:00 - 17:00** **Strefa malowania**, konkurs z nagrodami „Moja Koralowa trasa biegowa”, **rozstrzygnięcie konkursu** godz. 17.00
- 11:00 - 16:00** **Kącik malowania buzi**
- 11:00 - 12:00** **Strefa gier planszowych**, quiz rodzinny z grą wyd. Piatnik „Kalambury z Activity” dla dzieci powyżej 8 lat (nagrody; karty oraz gra „Activity”)
- 11:00 - 12:00** **Strefa Ruchu**, konkursy z nagrodami; „Mistrz skoków na skakance”, „Mistrza Hula-Hop” oraz „Najcelniejszy rzut”
- 12:00 - 13:00** **Strefa Ruchu** - **czas rozgrzewki**. Zapraszamy wszystkich uczestników startujących w „Biegu o Puchar RMF FM”
- 12:00 - 12:30** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą „Dobble” (nagrody; gra karciana wyd. Rebel „Dobble”)
- 12:30 - 13:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami



- 13:00 - 14:00** **Strefa gier planszowych** quiz rodzinny z grą wyd. Piatnik „Kalambury z Activity” dla dzieci w wieku do 8 lat (nagrody; karty oraz gra „Activity”)
- 14:00 - 15:00** **Strefa Ruchu**, konkurs z nagrodami „Najcelniejszy rzut”
- 15:00** **Ceremonia rozdawania nagród w „Biegu o Puchar RMF FM” Mała Scena**
- 16:00** **Losowanie nagród dla dzieci biorących udział w „Biegu o Puchar RMF FM”** (do rozdania mamy ponad 25 nagród! ; książek, gry; Ami, karty Piatniki, gra Activity, Polowanie na Skrzaty, Merlin Zin Zin, zestawy bajek, puzzli z postaciami z kultowych bajek Krecik, Wilki i Zając, karty, płyty DVD
- 16:30 - 18:00** **Strefa gier planszowych**, poznaj gry wyd. Bard
- 17:00 - 19:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami
- 17:00 - 18:00** **Kącik czytelnicy**, „Czytaj z Nami...”
- 18:00 - 19:00** **Strefa bajek**, emisja bajek „Wilk i Zając” oraz „Przygody Słoniczki Elli”, „Agi Bagi”, „Witaminki”

Niedziela, 11 września, 16.00 - 19.00

- 10:00 - 11:00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą „Dobble” (nagrody; gry karciane wyd. Rebel „Dobble”)
- 10:00 - 14:00** **Strefa malowania**, konkurs „Moja kolorowa trasa biegowa” (nagrody; „Magnetyczna wyścigówka”, kredki, piórnik), **rozstrzygnięcie konkursu godz. 14.00**
- 10:00 - 11:00** **Strefa gier planszowych**, quiz rodzinny z grą wyd. Piatnik „Kalambury z Activity” dzieci w wieku do 10 lat (nagrody; karty oraz gra „Activity”)
- 11:00** **Ceremonia rozdawania nagród w „Biegu o Puchar RMF FM” Mała Scena**
- 11:00 - 12:00** **Strefa Ruchu**, konkursy: „Mistrz skoków na skakance”, „Mistrza Hula-Hop” oraz „Najcelniejszy rzut” (nagrody; kredki, piórnik, książeczki oraz gadżety Festiwalu Biegowego)
- 11:00 - 12:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami
- 12:00 - 15:00** **Strefa bajek**, emisja bajek „Wilk i Zając” oraz „Przygody Słoniczki Elli”, „Agi Bagi”
- 12:00** **Losowanie nagród dla dzieci biorących udział w „Biegu o Puchar RMF FM”** (do rozdania mamy ponad 25 nagród; książek, gry; Ami, karty Piatniki, gra Activity, Polowanie na Skrzaty, Merlin Zin Zin, zestawy bajek, puzzli z postaciami z kultowych bajek Krecik, Wilki i Zając, karty, płyty DVD
- 12:00 - 13:00** **Strefa gier planszowych**, poznaj gry wyd. Bard
- 13:00 - 12:00** **Strefa bajek**, quiz z bajką „Witaminki” (nagrody; gazetki, książeczki z bajkami DVD)
- 11:00 - 13:30** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą wyd. Piatnik „Activity” dla dzieci powyżej 12 lat (nagrody; karty Piatniki oraz gra „Activity”)
- 14:00 - 15:00** **Kącik czytelnicy**, „Czytaj z Nami...” Dla najodważniejszych, którzy zdecydują się poczytać swoim kolegom i koleżankom mamy książeczki.

Partnerzy



Targi EXPO PZU Festiwalu Biegowego

SPRZĘT SPORTOWY

Brubeck	Buff Poland	Compressport	Dotsport.pl	Dynafit
Enter Sp zoo	Fitletic, IQ	GARMIN POLSKA	Heartbeat	Icebug
Inov - 8	Jabra	Mammut	Mizuno	Monk Sandals
NASTOPY.PL	Nessi	Odlo	REGATTA POLSKA SP. Z O.O.	SALOMON SUUNTO
Saucony – Bartoszak-Biegi	Klep biegacza	Sport - outlet	Strefa New Balance	Szafa Biegacza
TomTom	Under Armour	WIESZAKINAMEDALE.pl		

ZDROWIE I TRENING

Blackroll Polska	Bioorganic Sp. z o.o.	Cellfood	Centrum Podologiczne	CEP POLSKA
COMPEX	Enervitshop.pl	LifeWellness	Muszynianka naturalna woda mineralna	Royal Bay
Speedjog	SportsLab	Sun - Vita Gliwice	Vitus - Kosmetyki-lecznicze.pl	Z.Z. Kawon - Hurt
ZMIANY ZMIANY				

ORGANIZATORZY BIEGÓW

4. PZU Maraton Lubelski	Fundacja Bieg Rzeźnika Bieg Rzeźnika/ultra-Maraton Bieszczadzki/ Zimowy Maraton Bieszczadzki	III Bieg Wierchami	Mammut-Ultra Sky Marathon Babia Góra Festiwal Biegów Alpejskich	Perły Małopolski
PODHALAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY	Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking	Runmageddon	Stowarzyszenia Biegów Górskich	

TURYSTYKA

Cottonina Villa & Mineral SPA Resort SKI&SUN Świeradów Zdrój	EXPERIA by Thorlo Skike	Geovita	Karta Biegacza	Małopolska
---	----------------------------	---------	----------------	------------

WYDAWNICTWA

Helion S.A.	Kilometr	Kingrunner.com	Wydawnictwo Hobby. eu	
-------------	----------	----------------	--------------------------	--

GASTRONOMICZNE

Makaron Rządzi Zdrowo	Piekarnia u Klaczaka	Placki prołżiołki - pod- plomyłki	SMAKI KRESÓW	Zdrovid
-----------------------	----------------------	--------------------------------------	--------------	---------

INNE

Bank Zachodni WBK	Fundacja Udaru Mózgu	LOTTO	Poczta Polska S.A.	Policja
Strefa PZU	Tryumf	Wolontariusze KGHM Polska Miedź S.A.		

PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



BIURO ZAWODÓW (odbiór pakietów startowych):

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

Piątek 11 września: 12.00 – 22.00

Sobota 12 września: 7:00 – 21:30

Niedziela 13 września: 7:00 - 14:00

BIURO ZAWODÓW (nowe zapisy, nie zgłoszone wcześniej starty):

Lokalizacja: Nowy Dom Forum, deptak, Al. Nowotarskiego (w tych samych godzinach).

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu w ramach 6. PZU Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów do 30 minut przed jego rozpoczęciem.

Punkt informacyjny (informacja, odbiór bonów, protesty):

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.

Opłaty startowe / opłata rejestracyjna:

Możliwość wniesienia w Biurze Zawodów. Zawodnicy, którzy opłacili start w dniach 1 - 10 września 2015 muszą dostarczyć do Biura Zawodów potwierdzenie wpłaty (np. wydruk z systemu transakcyjnego banku).

Pakiet Startowy:

Każdy uczestnik 6. PZU Festiwalu Biegowego otrzyma pakiet startowy imprezy, w którym znajdują się: informator, numer startowy, agrałki, koszulka techniczna, worek na depozyt, gadzety dla biegaczy, materiały sponsorów. Uczestnicy Biegu 7 Dolin oraz KORAL Maratonu otrzymają ponadto kupon na Pasta Party (lokalizacja i godzina – patrz opis konkurencji). Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km otrzymają także mapę trasy. Każdy uczestnik 6. PZU Festiwalu Biegowego otrzyma jeden pakiet startowy, bez względu na liczbę wybranych konkurencji.



PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

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.

Medale:

Tylko dla zawodników, którzy ukończą daną konkurencję. Istnieje możliwość wygrawerowania nazwiska uczestnika oraz uzyskanego wyniku (koszt 15 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. Pomiaru czasu dokona firma STS Timing.

Listy startowe:

Dostępne są w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl i są aktualizowane na bieżąco w trakcie 6. PZU Festiwalu Biegowego.

Wyniki:

Wyniki wszystkich konkurencji 6. PZU Festiwalu Biegowego będą publikowane w biurze zawodów (na specjalnej tablicy) oraz w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl po zakończeniu konkurencji. Wyniki oficjalne konkurencji zostaną opublikowane najpóźniej w niedzielę 13 września o godz. 20:00. Wszystkie wyniki zostaną opublikowane w ogólnopolskim dodatku, który ukaże się w środę 16 września w dzienniku „Rzeczpospolita”.

Zdjęcia z biegów:

Zdjęcia z biegów 6. PZU Festiwalu Biegów będą dostępne w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl oraz w serwisie www.FotoMaraton.pl.

FotoMaraton.pl

PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



Depozyty:

Punkt depozytowy będzie zlokalizowany w Nowym Domu Forum. Uczestnicy 6. PZU 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. Godziny otwarcia:

Piątek 11 września: 12.00 - 23.30

Sobota 12 września: 7:00 - 23:00

Niedziela 13 września: 7:00 - 16:00

Mobilne depozyty:

Na mecie Życiowej Dziesiątki (patrz opis konkurencji)

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

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

Transport:

Organizator zapewnia transport uczestników konkurencji startujących / odbywających się w całości poza granicami Krynicy-Zdroju (patrz opis konkurencji).

Szatnie:

Zlokalizowane w Nowym Domu Forum.

Prysznice

Zlokalizowane na tyłach Starego Domu Zdrojowego

Masaże:

Wyłącznie dla uczestników Biegu 7 Dolin, KORAL Maratonu i KORAL Półmaratonu – The Visegrad Run. Strefa masażu jest zlokalizowana w Domu Forum. Uczestnicy Iron Run mogą skorzystać z masażu w namiocie Iron Run (patrz opis konkurencji).



PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

Biuro rzeczy znalezionych:

Zlokalizowane w Punkcie Info w hallu Domu Forum

Odprawy techniczne:

Tylko w wybranych konkurencjach (patrz opisy)

Punkty żywieniowe / nawadniania, posiłki:

Na trasach biegów zawodnicy mogą bez ograniczeń korzystać z punktów z napojami izotonicznymi, wodą i żywnością. Liczba i lokalizacja punktów w opisie konkurencji. Na trasach nie będzie punktów z odżywkami własnymi zawodnika.

Na mecie:

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

Noclegi:

Zawodnicy, którzy zapisali się na bezpłatny nocleg w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Krynicy-Zdroju prosimy o bezpośrednie kierowanie się na halę. Należy zabrać z sobą śpiwór. Organizator nie zapewnia noclegu pozostałym uczestnikom imprezy.

Parkingi:

Organizator nie zapewnia miejsc parkingowych dla zawodników.

Nagrody:

Łączna pula nagród 6. PZU Festiwalu Biegowego to 450 000 zł. Nagrodą główną jest samochód osobowy Ford Ka o wartości blisko 50 tys. zł. Szczegółowy podział nagród w opisach poszczególnych konkurencji. Nagrody w kat. 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 zakończenia 6. PZU Festiwalu Biegowego. Warunkiem otrzymania nagrody pieniężnej jest wypełnienie i dostarczenie na adres Organizatora niezbędnych druków wymaganych przez Urząd Skarbowy w nieprzekraczalnym terminie od daty zakończenia imprezy. Druki dostępne będą w Punkcie Informacyjnym oraz w portalu biegowym: www.FestiwalBiegow.pl. Druki można wysłać e- mailem na adres festiwalbiegow@isw.org.pl w nieprzekraczalnym terminie do 30 września 2015.

Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nagrody będą opłacane wyłącznie na podstawie wyników oficjalnych konkurencji. Wszyscy uczestnicy konkurencji, którzy dotrą do mety, otrzymają pamiątkowe medale.

Protesty:

Koszt 150 zł - kaucja zwrotna w przypadku uznania racji zawodnika. Protest może być wniesiony tylko na specjalnym formularzu, dostępnym w Biurze Informacji 6. PZU Festiwalu Biegowego (Dom Forum, Al. Nowotarskiego). Protesty należy wносить w tym samym miejscu.

Gala PZU Festiwalu Biegowego:

Odbędzie się **11 września o godz. 19.00 w Pijalni Główniej**. Podczas gali zostaną wręczone nagrody w plebiscytach **Biegowe Wydarzenie Roku** oraz **Biegowy Dziennikarz Roku**. Wstęp na podstawie zaproszenia.

Koncerty:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w programie imprez towarzyszących.

Targi EXPO:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w opisie targów.

Godziny otwarcia Targów EXPO 6. PZU Festiwalu Biegowego:

Piątek 11 września - 12.00-22.00

Sobota 12 września - 7.00-21.30

Niedziela 13 września - 7.00-17.00

• Biegi Małopolski



Małopolska

Bieg zamknięty dla uczniów
szkół z terenu Małopolski.

Trasa: 600m

Start: 11 września, Bulwary Dietla (brama nr 2)

- eliminacje - godz. 12:00
- finały - godz. 15:00

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacje:

- Szkoły Podstawowe (klasy 1-3),
- Szkoły Podstawowe (klasy 4-6),
- Gimnazja
- Liceum

W każdej z kategorii rozgrywane są po 3 biegi eliminacyjne (dziewczęta i chłopcy biegają razem). Do finału kwalifikuje się 30 najszybszych dziewcząt i 30 najszybszych chłopców w każdej kategorii.

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



• Biegi w krawacie

Udział w biegu mogą wziąć wyłącznie
osoby z krawatem zawiązanym pod szyją.

Trasa: 600m

Start: 11 września, godz. 18:05,
Bulwary Dietla (brama nr 2)

Łącznie 3 serie

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacja:

Open, wg. odnotowanych czasów we wszystkich seriach

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

• Krynicka Mila

Bieg na klasycznym, anglosaskim dystansie po deptaku krynickim.

Trasa: 1609m

Trasa płaska.

Nawierzchnia – płyta chodnikowa i asfalt

Start: 11 września, Deptak (brama nr 1)

eliminacje – od. godz. 16:00 (serie co 15 minut)

finały – od godz. 20:00

Meta: Deptak (brama nr 1)

Kategorie wiekowe: do 40 lat i powyżej 40 lat (kobiety / mężczyźni).

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

Nagrody:



klasyfikacja generalna mężczyzn/ klasyfikacja generalna kobiet: Do 40 lat:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

klasyfikacja generalna mężczyzn/ klasyfikacja generalna kobiet: Powyżej 40 lat:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Nagrody nie dublują się

• 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. W połowie dystansu – agrafka. Powrót tą samą trasą na deptak.

Start: 11 września, godz. 18:00,
Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1)

Limit czasu: 2h15'

Nagrody:



klasyfikacja generalna mężczyzn/ klasyfikacja generalna kobiet	
I	1500 zł
II	1000 zł
III	500 zł

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: do 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50 lat i powyżej	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Nagrody nie dublują się.

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



• Bieg Nocny 5 km

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

Trasa: 5 km

Trasa selektywna; po starcie płaska na odcinku około kilometra a następnie długi i trudny podbieg ul. Pułaskiego, po 2,5km nawrót i zbieg tą samą trasą na Deptak Krynicki. Nawierzchnia: asfalt - 80%, kostka - 20%

Start: 11 września, godz. 22:30, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 23:45

Limity czasu: 45'

Nagrody:



klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

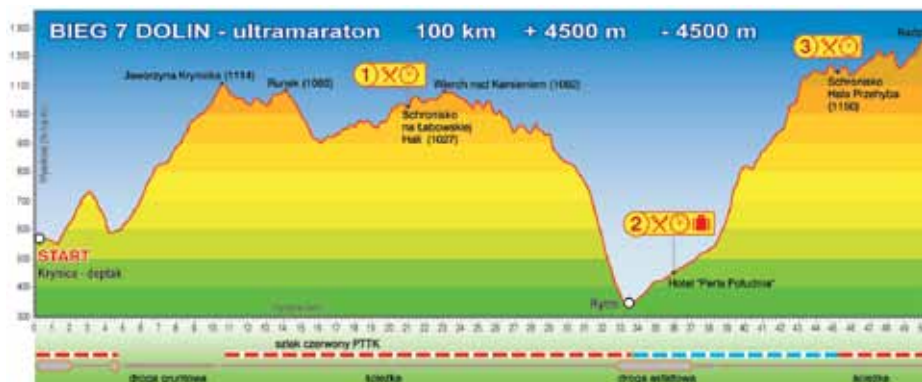
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

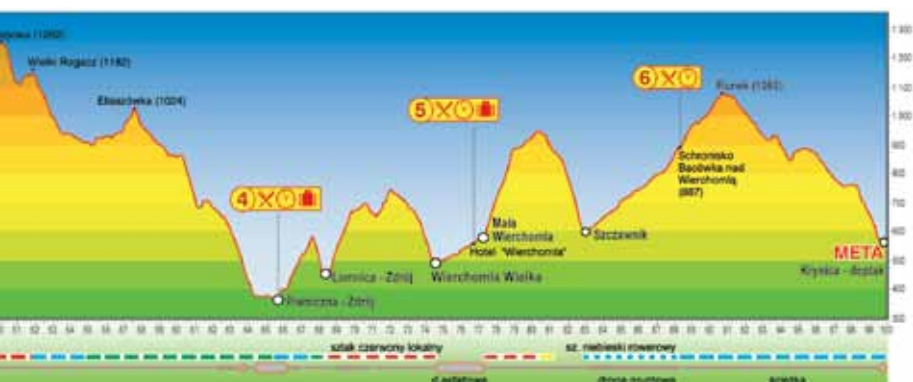
Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



DZIEŃ 2 Sobota, 12 września

• Bieg 7 Dolin – 100 km





• Bieg 7 Dolin – 100 km

Bieg ultramaratoński, dedykowany doświadczonym biegaczom górskim. Bieg rozgrywany w randze Mistrzostw Polski w Ultramaratońskim Biegu Górskim oraz eliminacji Ultra-Trail du Mont-Blanc® w edycji 2016.

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: 12 września, godz. 3:00 z Deptak (brama nr 1)

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

Limity czasu:

- Rytko 36 km – 5h30'
- Piwniczna-Zdrój 66 km – 11h30'
- Wierchomla 77 km – 13h
- Bacówka nad Wierchomlą 88 km – 15h
- Krynica-Zdrój 100 km (meta) – 17h

Odprawa:

W dniu 11 września o godz. 19:00 w Hali MOSiR w Krynicy-Zdroj. (ul. Park Sportowy 5). **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wypożyczenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem ICE,
- latarka (czołówka) na pierwszy etap (Krynica- Rytko) 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 zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GPR.

Pasta Party:

Odbędzie się w sobotę 12 września o godz. 18.00 - 20.30 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie kuponu otrzymanego w pakiecie startowym.

Punkty serwisowe / przepaki:

Lokalizacja: Rytko (36. kilometr) oraz Piwniczna-Zdrój (66.)

W pakiecie startowym będą się znajdować worki umożliwiające zdeponowanie rzeczy. Przyjmowanie worków do samochodów transportowych w piątek 11 września przed odprawą techniczną. Nie ma możliwości zdania worków bezpośrednio przed startem.

Punkty żywnościowe:

Żywność - banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzynek, cukier w kostkach

Napoje - woda mineralna niegazowana i gazowana, izotoniki.

Lokalizacja: Łabowska Hala (22. kilometr), Rytko (36.), Schronisko Przehyba (50.), Piwniczna-Zdrój (66.) Wierchomla (79 km) oraz Bacówka nad Wierchomlą (88.)

Transport z trasy:

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Rytro, Piwniczna Zdrój, Wierchomla, Bacówka nad Wierchomlą.

Masaże: Strefa masażu jest zlokalizowana w Domu Forum.

Nawigacja online:

Specjalnie na Bieg 7 Dolin powstała dedykowana konfiguracja aplikacji RunCalc. Zmienia ona telefon w przydatne narzędzie nawigacyjne, a także pozwala „śledzić” zawodników na trasie.

