



FESTIWAL
BIEGOWY

14. FESTIWAL BIEGOWY

— INFORMATOR —



8-10 WRZEŚNIA 2023
PIWNICZNA-ZDRÓJ



Szanowne Biegaczki i Szanowni Biegacze!

Przed nami 14. Festiwal Biegowy – jeden z największych tegorocznych festiwali biegania po górach. Górach, które przynoszą tak potrzebny nam wszystkim dystans od trudnej codzienności z wojną za naszą granicą. A jeśli dodamy do tego bieganie, mamy gotowy przepis na posmakowanie szczęścia w najpiękniejszych okolicznościach przyrody.

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

Jako organizatorzy 14. Festiwalu Biegowego chcemy Wam dać wszystko, czego oczekujecie od dobrze zorganizowanej imprezy: emocje, rywalizację i towarzystwo innych pasjonatów biegania. Oraz góry, z ich zróżnicowanymi trasami i wspaniałymi widokami. Mamy nadzieję, że będziecie się tu czuli tak dobrze, że zechcecie wrócić nie raz i nie dwa, by powalczyć o kolejne marzenia.

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

Zapraszamy!

Zygmunt Berdychowski

Handwritten signature of Zygmunt Berdychowski in black ink.

pomysłodawca Festiwalu Biegowego

■ Spis treści

- 5 O Festiwalu Biegowym
- 7 Piwniczna-Zdrój: atrakcje i dojazd
- 8 Program sportowy 14. Festiwalu Biegowego
- 10 Mapa Miasteczka Biegowego
- 12 Strefa Zawodnika: Biuro Zawodów, depozyty, szatnie i toalety, posiłki regeneracyjne
- 14 Koszulki finishera, medale i nagrody
- 16 Wydarzenia towarzyszące: Festiwal Lachów i Górali, Strefa Rowerowa, Strefa Dzieci, Expo Festiwalu Biegowego
- 20 Rekomendowane parkingi
- 21 Opisy biegów

■ O Festiwalu Biegowym:

Festiwal Biegowy to święto biegania w górach. Po raz drugi w Piwnicznej-Zdroju, zaś od 14 lat w ogóle, gromadzi pasjonatów aktywności i pięknych polskich gór w jednym miejscu. Przez trzy dni Sądecka tętni emocjami biegaczy, którzy przyjeżdżają tu z całymi rodzinami – w tym roku na Nakle nad Popradem spodziewamy się ponad 8 tysięcy osób!

Przed nami zmagania sportowe, ale i dobra zabawa na ponad 20 dystansach. Wśród nich są te bardziej rekreacyjne – biegi dziecięce i rodzinne, Bieg Przebierańców, Bieg Kobiet czy Bieg w krawacie, ale nie zabraknie oczywiście także wyzwań dla prawdziwych twardzieli, takich jak etapowy Iron Run. Niesłabnącym zainteresowaniem cieszy się również mający status kultowego TAURON Bieg 7 Dolin o długości ok. 100 kilometrów i dwa pozostałe biegi z cyklu 7 Dolin, Bieg Górski na dystansie 23 km czy szybka i sprzyjająca dobrym wynikom Sądecka Dycha po Rekord.

14. Festiwal Biegowy to jednak nie tylko bieganie. To również spotkanie z kulturą regionalną w ramach 3. edycji Festiwalu Lachów i Górali, wycieczki rowerowe po okolicy połączone z testowaniem sprzętu od partnerów czy branżowe dyskusje o turystyce w popandemicznej rzeczywistości w ramach Salonu Przemysłu Turystycznego.

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

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

Do zobaczenia!





POWERTM CANVAS

STROJE SPORTOWE DLA DRUŻYN
WWW.POWERCANVAS.PL



■ Piwniczna-Zdrój atrakcje

Piwniczna-Zdrój to gmina leżąca na południu Małopolski, tuż przy granicy ze Słowacją, obejmująca swym zasięgiem część Beskidu Sądeckiego. W jej skład wchodzi miasto Piwniczna-Zdrój, położone w zakolu Popradu oraz kilka małych wiosek rozsianych między górami. Cały teren należy do Popradzkiego Parku Krajobrazowego.

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

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

Co warto zobaczyć?

