

Magazyn

13.  PIENINY
ULTRA-TRAIL®
23–26 04.2026 

To coś więcej niż bieg!
More than a race!



PARTNER
STRATEGICZNY
STRATEGIC
PARTNER

 MAŁOPOLSKA
Arena Mistrzostw



HOKA®

BRAK WSTĘPNIKA

BRAK REKLAMY CAMELBAK



Szanowni Państwo!

Województwo Małopolskie to jeden z najdynamiczniej rozwijających się regionów Polski, który z powodzeniem łączy tradycję, nowoczesność, turystykę i sport. Dzięki różnorodnej infrastrukturze sportowej, wyjątkowym trasom i krajobrazom oraz bogatej ofercie imprez sportowych, Małopolska jest idealnym miejscem dla zwolenników biegów górskich.

Pieniny Ultra-Trail® to dziś jeden z największych i najbardziej lubianych festiwali biegów górskich w Polsce. Podczas tegorocznej edycji wydarzenia zostaną rozegrane także PZLA Mistrzostwa Polski w biegach górskich oraz kwalifikacje do kadry narodowej na Mistrzostwa Europy odbywające się w czerwcu br. w Słowenii. Dlatego tym bardziej cieszę się, że Województwo Małopolskie ponownie zostało Partnerem Strategicznym imprezy. Wsparcie tego rodzaju przedsięwzięć znakomicie wpisuje się w strategię wzmacniania wizerunku sportowej marki Małopolska.

Wszystkim biegaczom gratuluję startu i życzę niepowtarzalnych widoków na trasie, wspaniałej przygody i przede wszystkim oczekiwanych wyników. Razem z Organizatorami chcemy, żebyście Państwo czuli się tu bezpiecznie i komfortowo. Wspólnie budujmy sportową tożsamość Małopolski.

Serdecznie pozdrawiam!

Łukasz Smółka
Marszałek Województwa Małopolskiego

BRAK PROGRAMU



**THERE'S MORE
OUT THERE**



odlo.pl

BRAK START/META/DEPOZYTY

OSHEE[®] HYDRATION

HYDRO SYNERGY COMPLEX™



ARE YOU READY
FOR NEW VERSION
OF HYDRATION?



BRAK/META/DEPOZYTY

LEKI



—

**ULTRATRAIL
FX.ONE SL**

leki.polska



BRAK MAPY MIASTECZKA

BRAK REKLAMY COROS

LINIE AUTOBUSOWE

Mając na uwadze komfort uczestników i uczestniczek, mieszkańców Szczawnicy i okolicznych miejscowości, a także korzyści dla środowiska płynące z tego rozwiązania, na czas biegów uruchamiamy linie autobusowe Pieniny Ultra-Trail®, które będą kursowały po Szczawnicy (linia 1 – zielona) oraz pomiędzy miejscowościami Jaworki – Szczawnica – Krościenko (linia 2 – niebieska). Obydwie linie będą działały w piątek i sobotę zgodnie z harmonogramem zamieszczonym na stronie wydarzenia.

Chcemy ułatwić Wam dotarcie do biura zawodów i na linię startu, a po zawodach także do miejsc noclegowych czy parkingów, na których pozostawiliście swoje samochody, bez korków i stresu związanego z poszukiwaniem miejsc parkingowych.

Dla wszystkich uczestników i uczestniczek zawodów, a także Waszych rodzin, i kibiców transport jest darmowy. I będzie odbywał się za okazaniem numeru startowego lub biletu elektronicznego zamieszczonego na stronie wydarzenia.

LINIA 1: LOKALNA LINIA SZCZAWNICKA



▲ Przystanki: Flisacka – Koci Zamek – Park Dolny – Halka – Zdrojowa – Urząd Miasta – Sopotnicka – Sewerynowka – Oś. Połoniny – Zdrojowa – Halka – Park Dolny – Koci Zamek – Flisacka.

LINIA 2: JAWORKI – SZCZAWNICA – KROŚCIENKO



▲ Przystanki: Jaworki (Rynek) – Jaworki (Homole) – Szlachtowa II – Szlachtowa I – Jarmuta – Sopotnicka – Urząd Miasta – Halka – Park Dolny – Flisacka – Port Pienin – Kozłeczyczna – Krościenko (Kościół) – Krościenko (Rynek) – Kozłeczyczna i dalej do Jaworek.

Szczegółowy rozkład jazdy możesz sprawdzić na mapie, którą otrzymasz w pakiecie startowym, na każdym przystanku autobusowym oraz na naszej stronie:



A full-page advertisement for SILVA. The background is a photograph of two female trail runners on a dirt path in a mountainous, high-altitude area. The runner on the left is wearing a pink jacket and black shorts, while the runner on the right is wearing a green jacket and black shorts. Both are wearing headlamps and hydration packs. The mountains in the background are partially covered in snow. The overall tone is adventurous and energetic.

SILVA

**//RUN MORE
FEEL MORE//**

www.silvapolska.pl

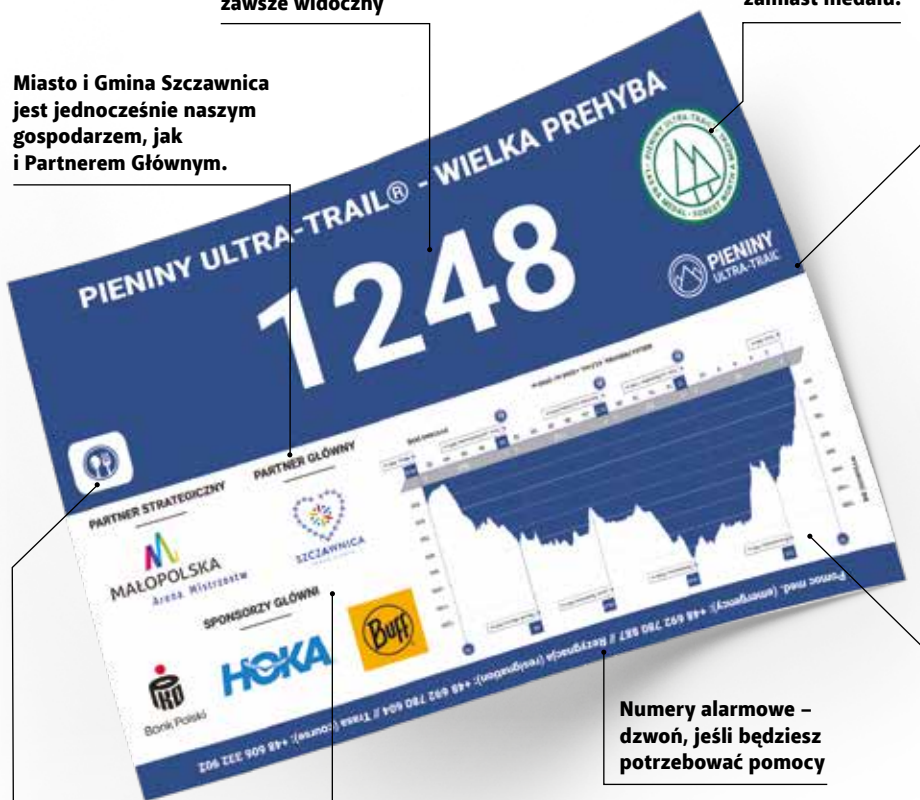
NUMER STARTOWY

Każdy bieg ma swój kolor, znajdziesz go na numerze, na profilu, oraz na strzałkach kierunkowych na trasie swojego biegu

Numer startowy powinien być zawsze na wierzchu, zawsze widoczny

Las na Medal – ta ikona informuje nas, że na mecie wręczamy Ci drzewko zamiast medalu.

Miasto i Gmina Szczawnica jest jednocześnie naszym gospodarzem, jak i Partnerem Głównym.



Kupon na posiłek po biegu

Województwo Małopolskie jest Partnerem Strategicznym Pieniny Ultra-Trail®, a PKO Bank Polski, Hoka oraz Buff Sponsorami Głównymi.

Numery alarmowe – dzwoń, jeśli będziesz potrzebować pomocy

Profil wysokościowy został odwrócony, żeby można go było odczytać w trakcie biegu

18

Alkohol. Tylko dla pełnoletnich



BROWAR FORTUNA

MIŁOSŁAW
BEZALKOHOLOWE

NOWOŚĆ
NA BIEGACH



BRAK PUNKTY ŻYWIENIOWE



CZANIECKI

ENERGIA NA MEDAL!



OZNACZENIE TRASY

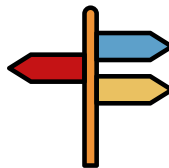


Żółta taśma z logo imprezy

Podstawowym oznaczeniem dla wszystkich tras jest żółta taśma z logo imprezy rozwieszona w widocznych miejscach na trasie każdego biegu. Taśmy są rozwieszane w taki sposób, żeby przebieg trasy był ewidentny. Staramy się wieszać taśmy na tyle często, żeby przez większość czasu jakaś taśma była w zasięgu Twojego wzroku. Oznacza to, że jeśli nie spotykasz żadnej taśmy przez powiedzmy 2 minuty, to już powinno to być niepokojące. Jeśli taśmy nie ma przez 5 minut, to z bardzo dużym prawdopodobieństwem jesteś już poza trasą. Taśmy są zawsze ważniejsze niż szlaki turystyczne, z których zdarza nam się zbaczać, żeby zrobić jakiś skrót, logiczniej poprowadzić trasę lub uniknąć jakiegoś nefajnego miejsca.