Pobierz aplikację:

Wersja Java



Wersja Android



Instrukcja konfiguracji



Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn			
I	10 000 zł	VI	3 000 zł
II	8 000 zł	VII	2 500 zł
III	6 000 zł	VIII	2 000 zł
IV	5 000 zł	IX	1 500 zł
V	4 000 zł	X	1 000 zł

klasyfikacja generalna kobiet			
I	6 000 zł	IV	3 000 zł
II	5 000 zł	V	2 000 zł
III	4 000 zł	VI	1 000 zł

klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, powyżej 50 lat:			
I	500 zł	IV	250 zł
II	350 zł	V	200 zł
III	300 zł	VI	150 zł

Nagrody nie dublują się.

2. Mistrzostwa Polski w Ultramaratońskim Biegu Górskim:

Formuła otwarta (nie jest wymagana licencja PZLA ani przynależność klubowa). Sklasyfikowani zostaną zawodnicy posiadający obywatelstwo Polskie.

Klasyfikacje: 18 - 24, 25 - 29, 30 - 34, 35 - 39, 40 - 44, 45 - 49, 50 - 54, 55 - 59, 60 - 64, 65 - 69, powyżej 70 lat

Pierwszych trzech zawodników w danej kategorii zostanie nagrodzonych medalami

Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc® w 2016 roku:

3 pkt za ukończenie biegu.

DZIEŃ 2 Sobota, 12 września

• Bieg 7 Dolin - 64 km





• Bieg 7 Dolin - 64 km

Bieg ultramaratoński rozgrywany na drugim i trzecim fragmencie Biegu 7 Dolin, dedykowany osobom stawiającym pierwsze kroki w górskich biegach ultramaratońskich. Bieg rozgrywany w randze eliminacji Ultra-Trail du Mont-Blanc® w edycji 2016.

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: 12 września, godz. 8:00, zielony parking przy Hotelu Perła Południa w Rytrze

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

Limity czasu:

- Piwniczna Zdrój 30 km – 6h
- Mała Wierchomla 41 km - 8h
- Bacówka 52 km - 10h
- Krynica-Zdrój 64 km (meta) - 12h

Odprawa:

W dniu 11 września o godz. 19:00 w Hali MOSiR w Krynicy-Zdrój. (ul. Park Sportowy 5). **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 zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Odbędzie się w sobotę 12 września w godz. 18.00 - 20.30 w Pijalni Główniej. Wstęp na podstawie kuponu otrzymanego w pakiecie startowym.

Punkty serwisowe / przepaki:

Ze zdeponowanym wcześniej sprzętem. **Lokalizacja: Piwniczna Zdrój (30. kilometr).** W pakiecie startowym będzie się znajdował worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy. Przyjmowanie worków do samochodów transportowych w piątek 11 września przed odprawą techniczną. Nie ma możliwości zdania worków bezpośrednio przed startem.

Punkty żywnościowe:

Żywność - banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzynki, cukier w kostkach

Napoje - woda mineralna niegazowana i gazowana, izotoniki.

Lokalizacja: Schronisko Przehyba (16. kilometr), Piwniczna Zdrój (30.) Wierchomla (43.) oraz Bacówka nad Wierchomlą (52.)



Transport:

Organizator zapewnia transport z Krynicy-Zdroju na start do Rytra. Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 6:00 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 wpuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

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

Nawigacja online:

Specjalnie na Bieg 7 Dolin powstała dedykowana konfiguracja aplikacji RunCalc. Zmienia ona telefon w przydatne narzędzie nawigacyjne, a także pozwala „śledzić” zawodników na trasie.

Pobierz aplikację:

Wersja Java



Wersja Android



Instrukcja konfiguracji



Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	2 000 zł
II	1 500 zł
III	1 000 zł

Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc® w edycji 2016:

2 pkt za ukończenie biegu.

• Bieg 7 Dolin - 34 km

Bieg górski rozgrywany na końcowym fragmencie Biegu 7 Dolin, dedykowany osobom stawiającym pierwsze kroki w biegach górskich i ultramarańskich.

Trasa: 34 km

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

Start: 12 września, godz. 12:00, Piwniczna Zdrój (pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad)

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

Limity czasu:

- Wierchomla - 4h
- Bacówka nad Wierchomlą - 6h
- Krynica-Zdrój (meta) - 8h

Pasta Party:

Odbędzie się w sobotę 12 września w godz. 18.00 - 20.30 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie kuponu otrzymanego w pakiecie startowym.

Odprawa:

11 września, godz. 19:00, Hala MOSiR w Krynicy-Zdroju. (ul. Park Sportowy 5). **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 zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Punkty żywnościowe:

Żywność - banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzynki, cukier w kostkach

Napoje - woda mineralna niegazowana i gazowana, izotoniki.

Lokalizacja: Wierchomla (13. kilometr) oraz Bacówka nad Wierchomlą (22.)

Transport:

Organizator zapewnia transport z Krynicy-Zdroju na start do Piwnicznej Zdroju. Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 10:00 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 tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

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

Nawigacja online:

Specjalnie na Bieg 7 Dolin powstała dedykowana konfiguracja aplikacji RunCalc. Zmienia ona telefon w przydatne narzędzie nawigacyjne, a także pozwala „śledzić” zawodników na trasie.

Pobierz aplikację:

Wersja Java



Wersja Android



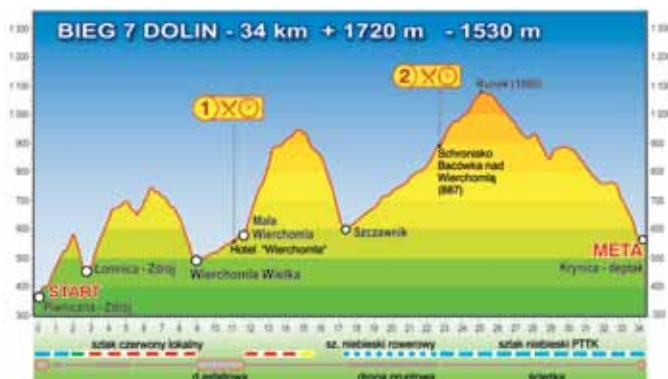
Instrukcja konfiguracji



Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

I	1 000 zł
II	600 zł
III	300 zł



• Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking

Marsz nordic walking na deptaku krynickim i Górę Parkową wg. przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Trasa: 4 km

Pętla prowadząca z Deptaka Krynickiego (565 m n.p.m.) ostrym podejściem wzdłuż kolejki na Górę Parkową (741 m n.p.m.), a następnie w dół szutrowymi alejkami spacerowymi na Deptak. Konkurencja rozgrywana wg. przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Start: 12 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:

Uczestnicy walczą o tytuły mistrzowskie w 6 kategoriach wiekowych (osobno dla kobiet i mężczyzn): mężczyźni / kobiety: 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60-69 lat, 70 lat i powyżej. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Klasyfikacje wiekowe:	
I	nagroda rzeczowa

DZIEŃ 2 Sobota, 12 września

• Bieg Kobiet

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

Trasa: 600m

Płaska, wytyczona Bulwarami Dietla oraz Deptakiem. Nawierzchnia – płyty chodnikowe, asfalt

Start: 12 września, godz. 10:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Łącznie 6 serii biegu

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



Klasyfikacja generalna:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



• FUNmageddon

Czas na szaloną zabawę - nadciąga FUNmageddon! To najfajniejsze 3 kilometry Twojego życia! W FUNmageddonie stawiamy przede wszystkim na dobrą zabawę i rezygnujemy z legendarnej trudności podstawowych edycji Runmageddonu, czyli najbardziej ekstremalnego cyklu biegów z przeszkodami w Europie! Jeśli chcesz beztrudno potapać się w błocie, pokonać przeszkody „na wesoło” i zażyć przy tym ruchu to FUNmageddon jest dla Ciebie! Może to też być rozgrzewka, jeśli nie jesteś jeszcze gotowy na regularny Runmageddon! Odważ się wystartować - łatwiej już nie będzie!

Trasa: ok. 3 km i 10 przeszkód

Start: 12 września, godz. 9:00, Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie Krynicką

Zawodnicy będą ruszać na trasę w trzech turach co 30 minut.

Zapisy: Tylko online na stronie www.Runmageddon.pl

Pakiet startowy:

W całości zapewnia Fundacja Runmageddon. W pakiecie znajdzie się m.in. opaska na rękę, bandana, woda i izotonik.

Transport:

Na Jaworzynę Krynicką we własnym zakresie. Uczestnicy konkurencji wjadą na miejsce startu Kolejką Gondolową - przejazd bezpłatny, pierwszy przejazd o godz. 8:45.

Klasyfikacja:

Najbardziej ubłoceni uczestnicy

Nagrody:

Klasyfikacja generalna:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



• Mini Runmageddon (KIDS)

Mini Runmageddon to lżejsza wersja ekstremalnego toru przeszkód, na którym dzieci mogą wyszaleć się w błocie! Gwarantowany ubaw po pachy i szeroki uśmiech - na dzieci czeka trasa o długości około 1 km, a na niej 10 przeszkód!

Trasa: 1 km

Start: 12 września, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynę

Dwie tury startów:

9-12 lat – godz. 11:00

4-8 lat – godz. 11:30

Pakiet startowy:

W całości zapewnia Fundacja Runmageddon. W pakiecie znajdzie się m.in. medal i bandana.

Transport:

Na Jaworzynę Krynicką we własnym zakresie.

Klasyfikacja:

Najbardziej ubłoceni uczestnicy w danej kategorii wiekowej.

Nagrody:

Klasyfikacja generalna:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Organizator



• Życiowa Dziesiątka



Najszyszybie bieg na 10 km rozgrywany 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. Posiada atest PZLA.

Start: 11 września

Start honorowy: Deptak (brama nr 1), godz. 11:00

Start ostry: ul. J.I. Kraszewskiego na wysokości Parafii Św. A. Padewskiego (800m od startu honorowego) ok. godz. 11:05

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

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

Limit 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:

Od godz. 10:00 do godz. 10:30 będzie możliwość pozostawienia swoich rzeczy w specjalnie oznakowanych autokarach stojących na Bulwarach Dietla (na wysokości hotelu Prezydent) i pełniących rolę ruchomych depozytów. 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.

Rzeczy pozostawione w depozycie będzie można odebrać po zakończeniu biegu do godz. 13:00 wprost z autokarów, stojących w Alei Zdrojowej w Muszynie. Depozyty nieodebrane do tego czasu będą do odbioru w stacjonarnym punkcie depozytowym w Krynicy (Nowy Dom Forum).

Punkt z wodą:

Na mecie biegu w Muszynie.

Posiłek regeneracyjny:

Posiłek regeneracyjny w postaci grochówki będzie można odebrać w restauracji 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. Autokary będą odjeżdżały z Muszyny dopiero po zakończeniu biegu, tj. w godz. 12.30 do 14:30.

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

Transport z trasy:

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

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 000 zł

klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: 18- 29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50 lat i powyżej			
I	400 zł	IV	200 zł
II	300 zł	V	150 zł
III	250 zł	VI	100 zł

Nagrody nie dublują się.

Ceremonia wręczenia nagród: Odbędzie się w Amfiteatrze na Zapopradziu o godz. 12:45.

Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10 km

Sklasyfikowani zostaną zawodnicy w wieku 35+ (rocznik 1980 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.

Nagrody:

Zdobycy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych otrzymują medale.

Ogólnopolski Bieg Mundurowych z okazji 25-lecia Ustawy o Policji

Rywalizacja policjantów, strażaków, celników czy żołnierzy poszerza w 2015 roku program Życiowej Dziesiątki. Prawo startu mają funkcjonariusze służb oraz pracownicy cywilni.

Klasyfikacje: Kategorie wiekowe (kobiety i mężczyźni): 18-29 lat, 30-39, 40-49, 50-59, 60 lat i powyżej. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Nagrody:

Kategorie wiekowe:	
I	300 zł
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Wszyscy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowe medale.

Konkurencję wspiera firma



Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki





• Biegi dzieci o Puchar RMF



Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 12 lat, rozgrywane pod patronatem Radia RMF FM.

Trasa:

- 600m – dzieci roczniki 2005-2006 (dziewczynki i chłopcy osobno)
- 600m – dzieci roczniki 2003-2004 (dziewczynki i chłopcy osobno)

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową

Start: 12 września, godz. 13:00, Bulwary Dietla (brama nr 2),
Zbiórka uczestników przy fontannie (obok namiotu Małopolski / Iron Run).
Łącznie 4 serie startów.

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Nagrody:

W klasyfikacjach wiekowych:	
I	Rower oraz plecak RMF FM
II	plecak RMF FM
III	plecak RMF FM

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



DZIEŃ 2 Sobota, 12 września

• 3. Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przećnić zawał”

Marsz dla osób po zawale serca, pacjentów kliniki InterCard. Tempo rekreacyjne, sprzyjające rehabilitacji.

Start: 12 września, godz. 11:30,
Deptak (brama nr 1)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Trasa: ok. 2 km



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



• Bieg przebierańców

Bieg w formule rekreacyjno-zabawowej, bez pomiaru czasu. Zwycięzcami zostają najciekawiej przebrane osoby.

Trasa: 600m

Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt

Start: 12 września, godz. 15:00, Bulwary Dietla
(brama nr 2)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Klasyfikacje:

Generalna oraz najbardziej pomysłowo przebrane Duże Rodziny (minimum 4 osoby). Warunkiem sklasyfikowania Dużej Rodziny jest zgłoszenie przez kapitana rodziny w Biurze Zawodów.

Nagrody:



Klasyfikacja generalna:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Klasyfikacja Dużej Rodziny:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Partner



KARTA DUŻEJ RODZINY
rodzina.gov.pl

DZIEŃ 2 Sobota, 12 września

• Sztafeta Deptaka

Zmagania drużyn koleżeńskich i amatorskich klubów biegowych na Deptaku krynickim.

Trasa: 4x1200m

Trasa płaska. Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

Start: 12 września, godz. 15:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Klasyfikacje:

Klasyfikacja ogólna (dowolne skład)

Nagrody:



Klasyfikacja ogólna:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

• Bieg na 3 km

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

Trasa: 3 km

Start: 12 września, godz. 17:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

• Nocny Minimaraton Rodzinny

Bieg uliczny na dystansie 1/10 maratonu, dedykowany rodzinom i początkującym adeptom biegania. Bieg rozgrywany po zapadnięciu zmroku.

Trasa: 4219,5m

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

Start: 12 września, godz. 22:00, Deptak (brama nr 1)

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

Limit: 30'

Klasyfikacje:

- Open kobiet
- Open Mężczyzn

Duża Rodzina - reprezentację rodzinną stanowią minimum trzy osoby spokrewnione, wyznaczone przez kapitana rodziny. O wyniku decyduje suma trzech najlepszych czasów członków rodziny (wygrywa ta z najmniejszym czasem).

Warunkiem sklasyfikowania reprezentacji rodzinnej jest zgłoszenie jej przez kapitana rodziny w Biurze Zawodów.

Nagrody:

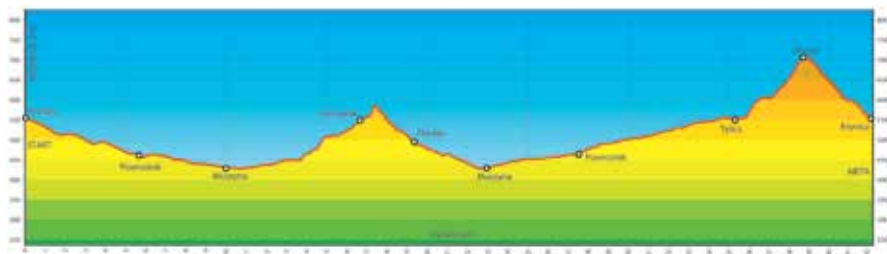


Klasyfikacja open kobiet / klasyfikacja open mężczyzn:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Klasyfikacja rodzinna:	
I	1000 zł
II	700 zł
III	400 zł

DZIEŃ 3 Niedziela, 13 września

• Koral Maraton



ASOS 2014-2020
Strategia Programu na lata 2014-2020 (Strategia)
Krajowy Program na lata 2014-2020
Rozwój Sportu i Turystyki

Trasa: 42,195 km, najniższy punkt trasy – 555m n.p.m., najwyższy – 705m n.p.m., atest PZLA, nawierzchnia 91% asfalt, 1% asfalt. Na trasie wymagające podbiegi pod Jastrzębik i Romę.

Start: 13 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.

Punkty serwisowe:

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

Pasta Party:

Odbędzie się w sobotę **12 września w godz. 18:00-20:30 w Pijalni Głównej**. Wstęp na podstawie kuponu otrzymanego w pakiecie startowym.

Posiłek regeneracyjny:

W postaci zupy będzie można otrzymać **13 września w godz. 09:00 – 15:00 w Pijalni Głównej**. Do odbioru posiłku upoważnia kupon w pakiecie startowym.

Masaże:

Strefa masażu jest zlokalizowana w **Domu Forum**.

Klasyfikacje:

Generalna kobiet i mężczyzn

Wiekowe - 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, powyżej 60 lat

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet :	
I	4 000 zł
II	2 600 zł
III	1 000 zł
klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59 lat:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł
klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: powyżej 60 lat:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Nagrody nie dublują się

Uczestnicy biegu biorą udział w losowaniu głównej nagrody 6. PZU Festiwalu Biegowego – samochodu osobowego Ford Ka, ufundowanego przez sponsora KORAL Maratonu - Przedsiębiorstwo Produkcji Łodów KORAL.

Mistrzostwa Polski Masters w Maratonie:

Skasifikowani zostaną zawodnicy w wieku 35+ (rocznik 1980 i wcześniejsze), posiadający obywatelstwo polskie.

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

Nagrody: Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych otrzymują medale oraz nagrody rzeczowe.

• Sztafeta maratońska



Bieg drużynowy na trasie KORAL Maratonu.

Trasa: 42,195 km podzielona na odcinki: 10, 10, 10 i 12,5 km (trasa KORAL Maratonu)

Start: 13 września, godz. 8:35, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 11:30

Limit czasowy: 5h25'

Odprawa:

12 września, godz. 18:00, Dom Forum, sala Forum Sport, Zdrowie, Pieniądże. 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.

Punkty serwisowe:

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

Pasta Party:

W sobotę 12 września w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie kuponu otrzymanego w pakiecie startowym.

Posiłek regeneracyjny:

W postaci zupy będzie można otrzymać 13 września w godz. 09:00 – 15:00 w Pijalni Głównej. Do odbioru posiłku upoważnia kupon znajdujący się w pakiecie startowym.

Transport:

Dojazd zawodników autokarami na start poszczególnych etapów. Autokary oznaczone są nazwą biegu oraz numerem zmiany. Wszystkie wyjazdy z Al. Nowotarskiego (na wysokości hotelu Prezydent) w Krynicy-Zdrój. 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 biegaczy.

Odjazdy autokarów: II i III zmiana o godz 8:00, IV zmiana o godz. 8:15

Autokarami na miejsce startu/mety wracają członkowie zmian nr I, II i III.

Nagrody:

Klasyfikacja generalna:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Uczestnicy Sztafety Maratońskiej NIE biorą udziału w losowaniu nagrody głównej 6. PZU Festiwalu Biegowego – samochodu osobowego.



DZIEŃ 3 Niedziela, 13 września

• Koral Półmaraton – The Visegrad Run



Półmaraton 21,0975 km +240m -240 m



Bieg rozgrywany w okolicach Krynicy-Zdrój, równolegle z KORAL Maratonem, ale na trasie o mniejszej skali trudności. Rozdzielenie zawodników w Powroźniku.

Trasa: 21,097 km

Zawodnicy startują wraz z uczestnikami KORAL Maratonu. Po 5 km (w Powroźniku) trasy obu biegów rozdzieli się. Trasa półmaratonu omijać będzie wymagający podbieg pod Jastrzębik.

Start: 13 września, godz. 8:30, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1) , zamknięcie mety o godz. 11:30

Masaże:

Strefa masażu jest zlokalizowana w Domu Forum.

Limit czasu: 3h

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

Nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 000 zł

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: do 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50 lat i powyżej:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Ponadto uczestnicy biegu biorą udział w losowaniu głównej nagrody 6. PZU Festiwalu Biegowego – samochodu osobowego Ford Ka, ufundowanego przez sponsora KORAL Półmaratonu - Przedsiębiorstwo Produkcji Łodów KORAL.



Projekt współfinansowany jest ze środków Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego (Visegrad Fund)



DZIEŃ 3 Niedziela, 13 września

• Biegi dzieci o Puchar RMF

Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 12 lat, rozgrywane pod patronatem Radia RMF FM.