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

■ Program sportowy 14. Festiwalu Biegowego

Piątek, 8 września

- 17:00 Ceremonia wręczenia nagród: Aktywny Małopolanin
- 20:00 Bieg Lachów i Górali (S2, M1)
- 20:00 Bieg w Krawacie i Bieg w Szpilkach (S2, M1)
- 20:30 Mila (1609m) (S1, M1)
- 21:00 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg w Krawacie, Bieg w Szpilkach, Mila(1609m)
- 21:05 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg w Lachów i Górali (scena Lachów i Górali – namiot 1)
- 22:30 Bieg Nocny 7km (S1, M1)

Sobota, 9 września

- 2:00 TAURON Bieg 7 Dolin 100 km - Wyszehrad Ultramaraton im. Lecha Kaczyńskiego (S1, M1)
- 8:40 Bieg 7 Dolin 61 km (S1, M1)
- 8:40 Bieg 7 Dolin 36 km (S1, M1)
- 10:30 Biegi dzieci (9-12 lat) (S2, M1)
- 12:00 Sądecka Dycha po Rekord (S Parking Sucha Dolina, M1)
- Ceremonia wręczenia nagród: Bieg Nocny 7km, Sądecka Dycha (klasyfikacja generalna), Najlepsza Sądeczanka/Sądeczanin, Sądecka Dycha (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10km
- 15:00
- Ceremonia wręczenia nagród: TAURON Bieg 7 Dolin 100km (klasyfikacja generalna), TAURON Bieg 7 Dolin 100km Najlepsza Polka/Polak, Bieg 7 Dolin 61 km (klasyfikacja generalna), Bieg 7 Dolin 36km (klasyfikacja generalna)
- 18:30
- 20:45 Nocny Nordic Walking 4 km (S1, M1)
- 20:45 Nocny Bieg Rodzinny na 4 km (S1, M1)

Niedziela, 10 września

- 8:30 Koral Maraton (S1, M1)
- 8:30 Półmaraton śladami św. Kingi (S1, M1)
- 8:32 Bieg Górski 11 km (S1, M1)
- 8:32 Mistrzostwa Doliny Popradu w Nordic Walking 11 km (S1, M1)
- 8:34 Bieg Górski 23 km (S1, M1)

- 10:30 Ceremonia wręczenia nagród: Nocny Bieg Rodzinny 4km, Nocny Nordic Walking 4km, TAURON Bieg 7 Dolin 100km (klasyfikacja wiekowa), MP Masters w Ultramaratinie Górskim, Bieg 7 Dolin 61km (klasyfikacja wiekowa), Bieg 7 Dolin 36km (klasyfikacja wiekowa)
- 13:30 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg na 11 km (klasyfikacja generalna), Mistrzostwa Doliny Popradu w Nordic Walking 11km (klasyfikacja generalna), Bieg Górski 23km (klasyfikacja generalna), Bieg Górski 23 km (klasyfikacja wiekowa)
- 14:00 Biegi Dzieci (do lat 8) (S2, M2)
- 14:30 Bieg na 1 km (S1, M1)
- 14:30 Bieg Przebierańców (S2, M1)
- 14:30 Ceremonia wręczenia nagród: Koral Maraton (klasyfikacja wiekowa), Półmaraton (klasyfikacja wiekowa), Mistrzostwa Polski Masters Półmaraton
- 15:00 Ceremonia wręczenia nagród: Bieg 1km, Bieg Przebierańców
- 15:15 Ceremonia wręczenia nagród: Koral Maraton (klasyfikacja generalna), Półmaraton (klasyfikacja generalna), Iron Run