Strzałki kierunkowe

Drugim rodzajem oznaczenia są strzałki kierunkowe w 8 różnych kolorach. Każdy kolor dotyczy innego biegu i pojawia się spójnie: na numerach startowych, profilach wysokościowych oraz właśnie na strzałkach. Jeśli na jakimkolwiek rozwidleniu masz wątpliwości, gdzie biec, po prostu spójrz na swój numer startowy i podążaj za strzałką w jego kolorze. Dodatkowo mogą pojawić się strzałki „uniwersalne” dla wszystkich biegów łącznie. Wszystkie strzałki mają nadrukowany napis z nazwą danego biegu. Jeśli widzisz, że napis jest odwrócony do góry nogami albo bokiem, to znaczy, że ktoś przewiesił strzałkę!



Taśmy odbłaskowe

Odcinki, które na trasach Spiski Wędrowiec i Niepokorny Mnich pokonuje się w nocy, są dodatkowo oznaczone fragmentami taśmy odbłaskowej.

COŚ NIE GRA?

Jeśli widzisz, że jakieś taśmy ewidentnie są przewieszane, strzałki zerwane lub obrócone, niezwłocznie skontaktuj się z organizatorem, numer telefonu znajdziesz na numerze startowym, ten ostatni będzie najlepszy: **+48 509 162 966**.

Oznaczenie dodatkowe: czerwony wykrzyknik

Pojawia się w miejscach nagłych skrętów z głównej drogi w jakąś boczną ścieżkę. Taki wykrzyknik wisi zazwyczaj 50-100 metrów przed skrzyżowaniem, oczywiście później pojawia się strzałka i taśma.



BRAK REKLAMY SHOKZ

LUBAŃ VERTICAL

- **Dystans:** 6,7 km
- **Przewyższenie:** +880 m/-90 m
- **Start:** 16:00 (piątek)
- **Miejsce startu:** Ochotnica Dolna, oś. Ligasy
- **Miejsce mety:** Lubań
- **Limit czasu:** 2,5 godziny
- **Najwyższy punkt:** Lubań, 1202 m n.p.m.
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip przymocowany do buta
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
 - koc ratunkowy/folia NRC
 - *Sugerujemy umieszczenie w depozycie na metę naczynia do picia. Z dbałości o naturalne środowisko na mecie nie udostępniamy plastikowych kubków.*

— Dojazd na start:

Każdy uczestnik i uczestniczka trasy Lubań Vertical może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają z Dworca Autobusowego przy Parku Dolnym w Szczawnicy, dojeżdżają na start do Ochotnicy Dolnej. Ruszają o 15:00.

— Powrót z mety:

Chcąc skorzystać z transportu powrotnego do Szczawnicy należy zejść z Lubania niebieskim szlakiem na parking pod górą Wdżar, gdzie będą czekać autobusy. Jest to wariant krótszy i o mniejszym przewyższeniu niż zejście z powrotem do Ochotnicy.

PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU GÓRSKIM UPHILL

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

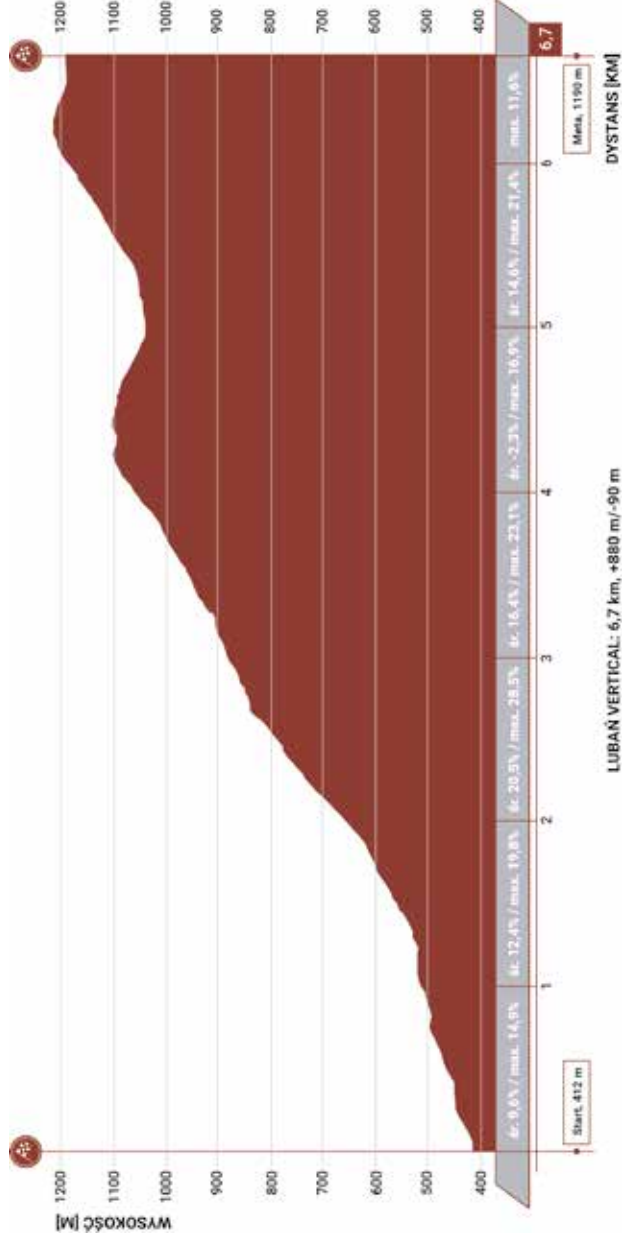
MĘŻCZYŹNI

- Dominik Tabor, 00:40:00.65 (2024)
- Michał Olejnik, 00:40:07.90 (2024)
- Dawid Małina, 00:40:14.70 (2023)
- Piotr Łobodziński, 00:40:35.20 (2023)
- Sylwester Lepiarz, 00:40:39.80 (2024)
- Dominik Tabor, 00:40:40.95 (2023)
- Marcin Kubica, 00:41:05.70 (2023)
- **Michał Olejnik, 00:41:12.50 (2025)**
- **Andrzej Długosz, 00:42:07.05 (2025)**
- **Piotr Łobodziński, 00:42:13.05 (2025)**

KOBIETY

- Anna Celińska, 00:46:40.20 (2024)
- Anna Celińska, 00:46:47.75 (2023)
- **Weronika Matuszczak, 00:46:48.35 (2025)**
- Mirosława Witowska, 00:48:41.45 (2023)
- Martyna Masłowska, 00:49:57.00 (2024)
- Anna Ficner, 00:50:02.00 (2024)
- **Anna Celińska, 00:50:07.75 (2025)**
- Beata Mazan, 00:50:13.65 (2023)
- **Marta Glińska, 00:50:15.35 (2025)**

PROFIL TRASY LUBAŃ VERTICAL



HARDY ROLLING

- **Dystans:** 12,9 km
- **Przewyższenie:** +610 m/-660 m
- **Start:** 16:30 (sobota)
- **Miejsce startu:** Parking Homole, Jaworki
- **Miejsce mety:** Szczawnica, Plac Dietla
- **Limit czasu:** 3,5 godziny
- **Najwyższy punkt:** Wysoki Wierch, 898 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką – 2,4 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip przymocowany do buta
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
 - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub butelka lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra
- **Godzina odjazdu autobusów:** 15:30
- **Dojazd na start:**

Każdy zawodnik Hardego Rollingu może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają z ul. Flisackiej i przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się na kolejnych przystankach o nazwie „Szkoła” (obok Kocięgo Zamku) i „Centrum” (obok budynku Halka). Ruszają o 15:30, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.

PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU GÓRSKIM MOUNTAIN CLASSIC

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

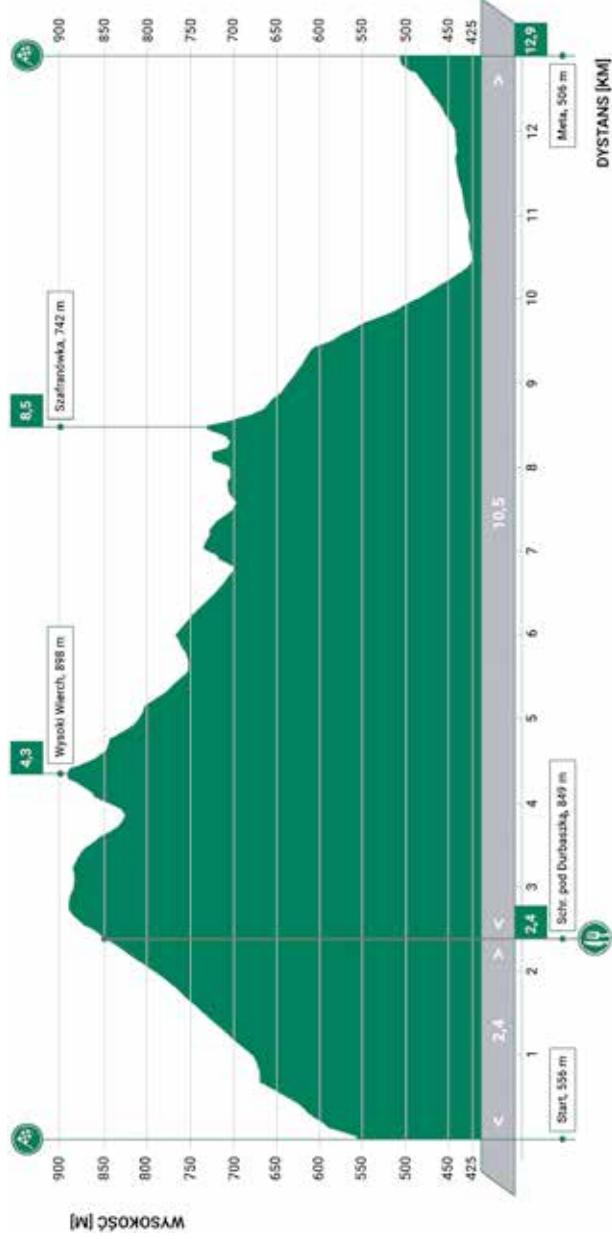
- Michał Olejnik, 00:42:12 (2023)
- Marcin Kubica, 00:42:19 (2023)
- Michał Dudczak, 00:42:29 (2022)*
- Piotr Łobodziński, 00:42:46 (2023)
- Dominik Tabor, 00:43:51 (2023)
- Kacper Dudczak, 00:44:53 (2023)
- **Ondrej Volák (CZE), 00:44:54 (2025)**
- Adam Świrgoń, 00:45:10 (2022)
- Sylwester Lepiarz, 00:45:13 (2023)
- **Łukasz Wąchała, 00:45:35 (2025)**

KOBIETY

- Anna Celińska, 00:52:01 (2023)
- Paulina Tracz, 00:52:43 (2023)
- **Monika Ogórek, 00:53:21 (2025)**
- Marta Kaźmierczak, 00:53:45 (2022)*
- Sylwia Kapusta-Szydłak, 00:53:53 (2023)
- Beata Mazan, 00:55:39 (2023)
- Nina Wieczorek, 00:55:49 (2023)
- Anna Ficner, 00:56:08 (2023)
- Anna Skalska, 00:56:13 (2023)
- Marta Kaźmierczak, 00:56:15 (2023)

**w edycji 2022 trasa nie przebiegała przez Wysoki Wierch i we wszystkich wcześniejszych edycjach była krótsza niż w 2026 roku*

PROFIL TRASY HARDY ROLLING



CHYŻA DURBASZKA

- **Dystans:** 22,9 km
- **Przewyższenie:** +1000 m/-1050 m
- **Start:** 9:00 (sobota)
- **Miejsce startu:** Parking Homole, Jaworki
- **Miejsce mety:** Szczawnica, Plac Dietla
- **Limit czasu:** 5,5 godziny
- **Najwyższy punkt:** Smerekowa: 985 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką - 12,4 km

— Wyposażenie obowiązkowe:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip przymocowany do buta
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra

— Dojazd na start:

Transport na start jest rozłożony na dwa kursy autokarów, o godzinach 7:40 oraz 8:15. Nie trzeba deklarować godziny odjazdu. Prosimy o cierpliwość i zachowanie spokoju podczas wsiadania, miejsc wystarczy dla wszystkich i wszyscy zdążą na start. Dojazd do Jaworek zajmuje ok. 15 minut. Zwracamy uwagę, że operujemy na ograniczonych przestrzeniach, więc autokary podjeżdżają jeden po drugim, potrzebują zarówno czasu, jak i przestrzeni na manewrowanie, więc transport na start jest to proces ciągły, który rozkłada się w czasie. Autobusy ruszają z ul. Flisackiej i przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się na kolejnych przystankach o nazwie „Szkoła” (obok Kocięgo Zamku) i „Centrum” (obok budynku Halka).

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

- Dominik Tabor, 1:25:19 (2024)
- Marcin Kubica, 1:25:48 (2019)*
- Tomasz Kawik, 1:28:41 (2019)*
- Sylwester Lepiarz, 1:29:03 (2024)
- Jakub Gorzelańczyk, 1:29:09 (2024)
- **Maciej Lachowski, 01:29:12 (2025)**
- Adrian Bednarek, 1:29:16 (2019)*
- Gabriel Kuropatwa, 1:29:19 (2024)
- **Pavol Orolin, 01:29:58 (2025)**
- Michał Rajca, 1:30:03 (2018)*

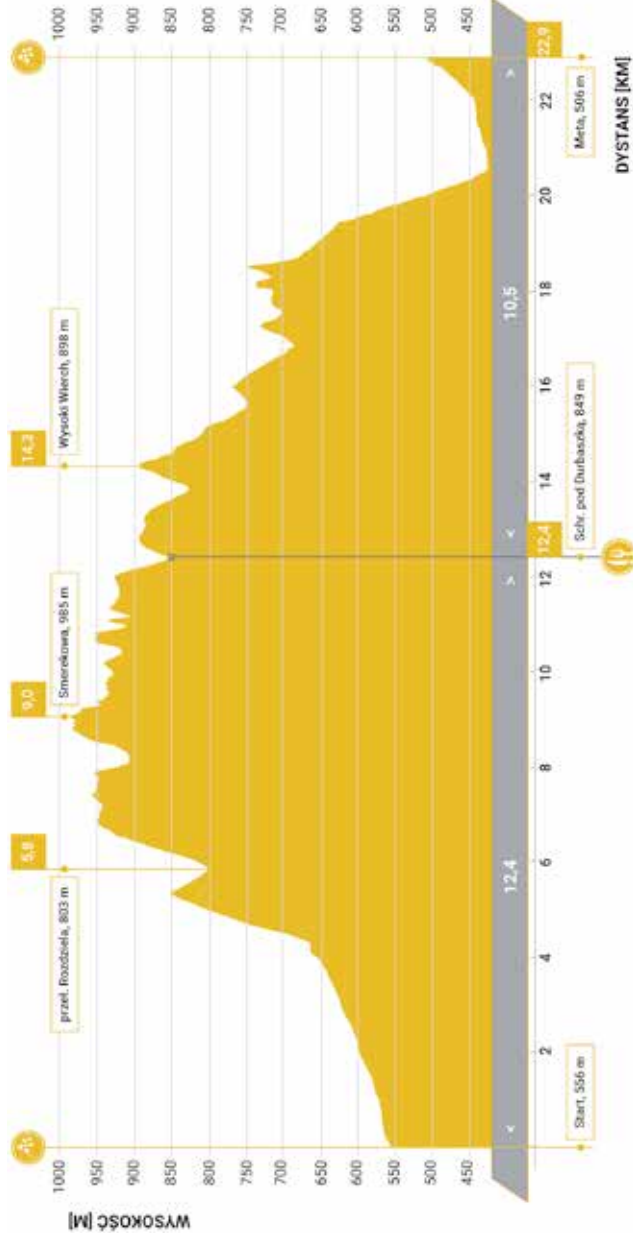
KOBIETY

- **Martyna Młynarczyk, 01:38:00 (2025)**
- **Weronika Matuszczak, 01:40:43 (2025)**
- Patrycja Stanek, 1:42:15 (2024)
- Martyna Młynarczyk, 1:42:51 (2021)*
- **Patrycja Stanek, 01:45:37 (2025)**
- **Aleksandra Bazułka, 01:46:31 (2025)**
- **Natalia Gruchała, 01:48:10 (2025)**
- Aleksandra Bazułka, 1:48:18 (2024)
- Aneta Ściuba, 1:49:38 (2019)*
- Katarzyna Wilk, 1:49:56 (2019)*

**w edycjach do 2022 roku włącznie start biegu znajdował się na rynku w Jaworkach i trasa nie przebiegała przez Wysoki Wierch, trasa liczyła 19,3 km*



PROFIL TRASY CHYZA DURBASZKA



CHYZA DURBASZKA: 22,9 km, +1000 m/-1050 m

ŻWAWE WIERCHY

- **Dystans:** 33,2 km
- **Przewyższenie:** +1600 m/-1600 m
- **Start:** 7:45 (sobota)
- **Miejsce startu i mety:** Szczawnica, Plac Dietla
- **Limit czasu:** 8 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m
- **Punkty żywieniowe:**
 - 12 km: Schronisko na Przehybie
 - 22,7 km: Schronisko pod Durbaszką
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip przymocowany do buta
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
 - koc ratunkowy/folia NRC
 - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