Trasa:

- 300m – dzieci rocznik 2009 (chłopcy i dziewczynki osobno)
- 300m – dzieci roczniki 2007-2008 (chłopcy i dziewczynki osobno)

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową

Start: 13 września, godz. 8:40, u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla

Dzieciom na trasie mogą towarzyszyć rodzice lub opiekunowie.

Łącznie 4 serie startów.

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



W klasyfikacjach wiekowych:

I	Rower oraz plecak RMF FM
II	plecak RMF FM
III	plecak RMF FM

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



• Bieg „1 km dalej od cukrzycy”

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

Trasa: 1 km

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową, prowadząca Bulwarami Dietla do bramy nr 2, gdzie następuje nawrót do bramy nr 1.

Start: 13 września, godz. 14:00, u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla

4 serie w kat. młodzieżowej (13 - 18 lat) i 4 serie dla osób pełnoletnich.

Klasyfikacje: 13-14 lat, 15-16 lat, 17-18 lat, powyżej 18 lat

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



Klasyfikacja młodzieżowa:	
I	nagroda rzeczowa

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



• Bieg górski na Jaworzynę

Bieg w formule alpejskiej (cały czas pod górę) po zboczu nartostrady na Jaworzynie.

Trasa: 2,6 km

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

Start: 13 września, godz. 14:00, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

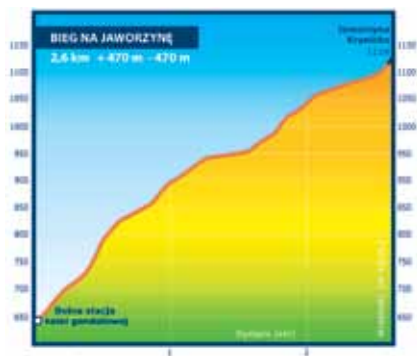
Meta: Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Transport:

Autokary na Jaworzynę wyjadą z Krynicy z ul. Ebersa o godzinie 12.45. Zbiórka zawodników na 30 minut przed wyjazdem. Upzejmnie prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu zapewnionego przez organizatora, 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 tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru. Autokary czekają na zawodników do zakończenia konkurencji do godz. 16.00. i zawożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

DZIEŃ 3 Niedziela, 13 września

• Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking na Jaworzynie Krynickiej

Marsz w formule HILL (cały czas pod górę) po zboczach nartostrady na Jaworzynie, wg przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Trasa: ok. 3 km

Duże nachylenie i przewyższenie trasy. Nawierzchnia: trawa

Start: 13 września, godz. 14:05, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie.

Meta: Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Transport:

Autokary na Jaworzynę wyjadą z Krynicy z ul. Ebersa o godzinie 12.45. 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.

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

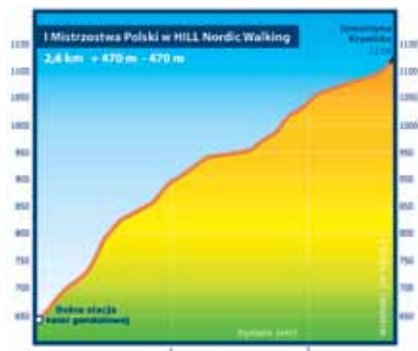
Autokary czekają na zawodników do zakończenia konkurencji do godz. 16.00. i zawożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.

Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:

Na trasie obecni będą sędziowie Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa
Klasyfikacje wiekowe	
I	nagroda rzeczowa



Partner



• Bieg Kibica

Bieg na Deptaku krynickim dla zorganizowanych grup kibicujących ze szkół województwa małopolskiego.

Trasa: 600m

Trasa płaska, o nawierzchni asfaltowej i płytkami chodnikowymi.

Start: 13 września, godz. 15:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacje chłopców / dziewcząt:

- klasa 1-3 (rocznik 2008-2006)
- klasa 4-6 (rocznik 2005-2003)
- gimnazjum (rocznik 2002-2000)
- liceum (rocznik 1999-1997)

Nagrody:



Klasyfikacje wiekowe:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



• IRON RUN

Biegowa etapówka. W ciągu trzech dni zawodnicy startują w biegach górskich i ulicznych, na długim, krótkim i średnim dystansie. Zwycięzcą konkurencji zostaje zawodnik, który uzyska najlepszy łączny czas ze wszystkich biegów.

Odprowa:

11 września, godz. 15:30, Namiot Małopolski na Deptaku Krynickim, plac poniżej Starego Domu Zdrojowego, niedaleko fontanny. Odprowa obowiązkowa.

Start i meta: patrz opisy poszczególnych biegów

Program startów i limity czasowe:

Piątek 11 września:

- 15:45 - Krynicka Miła - start wspólny, limit czasowy: 7'
- 18:05 - Bieg na dystansie 15 km - start z handicapem, limit czasowy: 1h40'
- 22:35 - Bieg Nocny na dystansie 5km - start interwałowy, limit czasowy: 30'

Sobota 12 września:

- 8:00 - Ultramaraton na dystansie 64 km - start wspólny, limit czasowy: 12h
- 22:05 - Minimaraton - start interwałowy, limit czasowy: 25'

Niedziela 13 września:

- 8:30 - Maraton - start wspólny, limit: 4h30'
- 14:00 - Bieg na Jaworzynę - start z handicapem dla zawodników do 5 minut straty do zwycięzcy, pozostali start interwałowy, bez limitu czasu
- 15:45 - Bieg na 1 km - start wspólny, bez limitu czasu

Uczestnicy Iron Run nie będą klasyfikowani w poszczególnych biegach. Wyjątek stanowią zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie czasowym. Takie osoby będą klasyfikowane w danej konkurencji na zasadach ogólnych. Wyniki Iron Run nie są liczone do Ligi Festiwalu Biegów.



Transport:

Organizator zapewni transport na start Biegu 7 Dolin 64 km (Rytro) oraz Biegu na Jaworzynę (Jaworzyna Krynicka). Zawodnicy odjadą na miejsce wraz z uczestnikami tych konkurencji – szczegóły odjazdów autokarów w opisie B7D 64 km oraz Biegu na Jaworzynę.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu B7D 64 km i Maratonie, powrót do Krynicy pojazdem z napisem „KONIEC BIEGU” podstawionym przez Organizatora.

Udogodnienia:

- Namiot dla uczestników na Deptaku (namiot Małopolski obok fontanny)
- Masaże w namiocie

Nagrody:

kategoria wiekowa do 40 lat	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 500 zł
IV	900 zł
V	800 zł
VI	700 zł
VII	600 zł
VIII	500 zł

kategoria wiekowa powyżej 40 lat	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 500 zł
IV	900 zł
V	800 zł
VI	700 zł
VII	600 zł
VIII	500 zł

Uczestnicy Iron Run, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Iron Run w edycji 2015.

Uczestnicy Iron Run, którzy ukończą KORAL Maraton, wezmą udział w losowaniu nagrody głównej 6. PZU Festiwalu Biegowego - samochodu osobowego Ford Ka, ufundowanej przez Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów KORAL.



• Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze

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

Gośćmi Forum są biegające osobistości polskiego sportu, lekarze medycyny sportowej, biegający dziennikarze, ekonomiści, politycy czy artyści. W minionych latach byli nimi m.in. Irena Szewińska, Paco Borao, Gen. Roman Polko, prof. Grzegorz W. Kołodko, Prof. Dariusz Dudek, Jerzy Skarżyński, Małgorzata Sobańska, Grzegorz Sudoł, Michał Bartoszak, Wojciech Staszewski, Cezary Kucharski, Siergiej Bogomolow, i wielu innych.

W 2015 roku podczas Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze duży nacisk kładziemy na wartość użytkową spotkań z ekspertami. Oficjalnym partnerem medycznym Forum została:



Eksperci ORTOREH, którzy spotkają się z biegaczami w Krynicy:

Dr Ewa Witek-Piotrowska - fizjoterapeutka z kilkunastoletnim doświadczeniem w pracy ze sportowcami, zwłaszcza biegaczami. Jest współtwórczynią Kliniki Ortoreh. Jej pasją jest bieganie na wszystkich dystansach, a ulubionymi zawodami Bieg Rzeźnika, który kilka razy przebiegła z mężem. Zimą jeździ na skiturach. Aktywna mama trójki sportowych dzieci.

Katarzyna Białous - dyplomowany specjalista dietetyki, absolwentka 5-letnich studiów na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW na kierunku Dietetyka. Ekspert adidas Running, członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, twórcza marki DietoVita.pl, dietetyk w Klinice Rehabilitacji Sportowej Ortoreh. Członek szpitalnego zespołu żywieniowego, dietetyk osób prywatnych, sportowców amatorów, zawodowców oraz grup sportowych. Twórca autorskiego programu „OPZ” obejmującego bezpośrednie przygotowanie do zawodów, strategię żywieniową w trakcie oraz prawidłowy przebieg regeneracji organizmu po starcie. Prywatnie – osoba pełna energii, instruktor salsy, miłośniczka nocnych długodystansowych biegów na orientację, wielokrotna zwyciężczyni górskich biegów na orientację na dystansie 25 km.

Łukasz Chojecki - lekarz specjalista ortopedii i traumatologii. Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Doświadczenie zawodowe: Klinika Traumatologii i Ortopedii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Klinika Ortopedii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Oddział Zakażeń Narządu Ruchu Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Staż Istituto Chirurgico Ortopedico-Traumatologico - Latina (Włochy). Zajmuje się diagnostyką i leczeniem schorzeń przewlekłych oraz skutków urazów narządu ruchu. Prywatnie zapalony sportowiec.

Szczepan Wiecha - fizjolog sportowy Centrum Diagnostyki Sportowej - Sportslab. Jako Adiunkt pracował w Instytucie Fizjologii Człowieka na AWF w Krakowie. Obecnie jest pracownikiem naukowym AWF w Białej Podlaskiej. Pasjonat fizjologii sportowej i możliwości kształtowania wydolności fizycznej.

Wojciech Ceran - Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Specjalista w dziedzinie ortopedii i traumatologii ruchu. Od 2007 lekarz SPSK im Prof. A. Grucy CMKP w Otwocku związany z Kliniką Chirurgii Urazowej Narządu Ruchu i Ortopedii CMKP. Od 2008 r. w Klinice Rehabilitacji Ortoreh. Prywatnie pasjonat tenisa ziemnego, windsurfingu, jazdy na nartach. Ojciec 8-letniego Ignacego, którego wprowadza w świat sportu.

Mateusz Filipiak - absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, miłośnik biegania oraz sportów walki. Całą swoją karierę zawodową skupia na doskonaleniu siebie oraz swoich umiejętności. W swojej pracy zwraca uwagę na zdrowie i bezpieczeństwo. Pracuje zarówno z profesjonalnymi sportowcami, amatorami oraz osobami po różnego rodzaju kontuzjach.

W 2015 roku z biegaczami spotkają się ponadto:

Marcin Świerc - zawodnik Salomon Suuton Team Poland, ultramaratończyk, trener sportowy, fizjoterapeuta. Wielokrotnie reprezentował Polskę na Mistrzostwach Europy i Mistrzostwach Świata. Największe sukcesy: 8 miejsce w ubiegłorocznych Mistrzostwach Świata w Skyrunningu 42 km du Mont-Blanc, zwycięstwo w Maratonie Trans Grand Canaria w 2013 r., trzykrotne mistrzostwo Polski w 2014 r. w Skyrunningu, Maratonie Górskim i Ultramaratonie.

Izabela Zatorska - najbardziej utytułowana polska zawodniczka startująca w biegach górskich. Pięciokrotna medalistka mistrzostw świata i dwukrotna Mistrzyni Europy. Szesnaście razy stawała na podium w mistrzostwach Polski (w tym dziesięć razy na najwyższym stopniu) zarówno w stylu alpejskim jak i anglosaskim. Zdobywczyni Pucharu Świata (trzy razy) i Pucharu Europy (dwukrotnie).

Dominika Wiśniewska-Ulfik – ostatnio nie ma sobie równych w kraju w bieganiu po górach. Jest wielokrotną mistrzynią Polski w stylu anglosaskim, alpejskim, na długim i krótkim dystansie. Dwa lata temu zajęła 5. miejsce na Mistrzostwach Europy w Biegach Górskich Skyrunning we włoskim Canzei oraz 9. miejsce na Mistrzostwa Świata w Biegach Górskich w stylu anglosaskim w Krynicy. Biega także po schodach – plasuje się w ścisłej czołówce Pucharu Świata Towerrunning. Jest też brązową medalistką Mistrzostw Świata w tej dyscyplinie sportu z Doha (2015).

Magdalena Łączak - zawodniczka Salomon Suuton Team Poland, startująca w ultramaratonach w Polsce i na świecie. Największe sukcesy: brązowy medal Mistrzostw Świata Skyrunning 80 km w 2014 r., drugie miejsce w Mistrzostwach Europy 2015 w Skyrunningu, trzykrotny z rzędu triumf w Biegu 7 Dolin, zwycięstwo wraz z Pawłem Dybkim w Biegu Rzeźnika 2015 (jako pierwsza para mieszana w historii tej imprezy).

Paweł Dybek - zawodnik Salomon Suuton Team Poland. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w imprezach górskich oraz zawodach na orientację. Uczestnik kilkudziesięciu zawodów multidyscyplinarnych w kraju i na świecie m.in. Terra Incognita, Ukatak Raid international Bergson Winter Challenge. W 2014 r. zajął pierwsze miejsce w najdłuższym biegu ultra w Polsce: Biegu 7 Szczytów 240 km.

Kamila Gradus - biegaczka specjalizująca się w długich dystansach. Największy sukces odniosła w Japonii, gdzie dwukrotnie triumfowała w maratonie w Nagoyi (1993 i 1995 r.). Olimpijka z Atlanty (1996 r.) i mistrzyni Polski w półmaratonie (1992 r.). Trzykrotnie startowała w mistrzostwach świata: w Tokio (1991 r.) była w maratonie szósta, w Stuttgarcie (1993 r.) - dziewiąta, a we francuskim Belfort (1995 r.), w półmaratonie - dwunasta. Rekordy życiowe: 5000m - 16:24.04, 10 000m - 33:22.43 i maraton - 2:26.55.

Michał Bartoszak - biegacz, trener. Wielokrotny Mistrz Polski w biegach długodystansowych. Trzykrotny uczestnik Mistrzostw Świata w lekkoatletyce (Stuttgart, Goeteborg, Ateny) na dystansie 5000m oraz 3000m z przeszkodami. Olimpijczyk z Aten. Rekordy życiowe: 2000m - 5:01,70 (rekord Polski), 3000m - 7:47,56, 5000m - 13:29,72, 3000m z przeszkodami - 8:22,8, biegi uliczne: 1 mila - 3:47,26, 5 km - 13:39, 10 km - 28:30, półmaraton - 1:03:35, maraton - 2:12:21

Kamil Leśniak - jeden z najlepszych biegaczy długodystansowych młodego pokolenia w Polsce. Uczestnik Mistrzostw Świata w Ultra Trail oraz Mistrzostw Świata w długodystansowych biegach górskich. Ambasador Festiwalu Biegowego w Krynicy. W wieku 16 lat pobił maraton w czasie 3h13min., mając 17 lat w 48 godzin pokonał 210 km. W zeszłym roku osiągnął najlepszy wynik w historii polskich startów w legendarnym Ultra Trail du Mont Blanc (28:00:05), przy okazji zajmując pierwsze miejsce w swojej kategorii wiekowej. Jest zdeklarowany, by osiągnąć sukces i gotowy do największych poświęceń. Potrafił przez dwa miesiące mieszkać w namiocie pod Mont Blanc.

Zygmunt Berdychowski - założyciel Fundacji Instytut Studiów Wschodnich oraz Forum Ekonomicznego i Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdroju. Polityk, działacz społeczny, poseł na Sejm I i III kadencji. Zapalony biegacz i alpinista. Jako 19. Polak w historii zdobył Koronę Ziemi, czyli siedem najwyższych szczytów wszystkich kontynentów.

Dariusz Kaczmarek - trener i założyciel klubu AZS AWF Masters Kraków. W swojej zawodowej karierze ukończył 24 maratony - wszystkie w czasie poniżej 2:20:00!. Był członkiem profesjonalnej grupy biegaczy Vittel Team. Trenował jednego z najlepszych na świecie maratończyków Belgę Vincenta Rousseau (życiówka 2:07:11).

Ryszard Pawłowski - himalaista. Brał udział w ponad 300 wyprawach w różne góry świata jako uczestnik lub organizator. Zdobył dziesięć szczytów 8-tysięcznych, min. K2 (8611 m) północnym filarem od strony chińskiej. Jest jedynym Polakiem, który pięciokrotnie stanął na szczycie Mount Everestu (8848m n.p.m.). Jest członkiem prestiżowego The Explorers Club w Nowym Jorku, stowarzyszenia zrzeszającego ok. 3000 odkrywców i badaczy z kilkudziesięciu państw wszystkich kontynentów. Otrzymał szereg nagród i wyróżnień w dziedzinach fotografii oraz filmu dokumentalnego. Organizował i prowadził wyprawy dla niepełnosprawnych sportowców na Alaskę, do Afryki i Patagonii w ramach programu Korona Nadziei.

Janusz Wąsowski - trener Yareda Shegumo (AZS AWF Warszawa), wicemistrza Europy w maratonie z Zurychu. Swoją karierę zawodniczą zakończył w wieku 33 lat i od razu został szkoleniowcem maratońskiej kadry kobiet. Jest wychowawcą wielu czołowych polskich biegaczy.

Martin Urbanik - pomysłodawca i organizator indywidualnych i sztafetowych zawodów ultra „STEFANIK TRAIL” w Małych Karpatach. Jest wiceprzewodniczącym organizacji pozarządowej „Slovak Ultra Trail”. Startował m.in. w Transvulcanii, B7 i Lavaredo Ultra Trail. W przyszłym roku chce ukończyć Nízkotatranská Stihačkę i TDS. Jego marzeniem jest przebiec całe Tatry Wysokie, The Western States 100 miles i Tor des Geants.

Peter Pala - całe życie związał z górami. Od 5 lat pracuje w Górskim Pogotowiu Ratunkowym (Horská záchranná služba) w Niżnej na Orawach. Jest miłośnikiem biegania, jazdy na rowerze, pływania, wspinaczki. Uwielbia przygody i wyzwania. Jest współzałożycielem i dyrektorem Volkswagen Slovakia Oravaman - jednego z najtrudniejszych i najpiękniejszych triathlonów w Europie.

Wojciech Staszewski - dziennikarz, propagator biegania, trener lekkoatletyki. Jest reporterem „Newsweeka”, wcześniej przez ponad 20 lat pracował w „Gazecie Wyborczej”, gdzie m.in. współtworzył akcję Polska Biega. Jest maratończykiem (58 ukończonych maratonów), jako trener lekkoatletyki prowadzi z żoną Kingą rodzinną firmę Kancelaria Sportowa Staszewscy, w której przygotowuje plany treningowe dla biegaczy-amatorów, prowadzi treningi grupowe i organizuje coroczny obóz biegowy w Rabce Zdrój. Opublikował prozatorską książkę „ojciec.pl”. Ma 47 lat, drugą żonę i czwórkę dzieci.

Mateusz Tomanek - pracownik Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, oraz Wydziału Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Współpracuje z PwC Sp. z o.o. Jego działalność naukowa jest skupiona w obszarze zarządzania w sporcie. Prywatnie instruktor pływania, amator biegania i żeglarsstwa.

dr hab. Zygmunt Waśkowski - profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, specjalizuje się w problematyce marketingu sportowego i zarządzania w sporcie. Autor około stu publikacji z tego zakresu. Od wielu lat bada i analizuje ekonomiczne determinanty rozwoju rynku biegowego w Polsce i na świecie. Pomysłodawca i organizator ogólnopolskich konferencji „Marketingowe aspekty organizacji imprez biegowych” (2013 r.), „Marketing profesjonalnych imprez biegowych” (2014 r.), „Strategie rozwoju imprez biegowych” (2015 r.). Biega amatorsko od ponad 30 lat, ukończył 10 maratonów. Życiowe motto: Dopóki walczysz nie przegrałeś.

Paulina Ruta - absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, prezes Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, instruktor pływania, narciarstwa zjazdowego, trener nordic walking.

prof. Grzegorz W. Kołodko - polityk, profesor zwyczajny nauk ekonomicznych i wykładowca akademickim 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.