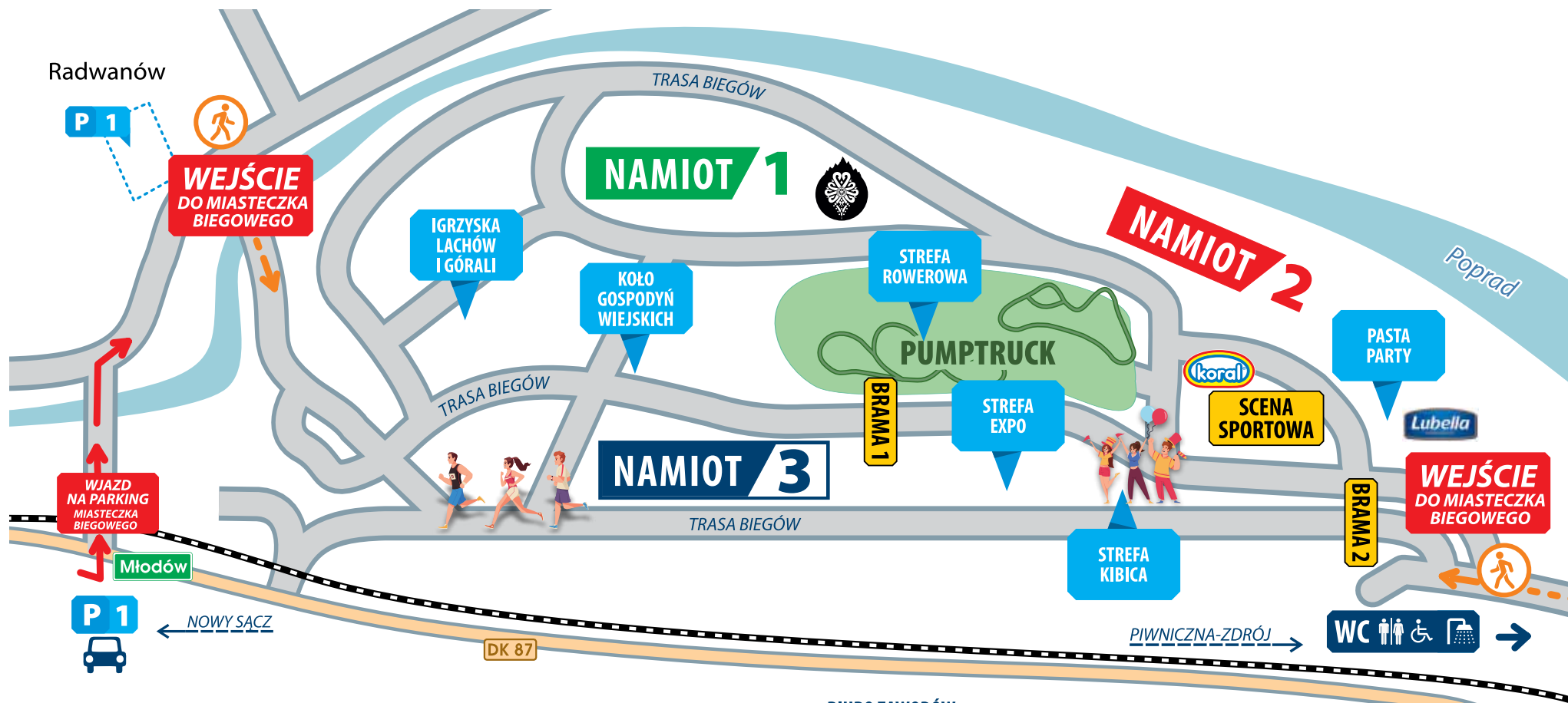
15:30 LOSOWANIE SAMOCHODU



IRON RUN

Piątek, 8 września		Sobota, 9 września		Niedziela, 10 września	
22:30	Mila	8:40	Ultramaraton 61 km	8:30	Koral Maraton
22:20	Bieg Nocny 7 km	20:45	Nocny Bieg Rodzinny 4 km	14:30	Bieg na 1km

Mapa Miasteczka Biegowego



NAMIOT 1 FESTIWAL LACHÓW I GÓRALI
STREFA GASTRONOMICZNO - KULTURALNA

NAMIOT 2

BIURO ZAWODÓW:

- Rejestracja
- Pakiety Startowe
- Listy Startowe
- Koszulki Finiszera

EXPO

STREFA DZIECKA
PUNKT INFO
BIURO PRASOWE

NAMIOT 3

DEPOZYTY
PUNKT MEDYCZNY
MASAŻE
SZATNIE
STREFA IRON RUN

■ Strefa Zawodnika

BIURO ZAWODÓW:

- piątek, 8 września 2023 r.: 16:00 - 22:30
- sobota, 9 września 2023 r.: 7:00 - 21:30
- niedziela, 10 września 2023 r.: 7:00 – 14:30

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

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu 14. Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów do 30 minut przed jego rozpoczęciem. Wyjątkiem jest Bieg 7 Dolin 100 km, – z uwagi na wczesną porę startu, wymagane jest zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym. **Ważne:** w przypadku zapisu w Biurze Zawodów nie gwarantujemy pełnego pakietu.

ZASADY ODBIORU PAKIETÓW:

• Osoby pełnoletnie:

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

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

Osoby, które dokonały opłaty startowej po 1.09.2023 r. lub z jakichś przyczyn nie widnieją na liście startowej (w sekcji Rejestracja) powinny mieć ze sobą dowód wniesienia opłaty startowej (np. potwierdzenie przelewu).

• Osoby niepełnoletnie:

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

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

• Odbiór pakietu za innego zawodnika:

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

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

Dokumenty dostępne są na stronie internetowej pod Regulaminem Ogólnym.