- Sandor Szabo (HUN), 02:35:31 (2025)
- Sandor Szabo (HUN), 2:39:00 (2024)
- Karol Sioła, 2:43:38 (2024)
- Artur Jabłoński, 02:43:50 (2025)
- Bartłomiej Łużny, 2:44:07 (2024)
- Douglas Harris, 2:46:37 (2024)
- Jonasz Szewc, 2:47:02 (2024)
- Paweł Śliwka, 2:47:20 (2024)
- Marek Matusznyi, 2:48:31 (2024)
- Wojciech Dudek, 02:49:36.55 (2025)

KOBIETY

- Karolina Dul, 03:07:27 (2025)
- Kitti Posztos (HUN), 03:10:36 (2025)
- Natalia Tomasiak, 3:10:52 (2022)*
- Agnieszka Dygacz, 3:11:07 (2024)
- Natalia Tomasiak, 03:14:03 (2023)
- Agata Michałowska, 03:16:27 (2025)
- Justyna Grzywaczewska, 3:17:42 (2022)*
- Kinga Bazan, 03:20:05 (2025)
- Ania Halska, 03:20:07 (2023)
- Natalia Paulina Barosz, 3:21:57 (2024)

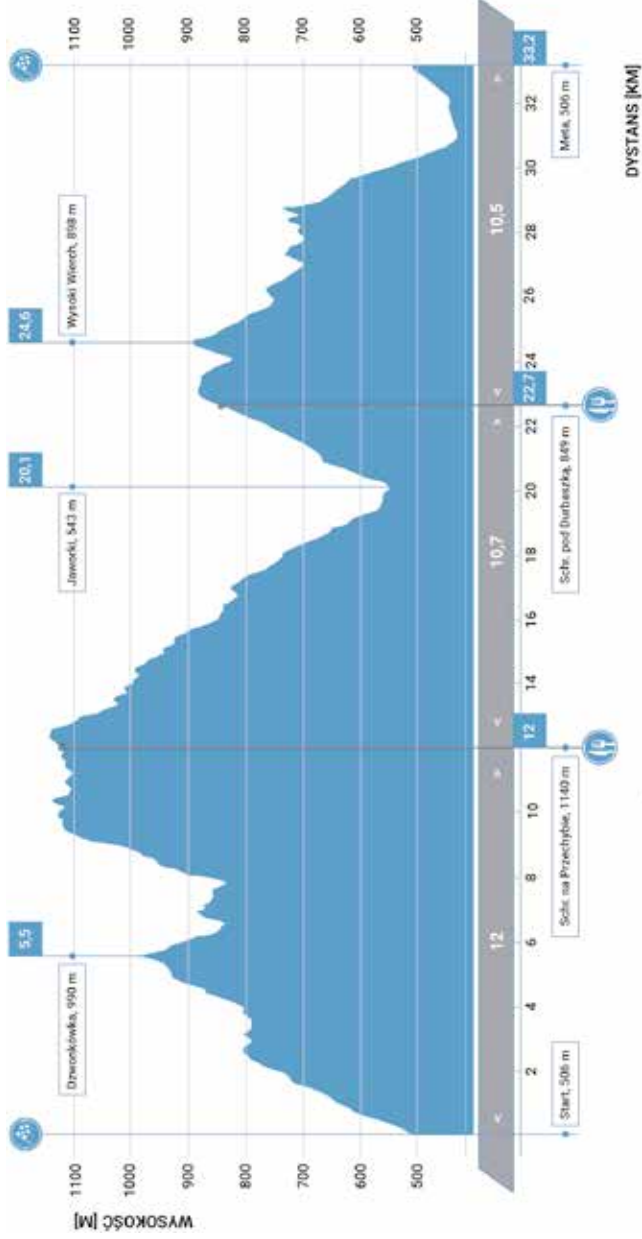
*w edycji 2022 trasa nie przebiegała przez Wysoki Wierch

Pamiętaj, że...

Śmiecenie na trasie jest
karane dyskwalifikacją!



PROFIL TRASY ŻWAWE WIERCHY



WIELKA PREHYBA

- **Dystans:** 43,5 km
- **Przewyższenie:** +2060 m/-2060 m
- **Start:** 10:00 (sobota)
- **Miejsce startu i mety:** Szczawnica, Plac Dietla
- **Limit czasu:** 9 godzin
- **Najwyższy punkt:** Radziejowa, 1266 m n.p.m.
- **Punkty żywieniowe:**
 - 12 km: Schronisko na Przehybie
 - 21,7 km: Bacówka na Obidzy
 - 33 km: Schronisko pod Durbaszką
- **Wypożyczenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip przymocowany do buta
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
 - koc ratunkowy/folia NRC
 - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra

Pamiętaj, że...

Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**

PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU GÓRSKIM SHORT TRAIL

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

- Rafał Matuszczak, 3:12:15 (2024)
- **Rafał Matuszczak, 03:13:36 (2025)**
- Marcin Świerc, 3:15:19 (2016)*
- Dawid Malina, 3:16:00 (2024)
- Bartłomiej Przedwojewski, 3:16:57 (2019)*
- **Dominik Tabor, 03:18:40 (2025)**
- **Marcel Fabian, 03:20:57 (2025)**
- Bartosz Gorczyca, 3:21:57 (2016)*
- **Florian Pyszel, 03:22:46 (2025)**
- Marcin Rzeszółtko, 3:26:10 (2022)*

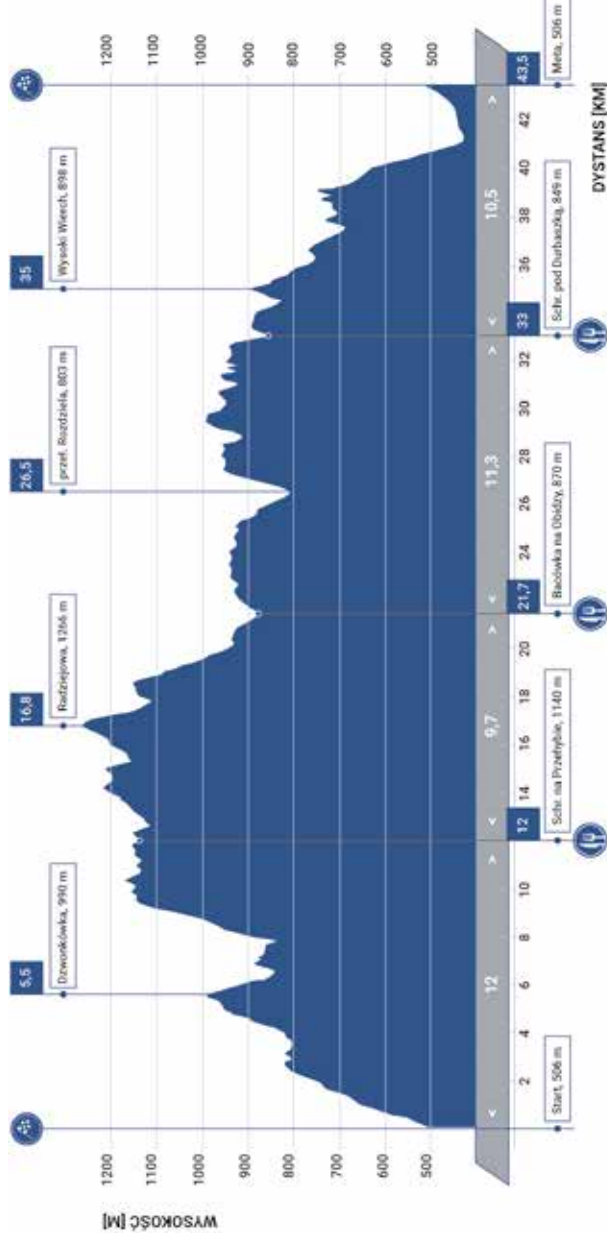
KOBIETY

- Martyna Młynarczyk, 3:50:32 (2024)
- Katarzyna Wilk, 3:55:08 (2024)
- Martyna Młynarczyk, 3:56:47 (2019)*
- Katarzyna Solińska, 3:58:44 (2024)
- Edyta Lewandowska, 3:59:15 (2016)*
- **Dominika Stelmach, 03:59:34 (2025)**
- **Urszula Paprocka, 04:00:30 (2025)**
- **Katarzyna Dombrowska, 04:01:54 (2025)**
- Edyta Lewandowska, 4:02:29 (2018)*
- Dominika Stelmach, 4:02:42 (2016)

*w edycjach do 2022 roku włącznie trasa nie przebiegała przez Wysoki Wierch



PROFIL TRASY WIELKA PREHYBA



DZIKI GROŃ

- **Dystans:** 64,4 km
- **Przewyższenie:** +3200 m/-3200 m
- **Start:** 6:00 (piątek)
- **Miejsce startu i mety:**
Szczawnica, Plac Dietla
- **Limit czasu:** 15 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m.