Magdalena Ostrowska-Dołęgowska i Krzysztof Dołęgowski - pasjonaci biegania i pisanie o sporcie. Zapaleni ultramaratończycy, którzy mają na koncie starty w prestiżowych zagranicznych imprezach, takich jak Gore-tex Transalpine, Transgrancanaria czy Marathon des Sables. Osiągali również świetne rezultaty w polskim Biegu Rzeźnika, Kieracie czy Biegu Siedmiu Dolin. Z zamięłowaniem opowiadają o treningu, motywacji, łączeniu pasji z życiem codziennym. Autorzy książki „Szczęśliwi biegają ultra”.

Marek Śliwka - zapalony globtroter i biegacz. Zwiedził prawie wszystkie kraje świata. Od 20 lat prowadzi biuro turystyczne Logos Travel oferujące niekonwencjonalnych podróże w najdalsze zakątki globu. Od roku jego firma zajmuje się też turystyką biegową. Podczas takich wyjazdów start w maratonie jest połączony ze zwiedzaniem regionu gdzie odbywają się zawody. Marek Śliwka jest też pierwszym Polakiem, który zdobył w ekstremalnym wydaniu Koronę Maratonów Świata. Biegł m.in. po zamrażającym Bajkale, po wulkanach Etiopii, pod wiatr w Patagonii, a także na Antarktydzie, północno-zachodnich ostepach dzikiej Kanady czy po bezdrożach centralnej Australii.

Piotr Bielawski - specjalista ds. podologii. W swojej pracy zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem dysfunkcji stóp i podudzi. W listopadzie 2013 r. za swoje osiągnięcia na rzecz diabetyków otrzymał srebrną odznakę Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, tym samym jest jego Honorowym Członkiem. Z powodzeniem opiekuje się stopami sportowców min. akrobatami ze zwycięzcami 5. edycji programu „Mam Talent!” - Zespołem Delfina i Bartek oraz srebrnymi medalistami Mistrzostw Polski Seniorów Trium ETC.

Agnieszka Zając - absolwentka Psychologii Stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz Sport Psychologii na Stonebridge Associated Colleges, doktorantka AWF Kraków. Pracuje z zespołami sportowymi oraz indywidualnymi zawodnikami takich dyscyplin jak: piłka siatkowa, tenis ziemny, gimnastyka sportowa, gimnastyka artystyczna, pięciobój. Była zawodniczką Klubu Tańca Sportowego. Ostatnio taniec zamieniła na bieganie. Startuje na dystansie 10 km. W tym roku planuje przebiec półmaraton.

podkom. Joanna Biel-Radwańska - specjalista Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. Od 12 lat zajmuje się bezpieczeństwem na drodze wszystkich uczestników ruchu drogowego, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

kom. Wiesław Gontarz - Sztab Policji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. W policji pracuje od przeszło 16 lat. Obecnie zajmuje się m.in. problematyką bezpieczeństwa imprez sportowych i przejazdów ich uczestników na terenie województwa małopolskiego. Współpracuje z instytucjami, związkami sportowymi i organizacjami pozapolicyjnymi na rzecz bezpieczeństwa, oraz planowaniem, organizacją i realizacją „dużych” i wydarzeń, obchodów i uroczystości realizowanych w ramach operacji lub akcji policyjnych.

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

• **Koncerty, warsztaty i wydarzenia towarzyszące**

KONCERTY

Future Folk

Piątek 11 września, godz. 21:00

Future Folk jest wielkim odkryciem polskiej sceny muzycznej. To innowacyjny projekt, który łączy muzykę taneczną z góralszczyzną. W 2013 roku wystąpili w piątej edycji programu „Must Be the Music” gdzie dotarli do odcinka półfinałowego. Utworem „Malinowa dziewczyno” zdobyli nagrodę główną w konkursie Trendy podczas Sopot TOPtrendy Festiwal 2014. W czerwcu tego roku ukazał się ich najnowszy album „Zbójnicki After”, którego singiel „Bo jo cię kochom” okupuje czołowe miejsca wakacyjnych list przebojów.

Turnioki

Sobota 12 września, godz. 20:30

Turnioki to zespół grający muzykę gór we własnych, bardzo ciekawych współczesnych aranżacjach trafiając w gusta publiczności w każdym wieku. O jakości wykonywanych przez zespół kompozycji może świadczyć fakt, że współpracą z nimi zainteresował się wybitny polski kompozytor Krzesimir Dębski. Współpraca ta zaowocowała wieloma koncertami zespołu z orkiestrą symfoniczną pod dyktando K. Dębskiego. Turnioki istnieją od 2000 r. i zagrali do tej pory ok. 900 koncertów w Polsce i zagranicą reprezentując nasz kraj na festiwalach m.in. w Meksyku, Indiach, Niemczech, Czechach, na Ukrainie i Słowacji.

Kapela Góralaska „HOWERNA”

Piątek 11 września, godz. 18:00

Sześcioosobowa kapela góralaska z Piwnicznej- Zdrój, która za zadanie postawiła sobie rozweselać ludzi oraz umilać im czas. W swoim instrumentarium posiadają niezwykle afrykański instrument perkusyjny - cajon.

Paramnezja

Piątek 11 września, godz. 17:10

Zespół hard rockowy z Limanowej powstały w 2012 roku i od tego momentu sukcesywnie powiększając grupę swoich fanów.

Kud Kruna

Piątek 11 września, godz. 20:00

Serbski zespół folkowy, którego wizytówką są tańce z północnej i wschodniej kraju. Zespołowi akompaniuje własna sekcja instrumentalna.

No Brothers

Sobota 12 września, godz. 13:40

Zespół pop-rockowy, koncertujący w kraju i zagranicą. Byli finalistami programu Must Be The Music. Atuty zespołu - wysoki poziom wykonawczy, doświadczenie, profesjonalizm, energia, dobra zabawa, niezapomniane przeżycia.

Pokaz teatralny

Sobota 12 września, godz. 18:00

Pokaz teatralny przygotowany specjalnie na PZU Festiwal Biegowy przez podopiecznych Stowarzyszenia Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Gniazdo” w Starym Sączu.

Zespół Regionalny „Żegiestowska Bukowina”

Niedziela 13 września, godz. 10:00

Regionalny zespół dziecięcy, który powstał z miłości do uroczej miejscowości Żegiestów, aby pielęgnować w młodszym pokoleniu ducha tradycji i kultury regionu.

Laureaci „Muzycznej Parasolki”

Niedziela 13 września

Występ laureatów Międzynarodowego Konkursu dla Młodych Talentów „Muzyczna Parasolka”. Wydarzenia odbywającego się cyklicznie w Winnicy na Ukrainie. Grupa 30-osobowa zaprezentuje przed uczestnikami PZU Festiwalu Biegowego swoje umiejętności muzyczne oraz taneczne.

Poison

Niedziela 13 września, godz. 15:00

Niezwykły zespół z Tęgoborzy, któremu niestraszny jest repertuar rockowych legend takich jak ZZ Top. Najmłodszym członkiem zespołu jest 10-letni basista Martin, któremu umiejętności może pozazdrościć nikt inny dorosły muzyk.



Strefa PZU:

Strefa Biegam:

To moja chwila. Z jednej strony jest przystanią sportu, a z drugiej - przestrzenią poświęconą zdrowiu.

W strefie PZU każdy element odnoszący się do idei zdrowego i aktywnego trybu życia zaproponowany jest w oryginalnym wydaniu.



Strefa „Podziel się kilometrem”:

Akcja „Podziel się kilometrem” polega na zachęcaniu Polaków do wspólnego biegania i pomagania. Poprzez swój udział każda osoba może przyczynić się do realizacji celu charytatywnego, jakim w Kryniczy jest przekazanie pieniędzy przez PZU na Fundusz Stypendialny im. Braci Potoczaków. Fundusz wspiera naukę zdolnej młodzieży wiejskiej znajdującej się w trudnej sytuacji materialnej i promuje młode talenty, uczniów twórczych, pragnących robić więcej i wiedzieć więcej dla własnego rozwoju i doskonalenia się.

Zgodnie z hasłem „Podziel się kilometrem”, zadaniem każdej osoby, która odwiedzi strefę PZU, jest pokonanie przynajmniej jednego kilometra na mechanicznej bieżni, orbitreku czy rowerku. Za każdy pokonany kilometr PZU przeznaczy 10 zł na rzecz dzieci z obszarów wiejskich.

Strefa fit:

Oryginalne połączenie rowerka z blenderem jest atrakcyjnym pomysłem zarówno na poprawienie kondycji, jak również na dostarczenie niezbędnej dawki witamin. Blender bike to pyszne i zdrowe koktajle miksowane za pomocą siły mięśni.

Strefa dla dzieci:

Na dzieci czeka przestrzeń zaaranżowana na salę gimnastyczną. Każdy może poznać tu tajniki treningu gimnastycznego, który jest podstawą wszystkich dyscyplin sportowych. Zabawy i ćwiczenia ze skakanką,

drążkami, piłkami, kółkami czy linami są także skarbnicą wiedzy dla rodziców - jak dbać o prawidłową postawę dziecka.

PZU Strefa Zdrowia:

Strefa stworzona z myślą o sportowcach oraz kibicach. To tutaj dostępne będą bezpłatne badania u specjalistów m.in.: kardiolog, ortopeda, dermatolog, dietetyk.

Strefa z czapkami:

Stylowa i oryginalna czapka z daszkiem to marzenie wielu. Czapka malowana w strefie przez artystkę stanie się upominkiem dla każdego uczestnika, a dla chcących wykazać się zdolnościami artystycznymi organizowane będą warsztaty z malowania czapek.

Wycieczka po zdrowie:

Każdy z odwiedzających strefę będzie może skorzystać z elektrycznego busa, który odwozi chętne osoby w okolice centrum miasta.

Panel dyskusyjny:

Gościem specjalnym będzie Janusz Wąsowski - trener wicemistrza Europy w maratonie - Yareda Shegu-mo, który zaangażuje uczestników udzielając rad dotyczących treningów. Trener przeprowadzi także zajęcia praktyczne dla biegaczy.

Godziny funkcjonowania Strefy PZU:

11 września, piątek – godz. 12:00-22:00

12 września, sobota – godz. 7:00-21:30

13 września, niedziela – godz. 7:00-17:00



Warsztaty:

Broń się biegaczką!

Sobota i niedziela 12-13 września (patrz PROGRAM SCENICZNY)

Jak radzić sobie podczas napaści na biegowej ścieżce i na co dzień? Jakie ruchy i sprzęty wykorzystywać w sytuacji zagrożenia? Kurs teoretyczny i praktyczny dla biegaczek oraz wszystkich zainteresowanych przeprowadzą w Krynicy funkcjonariusze Zakładu Karnego w Rawiczu oraz zaprzyjaźnieni i współpracujący z tą placówką policjanci.

Makaron Rządzi Zdrowo!

Sobota 12 września (patrz PROGRAM SCENICZNY)

Pokazy live cooking prowadzone przez doświadczonego szefa kuchni, a po nich... szybki trening!



A Wy? Chodźcie prawidłowo?

Sobota 12 września, godz. 10:00

Pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking przygotowany przez Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking.

Crossfit

Sobota 12 września, godz. 16:00

Jakub Rydwański - certyfikowany trener CrossFit, poprowadzi trening z wykorzystaniem wagi własnego ciała. Idealne połączenie zabawy z aktywnością ruchową dla wszystkich niezależnie od wieku i stażu treningowego. Gwarantujemy pozytywne emocje i kilka litrów wylanego potu.

Fit Express

Sobota 12 września, godz. 16:30

Ćwiczenia w rytm muzyki poprowadzą dwie energiczne instruktorki - Anna i Gabriela Warzecha. Intensywny trening, dający dużo pozytywnej energii i humoru na resztę dnia!

• Strefa Dzieci 6. PZU Festiwalu Biegowego

Przez wszystkie 3 dni festiwalowych zmagani, od rana do wieczora działać będzie w Domu Forum tzw. Strefa Dzieci. Czekaj mnóstwo różnorodnych atrakcji, konkursów z nagrodami. Każde dziecko znajdzie tu coś dla siebie.

W **Strefie Gier Planszowych** będzie można zmierzyć się w grach Wydawnictwa Piatnik, Wydawnictwa Rebel, Wydawnictwa Hobby.pl oraz Wydawnictwa Bard. Wybrane pozycje będzie można wygrać w organizowanych przez Nas konkursach m.in. „Polowanie na Skrząty”, „Kalambury z grą Activity”, turnieju z grą karcianą „Dobble” oraz grą planszową Carassonne.

W organizowanym po raz pierwszy **Kąciku Czytelniczym** zgromadziliśmy publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci: Zielona Sowa, Papiilon, Nasza Księgarnia, Zakamarki oraz DEBIT. Będzie można poczytać i posłuchać wybrane tytuły. Dla najodważniejszych dzieci, które zdecydują się poczytać swoim rówieśnikom, przygotowujemy nagrody - książeczki. Kącik czytelniczy 6. PZU Festiwalu Biegowego odwiedzić znany wszystkim miłośnikom literatury dziecięcej zabawny Żółw Franklin.

W **pobliżu Punktu Informacyjnego**, w którym rodzice wraz z dziećmi znajdą wszelkie informacje związane z biegami oraz atrakcjami dla dzieci, **będziemy przeprowadzać losowania nagród pocieszenia dla tych maluchów, które nie znajdują się na podiach swoich biegów.** Szansę na nagrody mają wszyscy mali biegacze - warunkiem jest obecność dziecka i rodzica na losowaniu.

W **Strefie Malowania** najmłodszy uczestnicy 6. PZU Festiwalu Biegowego będą mogli odpocząć przy rysowaniu. Ale nie tylko. Nasi wprawieni wolontariusze w **Kąciku Malowania Buzi** będą zamieniać małych sportowców w tygrysy, motylki czy wróżki. Starsi może skuszą się na mniej kolorowe, ale równie efektowne tatuaże.

W organizowanych konkursach min. „**Moja kolorowa trasa biegowa**” będzie można wygrać m.in. „Kieszonkowy wulkan”, „Kieszonkowe tornado” oraz przybory do rysowania i malowania, ufundowane przez firmy Russel oraz KW TRADE.

W **Strefie Bajek** mali widzowie będą mogli zobaczyć Wilka uganiającego się za Zającem - czyli bajkę „Wilk i Zając”. Kultową kreskówkę - jak się spodziewamy - chętnie odświeżą sobie rodzice. Bajki oglądać będziemy dzięki uprzejmości dystrybutora firmy SDFilm i BajkowejTV.

Nie zabraknie też nowości. „Agi Bagi” to bajka polskiego reżysera z SDFilm.pl Tomka Niedźwiedzia, której premiera odbyła zaledwie w kwietniu tego roku. Do tej pory animacja pojawiła się na ekranach ponad 40 krajów świata. Kolejną bajką, którą zobaczycie w Strefie Dzieci, tym razem dzięki Cassfilm i twórców portalu Strefabajek.pl, będą przygody wesołej Śloniczki Elli.

Na deser zapraszamy do **Koralowej Strefy Dzieci.** Tu mali sportowcy będą mogli skosztować przepysznych i orzeźwiających lodów firmy **KORAL**, stałego partnera 6. PZU Festiwalu Biegowego oraz wygrać koralowe nagrody w konkursach: „Koralowy łamacz mózgu”, „Koralowy alfabet”, „Kolorowo, bo Koralowo”, „Wszystko wiem o lodach Koral”.

Tutaj również na dzieci czekają kukurydźdiane chrupki **Flips**. Zdrowe, bo naturalne, z wesołym królikiem w niebieskiej koszulce, mają już aż 6 smaków.

Do **Strefy Dzieci 6. PZU Festiwalu Biegowego** zapraszamy od piątku 11 września od godz. 16.00 do niedzieli 13 września do godz. 15.00.

Szczegółowy program Strefy Dziecka 6. PZU Festiwalu Biegowego znajdziesz na stronie 12.



• Targi EXPO 6. PZU Festiwalu Biegowego – katalog wystawców

Targi EXPO to wydarzenia towarzyszące Festiwalowi Biegowemu w Krynicy-Zdrój – jednej z największych imprez biegowych w Polsce, która w 2013 r. zgromadziła blisko 6 000 uczestników, w 2014 r. - 7 000.

Targi są skierowane do uczestników Festiwalu – biegaczy, a także osób odwiedzających PZU Festiwal Biegowy, ceniących aktywny wypoczynek i zdrowy styl życia, zainteresowanych sportem: sprzętem, akcesoriami, odżywkami, podróżujących po kraju i świecie. Organizujemy je w Krynicy-Zdrój już od czterech lat.

Z roku na rok Targi EXPO Festiwalu Biegowego przyciągają coraz większą liczbę wystawców – w 2013 r. swoją ofertę zaprezentowało tu 87 firm i organizacji, w 2014 r. - 129. Na stoiskach nie zabrakło nowych modeli butów, plecaków, odzieży, biżuterii sportowej, nowości wydawniczych czy katalogów wyjazdów sportowych. Swoje stoiska mieli tu 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.

Godziny otwarcia Targów EXPO 6. PZU Festiwalu Biegowego:

- Piątek 11 września - 12.00-22.00
- Sobota 12 września - 7.00-21.30
- Niedziela 13 września - 7.00-17.00

Lokalizacja stoisk targowych

HALA 1

1 Nessi
2 Mammut
3 NASTOPY.PL
4 Sklep biegacza
5 Saucony - Bartoszak-Biegi
6 Małopolska
7 TomTom
8 Enervitshop.pl
9 COMPEX
10 Mizuno
11 Compressport
12 Z.Z. Kawon - Hurt
13 Vitus - Kosmetyki-lecznicze.pl
14 Cellfood
15 Jabra
16 Heartbeat
17 Salomon
18 Muszynianka naturalna woda
19 Royal Bay
20 Monc Sandals
21 Bioorganic
22 Experia By Thorlo
23 Kingrunner.com

24 Odlo
25 Skie
26 Geovita
27 Szafa Biegacza
28 Helion S.A.
29 Dotsport.pl
30 Sun-Vita Gliwice
31 Under Armour
32 Dynafit
33 WIESZAKINAMEDALE.pl
34 GARMIN POLSKA
35 Ice Bug
36 Sportslab
37 Fitletic, IQ
38 CEP POLSKA
39 Brubeck
40 Inov-8
41 Wolontariusze KGHM Polska
Miedź S.A.
42 ZMIANY ZMIANY
43 Centrum Podologiczne
44 Blackrool Polska
45 LifeWellness
46 Sport - outlet

47 Buff Poland

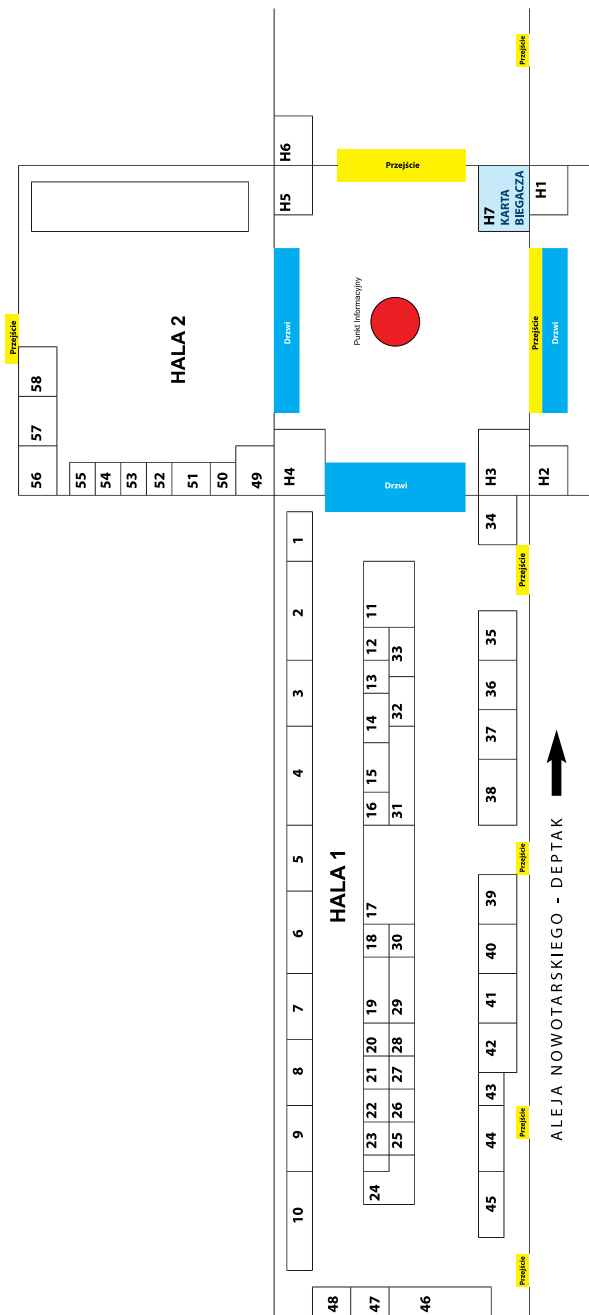
48 Enter

HOL GŁÓWNY

H1 Speedjog
H2 Lotto
H3 Regatta
H4 Strefa New Balance
H5 Speedjog
H6 Poczta Polska S.A.
H7 Karta Biegacza/ Bank BZW BK

HALA 2

49 Runmageddon
50 Stowarzyszenie Biegów Górskich
51 Mammut-Ultra Sky Marathon Babia Góra oraz Festiwal Biegów Alpejskich
52 PODHALAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY
53 Perły Małopolski
54 4. PZU Maraton Lubelski
55III Bieg Wierchami
56 FUNDACJA BIEG RZEŹNIKA
57 SKI&SUN Świeradów Zdrój
58 Cottonina Villa & Mineral SPA Resort



Katalog wystawców Targów EXPO 6. PZU Festiwalu Biegowego:

4. PZU MARATON LUBELSKI

www.maraton.lublin.eu



Maraton Lubelski to świetna impreza dla wszystkich kochających bieganie, lubiących nowe wyzwania i odkrywanie nowych, niezwykle ciekawych miejsc. Trasa maratonu prowadzi przez całą różnorodność, jaką oferuje Lublin - od ruchliwego centrum, przez tereny pełne zieleni, dzielnice zwane „sypialniami” miasta, aż po dzielnice industrialne. „Pagórkowata” topografia Lublina urozmaica trasę licznymi podbiegami i zbiegami. A siłą na trasie dodaje doping licznych kibiców i zawsze uśmiechniętych wolontariuszy, którzy wspólnie tworzą magiczny klimat Maratonu Lubelskiego.