DEPOZYTY I PRZEPAKI:

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

- piątek, 8 września 2023 r.: 19:00-23:00
- sobota, 9 września 2023 r.: 1:00-2:30; 7:30-23:00
- niedziela, 10 września 2023 r.: 7:30-15:00

Mobilne depozyty oraz tzw. przepaki będą funkcjonowały w sobotę, 9 września, dla trzech biegów z cyklu 7 Dolin 100km i 61 km i dla Sądeckiej Dychy po Rekord.

DEPOZYTY I PRZEPAKI			
DYSTANS	NADANIE	PRZEPAK	ODBIÓR
TAURON Bieg 7 Dolin 100 km	przy starcie miasteczko biegowe godz. 1:00 do 2:00	Rytro/Krynica/ Wierchomla	depozyt Nakło miasteczko biegowe
Bieg 7 Dolin 61 km	przy starcie miasteczko biegowe godz. 7:30 do 8:30	Rytro	depozyt Nakło miasteczko biegowe
Sądecka Dycha po rekord	przy starcie Parking Sucha Dolina godz. 11:30 do 11:50		Piwniczna – Zdrój parking przy stacji paliw Orlen ul.Krakowska 33

TRANSPORT NA START I Z METY

Odjazdy autobusów na starty poza Piwniczną:

Sądecka Dycha po rekord:

- odjazd o 11:10 z ORLEN Piwniczna ul. Krakowska 33 (start biegu o 12:00)

SZATNIE, TOALETY I PRYSZNICE

Szatnie - lokalizacja namiot nr 3

Toalety przenośne będą rozlokowane na terenie Miasteczka Biegowego m.in. w okolicach namiotu nr 3.

Prysznice i toalety znajdują się w murowanym budynku 300 m od sceny biegowej w stronę centrum Piwnicznej-Zdrój.

STREFA REGENERACJI: MASAŻE I POMOC MEDYCZNA

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

PASTA PARTY/POSILEK REGENERACYJNY

Wszystkich zawodników z dystansów powyżej 20 km zapraszamy na Pasta Party lub po posiłek regeneracyjny. Zostanie on wydany po okazaniu numeru startowego.

Stanowiska wydawania posiłków szukajcie w Miasteczku Biegowym przy **namioocie nr 2**.

- **sobota: (Bieg 7 dolin 100 km, 61km, 36 km) godziny wydawania: 12:00-22:30**
- **niedziela: (21km, 42km, IRON) godziny wydawani: 11.00-15.00**

Opcja mięsna i wege (wydawanie na numer startowy)

Lokalizacja przy namioocie nr 2 (obok sceny sportowej)

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

KOSZULKI FINISHERA

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

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

MEDALE

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

W przypadku takich biegów, jak: TAURON Bieg 7 Dolin 100 km, etapowy Iron Run, Biegi 7 Dolin: 61 km i 36 km, Bieg Górski 23 km, KORAL Maraton i Półmaraton będą to medale z grafiką z wpisaną nazwą dystansu.

W pozostałych konkurencjach medale mają jeden wzór. Jednak wszystkie medale można personalizować – na rewersie znajduje się specjalne pole z miejscami na wpisanie personaliów lub ksywki, dystansu i wybieganego czasu. Za grawer odpowiada firma Grawpoint, która zaprasza na swoje stoisko w Strefie Zawodnika.

NAGRODY

W puli nagród 14. Festiwalu Biegowego znajduje się ponad 250 tysięcy złotych! To wszystko dzięki hojności zarówno organizatora, jak i sponsorów oraz partnerów. Do wygrania są nagrody finansowe oraz rzeczowe.

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

Losowanie Samochodu:

zasady uczestnictwa w loterii:

W losowaniu samochodu brać udział mogą dystanse: Koral Maraton, Półmaraton, Biegi 7D, Bieg górski 11km, 23km, IRON RUN, Bieg na 15km, Sądecka dycha po rekord.

Warunkiem jest rejestracja, opłacenie i udział w biegu oraz ukończenie go w wyznaczonym limicie czasowym.



■ Wydarzenia towarzyszące

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

FESTIWAL LACHÓW I GÓRALI

To trzydniowe prezentacje zespołów folklorystycznych Lachów i Górali oraz zespołów zagranicznych prezentujących kulturę Karpat z kilku krajów. Wydarzenie otworzy w piątek o godzinie 17:00 Msza św. i korowód zespołów w strojach ludowych i z transparentami z nazwami poszczególnych grup etnicznych. Swój udział potwierdzili m.in.: Lachy Sądeckie, Lachy Północne, Lachy Limanowskie, Lachy Szczyrzyckie, Pogórzanie, Górale Czarni, Górale Biali, Górale Sądeckcy, Górale Ochotniccy, Górale Spiscy, Górale Podhalańscy, Górale Zagórzańscy, Górale Śląscy.

