



# 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.



### 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](http://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 specjalistycznej 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.

Fot.: Dominik Kalamus

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. Wysiłek 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](http://www.pkobiegajmyrazem.pl)



**PALENICA**

GRUPA PKL

## **PKL Palenica** aktywnie przez cały rok

**Palenica w Szczawnicy** to popularne miejsce wypoczynku w sercu Pieniny. Z centrum miasta w kilka minut można wyjechać naszą koleją krzeselkową na szczyt, skąd rozciąga się panorama na Pieniny, Beskid Sądecki oraz przy słonecznej pogodzie na Tatry. Na górze znajduje się nasz punkt gastronomiczny, Szalas Palenica oraz zjeżdżalnia grawitacyjna.

**Latem** Palenica jest **świetnym punktem startowym dla pieszych wycieczek i tras rowerowych**, a **zimą** działa tu **nowoczesny ośrodek narciarski** z oświetlonymi i naśnieżanymi trasami o różnym stopniu trudności, w tym trasą sportową Palenica I oraz rodzinną Palenica II.

## **Willa i Restauracja** **Pod Kolejką**

Tuż przy dolnej stacji kolei znajduje się **Willa Pod Kolejką** – komfortowe miejsce noclegowe będące idealną bazą do aktywnego wypoczynku w Pieninach. Oferujemy wygodne pokoje, możliwość noclegu z wyżywieniem oraz strefę odnowy biologicznej po dniu spędzonym w górach.

Przy Willi działa również **Restauracja Pod Kolejką**, w której serwujemy dania inspirowane regionalną kuchnią Pienin. W budynku znajduje się także całoroczną wypożyczalnię sprzętu sportowego – zimną nart i snowboardów, a latem rowerów, w tym rowerów elektrycznych.