BANK ZACHODNI WBK

www.bzwbk.pl



Bank Zachodni WBK to trzecia siła sektora bankowego w Polsce. Coraz silniejszą pozycję zawdzięcza dynamicznemu rozwojowi, dobremu produktom, innowacyjności, konsekwentnemu budowaniu marki i dążeniu do perfekcji w relacjach z klientami. Bank Zachodni WBK jest częścią Grupy Santander, która obsługuje ponad 100 mln klientów, w 14 tysiącach oddziałów, w 30 krajach świata. Dzięki różnorodności rynków jest to jedna z największych grup finansowych świata i największa instytucja finansowa w strefie euro.

BIOORGANIC

www.bioorganic.com.pl



Producent naturalnych suplementów diety całkowicie bezpiecznych dla zdrowia. Do najbardziej znanych produktów należą: Grykamina C oraz Kolamina 1000+D3. Grykamina C jest jedną z najlepszych form naturalnej witaminy C. Zawiera ekstrakt z nasion kielkującej gryki o 40% zawartości kwasu L-askorbinowego, który jest niezbędny dla każdego, w zwłaszcza dla ludzi aktywnych fizycznie. Kolamina 1000+D3 jest z kolei preparatem złożonym z najlepszego kolagenu Naticol, witaminy D3, kwasu hialuronowego oraz witaminy C z owoców dzikiej róży. Znakomicie wpływa na sprawność naszych stawów oraz wygląd skóry, włosów i paznokci. „Nasze produkty są naturalne i cieszą się dużym uznaniem Klientów, którzy postrzegają je jako skuteczne w wypełnianiu swojej roli w organizmie. Każdy kto przekona się o ich skuteczności, chętnie wraca po nie kolejny raz.”

BLACKROLL POLSKA

www.blackroll.com.pl



Blackroll to profesjonalne przyrządy do automasażu, rozluźnienia międzyopięściowego, terapii punktów spustowych, a także każdego rodzaju ćwiczeń funkcjonalnych. Blackroll oferuje osobom w każdym wieku i o każdym poziomie sportowym możliwość polepszenia gibkości ciała, balansu, motoryki oraz siły poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń i automasażu. Przyrządów zaprojektowane i dopasowane do potrzeb najbardziej wymagających użytkowników są skutecznym środkiem w niwelowaniu urazów i prewencji przed kontuzjami. Są to piankowe przyrządy do rolowania ciała, dzięki którym korzystając z własnego ciężaru i siły ciała można zarówno przygotować, jak i zregenerować układ mięśniowy.

BRUBECK

www.brubeck.pl



Marka Brubeck powstała w 2005 roku w Zduńskiej Woli, w oparciu o wyłącznie polski kapitał. „Zajmujemy się projektowaniem oraz produkcją termoaktywnej odzieży sportowej oraz bawełnianej i wełnianej bielizny bezszwowej. Naszym celem jest zapewnienie prawidłowej termoregulacji organizmu oraz skuteczna ochrona ciała przed niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi. Podchodzimy do tego zadania w poczuciu współodpowiedzialności za zdrowie i codzienny komfort osób, dla których aktywność to styl życia. Naszą filozofię streszcza hasło „BRUBECK – Your Bodyguard”. Poza uniwersalnymi, całorocznymi kolekcjami DRY i THERMO w ofercie znajdziecie Państwo odzież specjalnie dedykowaną dla miłośników biegania, fitness, narciarstwa, sportów rowerowych i motorowych.

BUFF

www.buff.pl



Buff® to hiszpańska marka, pierwsza i wiodąca na rynku multifunkcyjnych, bezszwowych nakryć głowy. „Ponad 20 lat doświadczeń i ciągłego podnoszenia standardów. Jako lider rynku Buff® nie ustajemy w pracy i wraz z każdą kolejną kolekcją wprowadzamy do oferty innowacyjne produkty, nowe projekty i nowatorskie wzory. Do produkcji chust wprowadzamy najnowsze materiały, takie jak wełna merino, drewno eukaliptusowe czy recyklingowe butelki.” Buff® wszystkie swoje produkty projektuje i produkuje w Hiszpanii, co gwarantuje doskonały design oraz najlepszą jakość i trwałość produktów. Produkty marki Buff® są obecnie sprzedawane w ponad 70 krajach na 5 kontynentach. Buff® dba także o środowisko biorąc udział w programach EOE, przeznaczając część zysków ze sprzedaży wybranych produktów na projekty ochrony i odbudowy środowiska prowadzone w Hiszpanii, Wielkiej Brytanii oraz na południu Francji. Za wkład w ochronę środowiska Buff® zwyciężył i 2 lata z rzędu otrzymał tytuł Conservation Champion.

CELLFOOD

www.cellfood.pl



CELLFOOD to naturalny suplement diety oparty na bazie aminokwasów, enzymów i pierwiastków śladowych. Jest innowacyjnym fizjologicznym nutraceutykiem, który zwiększa dotlenienie organizmu, podnosi wydolność wysiłkową i zmniejsza stres oksydacyjny. Badania naukowe wykazały, że CELLFOOD zwiększa wydolność oddechową, zapobiega utracie glutationu, zwiększając żywotność erytrocytów (krwinek czerwonych) i wykazuje działanie przeciwutleniające, chroniąc sportowców przed anemią. CELLFOOD - Energia i moc w sporcie.

CENTRUM PODOLOGICZNE

www.podologicz.org



Podologia to nauka zajmująca się budową, fizjologią i patologią kończyn dolnych. Obejmuje taki zakres działań jak profilaktykę, diagnostykę, postępowanie zachowawcze oraz postępowanie terapeutyczne na stopach i podudziach. Specjalistę do spraw podologii wyróżnia ścisła współpraca z ekspertami w różnych dziedzinach, np. dermatologią, ortopedią, flebologią, chirurgią, anatomii, diabetologią, jak również w fizjoterapii. Dzięki niej możliwe jest wczesne rozpoznanie wszelkich zagrożeń oraz skierowanie pacjenta do właściwego specjalisty. „Do Nas”

CEP POLSKA

www.cepsports.pl

logo15



Firma Medical Sport jest jedynym oficjalnym przedstawicielem firmy Medi - producenta kompresyjnych produktów marki CEP, która jako pierwsza na świecie stworzyła kompresyjne produkty dla sportowców bazując na doświadczeniu medycznym. Z szerokiego asortymentu produktów CEP na szczególną uwagę zasługują kompresyjne skarpety i opaski w wersji tradycyjnej oraz wersji ultralight oraz skarpety krótkie i skarpety stopki. Polecamy również kompresyjne spodenki i opaski na uda. Wszystkie produkty marki CEP są produkowane w Niemczech w fabryce firmy MEDI. Firma Medical Sport posiada również w swojej ofercie szeroki wybór produktów z zakresu ortopedii i medycyny sportowej takich marek jak Mueller, Breg, Kinesio, Mediroyal. Zaopatrujemy sklepy ortopedyczne i sportowe na terenie całego kraju.



COMPEX

www.fitcast.pl



Jak zwykle podczas najważniejszych biegowych wydarzeń. Tym razem trochę w innej formie niż regeneracja na mecie światowy lider elektrostymulacji układu nerwowego, Compex wesprze biegaczy 6. PZU Festiwalu Biegowego na swoim stoisku na Targach EXPO. Zapraszamy na darmową regenerację. Na wszystkie nasze produkty podczas targów obniżamy ceny o 10%. Przybывajcie :)

COMPRESSPORT

www.runcentre.pl



COMPRESSPORT – szwajcarska odzież kompresyjna zapewniająca mniej bóli mięśniowych, szybszą regenerację, mniej kurczów i kontuzji przeciążeniowych.

SQUEEZY – marka, która stworzyła żele energetyczne dla sportowców. Proponuje m.in. lekko słone, żele pomidorowe, żele owocowe oraz batony z dużą zawartością węglowodanów złożonych. Produkty nie zawierają glutenu, laktozy, są również łatwo przyswajalne.

ZEROD – profesjonalna marka triathlonowa. Oficjalny partner techniczny Brytyjskiej Federacji Triathlonu. Świetnie łączy w sobie wytrzymałość, jakość i piękny desing.

COTTONINA VILLA&MINERAL SPA RESORT

www.cottonina.pl



Cottonina Villa&Mineral SPA Resort to wyjątkowy hotel znajdujący się w sercu Gór Izerskich, zlokalizowany w miejscowości Świeradów-Zdrój. Obecnie Cottoninę tworzy kompleks czterech budynków, które zachwycają zaciszną, pełną relaksującego spokoju i elegancji atmosferą. Bogate zaplecze noclegowe (możliwość zakwaterowania 200 osób), smaczna kuchnia, kameralny klub muzyczny, unikatowe Mineral SPA oraz bogata infrastruktura konferencyjno-biznesowa w połączeniu z naturalnymi atrakcjami turystycznymi gwarantują nowy gatunek doznań, które są atrakcyjne dla zróżnicowanych grup Gości.

DOTSPORT.PL

www.dotsport.pl



Wznies się na wyżyny, przełamuj bariery i osiągnij nieosiągalne. Ból jest chwilowy, a Twój wynik pozostanie. Dopóki sam nie zdecydujesz się go pobić! Misją dotsport jest dostarczanie wysokiej jakości odzieży, sprzętu i akcesoriów, które pomogą w indywidualnym rozwoju oraz poprawią wyniki i osiągi sportowe naszych klientów. W naszej ofercie znajdziesz specjalistyczne produkty najlepszych marek dedykowane konkretnym dyscyplinom wysiłkowym, tak, aby spełnić oczekiwania nawet najbardziej wymagającego sportowca.

DYNAFIT

www.dynafit.com



Dynafit wyposaża miłośników gór w najłżejsze i najwyższej jakości produkty dostępne na rynku. Marka wspiera sportowców, którzy muszą stawić czoła trudnym wyzwaniom podczas ich aktywności górskich – zarówno biegowych jak i narciarskich.

Enervitshop.pl zajmuje się sprzedażą odżywek włoskiej marki ENERVIT dla osób aktywnie uprawiających Sport. „Nasze produkty są wytwarzane we Włoszech z najwyższej jakości składników i od ponad 50 lat cieszą się wyjątkowym uznaniem. Proponujemy żele, koncentraty, batony, napoje. Zapraszamy!”



ENTER Sp. z o.o. jest wyłącznym przedstawicielem na Polskę wysokiej klasy artykułów sportowych. PRO-WALK (www.pro-walk.eu) to marka i nazwa naszego sklepu internetowego, gdzie znaleźć można wysokiej klasy produkty wiodących na świecie marek: BOSO LEGUANO – buty do naturalnego biegania. Pro-X Walker – pasek do walkingu, O-MOTION – skarpety kompresyjne, HIVE i INOOK – rakiety śnieżne.



ALVIKA® www.alvika.com.pl ; jesteśmy polskim producentem wysokiej jakości odzieży turystycznej. „Obecnie ofertę poszerzyliśmy o usługowe szycie odzieży biegowej. W swoim portfolio posiadamy także dystrybucję marek: EXPERIA® by Thorlo ; profesjonalne skarpety do biegania, „Made in USA” które dzięki aerodynamicznemu dopasowaniu i specjalnym wyściółkom zapewniają komfort i ochronę stóp. SOURCE® – czołowy światowy producent systemów nawadniających dla ludzi znajdujących się w ruchu.”



Concept Sport to producent bielizny kompresyjnej, termoaktywnej oraz skarpet kompresyjnych, sportowych, trekkingowych i narciarskich. To także producent kasków rowerowych i narciarskich. Marki Concept Sport to: IQ - szeroki asortyment artykułów sportowych takich jak: bielizna kompresyjna i termoaktywna, skarpety kompresyjne, sportowe, trekkingowe i narciarskie oraz kaski rowerowe i narciarskie. IQ wyróżnia się innowacyjnością, wysoką jakością wykonania oraz bardzo atrakcyjnym wzornictwem zarówno produktów jak i opakowań. iFITNESS – to Amerykańska marka firmowana osobą Jeffa Galloweya – słynnego biegacza, trenera amerykańskich olimpijczyków i autora wielu książek o bieganiu. FITLETIC - to Amerykańska marka firmowana osobą Frederika van Lierde – mistrza świata Ironmanów.



Fundacja Bieg Rzeźnika jest organizatorem takich biegów jak: ultraMaraton Bieszczadzki (ok. 56 km, 11 października 2015), Zimowy Maraton Bieszczadzki (ok. 44km, 30 stycznia 2016), Rzeźnicki Festiwal Biegowy, na który w 2016 złożył się Bieg Rzeźnika Ultra (ok. 140km, 22/23 maja), Bieg Rzeźnika na Raty (3 etapy po trasie Biegu Rzeźnika, 34-36 maja), Bieg Rzeźnika (niespełna 80km, 27 maja 2016), Rzeźniczek (ok. 27 km, 28 maja), a także Biegu Polesie – pierwszego polsko-ukraińskiego biegu transgranicznego (sierpień) i Półmaratonu Gliwickiego (18 października w 2015). „Zapraszamy!”

FUNDACJA UDARU MÓZGU

www.fum.info.pl



Fundacja Udaru Mózgu jest organizacją non-profit. „Naszą misją jest poprawa sytuacji chorych po udarze oraz propagowanie zachowań zapobiegających chorobom naczyniowym mózgu. Jako jedyna polska organizacja jesteśmy członkiem Stroke Alliance for Europe oraz partnerem World Stroke Organization. Realizując naszą misję prowadzimy liczne działania o charakterze informacyjnym i edukacyjnym, m.in. pomoc bezpośrednią dla osób po udarze mózgu, telefoniczną infolinię dla osób po udarze i ich bliskich, przygotowywanie i publikowanie materiałów drukowanych oraz prowadzenie i utrzymywanie stron internetowych będących stałym źródłem aktualnej wiedzy o udarze. Sięgamy także po innowacyjne narzędzia edukacyjne, takie jak mobilna aplikacja „STOP UDAROM!” dostępna na smartfony i tablety. Realizujemy liczne kampanie edukacyjne takie, jak np. „Masz udar”, „1 na 6”, „ZapoBiegam udarowi mózgu czy „Masz prawa po udarze””

GARMIN

www.garmin.pl



Zasady, które przyświecają firmie Garmin to: innowacyjność, wygoda, wydajność, korzyść dla klienta i wysoki poziom usług. Cel firmy Garmin jest prosty - opracowywać urządzenia nawigacyjne i komunikacyjne, które ułatwią życie naszym klientom. Oferta naszych innowacyjnych produktów obejmuje różne obszary zainteresowań, w tym m.in. branżę motoryzacyjną, lotniczą i morską oraz zastosowania związane z fitness, rekreacją na świeżym powietrzu i produktami bezprzewodowymi.

GEOVITA

www.geovita.pl



Geovita to 14 nowoczesnych hoteli i ośrodków wypoczynkowo-konferencyjnych. Są one położone w malowniczych miejscowościach w górach (Jugowice, Łądek-Zdrój, Wisła, Zakopane, Złockie, Krynica-Zdrój) i nad morzem (Dąbki, Dziwnów, Mrzeżyno). Niedaleko Piły położony jest ośrodek w Płotkach, a w samym sercu Polski ośrodek w Jadwisinie. Od stycznia 2010 roku Geovita zarządza miejskim Hotelem Orient**** znajdującym się w Krakowie, a od października 2011 r. Hotelem Perła Bieszczadów*** w Czarnej k. Ustrzyk Dolnych oraz Hotelem Bukowy Dworek**** w Gronowie k. Łagowa Lubuskiego. Zaplecze Geovity to ponad 1700 miejsc noclegowych. „Oferujemy szeroki wachlarz usług w zakresie: organizacji i obsługi szkoleń, seminariów i konferencji, odnowy biologicznej i SPA, turnusów rehabilitacyjnych, wypoczynku dzieci i młodzieży.”

HEARTBEAT

www.heartbeat-clothing.com



Heartbeat to kolory, radość i pasja. „Nasze ubrania są tworzone dla ludzi kochających bieganie, jogę, wspinaczkę, przyrodę. Dla ludzi którzy lubią ubierać się oryginalnie i kolorowo. Heartbeat to ciekawy design i pomysłowe grafiki. Wszystkie ubrania produkowane są w Polsce z wysokiej jakości naturalnych materiałów z dbałością o każdy szczegół. Nazwa marki nawiązuje do tego, że gdy robimy to co kochamy, to serce bije nam szybciej.”

HELION S.A.

www.helion.pl
www.septem.pl



Wydawnictwo Helion - to kilka tysięcy wydanych tytułów, należą do nich publikacje informatyczne, biznesowe, podróżnicze, ale także książki podejmujące szeroką tematykę związaną ze sportem, zdrowiem, dobrym samopoczuciem, rozwojem osobistym i ciekawym spędzaniem wolnego czasu (marka Septem). Podczas Festiwalu Biegowego premierę będzie miała najnowsza publikacja w marce Septem - książka Katarzyny Karpy pt. Dziewczyny, na start! Wydawnictwo zaprasza na spotkania z autorką na stoisku w sobotę po godz. 20:30 i w niedzielę od 11.00.



www.festiwalbiegow.pl

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.

III BIEG WIERCHAMI

www.visegradmaraton.info



Bieg nawiązuje do tradycji Czarnych Górali którzy niegdyś zamieszkiwali tereny Piwnicznaśko - Ryterskie. Każdy uczestnik na dystansie M - 30km i L - 50km otrzymuje w pakiecie startowym element stroju góralskiego. W 2015 r. była to spódniczka góralska (dla kobiet) oraz kapelusz góralski (dla mężczyzn). W Biegu Wierchami każdy na mecie otrzymuje ręcznie wykonany medal, a najlepsi statuetki wykonane z kamienia naturalnego. „Nie zapominamy o najmłodszych. Podczas rozgrywania zawodów w pobliżu biura zawodów przeprowadzane są gry i zabawy z nagrodami dla najmłodszych. Warto podkreślić, że zawodnik który ukończy bieg na dystansie 50 km otrzymał 1 punkt do klasyfikacji Biegu Granią Tatr. Po zakończeniu biegów odbywa się biesiada góralska przy której można pośpiewać i potańczyć. NIE MOŻE CIĘ U NAS ZABRAKNAĆ!”

INOV-8

www.inov-8.com



„Jesteśmy przedstawicielem marki inov-8 - brytyjskiego producenta świetnych butów do biegów górskich.”

JABRA

http://www.jabra.pl/



Firma Jabra jest globalnym producentem innowacyjnych zestawów słuchawkowych i rozwiązań głośnomówiących. Przedsiębiorstwo zatrudnia około 875 osób i posiada placówki handlowe na całym świecie. Jabra umożliwia bezproblemową komunikację użytkownikom mobilnym, pracownikom pracującym w biurze oraz pracownikom centrów kontaktowych z całego świata. Firma oferuje również innowacyjne słuchawki dla ludzi aktywnych: Jabra Sport Pulse oraz Jabra Sport Coach.