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

Wszystkie występy i programy artystyczne zostaną poddane ocenie w ramach konkursu. Pula nagród dla uczestników (w tym zwrot kosztów dojazdu) wynosi 70 tysięcy złotych! Festiwal to ponad 35 zespołów regionalnych i ok. 1,2 tysiąca uczestników w strojach regionalnych. Wszystkie atrakcje czekające nas po zakończeniu korowodu Festiwalu Lachów i Górali odbędą się na Nakle w Piwnicznej-Zdroju w obrębie Miasteczka Biegowego.



STREFA ROWEROWA

Już po raz drugi Rowerowa dolina odpowiadać będzie za organizację Strefy Rowerowej podczas Festiwalu. Najmłodszych zapraszamy do strefy Puky Race - w piątek od godziny 14.00-18.00, w sobotę 10.00 - 18.00 i niedzielę 10.00 - 16.00. Znajdziecie ich na mapce Miasteczka Biegowego! Z kolei dorosłych zapraszamy do przetestowania aktualnej kolekcji rowerów elektrycznych KTM Bikes w ramach dwugodzinnych bezpłatnych wypraw organizowanych wspólnie z Bosch eBike Systems - głównego partnera wydarzenia.

Na bezpłatne wycieczki można zapisać się na stoisku Rowerowej Doliny w Miasteczku Biegowym.

Harmonogram wycieczek:

piątek, 8 września 2023 r.:

- godzina 14:00

sobota, 9 września 2023 r.:

- godzina 9:30
- godzina 12:00
- godzina 14:30

niedziela, 10 września 2023 r.:

- godzina 9:30
- godzina 12:00
- godzina 14:30

Liczba miejsc jest ograniczona - o uczestnictwie decyduje kolejność rezerwacji na dany termin na stoisku Rowerowej Doliny

STREFA DZIECI

Strefa Dzieci 14 Festiwalu Biegowego ZAPRASZA do zabawy, quizów i konkursów oraz odkrywania swoich talentów w kącikach aktywności.

STREFA GIER PLANSZOWYCH - konkursy i quizy z nagrodami z grami: wyd. Rebel, wyd.

KĄCIK CZYTELNICZY to mała czytelnia Festiwalu Biegowego, gdzie znajdziecie publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: wyd. Zakamarki, wyd. Papilon, wyd. Jawa, wyd. Olesiejuk, wyd. Media Rodzina. Czas będzie można sobie urozmaicić rozwiązując zadania znajdujące się w edukacyjnych gazetkach wyd. Aksjomat oraz Świerszczyk wyd. Nowa Era, dla starszych dzieci i młodzieży czekać będą miesięczniki wyd. Cogito.

STREFA KREATYWNOŚCI FIORELLO to miejsce konkursów rysunkowych z nagrodami ufundowanymi przez Fiorello. Tu także będzie można spróbować swoich sił w sztuce rysowania obrazków 3D.

W tym roku w tych miejscach będziemy pokazać dzieciom, ale i rodzicom, jak szukać, odkrywać i rozwijać swoje talenty poprzez zabawy, gry planszowe, czytanie, opowiadanie bajek oraz oczywiście sport.

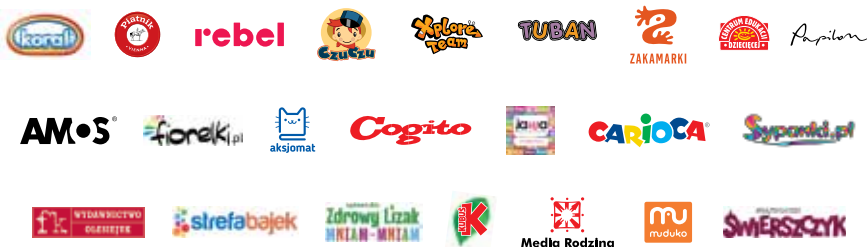
W Strefie Dzieci nie zabraknie lodów! Rozdawać je będziemy w **KORALOWEJ STREFIE**.

TUBAN - duże bańki radości - zachęca do tworzenia baniek w przeróżnych rozmiarach i kształtach z profesjonalnych płynów TUBAN.

W tym roku obecne będą także Sypanki.pl, gdzie mali artyści będą mogli stworzyć magiczne obrazki przy pomocy kolorowych piasków.