— Punkty żywieniowe:

- 12 km: Schronisko na Przehybie
- 20,7 km: Ośrodek Ryterski
- 33,9 km: Kosarzyska
- 42,6 km: Bacówka na Obidzy
- 53,9 km: Schronisko pod Durbaszką

— Wyposażenie obowiązkowe:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip przymocowany do buta
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
- koc ratunkowy/folia NRC
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 1 litra

— Limity na trasie:

1. Bacówka na Obidzy: 10 h (godz. 16:00)
2. Schronisko pod Durbaszką: 12 h 30 min (godz. 18:30)

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

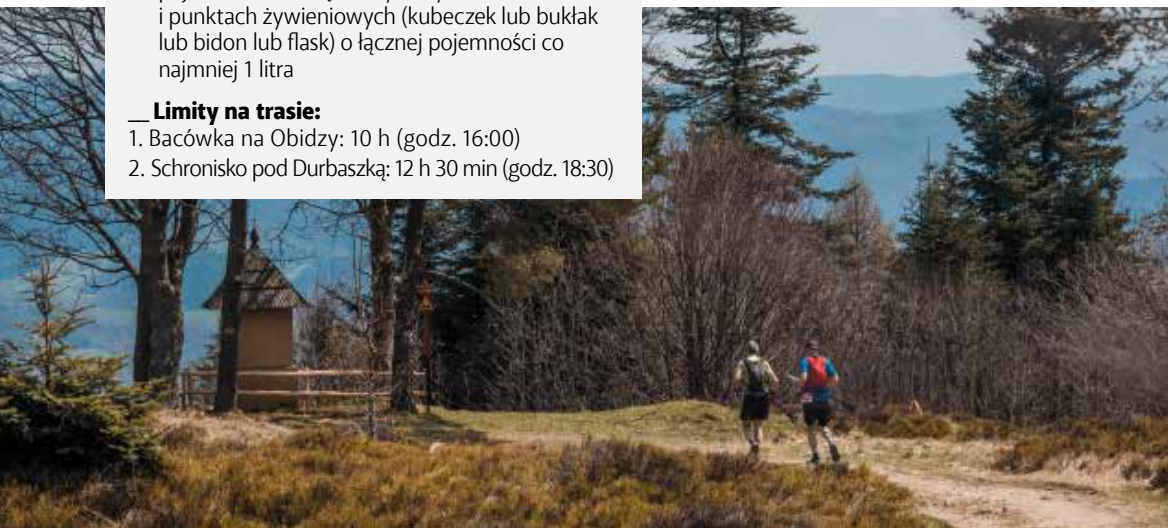
MĘŻCZYŹNI

- **Mikołaj Klimczak, 05:53:54 (2025)**
- **Jarosław Zbozień, 05:54:50 (2025)**
- **Dominik Grządziel, 06:01:19 (2025)**
- **Karol Ziajka, 06:04:27 (2025)**
- Marcin Świerc, 6:06:38 (2017)*
- Vaidas Žlabys (LTU), 6:07:58 (2024)
- Karol Matyssek, 6:08:27 (2023)
- Patryk Klag, 6:09:12 (2024)
- Bartosz Gorczyca, 6:11:38 (2017)*
- **Andrzej Kowalczyk, 06:14:23 (2025)**

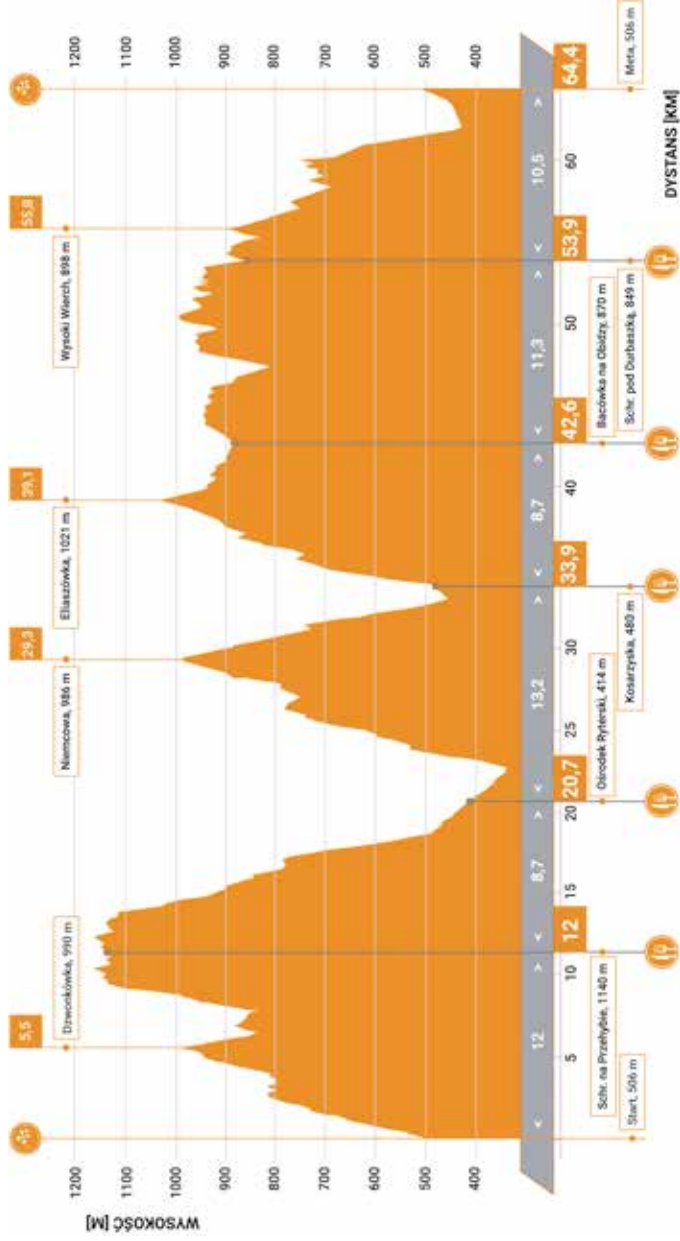
KOBIETY

- Lenka Ploščicová (SVK), 7:05:50 (2024)
- Monika Dudek, 7:06:32 (2024)
- Justyna Mamala, 7:09:13 (2024)
- Sylwia Jabłońska, 7:19:52 (2024)
- Lenka Híková (SVK), 7:26:01 (2024)
- Karolina Wierchowiak, 7:29:32 (2022)*
- Edyta Lewandowska, 7:34:11 (2017)*
- Marta Naczyk, 7:36:12 (2022)*
- Ekaterina Fetisova, 7:36:33 (2024)
- Iwona Kik, 7:38:10 (2024)

**w edycjach do 2022 roku włącznie trasa nie przebiegała przez Wysoki Wierch*



PROFIL TRASY DZIKI GROŃ



DZIKI GROŃ: 64,4 km, +3200 m/-3200 m

NIEPOKORNY MNICH

- **Dystans:** 95,2 km
- **Przewyższenie:** +4940 m/-4940 m
- **Start:** 1:00 (piątek)
- **Miejsce startu i mety:** Szczawnica, Plac Dietla
- **Limit czasu:** 20 godzin
- **Najwyższy punkt:** Średni Groń, 1194 m n.p.m.
- **Punkty żywieniowe:**
 - Krościenko – 11,1 km
 - Tylmanowa – 26,8 km
 - Schronisko na Przehybie – 42,8 km
 - Ośrodek RyterSKI w Ryrtrze – 51,5 km (**przepak**)
 - Kosarzyska – 64,7 km*
 - Bacówka na Obidzy – 73,4 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 84,7 km
- **Wypożyczenie obowiązkowe:**
numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz **chip przymocowany do buta, telefon komórkowy** z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming), **koc ratunkowy/folia NRC, pojemnik na wodę** do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności **co najmniej 1 litra, czołówka/latarka**

— Przepak:

Depozyt na punkt żywieniowy w Ryrtrze należy zdeponować tuż przed startem w strefie depozytów (ul. Zdrojowa). Przepak zostanie przewieziony do Rytra, a po zamknięciu punktu będzie do odbioru w strefie depozytów, w tym samym miejscu co inne depozyty. **Uwaga! Depozyt można odebrać do godz. 21:00 w sobotę.**

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘCZYŹNI

- **Bartosz Gorczyca, 08:56:10 (2025)**
- **Bartosz Ligas, 09:51:25 (2025)**
- **Paweł Czerniak, 09:58:44 (2025)**
- Bartosz Gorczyca, 10:09:44 (2024)
- **Roman Ficek, 10:12:09 (2025)**
- Dominik Grządziel, 10:16:52 (2024)
- **Tomasz Kubicki (CZE), 10:18:49 (2025)**
- Dominik Grządziel, 10:23:21 (2021)*
- Artur Baran, 10:25:43 (2024)
- Dominik Grządziel, 10:28:23 (2022)*