KARTA BIEGACZA

www.festiwalbiegow.pl



Karta Biegacza to program rabatowy Fundacji „Festiwal Biegów”. Dedykowana karta powstała we współpracy z Bankiem Zachodnim WBK i jest również kartą PREPAID. Karta Biegacza skierowana jest do wszystkich osób ceniących sobie aktywny wypoczynek. Upoważnia do korzystania ze zniżek w punktach handlowo-usługowych, przychodniach i poradniach medycznych, hotelach czy restauracjach na terenie całego kraju.

KILOMETR

www.ad-personam.pl



„Kilometr”- pisana wierszem opowieść o biegu, oglądanym przez przypadkowego przechodnia. Zaczyna się od leniwego spaceru w parku, a potem towarzyszymy biegaczom w zmaganiach na trasie. Książeczka promuje bieganie, wywołuje uśmiech i może być świetnym prezentem w biegach dla dzieci lub zabawnym gadżetem w pakiecie nagród dla dorosłych. Wydawca: Ad Personam Bernadeta Naleźniak, Tychy. Dynamiczne i dowcipne ilustracje wykonał Jacek Balon.

KINGRUNNER.COM

www.kingrunner.com



Kingrunner to wyjątkowy projekt biegowy grupy przyjaciół, zapalonych biegaczy. Kingrunner to min.: serwis biegowy www.kingrunner.com, gra planszowo-karciana „Kingrunner - wygraj maraton!”, a także pierwsze na polskim rynku czasopismo w 100% o biegach ultra „ULTRA – dalej niż maraton” ... To nie wszystko, dopiero się rozwijamy. Zapraszamy do naszego stoiska!

LABORATORIA NATURY SP. Z O.O.

www.laboratorianatury.pl



Laboratoria Natury od ponad 10 lat produkuje i sprzedaje wysokiej jakości preparaty cieszące się uznaniem i zaufaniem konsumentów. Stawiamy na wysoką jakość i naturalność. Potwierdzeniem są certyfikaty i nagrody, które otrzymujemy. Naszymi flagowymi produktami jest szeroka gama soków aloesowych – AloeLive oraz specjalistyczne preparaty dla dzieci – Hartuś. Nasze produkty można kupić w aptekach, sklepach zielarskich oraz na stronie internetowej www.laboratoria-natury.pl. Zapraszamy do zapoznania się z szeroką ofertą produktową firmy.

LIFEWELLNESS

www.fotele.org

www.lifewellness.pl



„Jesteśmy firmą zajmującą się sprzedażą wysokiej klasy produktów do masażu niemieckiej firmy CASADA. W naszej ofercie znajdziecie Państwo zarówno drobne masażery jak i najbardziej zaawansowane fotele z funkcją masażu. Ponadto dużym uznaniem naszych Klientów cieszy się rewelacyjne urządzenie do ćwiczeń w zaciszu własnego domu – Power Board. Zaledwie 10 minut ćwiczeń dziennie na Power Board pozwoli na utrzymanie doskonałej kondycji fizycznej każdego użytkownika. Nasze produkty cieszą się uznaniem wielu sportowców. Produkty Casada polecane są m.in. przez Mariusza Pudziańskiego oraz Tomasza Brzeskiego.”

LOTTO

www.lotto.pl



Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO, jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych polskich spółek, która od 60 lat działa nieprzerwanie na rynku gier liczbowych i loterii pieniężnych. „Dysponujemy siecią ponad 14 tysięcy punktów sprzedaży pracujących w systemie online. Jesteśmy firmą odpowiedzialną społecznie, która stale się rozwija by wyprzedzać potrzeby rynku i klientów, dbając jednocześnie o pełne bezpieczeństwo oferowanych produktów. Nie zapominamy jednak o naszej historii. To z niej wyciągamy nauki, które pozwalają nam śmiało inwestować w przyszłość. Cieszy nas to, że dzięki Totalizatorowi Sportowemu rzesze Polaków mogły i nadal mogą cieszyć się z wygranych, setki, jeśli nie tysiące, mogły zrealizować nawet najśmielsze marzenia, a miliony korzystały z obiektów sportowych, które powstały dzięki funduszom przekazywanym przez spółkę.”



MAKARON RZĄDZI ZDROWO

www.makaronrzedzizdrowo.pl



Makaron Rządzi Zdrowo to kampania edukacyjna realizowana przez Polską Izbę Makaronu z Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych. Jej celem jest edukowanie Polaków o wartościach odżywczych makaronu oraz promowanie zdrowego sposobu odżywiania się.

MAMMUT

www.uni-sport.pl



Szwajcarska firma „Mammut Sports Group AG” jest jednym z wiodących producentów sprzętu alpinistycznego, wspinaczkowego, turystycznego oraz odzieży i obuwia sportowego. W 2012 roku firma świętowała 150-lecie istnienia. Produkty Mammut kreują nowe trendy oraz wyznaczają standardy jakości i innowacyjności. W sportach górskich firma Mammut jest wyznacznikiem najwyższego poziomu bezpieczeństwa oraz dostawcą sprzętu do całorocznej aktywności typu „outdoor”. W Polsce dystrybutorem marki w Mammut jest firma Uni-Sport Sp. z o.o., a produkty Mammut znajdują się na wyposażeniu m.in.: TOPR, TPN, GOPR.

MAMMUT-ULTRA SKY MARATHON BABIA GÓRA; FESTIWAL BIEGÓW ALPEJSKICH

Mammut – Ultra Sky Marathon Babia Góra

<http://ultrababia.pl>



Trzecia edycja Mammut-Ultra Sky Marathon Babia Góra odbędzie się 11 czerwca 2016 r. Uczestnicy zdobywają Królową Beskidów wbiegając na szczyt 1, 3, 4, 5 lub 6 razy. Najdłuższy dystans, Mammut-Ultra Sky Marathon 6xBabia to jeden z najbardziej wymagających górskich ultramaratonów w Polsce. Przebiegnięcie tego dystansu w limicie czasu to wyzwanie tylko dla najlepszych i najbardziej doświadczonych zawodników. Trasa to 100 km z ponad 8000m przewyższenia. Krótsze dystanse: Mammut-Ultra Sky Marathon 3xBabia (ok. 70 km, 5500m) oraz Mammut-Ultra Sky Marathon 1xBabia (ok. 42,5 km z ok. 3000m) to również trudne i wymagające biegi dla doświadczonych zawodników. „Wszystkich, którzy chcą się sprawdzić na łatwiejszych trasach lub też dopiero rozpoczynają swoją przygodę z biegami górskimi zapraszamy na krótsze dystanse: Mammut-1/2 Sky Marathon (ok. 23,5 km, ok.+1450 m), Mammut-Bieg na Cyl (ok. 14 km, +500 m) i Mammut-Bieg na Mosorny (ok. 5 km, +300m).

Festiwal Biegów Alpejskich

<http://biegnababia.pl>

W dniach 26-27 września 2015 r. w Zawoi odbędzie się prawdziwe święto dla miłośników biegów alpejskich. 7 biegów, 35 km i ponad 5000 m w pionie, a wszystko to w 2 dni w ramach Festiwalu Biegów Alpejskich.

Zawodnicy będą mogli wystartować w całym cyklu Etapowego Maratonu Biegów Alpejskich lub w poszczególnych biegach: Biegu głównym - Chaszczok, Biegu na Babią Górę przez Perć Akademików oraz Biegu na Małą Babią. Uczestnicy Etapowego Maratonu Biegów Alpejskich będą mieli do pokonania 7 różnych tras, 35 km, ponad 5000 m przewyższenia, a wszystko to w 30 godzin! Cały cykl Etapowego Maratonu Biegów Alpejskich rozpocznie Chaszczok-Bieg na Babią Górę. W ramach tych zawodów rozegrane zostaną Mistrzostwa Polski Seniorów w Biegu Alpejskim oraz Mistrzostwa Przewodników Górskich w Biegu Alpejskim. Dodatkowo bieg ten zaliczany jest do Pucharu Polski Skyrunning i będzie on finałem Pucharu Polski Skyrunning. Chaszczok-Bieg na Babią Górę zdobył laur Złotej Kozicy za najlepszy bieg alpejski w 2014 r.

MIZUNO

www.mizuno.eu/pl/



Marka Mizuno łączy w sobie potężną tradycję i najnowszą technologię XXI wieku. Od 1906 r., kiedy to w Osace otwarto pierwszy sklep sportowy, założony przez Rihachi Mizuno, rodzina Mizuno poświęciła się całkowicie rozwojowi technologii. Celem, który znajduje się na horyzoncie jest opracowanie optymalnych modeli butów do wyczynowego uprawiania sportu, a także do promowania idei sportu na co dzień. Obecnie, Mizuno to znana na całym świecie marka sportowa, słynąca z doskonałej jakości swoich produktów i innowacji technicznych. Marka Mizuno jest synonimem konsekwencji, niezbędnej aby odnieść sukces w sporcie i w życiu. Ambasadorami marki są m.in. były mistrz kraju w półmaratonie Marcin Błażński, Frankie Frederics czy Carl Lewis.



MONK SANDALS

www.monksandals.pl



Monk Sandals to pierwszy w Polsce producent sandałów biegowych. Wszystkie dostępne modele sandałów są produkowane na zamówienie i wykonywane są ręcznie. Monk Sandals to polska marka, która cieszy się coraz większym powodzeniem. Sandały biegowe to lekkie, wytrzymałe i komfortowe obuwie, które umożliwia bieganie w sposób naturalny po każdej nawierzchni.

MUSZYNIANKA

www.muszynianka.pl



Naturalna woda mineralna rozlewana w Uzdrowisku Muszyna z odwiertów zlokalizowanych na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Woda alkaliczna, wysokozmineralizowana magnezowo-wapniowa. Orzeźwiający smak oraz składniki mineralne takie jak: magnez, wapń, potas, sód, żelazo, powodują, że Muszynianka ma właściwości odżywcze. W swoim składzie posiada również, wodorowęglany i siarczany, które alkalizują kwasy żołądkowe i są korzystne dla osób cierpiących na nadkwasotę, obniżają poziom cukru w krwi i regulują jej PH. Systematyczne picie „Muszynianki” nie tylko uzupełnia braki wody w naszym organizmie, ale pozwala na korygowanie nieprawidłowości wynikających z niedoborów mineralnych i wadliwej przemiany materii.

NASTOPY.PL

www.nastopy.pl



Sklep nastopy.pl to krajowy lider w sprzedaży skarpet online. „W ofercie posiadamy kilkaset rodzajów skarpet zarówno sportowych, wizytowych jak i zdrowotnych. Nasze największe atuty to jakość sprzedawanych towarów oraz wysoki standard obsługi. Wysyłki realizowane są w 24 godziny od złożenia zamówienia. W branży sportowej posiadamy niespotykane i unikatowe na polskim rynku skarpety marki BRBL oraz IRONMAN.”

NESSI

www.nessi-sport.pl



Nessi to polska marka odzieży sportowej dla kobiet i mężczyzn. „Tym, co wyróżnia nasze produkty, oprócz wysokiej jakości dzianin, dbałości o detale oraz funkcjonalności są odważne kolory i unikatowe wzornictwo. Przywiązujemy dużą wagę do testowania i udoskonalania swoich produktów. Dzięki aktywnej współpracy z zawodowymi sportowcami i sportowcami-pasjonatami tworzymy rozwiązania, które idealnie wpisują się w potrzeby osób aktywnych. W naszej ofercie znaleźć można szeroki wybór odzieży dla biegaczy, w tym legginsy, luźne spodenki, szorty, koszulki, tank topy oraz skarpety. Kolorowe legginsy Nessi docenili czytelnicy jednego z serwisów internetowych, przyznając tytuł sprzętu biegowego 2014 roku.”

ODLO

www.odlo.pl



ODLO to szwajcarski producent funkcjonalnej bielizny termoaktywnej, biegowej, rowerowej i narciarskiej odzieży technicznej, na światowym rynku obecny od prawie 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 wykonania i zaawansowaniem technologicznym. Poprzez ciągłe poszukiwanie nowych rozwiązań i stałe wprowadzanie innowacji, kolekcje ODLO mają wydatny wpływ na kierunek rozwoju całej branży. ODLO – łączą nas pasja!



PERŁY MAŁOPOLSKI
www.perlymalopolski.pl



Cykli imprez dla biegaczy i zawodników Nordic Walking rozgrywanych w otoczeniu małopolskich parków narodowych. W każdym z parków narodowych zawody rozgrywane są na dystansie długim (+20km), średnim (+10km) i krótkim (ok.5km). Z uwagi na mnogość dystansów Perły Małopolski przeznaczone są dla każdego, bez względu na wiek czy aktualną formę fizyczną. Trasy są wymagające i selektywne ale pozwalające poczuć smak biegania w najpiękniejszych rejonach małopolski. Imprezą towarzyszącą są zawody dla dzieci Perelki Małopolski.

Krakowski Bieg Świątlików
www.krakowskibiegswiatlikow.pl



Bieg rozgrywany na dystansie 10km w wersji letniej i zimowej. Impreza posiadająca wszelkie elementy sportowej rywalizacji - pomiar czasu, medale, klasyfikacje itp - ale elementem dominującym jest zabawa ze światłem. Fajerwerki, iluminacje trasy, świecące stroje zawodników a wszystko to z Wawelem w tle.

POCZTA POLSKA S.A.
www.poczta-polska.pl



Poczta Polska to firma o 455-letniej tradycji, największy operator na rodzimym rynku – nasza sieć obejmuje ponad 7500 placówek, filii i agencji pocztowych, świadczących usługi Klientom indywidualnym i biznesowym. Świadomi odpowiedzialności, jaka ciąży na nas jako jednym z największych krajowych pracodawców, prowadzimy działania CSR i nieustannie się rozwijamy, zwiększając efektywności całej naszej grupy kapitałowej. Koncentrujemy się na wzmacnianiu najbardziej perspektywicznych obszarów – paczek, usług finansowo-ubezpieczeniowych i logistyki, jednocześnie rozbudowując ofertę usług cyfrowych.

PODHALAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY
www.maratonpodhalanski.pl



Po udanym debiucie Maratonu Podhalańskiego, rok 2016 niesie ze sobą zmiany. Zgodnie z zapowiedziami organizatorzy zdecydowali się na zmianę terminu zawodów. Druga edycja Maratonu Podhalańskiego odbędzie się 15 maja na trasie Nowy Targ – Zakopane. Dodatkowo biegacze dla których 42,195 km to za dużo (lub za mało), będą mogli spróbować swoich sił w biegach towarzyszących. Do wyboru: 10 km, 21 km i ultra. Dodatkowo rywalizacja na każdej trasie okraszona regionalnym folklorem i niesamowitymi widokami czyni Podhalańskie Biegi najpiękniejszymi na świecie!

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 eksperckość, 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!

REGATTA POLSKA SP. Z O.O.

www.regatta.pl
www.ruszsie.org



Regatta to najpopularniejsza brytyjska marka odzieży dla wszystkich, którzy lubią spędzać czas na świeżym powietrzu. Marka zdobyła swą popularność oferując modele o wysokich parametrach, ale po przystępnej cenie. Jest pierwszym wyborem dla wszystkich którzy cenią wysoką jakość za rozsądną cenę. Kontakt: sprzedaz@regatta.pl

ROYAL BAY

www.royalbayer.eu



Marka ROYAL BAY® nawiązuje do ponad dwudziestoletniego doświadczenia firmy ARIES w dziedzinie ucisku medycznego. „Zdobyté doświadczenie pozwala nam oferować najwyższe jakościowo produkty dostępne na rynku, również w skali międzynarodowej. Dla biegaczy polecamy: ROYAL BAY® CLASSIC - jedyne na rynku wyprodukowane z miłą w dotyku i dobrze odprowadzającej wilgoć mikrofibry, ROYAL BAY® NEON - podkolanówki o wyrazistych kolorach, uzupełnione paskami odbłaskowymi, ROYAL BAY Extreme – opaski wyprodukowane z mikrofibry z domieszką lycry, dzięki czemu łatwiej się je zakłada. Działają tam, gdzie jest to najbardziej potrzebne podczas ekstremalnego wysiłku – w okolicy mięśnia brzuchatego łydki.

RUNMAGEDDON

www.runmageddon.pl



Runmageddon to najbardziej ekstremalny cykl biegów z przeszkodami w Europie, które odbywają się na 4 poziomach trudności: Rekrut (6 km i ponad 30 przeszkód), Classic (12 km i ponad 50 przeszkód), Hardcore (21 km i ponad 70 przeszkód) oraz FUNmageddon (3-kilometrowa wersja „na wesoło”). Uczestnicy mierzą się na trasie nie tylko z wymyślnymi przeszkodami - naturalnymi oraz sztucznymi - lecz również z własnymi słabościami. Jedną z idei przyświecających Runmageddonowi jest odbudowywanie więzi międzyludzkich, stąd też często, aby pokonać przeszkodę niezbędną jest współpraca!

SALOMON SUUNTO

www.salomon.com/pl/



Salomon jest jedną z czołowych firm branży outdoorowej oferującą najwyższej jakości produkty do narciarstwa, a także takich aktywności jak bieganie czy górskie wędrówki. 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.

www.suunto.com/pl-PL



Misją firmy jest wyposażenie sportowców, amatorów sportu oraz ludzi lubiących odkrywać nieznanne tereny, w precyzyjny sprzęt elektroniczny pozwalający na monitorowanie ich osiągnięć, położenia na trasie, czy też odpowiednie nawigowanie do celu. Suunto to czołowy producent zegarków sportowych przeznaczonych dla wielu różnych dyscyplin m.in. bieganie, triathlon, kolarstwo, fitness, narciarstwo, trekking, nurkowanie.

SAUCONY - BARTOSZAK BIEGI

www.bartoszak-biegi.pl



Firma powstała w 2006 roku. Założycielem jest Michał Bartoszak, olimpijczyk z Aten (maraton), wielokrotny mistrz oraz reprezentant Polski w biegach długich. Firma zajmuje się dystrybucją sprzętu firmy Saucony na terenie Polski oraz prowadzi specjalistyczny sklep dla biegaczy oraz triathlonistów w Poznaniu. Bartoszak-Biegi również organizuje obozy treningowe dla biegaczy oraz przygotowuje indywidualne plany treningowe (bieganie).



SKIKE

www.rollski.pl



Slike to nartorolki terenowe, stworzone z myślą o tych, którzy lubią aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Można je śmiało nazwać letnimi nartami biegowymi, bo sposób poruszania się na nich i rodzaj wysiłku fizycznego są bardzo zbliżone. Pompowane koła dają nam swobodę w wyborze terenu, po jakim jeździmy, zapewniają stabilność, dobre trzymanie się podłoża i amortyzację wstrząsów. Hamulce na obu rolkach gwarantują bezpieczeństwo. Tego sprzętu nie możesz przeoczyć.

SKI&SUN Świeradów Zdrój

www.skisun.pl



Ośrodek SKI&SUN Świeradów Zdrój z najnowocześniejszą w Polsce koleją gondolową to obowiązkowy przystanek dla wszystkich miłośników sportów zimowych. W tę największą atrakcję narciarską polskich Sudetów Zachodnich zainwestowała Grupa Kapitałowa Zasada, której celem było stworzenie ośrodka wyróżniającego się najwyższym komfortem i najnowszymi rozwiązaniami technologicznymi. SKI&SUN Świeradów Zdrój funkcjonuje przez cały rok. W sezonie zimowym ułatwia i uprzyjemnia szusowanie narciarzom, a w letniej urozmaica wycieczki zarówno turystom pieszym, jak i rowerowym.

SKLEP BIEGACZA

www.sklepbiegacza.pl



Sklepbiegacza.pl to internetowy sklep sportowy oferujący największy w Polsce wybór sprzętu do biegania i ćwiczeń. „Równocześnie pod naszym szyldem powstaje ogólnopolska sieć specjalistycznych sklepów dla biegaczy. Poza szerokim asortymentem, atrakcyjnymi cenami i częstymi promocjami nasi klienci mogą liczyć również na profesjonalną poradę dotyczącą treningu, odżywiania czy też indywidualnego doboru najwłaściwszego obuwia. W naszej ofercie znajdują się między innymi buty do biegania i odzież sportowa firm Asics, Nike, Adidas, Puma, New Balance, Saucony, Salomon, Reebok, Moose, CEP, Compressport oraz odżywki Vitargo, Olimp, PowerGym, Agisko, Isostar, Nutrend, a także bogaty wybór sprzętu treningowego. Nasz zespół tworzą doświadczeni biegacze, fizjoterapeuci, trenerzy, miłośnicy biegania.”

SMAKI KRESÓW

SMAKI KRESÓW to stoisko dla wielbicieli prawdziwych, domowych chlebów żytnich oraz naturalnych, niepasteryzowanych kwasów chlebowych. „Zapraszamy wszystkich zwiedzających na nasze stoisko.”

SPEEDJOGG

Firma prowadzi sprzedaż suplementów diety, odżywek oraz produktów do regeneracji dla sportowców.