- piątek 8 września 2023 godz. 18.00 - 20.00
- sobota 9 września 2023 godz. 9.00 - 18.00
- niedziela 10 września 2023 godz. 9.00 - 14.00

PARTNERZY STREFY DZIECI



PARTNERZY MEDIALNI



EXPO FESTIWALU BIEGOWEGO

Expo 14. Festiwalu Biegowego to 1200m2 powierzchni wystawienniczej w namiocie oraz prawie 2000m2 na zewnątrz.

Czekają na Was stoiska marek sportowych takich jak: Ortho Freeze Med., HiGeen, Bootfitting Center, Beskid Camps, 4Action, Sport Center i wiele innych.

Oczywiście, będzie gdzie napić się kawy, lemoniady, zjeść dobre lody i zapiekanki, spróbować pysznych wypieków i miodów czy przekonać się jak smakują regionalne pierogi.



■ Rekomendowane parkingi

W Piwnicznej-Zdroju mamy możliwość zaparkowania w następujących miejscach:

P 1 przy basenach - 165 miejsc	P 5 naprzeciwko Hotelu Koliba - 13 miejsc
P 2 przy kąpieliskach - 48 miejsc	P 6 pod lasem przy drodze krajowej - 15 miejsc
P 3 Rynek - 65 miejsc	P 7 przy stacji PKP Piwniczna (przed budynkiem) - 18 miejsc
P 4 przy wejściu do Parku Zdrojowego - 10 miejsc	P 8 ul. Szczawnicka - ok. 150 miejsc

■ Opisy biegów

TAURON Bieg 7 Dolin 100 km

Termin: 09.09.2023 r. (sobota), start od godz. 2:00

Start i meta: Piwniczna -Zdrój, Nakło – miasteczko biegowe, (S1,M1)

Dystans: ok. 100 km, Przewyższenie +/- 3 765 m

Punkty serwisowe: 36 km, 62 km, 89 km

Punkty żywnościowe: 22 km, 36 km, 50 km, 62 km, 77 km, 89 km

Limit trasy: do godz. 21:00 na mecie w Piwnicznej -Zdroju.

Limity czasu na punktach kontrolnych:

- Rytro (35 km) – 7 h (do godz. 9:00)
- Krynica (61 km) – 12 h (do godz. 14:00)
- Wierchomla (89 km) – 17 h (do godz. 19:00)
- meta Piwniczna – Zdrój – 19 h (do godz. 21:00)

Wyposażenie obowiązkowe: kubek na płyny (wielokrotnego użytku); aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia, numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego; latarkę (czołówkę) po zmroku elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej; ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie)

Bieg 7 Dolin - 61 km

Termin: 09.09.2023 r. (sobota), start godz. 8:40.

Start i meta: Piwniczna Zdrój, Nakło – miasteczko biegowe (S1,M1)

Dystans: ok. 61 km, Przewyższenie +/- 2 533 m

Punkty serwisowe: 36 km,

Punkty żywnościowe: 22 km, 36 km, 50 km

Limit trasy: do godziny 21:00 na mecie w Piwnicznej Zdroju

Limity czasu na punktach kontrolnych:

- Rytro (35 km) – 7 h 20 minut (do godz. 16:00)
- Łabowska Hala (50 km) – 10 h 20 minut (do godziny 19:00)

Wyposażenie obowiązkowe: kubek na płyny (wielokrotnego użytku); aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia, numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego; latarkę (czołówkę) po zmroku elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej; ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie)

Bieg 7 Dolin - 36 km

Termin: 09.09.2023 r. (sobota), start godz. 8:40

Start i meta: Piwniczna Zdrój, Nakło - miasteczko biegowe (S1,M1)

Dystans: ok. 36 km, Przewyższenie + 1 579 /- 1 563 m

Punkty żywnościowe: 13 km, 21 km, 25 km

Limit trasy: do godziny 21:00 na mecie w Piwnicznej Zdroju

Limity czasu na punktach kontrolnych:

- Wierchomla (24 km) – 10 h 20 minut (do godz. 19:00)

Wyposażenie obowiązkowe: kubek na płyny (wielokrotnego użytku); aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia, numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego; latarkę (czołówkę) po zmroku elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej; ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie)

Bieg Górski 23 km

Termin: 10.09.2023 r. (niedziela), start godz. 8:34

Start i meta: Piwniczna Zdrój, Nakło – miasteczko biegowe (S1,M1)