KOBIETY

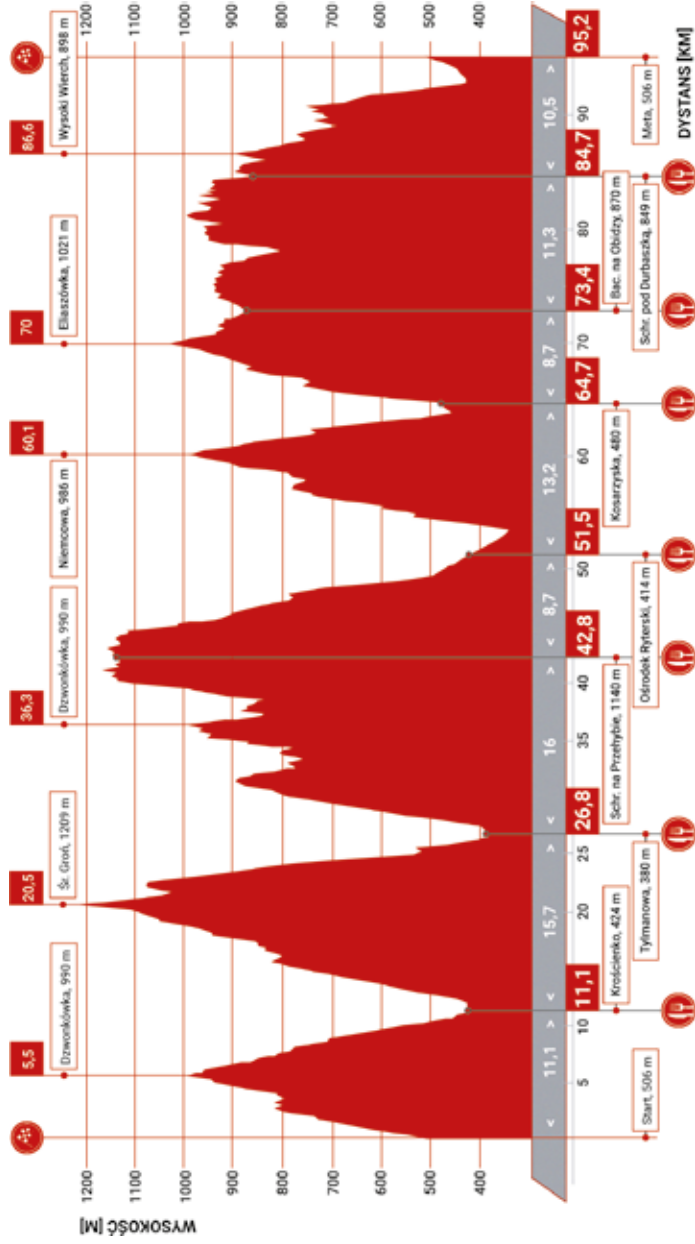
- **Kristina Kmetova (SVK), 11:50:11 (2025)**
- Małgorzata Moczulska, 11:53:42 (2024)
- Małgorzata Moczulska, 12:04:16 (2023)
- Małgorzata Moczulska, 12:04:30 (2022)*
- Alina Wyleżałek, 12:24:11.40 (2023)
- **Kristina Hanecakova (SVK), 12:29:12 (2025)**
- **Katarzyna Zych, 12:43:12 (2025)**
- Agnieszka Tatarek-Konik, 12:54:21 (2023)
- Katarzyna Zych, 12:55:02 (2022)*
- Iwona Kik, 13:12:20 (2022)*

**w edycjach do 2022 roku włącznie trasa nie przebiegała przez Wysoki Wierch*

— Limity na trasie:

1. Rytro – 11 h 15 minut (godz. 12:15)
2. Bacówka na Obidzy – 15 h 30 minut (godz. 16:30)
3. Schronisko pod Durbaszką – 17 h 45 min (godz. 18:45)

PROFIL TRASY NIEPOKORNY MNICH



NIEPOKORNY MNICH: 95,2 km, +4940 m/-4940 m

SPISKI WĘDROWIEC

— **Dystans:** 135,7 km

— **Przewyższenie:** +6010 m/-5590 m

— **Start:** 15:00 (czwartek)

— **Lokalizacja startu:** Zapora Wodna, Niedzica

— **Lokalizacja mety:** Szczawnica, Plac Dietla

— **Limit czasu:** 30 godzin

— **Najwyższy punkt:** Lubań, 1211 m n.p.m.

— **Punkty żywieniowe:**

- 14,4 km: Kacwin
- 32,6 km: Łapsze Wyżne
- 50,1 km: Huba
- 67,3 km: Tylmanowa / przepak
- 83,3 km: Schronisko na Przehybie
- 92 km: Ośrodek Ryterski w Rytrze
- 105,2 km: Kosarzyska (tylko woda)
- 113,9 km: Bacówka na Obidzy
- 125,2 km: Schronisko pod Durbaszką

— **Wyposażenie obowiązkowe:**

numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz **chip przymocowany do buta, telefon komórkowy** z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming), **koc ratunkowy/folia NRC, pojemnik na wodę** do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności **co najmniej 1 litra, czołówka/latarka**

— **Limity na trasie:**

1. **Tylmanowa** – 15 h (piątek, godz. 06:00)
2. **Rytro** – 20 h 30' (piątek, godz. 11:30)
3. **Bacówka na Obidzy** – 25 h 15' (piątek, godz. 16:15)
4. **Schronisko pod Durbaszką** – 27 h 45' (piątek, godz. 18:45)

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

- Artur Baran, 16:07:12 (2025)
- Szymon Wolek, 16:49:25 (2025)
- Adrian Skoczylas, 17:06:33 (2025)
- Robert Włochal, 17:48:42 (2025)
- Wojciech Ścieszka, 18:13:56 (2025)
- Tomasz Puskarz, 18:24:35 (2025)
- Krzysztof Bogaczyk, 18:35:09 (2025)
- Łukasz Adler, 18:47:12 (2025)
- Eimantas Daujotas (NOR), 18:47:34 (2025)
- Zbigniew Prucnal, 18:48:19 (2025)

KOBIETY

- Kamila Zalewska, 20:59:30 (2025)
- Sara Kołcz, 22:37:05 (2025)
- Iuliia Oshchepkova, 22:59:45 (2025)
- Aleksandra Sobczak, 23:28:56 (2025)
- Żaneta Luda, 24:24:21 (2025)
- Marta Dorenda, 26:13:27 (2025)
- Alicja Wosztyl, 26:31:13 (2025)
- Joanna Lenart, 26:34:08 (2025)
- Patrycja Dettlaff, 27:22:07 (2025)
- Ewa Wardak, 28:32:38 (2025)

— Przepak:

Worek na przepak (Tylmanowa 67,3 km) należy zdeponować w strefie depozytów w Szczawnicy, przed odjazdem na start. Przepak zostanie przewieziony do Tylmanowej, a po zamknięciu punktu będzie do odebrania w strefie depozytów. Wszystkie przepaki i depozyty należy odebrać ze strefy depozytów do godziny 21:00 w sobotę.

STREFY STARTOWE

W strefach startu zostaną rozmieszczone oznaczenia stref startowych bazujących na rankingu ITRA. Ma to na celu zachowanie większej płynności podczas startu i na pierwszych kilometrach naszych najpopularniejszych tras. Strefy nie mają znaczenia na trasach Lubań Vertical, Spiski Wędrowiec czy Niepokorny Mnich, ponieważ liczba uczestników jest tam względnie niska. Natomiast już na Wielkiej Prehybie, Chyżej Durbaszce czy Żwawych Wierchach dobre ustawienie na starcie sprawi, że pierwsze kilometry będą płynne i unikniecie później niepotrzebnego rwania tempa i nerwowego wyprzedzania na wąskich górskich ścieżkach. Zwróćcie więc

uwagę na nasze tabliczki w strefie startowej i ustawcie się zgodnie ze swoimi rankingami i/lub szacowanymi czasami biegu.

Ranking ITRA odpowiada konkretnemu czasowi dla poszczególnych dystansów, nie ma tutaj znaczenia płeć uczestnika, konkretne czasy również zostaną rozpisane na naszych oznaczeniach. Jeśli nie znacie swojego rankingu, możecie go sprawdzić na stronie **itra.run**, jeśli wiecie, że jesteście w lepszej formie niż Wasz średni ranking, to przesuńcie się bliżej kolejnej strefy, a jeśli nie macie rankingu ITRA w ogóle, to po prostu oszacujcie swój czas na mecie i ustawcie się zgodnie z oznaczeniem.

MINI PIENINY ULTRA-TRAIL®

Mapka prezentuje koncepcję tras podczas biegów dla dzieci i młodzieży. Podobnie jak w ubiegłych latach, biegamy w Parku Dolnym. Dodatkowo, w najliczniejszych kategoriach wiekowych, a więc D2, D3, D4 rozegramy po dwa biegi, osobno dla dziewczynek i osobno dla chłopców, aby zmniejszyć tłok na wąskich parkowych ścieżkach.





HOTEL MARIA
SZCZAWNICA

Szukasz idealnego miejsca na relaks w Szczawnicy?

Hotel Maria & SPA to odrestaurowany, klimatyczny obiekt położony w najlepszej lokalizacji – w Parku Dolnym, blisko centrum i najpiękniejszych terenów spacerowych.

Hotel oferuje komfortowe pokoje dwuosobowe i rodzinne, a w cenie pobytu zapewnia śniadania, parking, siłownię oraz dostęp do strefy SPA. Na Gości czeka relaks w jacuzzi, seansie w saunach oraz wyjątkowa grota solna, która sprzyja regeneracji, poprawie samopoczucia.

Do dyspozycji Gości jest również wypożyczalnia rowerów, dzięki której można aktywnie odkrywać uroki Szczawnicy i malowniczych tras Pienin.