SPORT OUTLET



Firma specjalizuje się w sprzedaży obuwia, odzieży i sprzętu sportowego typu OUTLET. Swoją ofertę kieruje do ludzi aktywnych, uprawiających amatorsko i zawodowo sporty takie jak: jogging, bieganie, piłka nożna, siatkówka, snowboard, narciarstwo, nordic walking, tenis, golf. „Naszym głównym założeniem od początku istnienia firmy było sprowadzanie i samodzielny wybór asortymentu bezpośrednio od zagranicznych dostawców. Dzięki dobrym kontaktom z dużymi hurtowniami europejskimi możemy często pochwalić się najniższymi cenami w kraju. Oferujemy produkty wyłącznie nowe i najwyższej jakości. Jesteśmy firmą solidną i rzetelną, zapewniamy sprawną i miłą obsługę.

SportsLab to grupa specjalistów zajmujących się kompleksowym przygotowaniem fizycznym - badaniami wydolnościowymi, dietetyką i suplementacją, treningiem, rehabilitacją, nauką, szkoleniami. Z ich usług korzystają zarówno profesjonaliści jak i amatorzy, w tym olimpijczycy. „Naszą ideą jest gruntowne przygotowanie sprawnościowe - skontaktuj się z nami, a pomożemy w pełni wykorzystać Twój potencjał! Jeśli chcesz zbadać i ocenić stan swojego przygotowania fizycznego lub swoich zawodników, chcesz trenować świadomie i skutecznie pod okiem specjalistów, zależy Ci na efektywnym przygotowaniu do ważnego startu, lubisz mieć kontrolę nad swoim treningiem, to SportsLab jest właśnie dla Ciebie!” www.sportslab.pl.

STOWARZYSZENIE BIEGÓW GÓRSKICH
www.gorskiebieganie.pl



Stowarzyszenie Biegów Górskich zajmuje się organizacją biegów po górach, ulicy i schodach. Jednocześnie prowadzi kampanię społeczną „Beskidy dla każdego, dla dużego i małego”, której celem jest zachęcenie społeczeństwa do większej aktywności rekreacyjno-turystycznej. Jednym z większych biegów organizowanych przez Stowarzyszenie jest Bieg na szczyt Piłska, który odbywa się w Korbielowie na początku lipca. W 2015 roku zawodnicy będą mogli uczestniczyć jeszcze w biegu na Kozią Górę, który odbędzie się 10 października w Bielsku-Białej (trasa 3 km) oraz wdrapać się 29 listopada na 30. piętro katowickiego Altusa. Przez cały rok można z kolei aktywnie uczestniczyć w kampanii społecznej Beskidów i korzystać z rabatów jakie zostały przygotowane przez partnerów Beskidzkiej Karty Rabatowej.

STREFA NEW BALANCE
newbalance.pl



„New Balance to amerykańska, jedna z najstarszych marek sportowych na świecie. Jej historia sięga 1906 roku i od początku swojej działalności jej celem nadrzędnym było produkowanie obuwia idealnie dopasowanego do stopy. Cechą charakterystyczną obuwia New Balance jest różnorodność jego profilu oraz szerokości. Marka łączy w sobie innowacyjne technologie i systemy zastosowane w obuwii i odzieży sportowej przeznaczonej do biegania, piłki nożnej, tenisa, fitnessu oraz treningów na siłowni. New Balance to kompleksowa oferta odzieży sportowej ale także lifestylowej.”

SUN-VITA
www.sokidlazdrowia.pl



Firma SUN-VITA powstała z myślą o propagowaniu zdrowego trybu życia oraz promowaniu naturalnych metod leczenia, a także dla osób które chcą poprawić stan swojego zdrowia, a nie wiedzą jak i czym tego dokonać. „W ciągu naszej długoletniej pracy, wprowadziliśmy do sprzedaży wiele urządzeń rehabilitacyjno-leczniczych między innymi takich firm jak Biocomfort czy Casada. Łączy je najwyższa jakość oraz dbałość o zdrowie. W ofercie naszej firmy znajdują się również urządzenia do wyciskania soku, wspomagające leczenie chorób cywilizacyjnych oraz profilaktykę zdrowotną. Obecnie jesteśmy wyłącznym importem na Polskę, wyciskarek soku marki DISCOVERY.”

TOMTOM
www.tomtom.com/pl



Naszą misją jest dostarczanie rozwiązań technologicznych tak prostych w użytkowaniu, aby każdy mógł radzić sobie lepiej z wyzwaniami dnia codziennego. Tworzymy proste w użyciu rozwiązania nawigacyjne, sportowe zegarki i kamery dla sportowców. Ułatwiamy przedsiębiorstwom efektywnie zarządzać flotą pojazdów, dlatego nasze usługi telematyczne sprzyjają rozwojowi biznesu. Oferujemy także wiodącą na światowych rynkach platformę mapową, która dostarcza innowacyjne rozwiązania dla usług nawigacyjnych wykorzystujących informacje o lokalizacji. Firma została założona w 1991 roku, a jej główna siedziba mieści się w Amsterdamzie. TomTom zatrudnia ponad 4200 pracowników na całym świecie.

TRYUMF

www.tryumf.com.pl



TRYUMF to firma rodzinna, która powstała ponad 20 lat temu. „Dzisiaj jesteśmy niekwestionowanym liderem na rynku trofeów sportowych. Oprócz pucharów, figurek i trofeów szklanych produkujemy najwyższej jakości medale - zarówno ilościowo, jak i na maratony. Wykorzystujemy innowacyjne metody produkcji, co pozwala odwzorować projekt z najdrobniejszymi detalami, uzyskać dowolny kształt medalu oraz dobrać do niego spersonalizowaną wstążkę. Oryginalny i nowoczesny design to coś, co wyróżnia Tryumf. Każdego dnia dokładamy wszelkich starań, aby rozwijać nasze produkty i usługi, jak i nas samych. Wszystko po to, by być wiarygodnym partnerem w biznesie. Nowoczesne maszyny, najlepsza technologia, najwyższa jakość sprzętu i materiałów - to nasza codzienność. Motto firmy zobowiązuje: Działamy z pasją!

UNDER ARMOUR

www.mmsport.com.pl



Produkty Under Armour mają pomóc sportowcom osiągać doskonale wyniki. To nie marka mody sportowej, ale technicznie zaawansowana odzież dla profesjonalistów i aktywnych amatorów. Misją Under Armour jest uczynić Cię lepszym sportowcem, poprawić Twoją wydajność dzięki wysoce zaawansowanej technicznej odzieży.

VITUS - Kosmetyki-lecznicze.pl

www.kosmetyki-lecznicze.pl



„Propagujemy na polskim rynku naturalne kosmetyki oparte na wiedzy i recepturach medycyny ludowej, ziołarstwa oraz współczesnej wiedzy i technologii. Nasza oferta bazuje na doświadczeniach europejskich liderów w dziedzinie produkcji kosmetyków leczniczych wspomagających procesy leczenia i mechanizmy obronne organizmu- uśmierzają ból oraz niwelują uczucie dyskomfortu. Jesteśmy przedstawicielami producentów z Francji- SOUPLESSIL AZ, z Rosji- seria RA-TOWNIK, z Niemiec- DR SACHERS.

WIESZAKINAMEDALE.PL

wieszakinamedale.pl



Wieszakinamedale.pl to pierwszy w Polsce sklep oferujący unikalne prezenty dla biegaczy: wieszaki na medale.

„Czas wyjąć medale z ukrycia i pochwalić się swoimi sukcesami biegowymi! Medale wyeksponowane na wieszaku to także codzienna motywacja do dalszych treningów! Wieszaki wykonane są ze stali co gwarantuje solidność i trwałość. Stanowią ciekawy element dekoracyjny – świetnie prezentują się na ścianie. Do każdego wieszaka dostarczamy zestaw mocujący (kołki rozporowe oraz wkrety).”

WOŁONTARIUSZE KGHM POLSKA MIEDŹ S.A.

www.kghm.com



Wolontariusze z KGHM Polska Miedź S.A. wspólnie z Fundacją DKMS będą prowadzić rejestrację potencjalnych dawców szpiku. Co godzinę jedna osoba w Polsce dowiaduje się, że ma białaczkę. Dla wielu chorych jedyną szansą na życie jest przeszczepienie szpiku lub komórek macierzystych od Dawcy niespokrewnionego. Niestety wielu Pacjentów wciąż nie znajduje zgodnego genetycznie Dawcy. Potrzeba tak niewiele żeby komuś uratować życie.



Wydawnictwo HOBBIT.Y.eu zajmuje się wydawaniem nowoczesnych gier planszowych. Współpracuje z najlepszymi autorami i artystami tworzącymi gry odbiegające od masowych standardów. Gry planszowe HOBBIT.Y.eu nie tylko bawią i uczą, ale również integrują rodzinie i towarzysko. HOBBIT.Y.eu to gry bez przemocy, które uwalniają i skłaniają do myślenia. Uczą kojarzenia i planowania, przestrzegania zasad, komunikowania się oraz współpracy.

Z.Z. KAWON - HURT

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 wg międzynarodowych standardów gwarantują najwyższą jakość wyrobów. „Oferujemy w ciągłej sprzedaży: zioła sypkie, herbatki ziołowe ekspres, mieszanki ziołowe, naturalne herbatki owocowe, przyprawy; klasyczne herbaty – zieloną, czarną, Pu-erh, Rooibos, czarną i zieloną z trawą cytrynową, suplementy diety i środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego.”

ZDROVID

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

ZMIANY ZMIANY

www.ZmianyZmiany.pl



Zmiany Zmiany powstały z potrzeby realizacji marzeń. „Wykorzystując tylko naturalne składniki produkujemy najwyższej jakości zdrowe i smaczne batony. Używamy tylko i wyłącznie składników pochodzenia roślinnego (orzechy, owoce, pestki, nasiona), bez niepotrzebnych i niezdrowych dodatków. Nasze batony są doskonałym uzupełnieniem zdrowej diety i mogą być spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej.”

FESTIWAL
BIEGÓW



KARTA BIEGACZA

WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI!



ZŁAP ZNIŻKĘ!

Pełna lista partnerów na stronie: www.festiwalbiegow.pl

Karta Biegacza to:

- bezpłatna karta rabatowa z funkcją **PREPAID**
- zniżki u ponad **400** partnerów
- **10 000** wydanych kart
- możliwość skorzystania z akcji promocyjnej „Biegaj i Zarabiaj”

Co zrobić, aby dostać Kartę Biegacza?

Wypełnij formularz na stronie www.festiwalbiegow.pl

Kartę wyślemy pocztą

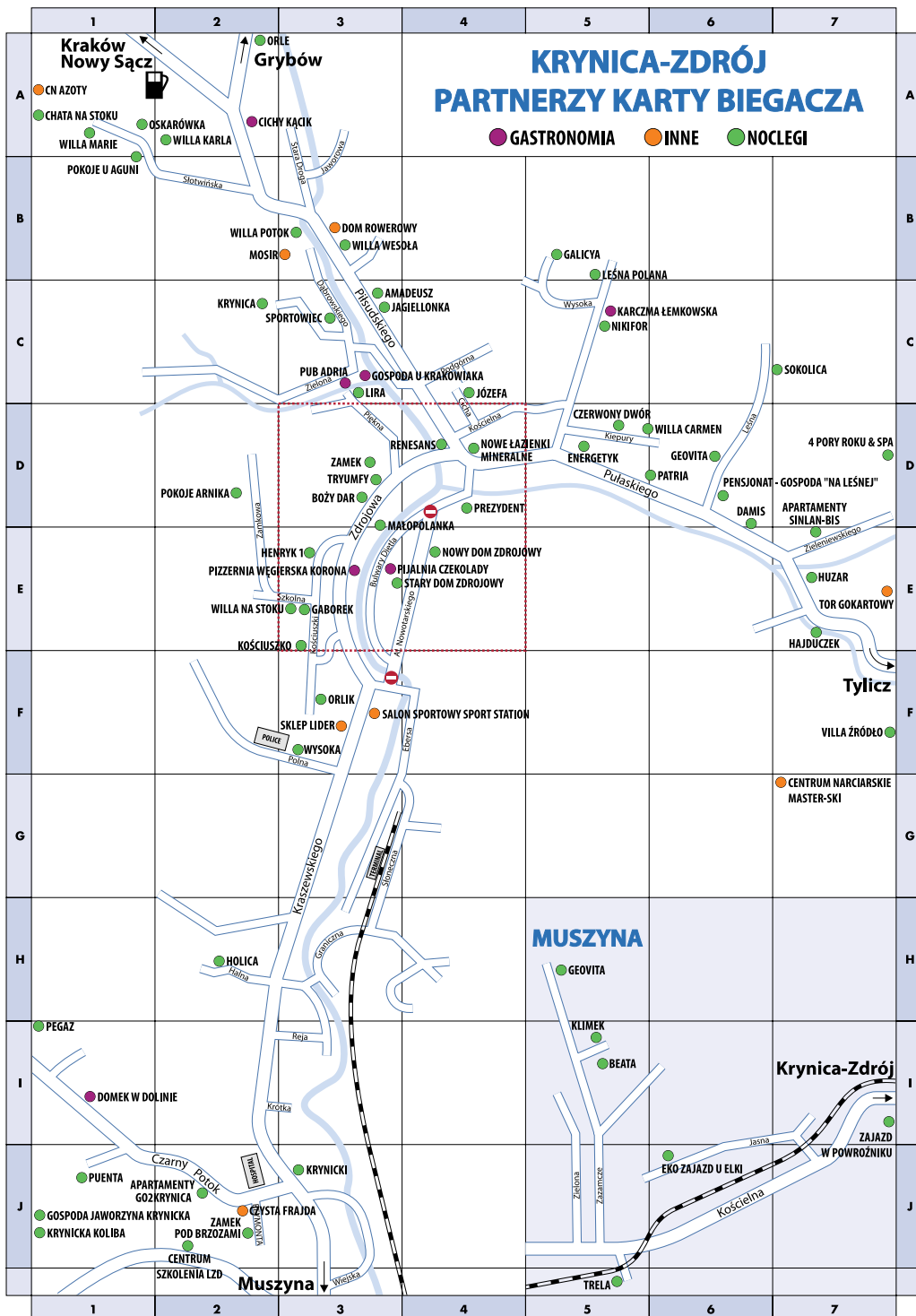
Polub nas na facebooku ;)

Karta Biegacza, będąca również kartą PREPAID,
powstała we współpracy z Bankiem Zachodnim WBK.

Bank Zachodni WBK

Grupa Santander

GASTRONOMIA **INNE** **NOCLEGI**



• Karta Biegacza

Dołącz do festiwalowego programu rabatowego by cieszyć się zniżkami w całym kraju i przez cały rok!

Karta Biegacza – spersonalizowana, z funkcją prepaid!

Co daje Karta Biegacza?

- Umożliwia zakupy w punktach partnerskich programu (produkty i usługi) po promocyjnych cenach!
- Daje możliwość skorzystania z dodatkowych rabatów dla Klientów Banku Zachodniego WBK w ponad 200 sklepach na terenie całego kraju!
- Gwarantuje kompleksową ofertę: można korzystać z rabatów za okazaniem karty m.in. w hotelach i pensjonatach, restauracjach, SPA, siłowniach i klubach fitness oraz sklepach sportowych (w tym internetowych).
- Zapewnia rabat na rejestrację na wybrane biegi partnerskie PZU Festiwalu Biegowego.
- Oferuje korzystne zniżki na koleje linowe i wyciągi narciarskie.

Kto może otrzymać kartę?

- Kartę może otrzymać każda osoba, która ukończyła 13 lat.

Aby otrzymać Kartę Biegacza odwiedź nasze stoisko na Targach EXPO lub wejdź na portal www.FestiwalBiegow.pl (zakładka Karta Biegacza)

Karta Biegacza powstała we współpracy z Bankiem Zachodnim WBK.



• „Złap zniżkę z Kartą Biegacza na Targach w Krynicy”

Lubisz robić zakupy? Tak? My także! A do tego uwielbiamy rabaty! Dlatego w czasie Targów EXPO przygotowaliśmy dla Was z wystawcami promocję pn. „Złap zniżkę z Kartą Biegacza na Targach w Krynicy”.

Jak z niej skorzystać?

Osoby, które posiadają już Kartę Biegacza lub kupon potwierdzający uzyskanie Karty otrzymaną na stoisko Karty Biegacza, mogą zrobić promocyjne zakupy na stoiskach tych firm, które przystąpiły do promocji. Jest ich prawie 40. Poniżej lista oraz informacja o rabatach.

Nastopy.pl – zniżka 10% na cały asortyment, łącznie z wyprzedażami

Under Armour – rabat 20% na cały asortyment

Wydawnictwo Hobby.it – 5% na cały asortyment

Vitus - kosmetyki-lecznicze.pl – 10% rabatu na wszystkie produkty

Smaki Kresów – 20% na wszystko

Sportslab – 25% zniżki na wouchery

Kilometr – 20% przy zakupie do 10 szt. książeczki, 30% powyżej 10 sztuk.

Fitletic, iq – 20% od cen detalicznych + prezent od firmy do wybranych pozycji asortymentowych

Stowarzyszenie Biegów Górskich

- startowe na Mistrzostwa Polski w biegu po schodach w Katowicach – 10% rabatu
- startowe w biegu na Kozłą Górę – 15% rabatu
- zakup Beskidzkiej Karty Rabatowej – 25% rabatu

Cellfood – rabat 10% na wszystkie produkty dostępne na stoisku

Centrum Podologiczne – 10% na buty

Sklep Biegacza – 10% na odzież

Zmiany, Zmiany – 15% zniżki na nasze produkty.

Brubeck – 10% na wszystkie produkty marki Brubeck

Heartbeat – 5% na wszystko, 10% na wybrane produkty

Monk Sandals – 10% zniżki na wszystkie produkty Monk Sandals

Bioorganic – 10% zniżki na wszystkie produkty

Mammut-Ultra Sky Marathon Babia Góra, Festiwal Biegów Alpejskich

- Maraton Biegów Alpejskich (Zawoja 26-27.9.2015, w sumie 7 biegów) – opłata

startowa z 220 na 190 zł.

- Chaszczyk – Bieg na Babią Górę (26.9.2015) – opłata startowa z 90 na 70 zł
- Bieg na Babią – Perć Akademików (26.9.2015) – opłata startowa z 80 zł na 60 zł
- Bieg na Małą Babią (27.9.2015) – opłata startowa z 70 zł na 50 zł

Dotsport.pl – rabat 10% na całość asortymentu + wybrane modele butów do biegania firmy Asics nawet do -50%

Geovita – rabat 25% rabat na zabiegi kosmetyczne wykonywane w naszym Instytucie Spa & Wskike – rabat 10%

Bank Zachodni WBK – oddziały BZ WBK w Krynicy-Zdroju, Nowym Sączu, Tarnowie, Gorlicach, Brzesku i Dąbrowie Tarnowskiej.
• Konto 123 za 0 zł z obniżonym wyмогою wpływów o 50% (z 2000 na 1000).
• Limit kredytowy w koncie osobistym 0 zł za przyznanie.

Experia by Thorlo Dystrybucja; Alvia Outdoor Equipment – 8% zniżki na cały asortyment

Cottonina Villa & Mineral Spa Resort – 10% na nocleg ze śniadaniem (rezerwacja przez stronę internetową Hotelu na podstawie kodu promocyjnego otrzymanego przez posiadacza karty w czasie trwania Targów). Rabat obowiązywać będzie do 20.12.2015 r.

Salomon Suunto – rabat 10% na produkty Salomon (rabat nie obowiązuje na ofertę specjalną)

Oferta specjalna:

- zegarek SUUNTO AMBIT2 S BLACK (HR) edycja limitowana – cena kolekcyjna 1750 zł – cena na festiwal 999 zł
- zegarek SUUNTO AMBIT2 S BLACK edycja limitowana – cena kolekcyjna 1550 zł – cena na festiwal 899 zł
- Buty do biegania Salomon Sense Pro M 369814 – cena kolekcyjna 589 zł – cena na festiwal 399 zł
- Buty do biegania Salomon X-Scream

Fluo M 362092 – cena kolekcyjna 499 zł – cena na festiwal 299 zł

- Buty do biegania Salomon X-Wind Pro Darkness M 362262 – cena kolekcyjna 529 zł – cena na festiwal 329 zł

Cep polska

- 30 zł zniżki na produkt marki CEP jeżeli jego cena wyjściowa jest powyżej 100 zł
- 20 zł rabatu jeżeli jego cena bazowa jest poniżej 100 zł

Perły Małopolski – rabat 5% na opłaty startowe w cyklu

Krakowski Bieg Świątlików – rabat 5% na opłaty startowe

DynaFit – 10% zniżki na cały asortyment

Lifewellness – zniżka 15% na następujące produkty: Power Board 2.0, QUATTROMED IV-S.

