



BIEGAJMY RAZEM W PIENINACH I KAŻDEGO DNIA

Górskie ścieżki, wschody słońca nad szczytami i chwile ciszy przerywane jedynie rytmem kroków. Pieniny Ultra-Trail® to coś więcej niż zawody. To doświadczenie, które łączy sport, naturę i emocje. Właśnie dlatego wydarzenie doskonale wpisuje się w strategię programu PKO Biegajmy razem, który promuje aktywny styl życia i radość z ruchu. W myśl tej idei PKO Bank Polski już trzeci rok z rzędu wspiera wydarzenie jako sponsor główny.

Fot.:



Program PKO Biegajmy razem

Zaangażowanie PKO Banku Polskiego w Pieniny Ultra-Trail® to element szerszego kontekstu programu PKO Biegajmy razem. Inicjatywy, która od lat wspiera rozwój biegania w Polsce. Program łączy działania sponsoringowe, edukacyjne i społeczne, zachęcając do regularnej aktywności fizycznej niezależnie od poziomu zaawansowania. Na stronie internetowej pro-

gramu można znaleźć aktualności z tras biegowych w całym kraju, relacje z wydarzeń, konkursy oraz materiały inspirujące do rozpoczęcia lub kontynuowania przygody z bieganiem.

Program PKO Biegajmy razem to obecność na dziesiątkach największych imprez biegowych w ciągu roku, a także wsparcie programów treningowych i inicjatyw sportowych w całej Polsce. Wydarzenia często oferują dodatkowe udogodnienia dla klientów banku. Przykładem jest PKO Półmaraton w Łodzi, gdzie klienci PKO Banku Polskiego mogą skorzystać z niższej opłaty startowej. Takie inicjatywy mają na celu zachęcanie do aktywności fizycznej i ułatwienie udziału w wydarzeniach biegowych jak największej liczbie osób. Dzięki temu tysiące osób każdego roku może stanąć na starcie zawodów, realizując swoje sportowe cele od pierwszych 5 kilometrów po wymagające biegi górskie.

Bieganie dla wszystkich

Bieganie to nie tylko największe zawody w Polsce. W ponad 100 lokalizacjach w całym kraju regularnie odbywają się bezpłatne spotkania w ramach inicjatywy

parkrun, wspieranej także przez PKO Bank Polski. Projekt przyciąga zarówno początkujących, jak i doświadczonych biegaczy. To okazja, by sprawdzić swoją formę na dystansie 5 km – biegiem lub marszem, być wolontariuszem lub po prostu spędzić aktywnie sobotni poranek.

Aktualny kalendarz i mapę spotkań można znaleźć na stronie programu PKO Biegajmy razem: pkobiegajmyrazem.pl/wydarzenia

Bieganie, które pomaga

Działania programu PKO Biegajmy razem mają charakter nie tylko sportowy, ale również społeczny i charytatywny. Od lat uczestnicy wydarzeń wspieranych przez PKO Bank Polski włączali się w pomoc potrzebującym w ramach akcji „biegnę dla...”. W 2025 roku inicjatywa ta była realizowana pod hasłem „biegnę dla zdrowej głowy” i zwracała uwagę na znaczenie zdrowia psychicznego. Centralnym punktem tej działalności jest organizowany corocznie PKO Bieg Charytatywny, który w tym roku odbędzie po raz 10.

To wyjątkowe wydarzenie, w którym uczestnicy nie tylko rywalizują sportowo, ale przede wszystkim wspierają ważne cele społeczne. Bieg stał się symbolem sportowej solidarności i wspólnego działania. Do tej pory w wydarzeniu wzięło udział ponad 47 400 uczestników, a Fundacja PKO Banku Polskiego przekazała ponad 12,3 miliona złotych na cele charytatywne. Dzięki tym środkom wsparcie otrzymały m.in. placówki opiekuńczo-wychowawcze, domy dziecka, hospicja oraz organizacje zajmujące się wsparciem zdrowia psychicznego i edukacją najmłodszych.

Ruch dla zdrowia ciała i głowy

Bieganie, zarówno w górach, jak i na miejskich trasach, to jedna z najprostszych i najbardziej dostępnych form ruchu. Nie wymaga skomplikowanego sprzętu ani spe-

cialistycznej infrastruktury. Wystarczą buty, odrobina motywacji i pierwszy krok. Jednocześnie regularna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych filarów zdrowia fizycznego i psychicznego. Ruch wzmacnia układ krążenia, poprawia wydolność organizmu i wspiera odporność.

Coraz więcej mówi się o jego wpływie na zdrowie psychiczne. Regularna aktywność fizyczna pomaga redukować stres, poprawia koncentrację i jakość snu, a także wspiera równowagę emocjonalną. Dla wielu osób trening jest momentem zatrzymania w codziennym pędzie, dającym chwilę tylko dla siebie, przestrzeń na uporządkowanie myśli i odzyskanie energii. Wysilek fizyczny w otoczeniu natury takim, jak pienińskie szlaki, dodatkowo wzmacnia ten efekt, pozwalając na prawdziwy mentalny reset.

Górskie biegi uczą pokory, cierpliwości i konsekwencji. Na trasie każdy mierzy się nie tylko z dystansem i przewyższeniami, ale także z własnymi ograniczeniami. To doświadczenie, które buduje charakter i daje satysfakcję wykraczającą poza wynik sportowy. Pieniny Ultra-Trail® doskonale wpisuje się w tę ideę. To wydarzenie dla tych, którzy szukają wyzwania, ale także dla tych, którzy w górach odnajdują spokój i przestrzeń do przekraczania własnych granic. Właśnie dlatego wspieranie takich wydarzeń ma dla PKO Banku Polskiego szczególne znaczenie.

Wierzmy, że każdy start, niezależnie od dystansu, ma znaczenie. Każdy kilometr to krok w stronę lepszego samopoczucia, większej pewności siebie i zdrowia. Niezależnie od tego, czy w Pieninach walczysz o życiówkę, czy po prostu chcesz dotrzeć do mety z uśmiechem, jesteśmy z Wami. Biegajmy razem w górach, w miastach i wszędzie tam, gdzie zaczyna się piękna, sportowa historia.

PKO Biegajmy razem:
www.pkobiegajmyrazem.pl