RESTAURACJA



Na miejscu znajduje się restauracja Przystań Smaków, serwująca dania inspirowane kuchnią regionalną.

Hotel Maria & SPA to połączenie wygody, doskonałej lokalizacji i wyjątkowej atmosfery – idealne miejsce na romantyczny weekend we dwoje lub rodzinny wypoczynek.

Hotel Maria & SPA

Park Dolny 10, Szczawnica
tel. 18 262 13 42
hotelmaria-szczawnica.pl



MAŁOPOLSKA KOCHA SPORT, SPORTOWCY KOCHAJĄ MAŁOPOLSKĘ!

Województwo Małopolskie od lat buduje swoją pozycję jako jeden z najważniejszych regionów sportowych w Polsce. To miejsce, w którym naturalne uwarunkowania spotykają się z nowoczesną infrastrukturą, tworząc idealne warunki zarówno do uprawiania sportu, jak i organizacji wydarzeń najwyższej rangi. Dzięki temu Małopolska nie tylko przyciąga turystów, ale także staje się areną rywalizacji najlepszych zawodników z całego świata.

Ogromnym atutem regionu jest jego różnorodność geograficzna. Obszary górskie obejmujące Tatry, Beskidy i Pieniny oferują doskonałe warunki do uprawiania sportów zimowych i letnich. Narciarstwo, wspinaczka, trekking czy biegi górskie cieszą się tu ogromną popularnością, a z roku na rok liczba ich entuzjastów rośnie. Jednocześnie malownicze doliny, rzeki i lasy sprzyjają aktywnościom takim jak jazda na rowerze, kajakarstwo czy bieganie, czyniąc region atrakcyjnym dla osób o różnym poziomie zaawansowania.

Małopolska to także dynamicznie rozwijające się centrum wydarzeń sportowych. Regularnie odbywają się tu imprezy o randze międzynarodowej, które przyciągają zawodników i kibiców z całego świata. Wśród nich znajdują się m.in. Puchar Świata w skokach narciarskich, Małopolski Wyścig Górski, Hill Climb Limanowa, Memoriał Huberta Jerzego Wagnera czy Cavaliada w Krakowie. Cykliczny charakter tych wydarzeń sprawia, że region staje się stałym punktem na sportowej mapie Europy, a jednocześnie umożliwia kibicom planowanie wizyt z dużym wyprzedzeniem.

Szczególne miejsce w sportowym krajobrazie Małopolski zajmują biegi górskie. Region zyskał miano jednej z najważniejszych destynacji dla miłośników tej dyscypliny, oferując zróżnicowane trasy o różnym stopniu trudności. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń jest festiwal Pieniny Ultra-Trail®, który co roku przyciąga zarówno doświadczonych ultra maratończyków, jak i osoby rozpoczynające swoją przygodę z biegami górskimi. Zawody odbywają się w malowniczej scenerii Pienin, a ich uczestnicy mierzą się z wymagającymi trasami, takimi jak odcinek z Tylmanowej czy

Ochotnicy na Lubań – uznawany za jeden z najtrudniejszych poza Tatrami.

Nie bez znaczenia pozostaje również rola regionu jako gospodarza mistrzostw Polski, Europy i świata. Organizacja tak prestiżowych wydarzeń to nie tylko dowód wysokiego poziomu przygotowania infrastrukturalnego, ale także szansa na promocję Małopolski na arenie międzynarodowej. Partnerstwo przy kluczowych imprezach sportowych wzmacnia jej wizerunek jako miejsca nowoczesnego, aktywnego i otwartego na sport.

Warto podkreślić, że sport w Małopolsce to nie tylko

Wydarzenia o randze międzynarodowej w Małopolsce to m.in.: Puchar Świata w skokach narciarskich, Małopolski Wyścig Górski, Hill Climb Limanowa, Memoriał Huberta Jerzego Wagnera czy Cavaliada w Krakowie.

wielkie wydarzenia, ale także codzienna aktywność mieszkańców. Szeroka oferta rekreacyjna oraz dostęp do różnorodnych terenów sprzyjają zdrowemu stylowi życia i rozwojowi pasji sportowych wśród lokalnej społeczności. Liczne biegi, maratony i festiwale sportowe organizowane w regionie integrują mieszkańców i budują sportową tożsamość Małopolski.

Dzięki połączeniu tradycji, nowoczesności oraz wyjątkowych warunków naturalnych, Małopolska konsekwentnie umacnia swoją pozycję jako „arena mistrzów”. To region kompletny – zarówno dla profesjonalnych sportowców, jak i amatorów, którzy chcą aktywnie spędzać czas w otoczeniu jednych z najpiękniejszych krajobrazów w Polsce.



**Małopolska kocha sport,
sportowcy kochają
Małopolskę**

EMPATON

NAGRODA ZA SERDECZNĄ UWAGAŃ

„Wygładasz jak świeży powiew wiosny...” – usłyszeć coś takiego na trasie biegu górskiego, to może zaskoczyć. Ale jaką świetną robotę robi! Podwójną, bo po pierwsze sprawiło, że paralizujące przez kilkadziesiąt kilometrów myśli czmychnęły w najwłaściwszym momencie; a po drugie dało pierwsze miejsce w konkursie Empaton!



Gabriela Turczynowicz @sportowablondyna, bo to ona jest autorką tego okrzyku, biegła Wielką Prehybę. Kompleksment usłyszała Aga, na chwilę przed „straszną końcówką - technicznym zbiegiem po kamieniach, na którym trzeba było użyć liny”. Oczywiście na okrzyku się nie skończyło. Gabriela spokojnie i rzeczowo instruuowała Agę, jak pokonać trudny fragment, a „jej luz i cierpliwość pomogły mi pokonać kryzys na samym końcu trasy, a potem wbiec na metę ze łzami wzruszenia - na szczęście udało mi się ją przytulić i podziękować za to, jak mi pomogła!”

To jednak nie koniec serdecznej uważności Gabi. Bo dostaliśmy też drugie zgłoszenie. Z samego początku Wielkiej Prehyby. Klaudia, jak napisała, zepsuła sobie nogę na samym starcie. Tu obojętne bez okrzyków (przynajmniej nikt ich nie odnotował), ale za to z rzeczową pomocą sprzętową i ogromną ilością przytulasów, których Klaudia wtedy bardzo potrzebowała. Czyż nie jest to sedno serdecznej uważności? Dla nas tak!

Jak zgłosić nominację do nagrody Empaton 2025?

Do poniedziałku 27.04.2026 do godziny 20:00 napisz e-mail na adres: empaton@raknroll.pl

W wiadomości:

- opisz sytuację - podaj jak najwięcej możliwych danych osoby nominowanej, jeśli to możliwe imię i nazwisko lub numer startowy - coś, co pozwoli nam nawiązać kontakt z daną osobą,
- podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu.

EMPATON to nagroda za serdeczną uważność na trasach Pieniny Ultra Trail®. Każdy uczestnik zawodów, ale także kibic, wolontariusz czy nawet przypadkowy przechodzień będący świadkiem zdarzenia noszącego znamiona empatii, może wysłać zgłoszenie. Z każdym rokiem po zawodach do konkursowej skrzynki mailowej wpływa coraz więcej zgłoszeń! Bardzo się cieszymy, bo to oznacza, że idea Wam się spodobała!



RESORT & SPA
**SZCZAWNICA
PARK**



ODKRYJ PIENIŃSKIE SPA I WEJDŹ DO ŚWIATA RELAKSU

**POŁĄCZ TRENING W OTOCZENIU NATURY
Z ODPOCZYNKIEM W GÓRSKIM SPA!**



Szczawnica Park Resort & SPA

ul. Główna 25 | 34 - 460 Szczawnica | t: +48 18 540 59 69 | e: rezerwacja@szczawnica-park.pl
www.szczawnica-park.pl

ZASMAKUJ SZCZAWNICY

Czy można połączyć pasję do biegania z rodzinną przygodą? W Szczawnicy to naturalne! Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie. Pienińskie miasteczko nie tylko zachwyca trasami dla biegaczy, ale też kusi niezliczonymi atrakcjami. Tutaj każdy krok to historia, smak i pozytywne emocje.

Plac Dietla – serce Szczawnicy i historia, która inspiruje

To tutaj bije serce uzdrowiska. Plac Dietla to miejsce, gdzie dawniej bywał sam Józef Szalay – niezwykle wizjoner, który uczynił Szczawnicę jednym z najbardziej urokliwych uzdrowisk w Polsce. Możecie tu przysiąść na chwilę, napić się wód leczniczych i poczuć klimat dawnych czasów. Warto odkrywać jego ślady – spacerując, odkryjecie architektoniczne perełki, które są świadectwem tej niezwyklej historii.

Wąwóz Homole i Biała Woda – dzika przyroda na wyciągnięcie ręki

Marzycie o trasie biegowej, która prowadzi przez krystaliczne potoki, skalne ściany i soczystą zielen? Wąwóz Homole to prawdziwa bajka – ścieżki pełne naturalnego piękna, idealne na trail running. A jeśli chcecie odetchnąć pełną piersią wśród pienińskich polan, koniecznie odwiedźcie Białą wodę – tu czas zwalnia, a natura zachwyca w najczystszej postaci.