Dystans: ok. 23 km, Przewyższenie +/- 1 055 m

Punkty żywnościowe: 12 km

Limit trasy: do godz. 13:00 na mecie w Piwnicznej Zdroju

Limity czasu na punktach kontrolnych:

- Łabowska Hala (12. km) – do godz. 11:30

Wyposażenie obowiązkowe: kubek na płyny (wielokrotnego użytku); aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia, numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego; ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie)

Bieg Górski 11 km

Termin: 10.09.2023 r. (niedziela), start godz. 8:32

Start i meta: Piwniczna -Zdrój, Nakło – miasteczko biegowe. (S1,M1)

Dystans: ok. 11 km, Przewyższenie +/- 550 m

Limit trasy: do godz.10:32 na mecie w Piwnicznej Zdroju

Limit na 5 km: 1h (do godz. 9:32)



Koral Maraton

Termin: 10.09.2023 r. start godzina 8:30

Start i meta: Piwniczna Zdrój, Nakło – miasteczko biegowe (S1,M1)

Dystans: 42,195 km

Limit trasy: 5 h 45 min (do godz.14:15)

Półmaraton śladami św. Kingi

Termin: 10.09.2023 r., start godzina 8:30

Start i meta: Piwniczna Zdrój, Nakło – miasteczko biegowe (S1,M1)

Dystans: 21 097,50 m

Limit trasy: 4 h (do godz.12:30 na mecie)

Sądecka Dycha po rekord

Termin: 09.09.2023, start godz. 12:00

Start: Sucha Dolina 12:00

Meta: Piwniczna Zdrój, Nakło-miasteczko biegowe brama 1

Dystans: 10 km

Limit trasy: do godziny 13:30 na mecie w Piwnicznej Zdroju

Limity czasu na punktach kontrolnych:

- Piwniczna Zdrój, ul. Węgierska (5km)- do godziny 12:45

Dla opłaconych zawodników w cenie pakietu przewidziany jest transport, odjazd o 11:10 ze Stacji Orlen w Piwnicznej Zdrój (ul. Krakowska).



Twoje miejsce na odpoczynek!

PIWNI CZNA- ZDRÓJ



**Partnerem 14. Festiwalu Biegowego
jest Gmina Stary Sącz**



ZAWSZE JEST PORA



www.koral.com.pl



**Źródło
Naturalnego
Magnezu**



NATURALNA WODA MINERALNA
CZĘŚCIOWO ODGAZOWANA
Muszynianka
wysokozmineralizowana
magnez i wapń

www.muszynianka.pl



 ZDROWY PUNKT JEDZENIA



KUPOJ NA: sklep.zdrowyprojekt.pl
DOSTAWA DO PONAD 150 MIEJSCOWOŚCI.



KTM Rowerowa Dolina Bosch eBike Systems



HUZAR[®]

Od konfekcjonujemy miody z Polski oraz innych stron świata.



www.miody-huzar.pl

Huzar sp. z o.o. /ul Tarnowska 161 /33-300 Nowy Sącz

tel/fax +48 18 443 45 99 /+48 18 443 71 46



SADECKI
BARTNIK[®]

Gospodarstwo Pasiczne
„Sądecki Bartnik” sp. z o.o.
www.bartnik.pl
www.sklep.bartnik.pl



/sadecki.bartnik

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ *na jesienne dni!*

W ofercie:

Miody i produkty pszczele sklep firmowy
Muzeum i Skansen Pszczelarstwa
Restauracja Bartna Chata
Przestrzeń edukacyjna warsztaty pszczelarskie
Domy Gościnne Miodowy i Zielny
Api - domki inhalacja powietrzem ulowym
Zagroda ze zwierzętami




www.sklep.bartnik.pl



Dobble
Disney
100
YEARS OF WONDER



Dobre chwile
z Dobble!

 www.rebel.pl



rebel

 swiatksiazki.pl

POD RĘCZ NIKI

MAMY JE WSZYSTKIE!

**ZAMÓW NA:
SWIATKSIAZKI.PL/PODRECZNIKI
I ODBIERZ W**

KSIĘGARNIE  Świat Książki



PONAD 100 KSIĘGARNI ŚWIAT KSIĄŻKI W CAŁEJ POLSCE

BIG BUBBLES

Bańki, które
zawsze
się udają



TUBAN

AMOS®



biegnie z WAMI
najlepszyklej.pl



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE *

suplement diety
Zdrowy Lizak
MNIAM-MNIAM

Wszędzie tam gdzie nie można umyć zębów



- Nie zawiera cukrów
- Zawiera fiński ksylitol, który pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów¹
- *Jako jedyny posiada znak akceptacji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego
- Zawiera witaminy

¹Spożywanie żywności zawierającej ksylitol zamiast cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów

Strefa Dzieci, 14. Festiwal Biegowy,
8-10 września 2023, Piwniczna-Zdrój

Dla 6-10-latków



Do czytania
w 4, 5 i 6 klasie



Do czytania
w 7 i 8 klasie



Przygotowanie
do EGZAMINU
ÓSMOKLASISTY

Dla uczniów
liceów
i techników



Przygotowanie
do MATURY

JAK ZAMÓWIĆ?