Buff Poland – rabaty od 20% do 50% na wybrane produkty

Sun-Vita Gliwice – rabat 200 zł na wyciski skarki do soków firmy Discovery

Zdrovid – rabat 20% na wszystkie produkty

Royal Bay – rabat 20% na wszystkie produkty

Compex – Rabat 10% na na wszystkie produkty

Strefa New Balance – 10% na nieprzeconioną kolekcję New Balance w czasie trwania Targów Expo (11-13.09.2015)

Wydawnictwo Helion – 10% rabatu na stronie <http://septem.pl>, na wszystkie tytuły, na hasło w koszyku: krynica

Kod rabatowy ważny do 20 września 2015 r. Kod obowiązuje na wszystkie publikacje, nieobjęte inną promocją. Minimalna wartość zamówienia 20 zł. Przesyłka pocztowa przy przedpłacie przelewem gratis.

Mizuno – super ceny na wybrane produkty!



• Zmierz czas z Festiwalem Biegów!

Profesjonalny sprzęt, doświadczona obsługa i niskie koszty realizacji to cechy charakterystyczne naszej oferty, którą przygotowaliśmy we współpracy ze światowym liderem w branży – firmą MyLaps.

System pomiaru czasu Fundacji „Festiwal Biegów” umożliwia:

- Rejestrację danych zawodnika
- Drukowanie list startowych oraz eksportowanie ich do programu excel
- Drukowanie pustych oraz wypełnionych kart zgłoszeń
- Ręczne lub automatyczne rejestrowanie wpłat zawodników
- Automatyczne nadawanie numerów startowych
- Weryfikację poprawności wprowadzonych danych.

Usługa pomiaru czasu zapewnia:

- dokładny i profesjonalny pomiar czasu
- wysoka szybkość i dokładność wyników
- uniwersalność-system może być używany w wielu różnych zawodach: maratony, triathlony, biegi górskie
- wysoki poziom personelu obsługującego pomiar czasu

Dodatkowo oferujemy:

- Promocja na portalu www.FestiwalBiegow.pl
- Rejestrację wszystkich zawodników wydarzenia poprzez stronę www.FestiwalBiegow.pl
- Wysyłka newsletterów informujących o dodatkowych wydarzeniach związanych z organizowanym biegiem

Zapraszamy do współpracy organizatorów imprez biegowych, nordic walking i rowerowych w całym kraju!

Kontakt:

Kamila Laskowska

tel.: 22-583-11-45

fax: 22 583-11-50

e-mail: k.laskowska@festiwalbiegow.pl



• Promuj z nami PZU Festiwal Biegowy. Zapraszamy do współpracy!

Poszukujemy osób do działu organizacyjnego PZU Festiwalu Biegowego, które pomogą nam w promocji naszej imprezy w czasie weekendowych biegów odbywających w okresie od października 2015 do września 2016. Miasta objęte działaniami promocyjnymi to m.in.: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań, Warszawa, Rzeszów, Chorzów, Łódź, Lublin, Nowy Sącz i okolice.

Zadania:

- przygotowanie i organizacja punktu promocyjnego;
- prowadzenie zapisów na formularzach zgłoszeniowych przekazanych przez PZU Festiwal Biegowy;
- udzielanie informacji uczestnikom o PZU Festiwalu Biegowym;
- promocja Festiwalu wśród uczestników biegu (np. rozdawanie ulotek);
- przygotowanie podsumowania każdego z wyjazdów.

Wymagania:

- zainteresowanie bieganiem lub innymi formami sportowymi;
- wiedza na temat PZU Festiwalu Biegowego;
- zdolności organizacyjne;
- łatwość nawiązywania kontaktów.

Zapewniamy:

- udział w budowaniu marki prestiżowej imprezy biegowej;
- zdobycie doświadczenia w organizacji imprezy biegowej;
- wynagrodzenie w systemie premiowym;
- koszulkę festiwalową;
- szansę zatrudnienia przy organizacji PZU Festiwalu Biegowego.

Osoby zainteresowane współpracą prosimy o przesłanie CV z aktualnymi danymi kontaktowymi na adres e-mail: praktyki@isw.org.pl. Skontaktujemy się tylko z wybranymi osobami.



• Biegowe Wydarzenie Roku / Biegowy Dziennikarz Roku

Doceniając wysiłki organizatorów imprez biegowych w całym kraju oraz pracę dziennikarzy i blogerów biegowych na rzecz upowszechniania i promocji dyscypliny w polskim społeczeństwie, oraz pragnąc wspierać ich działania, Fundacja „Festiwal Biegów” ustanowiła nagrody pn. „Biegowe Wydarzenia Roku” i „Biegowy Dziennikarz Roku”. Tytuły oraz nagrody przyznają dorocznie czytelnicy portalu biegowego www.FestiwalBiegow.pl. Nagrody są przyznawane na Gali Festiwalu Biegowego.



W pierwszej edycji plebiscytów, w sezonie 2013/14 zwyciężyli **toruński Półmaraton Świętych Mikołajów** oraz **Krzysztof Bartkiewicz** - blogger w portalu www.MaratonyPolskie.pl.

W drugiej odsłonie plebiscytów biorą udział imprezy i cykle biegowe odbywające się w okresie sierpień 2014 r. - lipiec 2015 r., oraz dziennikarze i blogerzy zajmujący się tematyką biegową, których efekty pracy zostały upowszechnione w tym samym okresie. Od marca do lipca czytelnicy portalu www.FestiwalBiegow.pl zgłaszali swoich kandydatów do nagród - w sumie 144 imprezy i cykle biegowe oraz 29 dziennikarzy i blogerów. Głosowanie w plebiscytach zakończyło się 9 września.

Wyniki plebiscytów zostaną ogłoszone podczas Gali Festiwalu Biegowego, która odbędzie się pierwszego dnia 6. PZU Festiwalu Biegowego, tj. 11 września o godz. 19:00 w Starym Domu Zdrojowym.

Organizator imprezy lub cyklu biegowego, które zdobędzie tytuł **Biegowego Wydarzenia Roku** w edycji 2015, zostanie uhonorowany nagrodą w wysokości 150 000 zł, z czego co najmniej 100 000 zł zostanie wypłacone w gotówce. Dziennikarz lub blogger, który otrzyma tytuł **Biegowego Dziennikarza Roku**, zostanie wyróżniony nagrodą w wysokości 30 000 zł.

Zgłaszający kandydatury do plebiscytów oraz głosujący w plebiscytach wezmą udział w losowaniu nagród rzeczowych o wartości 500 zł każda. Wyniki losowania opublikujemy w portalu www.FestiwalBiegow.pl.

Partnerem nagród w plebiscytach Biegowe Wydarzenie Roku i Biegowy Dziennikarz Roku jest PZU.



Firma od lat poprzez ofertę produktową i liczne działania prewencyjne i sponsoringowe zabezpiecza zdrowie i życie Polaków. Zaangażowanie w kolejne wydarzenie biegowe wynika z chęci zaadresowania tematu zdrowia i profilaktyki do jak najszerszego grona Polaków. Co roku PZU przekazuje miliony złotych na projekty profilaktyki zdrowotnej i promocji zdrowego trybu życia. Jest już obecne przy takich wydarzeniach jak The Color Run, Łódź Maraton „Dbam o Zdrowie” czy Maraton i Półmaraton Warszawski.

Partnerem medialnym plebiscytów Biegowe Wydarzenie Roku i Biegowy Dziennikarz Roku jest Telewizja Polska S.A. i TVP Sport



• Liga Festiwalu Biegowego „Ruch po Zdrowie”

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 górak”.

W sezonie 2014/15 Liga Festiwalu Biegów obejmuje 50 imprez rozgrywanych w całym kraju. Są to:



„Najlepszy biegacz 5-10-15”

- 26-10-2014: 52. Bieg Republiki Ostrowskiej (Ostrów Wielkopolski)
- 11-11-2014: 26. Bieg Niepodległości (Warszawa)
- 06-12-2014: Bieg Mikołajkowy (Warszawa)
- 13-12-2014: Krakowski Bieg Świątlików (Kraków)
- 17-01-2015: Fenix Run & Walk (Mysłowice)
- 18-01-2015: 32. Bieg Chomiczówki (Warszawa)
- 31-01-2015: 10. Bieg Wedla (Warszawa)
- 08-03-2015: 8. Bieg Kazików (Radom)
- 15-03-2015: 29. Międzynarodowy Bieg Zaślubin (Kołobrzeg)
- 19-04-2015: Bieg Wojciechowy (Serock)
- 26-04-2015: 7. Cieszyński Fortuna Bieg (Cieszyn)
- 26-04-2015: Biegiem na Bagry! (Kraków)
- 02-05-2015: 12. Radziejowski Bieg Południowy (Radziejów)
- 03-05-2015: 25. Bieg Konstytucji 3 Maja (Warszawa)
- 03-05-2015: 27. Bieg Konstytucji 3 Maja (Stalowa Wola)
- 09-05-2015: 13. Międzynarodowy Bieg Skawiński (Skawina)
- 09-05-2015: Bieg Europejski (Gdynia)
- 09-05-2015: Silesia Run (Jastrzębie-Zdrój)
- 16-05-2015: 2. Bieg Rycerski (Świecie)
- 17-05-2015: 23. Bieg Fiata (Bielsko-Biała)
- 23-05-2015: 3. Bieg Swoszowicki (Kraków)
- 31-05-2015: 3. Dycha na Piątkę (Piątkowisko k. Pabianic)
- 13-06-2015: 8. Bieg Marszałka Józefa Piłsudskiego (Sulejówkę)
- 27-06-2015: 5. Bieg Trzech Wież (Prusice)
- 05-07-2015: 25. Międzynarodowy Bieg po Plaży (Jarosławiec)
- 25-07-2015: 25. Bieg Powstania Warszawskiego (Warszawa)

„Najlepszy maratończyk”

- 12-10-2014: 15. Poznań Maraton (Poznań)
- 26-10-2014: 32. Maraton Toruński (Toruń)
- 07-12-2014: 12. Półmaraton Świętych Mikołajów (Toruń)
- 21-03-2015: 8. Półmaraton Ślęzański (Sobótka)
- 22-03-2015: 12. Krakowski Półmaraton Marzanny (Kraków)
- 29-03-2015: 16. Półmaraton Dokoła Jeziora Żywieckiego (Żywiec)
- 12-04-2015: 8. Poznań Półmaraton (Poznań)
- 19-04-2015: 14. PKO Cracovia Maraton (Kraków)
- 19-04-2015: 51. Cross Ostrzeszowski (Ostrzeszów)
- 10-05-2015: 3. Maraton Lubelski (Lublin)
- 10-05-2015: 4. Roztoczański Międzynarodowy Maraton Jaworów-Lubaczów (Lubaczów)

- 16-05-2015: 15. Półmaraton Hajnowski (Hajnowka)
- 14-06-2015: 11. Półmaraton Jurajski (Rudawa k. Krakowa)
- 14-06-2015: 9. Półmaraton „Słowaka” (Grodzisk Wielkopolski)
- 22-08-2015: 17. Półmaraton Wtórpol (Skarżysko Kamienna)

„Najlepszy góral”

- 20-09-2014: Mammot-Bieg na Babią Górę (Zawoja)
- 20-09-2014: Mammot-Bieg na Babią Górę (Zawoja)
- 14-03-2015: Grand Prix Krakowa w biegach górskich (Kraków)
- 14-03-2015: Zimowe Biegi Górskie (Falenica k. Warszawy)
- 24-05-2015: 2. Półmaraton Górski Jedlina-Zdrój (Jedlina-Zdrój)
- 31-05-2015: Perły Małopolski (Szczawnica)
- 28-06-2015: 6. Bieg górski na Stożek (Wisła Łabajów)
- 12-07-2015: 15. Bieg na Szczyt Piłska (Korbielów)
- 16-08-2015: Bieg na Wielką Sowę (Ludwikowice Kłodzkie)



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 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 PZU Festiwalu Biegowy prowadzi okresowe kontrole prawidłowości dokonanych wpisów.

Zwycięzcą danej klasyfikacji zostaje ten, kto zgromadzi łącznie najmniej punktów. Liczą się trzy najlepsze wyniki w biegach zaliczanych do określonej kategorii. 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.

Warunkiem sklasyfikowania jest udział w biegu finałowym, którymi są biegi 6. PZU Festiwalu Biegowego:

- „Najlepszy Maratończyk” – KORAL Maraton (13-09-2015) lub KORAL Półmaraton (13-09-2015)
- „Najlepszy biegacz 5-10-15” – Bieg nocny 5 km (11-09-2015) lub Życiowa Dziesiątka (12-09-2015), lub Bieg na 15 km (11-09-2015)
- „Najlepszy Góral” – Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km (12-09-2015) oraz Bieg na Jaworzynę (13-09-2015) - do wyboru

Nagrody:

Najlepszy biegacz 5-10-15 / najlepsza biegaczka 5-10-15:	
I	2 000 zł
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa
Najlepszy maratończyk / najlepsza maratonka:	
I	2 000 zł
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa
Najlepszy góral / najlepsza góralka:	
I	2 000 zł
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

• Ambasadorzy Festiwalu Biegów

W sezonie 2014/15 to grupa 120 biegaczy-amatorów, pasjonatów dyscypliny z całej Polski i Europy, łączących sportową aktywność w kraju i na świecie z promocją idei Festiwalu Biegowego.

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

- **Jerzy Skarżyński** – guru polskich maratończyków, trener i autor książek o bieganiu;
- **Małgorzata Sobańska** – rekordzistka Polski w maratonie (2:26:08 w Chicago w 2001 r.);
- **Izabela Zatorska** – wielokrotna Mistrzyni Polski w Biegach Górskich, medalistka MŚ i ME;
- **Anna Celińska** – brązowa medalistka MŚ w Biegu Górskim Długodystansowym z 2013;
- **Grzegorz Sudół** – chodziarz, olimpijczyk z Aten, Pekinu i Londynu, srebrny medalista ME;
- **Daniel Wosik** – 28-krotny medalista MP w biegach górskich;
- **Michał Bartoszak** – 6-krotny Mistrz Polski w biegach długodystansowych, olimpijczyk z Aten.
- **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 reprezentują PZU Festiwal Biegowy 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 i dzielą się z jego czytelnikami zdjęciami z imprez czy doświadczeniami z nich wyniesionymi. Dzięki Nim nasza wiedza o biegach, wydarzeniach biegowych i około biegowych w Polsce i na świecie jest coraz szersza.

Ambasadorów można rozpoznać po błękitnej koszulce z logotypem krynickiej imprezy, a ich sylwetki można poznać w festiwalowym portalu www.FestiwalBiegow.pl w zakładce „Ambasadorzy”.

Bycie Ambasadorem PZU Festiwalu Biegowego to także przywileje, w tym możliwość bezpłatnego startu w PZU Festiwalu Biegowym czy promocyjnych zapisów najbliższych do biegów festiwalowych. Nabór na Ambasadorów odbywa się zawsze na jesieni w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl.



Ambasadorzy: Anna i Robert Celiński

• Trasy biegowe Festiwalu Biegów

Na terenie woj. małopolskiego, mateczniku PZU Festiwalu Biegowego, funkcjonuje kilkanaście profesjonalnych ścieżek biegowych – m.in. w Krynicy-Zdrój, Grybowie, Piwnicznej Zdrój czy Wysowej – które zostały przez Nas dokładnie opisane, oznaczone i udostępnione biegaczom.

Na trasach PZU Festiwalu Biegowego odbywają się cykliczne treningi, skierowane do wszystkich, którym zależy na prowadzeniu aktywnego trybu życia, ale i zaawansowanych biegaczy. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani i doświadczeni trenerzy, którzy dzielą się także wiedzą z zakresu odżywiania czy regeneracji. Trasy są otwarte dla wszystkich chętnych, a korzystanie z nich nie wiąże się z żadnymi kosztami. Nie licząc spalonych kalorii!!



Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



WSZYSTKO CO CHCESZ WIEDZIEĆ O BIEGANIU ...

www.FestiwalBiegow.pl

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.

Jesteśmy najczęściej i najobszerniej aktualizowanym internetowym medium o bieganiu w Polsce. Nasi dziennikarze i współpracownicy obecni są wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ważnego i ciekawego dla biegaczy. Redakcję portalu tworzy na stałe 10 osób, liczne grono współpracowników w całej Polsce oraz szeroka grupa Ambasadorów PZU Festiwalu Biegowego, którzy dzielą się z czytelnikami swoimi wrażeniami i doświadczeniami z biegów w kraju i na świecie.

Jako jedyni w Polsce piszemy przez 365 dni w roku, także w weekendy i święta. W cyklu dziennym na stronie pojawia się od 10 do 15 nowych publikacji, w soboty i niedziele - od 5 do 10. Portal obecny jest także w mediach społecznościowych takich jak Facebook, Twitter, YouTube czy Google+.

Początki portalu 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 zyskał zaufanie biegaczy i miłośników aktywności fizycznej w całej Polsce i za granicą!

Chlubą portalu są prestiżowe plebiscyty - „Biegowe Wydarzenie Roku” oraz „Biegowy Dziennikarz Roku”. Partnerem plebiscytów są firma PZU, Telewizja Polska S.A. oraz Fundacja „Festiwal Biegów”. Wielka gala plebiscytów odbywa się zawsze pierwszego dnia PZU Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdrój.

Zapraszamy do współpracy:

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

Czytaj Nas. Śledź nasze kanały społecznościowe.

Dołącz do Nas!



• 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 najnowocześnieszą w Polsce kolejką gondolową na Jaworzynę Krynicką (1114m n.p.m). Wokół kolejki wyrosła bogata infrastruktura do uprawiania sportów.

Krynica-Zdrój to miejsce wielu imprez kulturalno-oświatowych, sportowych, turystycznych i gospodarczych. Przez cały rok umila pobyt kuracuszom 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

Więcej informacji: www.krynica-zdroj.pl



• Muszyna

Po zdrowie, urodę i fantastyczną zabawę

Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna to magiczny górski zakątek 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



PARTNER TYTULARNY PZU FESTIWALU BIEGOWEGO

PZU

PARTNER MARATONU / PÓŁMARATONU

KORAL

OFICJALNA WODA

MUSZYNIANKA

PARTNER KARTY BIEGACZA

BANK ZACHODNI WBK

PARTNERZY

Województwo Małopolskie

Miasto Krynica-Zdrój

4F

RUCH

Lotto

KGHM Polska Miedź

Lubella

Maspex

Jabra

Poczta Polska

Garmin

Salvequick

Under Armour

Regatta

Sportslab

Kolej Gondolowa

MOSIR

Zmiany Zmiany

Fundacja Sądecka

Galaktyka

Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna

Runmagedon

Maluchy

Maluchy

PWSZ

Speedjog

Tryumf

Małopolski Instytut Kultury

Małopolski Instytut Kultury

Karta Dużej Rodziny

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

Towarzystwo Pomocy
Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą

Stowarzyszenie Korzenie i Skrzydła

Kancelaria Sportowa Staszewscy

Fundacja Udaru Mózgu

Makaron Rządzi Zdrowo



PARTNERZY

Chillout Project	Sun - Vita	Conceptsport
Promostars	Piatnik	Wydawnictwo DEBIT
Monk Sandals	Bioorganic	Laboratoria Natury
Pollena	Zespół Szkół w Librantowej	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Krużlowej Wyżnej
Gimnazjum nr 3 w Nowym Sączu	Szkoła Podstawowa w Zarzeczu	Szkoła Podstawowa w Rdziostowie
Szkoła Podstawowa w Wysokiem	Szkoła Podstawowa w Andrzejówce	Szkoła Podstawowa w Kadczy
Powiat Bocheński	Powiat Krakowski	Miasto i Gmina Piwniczna
Miasto Grybów	Gmina Biecz	Gmina Gorlice
Gimnazjum w Łukowicy	Gmina Sękowa	Gmina Kamionka Wielka

HOTELE

Geovita	Hotel Activa	Czarny Potok
DW Tryumfy	Panorama	Hotel Orlik
OSW Hajduczek	Hotel SPA Dr Irena Eris	Pensjonat Evita
Hotel Klimek	Gaborek	Ośrodek Meran
Boży Dar	ZZZE Senatorium Energetyk	Hotel Piwniczna
Kwatery Prywatne „Willa Zdrój”	Witoldówka	Chata na Stoku

**Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki,
Fundusz Wyszehradzki (Visegrad Fund), Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej,
oraz Województwo Małopolskie.**

PARTNERZY MEDIALNI





www.festiwalbiegow.pl