- www.edukram.pl
- prenumerata@kogito.com.pl
- (22) 610 11 71, 515 359 321

Teraz również jako E-WYDANIA
– zajrzyj na www.edukram.pl



ŚWIERSZCZYK

DOBRE STRONY DZIECIŃSTWA

LICZYMY SIĘ WSPÓŁPRACY ODLOTOWA GRA PLANSZOWA

ŚWIERSZCZYK

...dobre strony dzieciństwa

Prądziań Wielka
1 km - prosto

ŚWIERSZCZYK
ZNAJZ
RÓŻNICE

ŚWIERSZCZYK
Labirynty

ŚWIERSZCZYK
KRZYŻÓWKI
i łamigłówki

ŚWIERSZCZYK
REPORTER

DZIKIE KOTY

ŚWIERSZCZYK W PRENUMERACIE –
PREZENT, KTÓRY DAJE RADOŚĆ PRZEZ CAŁY ROK

wpisz kod:

BIEGAM23

i otrzymaj

**20%
RABATU**



wspiera naukę
czytania i liczenia



rozwicka logiczne myślenie
i sprawność manualną



przygotowuje do edukacji
wczesnoszkolnej

wejdź na www.swierszczyk.pl i zamów prenumeratę

kod rabatowy ważny do 30 września 23 r.

dzika ZABAWA



czuczu.pl

Recommended by Mensa Mind Games®

2018 NATIONAL Boarding Product AWARDS WINNER

Świat Przyjazny Dziecku

TRADITION 101 YEARS BEST TOY AWARD SEATING

4MATION

Digit

BLUE BANANA

Piatnik
VIENNA

ĆWICZ UMYSŁ Z GRAMI PIATNIKA

Pencil Nose

SZTUKA BARDZO WYMAGAJĄCA NARYSOWAĆ WOSKIEM ZAJĄCĄ

Świat Przyjazny Dziecku

PIATNIK



WWW.PIATNIK.PL

mu muduko

DOTKNIJ I ZGADNIJ

TOUCH IT!

ZWIERZĘTA

mu muduko

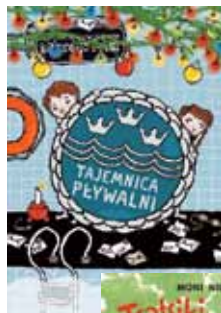
WIELE GRACZY: 5+ LICZBA GRACZY: 2-6 CZAS GRY: 5

Co jest z drugiej strony karty?
DOTKNIJ I ZGADNIJ!

Jeśli masz zmysł do dobrej zabawy - sprawdź gry z serii Touch it! Polska, Popkultura, Zwierzęta.



piłka nożna



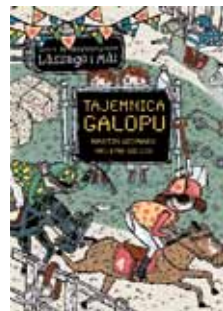
pływanie



taniec



jeździectwo

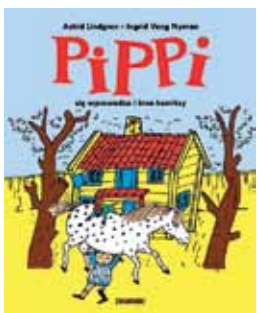


Zakamarki



na sportowo

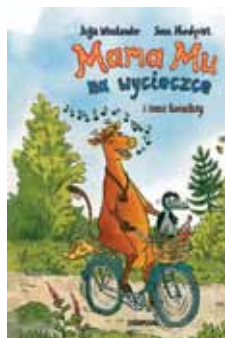
zakamarki.pl



podnoszenie ciężarów



bieganie



kolarstwo



Ulubione książki
Twojego dziecka!





FESTIWAL BIEGOWY

14. FESTIWAL BIEGOWY
8-10 WRZEŚNIA 2023
PIWNICZNA-ZDRÓJ

PARTNER GŁÓWNY



www.festiwalbiegow.pl