Spływ Dunajcem i rafting – przyjemność w wodnym wydaniu

Nie samym bieganiem człowiek żyje! Dunajec oferuje emocje, których nie znajdziecie nigdzie indziej – tradycyjny spływ tratwami to relaks z widokiem na przełom rzeki, a rafting to przystępna dla tych, którzy wolą poczuć dreszcz emocji na rwącej wodzie. Idealna regeneracja po wymagającym treningu – tylko w Szczawnicy!

Droga Pienińska – bieg w rytmie Dunajca

Jeśli biegacie dla widoków i może mniej dla adrenaliny, Droga Pienińska stanie się Waszym ulubionym miejscem. To jedna z najpiękniejszych tras w Polsce – prowadzi wzdłuż przełomu Dunajca, oferując widoki na majestatyczne Pieniny i wijący się między nimi Dunajec. Ale to nie tylko raj dla biegaczy! Trasa jest idealna również dla rowerzystów i rodzin – każdy kilometr to czysta przyjemność.



Mineralny „shaker” prosto z ziemi

Zapomnij o chemicznych izotonikach w plastikowych butelkach. Prawdziwy biegowy „power up” czeka na Placu Dietla, w sercu uzdrowiska. To tutaj możesz zasmakować szczawnickich wód leczniczych, które od pokoleń stawiają na nogi największych twardzieli.

Twoje mięśnie po treningu potrzebują szybko wrócić do normy, potrzebują minerałów, które znajdziesz w Pijalni Wód Mineralnych w Szczawnicy.

- **Zdrój „Stefan”** to solidna dawka magnezu i wapnia – Twój naturalny środek przeciw skurczom
- **Zdrój „Józefina”** – najstarsza dama wśród szczawnickich wód idealna, by ukoić gardło po szybkim biegu w chłodny poranek. Naturalne szczawy ekspresowo neutralizują kwas mlekowy, pijąc je fundujesz swoim nogom ekspresową regenerację.

Palenica – wysokość, adrenalina i zapierające dech krajobrazy

Palenica to obowiązkowy punkt dla każdego, kto przyjeżdża do Szczawnicy. Można tu wbiec, wjechać koleją linową lub... zdobyć ją rowerem. Na szczycie czekają na Was spektakularne widoki na Tatry i Pieniny, a dla tych, którzy kochają mocniejsze wrażenia – letni tor saneczkowy, który rozpędzi Was jak najlepszy finisz na zawodach.

Stadnina Rajd – konie, wolność i magia Pienin

Dla miłośników czterokopytnych przygód Szczawnica ma coś wyjątkowego – Stadninę Rajd. To miejsce, gdzie można poczuć wolność w siodle, galopując po pienięskich łąkach lub wybierając się na spokojniejszą pierwszą przejażdżkę.

Zostańcie na dłużej – wydarzenia, które trzeba przeżyć

- **Redyk Wiosenny w Jaworkach** (2 maja) – zobaczcie, jak górale przepędzają owce na letnie hale! Zapraszamy na Mjysonie Łowiec!
- **Pienińska Noc Świętojańska** (20 czerwca) – magiczna noc z pokazami ognia!
- **Szczawnica Lam Festival** (4 lipca) – największe i najbardziej smakowite święto w Pieninach
- **Jesienny Redyk** (9-10 października) – największy Redyk w Polsce, tylko w Szczawnicy – przyjeźdź i przekonaj się, bo nie ma niczego piękniejszego niż to wydarzenie.
- **Wigilia św. Łucji** (12 grudnia) – Hej boginki, carownice – ciekocijcie ze Scownice! To głośne i niezwykle barwne wydarzenie. Chcesz przejść w korowodzie górali przepędzając złe moce – koniecznie zabierz garnek i łyżkę!



Smaki Pienin – uczta dla podniebienia

Po intensywnym dniu czas na coś wyjątkowego – górskie smaki! Kwaśnica na wędzonym żeberku, oscypki z żurawiną, pstrąg prosto z górskiego potoku – to tylko początek kulinarnej przygody. A na deser? Domowe wypieki i aromatyczna kawa w jednej z uroczych pienińskich kawiarni.

Czas na relaks

Największa oferta zabiegów SPA, często o charakterze rehabilitacji tylko w Szczawnicy! Czy wiesz, że w pobliżu pienińskiego uzdrowiska są aż cztery największe termalne ośrodki z leczniczą wodą w okolicy – Terma Bania, Bukovina, Gorący Potok, Chochołowskie Termy czy słowacki Vrbov i Aqua Poprad. Czy słyszałeś, że zaledwie godzina drogi dzieli Cię od słowackich atrakcji? – odpoczynę w Szczawnicy to idealna okazja na jednodniowy wypad za granicę.

Zasmakuj Szczawnicy!

Szczawnica to biegowy raj, który oferuje znacznie więcej niż tylko kilometry tras. To unikalne połączenie górskiego wyzwania z uzdrowiskową mocą wód leczniczych. To tutaj, pijąc wodę ze źródła „Stefan” czy „Józefina”, dajesz swojemu ciału to, co najlepsze dla regeneracji. Przyjedź, pobiegaj wzdłuż Dunajca, zdobądź szczyty, zasmakuj wód i lokalnej kuchni.

Zasmakuj Szczawnicy wszystkimi zmysłami!



RESTAURACJA
POD HOLEJKA

TU TRADYCJA ŁĄCZY SIĘ
Z NOWOCZESNOŚCIĄ...

Regionalna kuchnia z nowoczesnym twistem, zlokalizowana przy dolnej stacji kolei Palenica.

Przyjdź i rozsmakuj się w naszych cepelinach z jagnięciną, które zajęły pierwsze miejsce w konkursie kulinarnym organizowanym w 2025 roku w Szczawnicy!



PALENICA

TWOJE MIEJSCE
ZE SMAKIEM!

Wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Szczawnicy. Idealne na relaks po wycieczce rowerowej, czy powrocie z górskiego szlaku. Szybkie dania w wersji premium - tutaj każdy znajdzie coś smacznego!



SZAŁAS
PALENICA

NA KAŻDY
MAŁY GŁÓD

Szałas Palenica zlokalizowany na górnej stacji kolei linowej Palenica oferuje szybkie dania z pięknym widokiem na góry.



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

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



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.

Lątem 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.

HOKA®

Z MIŁOŚCI DO TRAILU

HOKA to marka, która w krótkim czasie zrewolucjonizowała rynek obuwia biegowego. Jej znakiem rozpoznawczym jest maksymalna amortyzacja połączona z niską wagą, co początkowo budziło nieufność wśród biegaczy, a dziś stanowi standard w wielu segmentach biegowych - również w trailu.

Rewolucja w biegach trailowych

Marka powstała w Alpach Francuskich, z myślą o szybszym i bezpieczniejszym pokonywaniu tras górskich. Twórcy, którzy sami startowali w biegach trailowych, postawili na zupełnie inne podejście niż konkurencja - zamiast minimalizmu zaproponowali więcej pianki, lepszą ochronę i większy komfort. Z czasem HOKA zdobyła uznanie zarówno amatorów, jak i profesjonalistów,

szczególnie w środowisku biegów ultra.

HOKA znacząco wpłynęła na rozwój biegów terenowych. Dzięki zwiększonej amortyzacji biegacze mogą pokonywać dłuższe dystanse z mniejszym zmęczeniem dla mięśni. Jednocześnie konstrukcja butów zapewnia stabilność, co jest kluczowe na nierównych górskich szlakach. Marka przyczyniła się do zmiany podejścia - trail przestał oznaczać kompromis między wygodą a bezpieczeństwem.

Oferta trailowa HOKA

W ofercie trailowej HOKA znajdziemy buty dopasowane do różnych potrzeb. Od modeli o maksymalnej amortyzacji na ultra dystansie, przez bardziej dynamiczne - na krótsze biegi, aż po konstrukcje przeznaczone na bardzo techniczny teren. Różnią się one agresywnością bieżnika, poziomem wsparcia i wagą, co pozwala dobrać obuwie do stylu biegania, dystansu i warunków.





Speedgoat - kultowy model trailowy

Wśród modeli trailowych szczególne miejsce zajmuje Speedgoat. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych butów w ofercie HOKA, ceniony za swoją wszechstronność. Nazwa nawiązuje do legendarnego biegacza ultra, z Utah - Karla Meltzera, który miał przydomek Speedgoat.

To model dla szerokiego grona biegaczy - od średnio zaawansowanych, po doświadczonych trailowców. Najlepiej sprawdzi się u osób startujących w dłuższych biegach ultra, ceniących sobie komfort, stabilność i bezpieczeństwo w trudnych i zmiennych warunkach górskich. To jeden z filarów oferty trailowej marki i jeden z najczęściej wybieranych butów w swoim segmencie.

Budowa i technologie modelu HOKA Speedgoat

Każda odsona modelu Speedgoat charakteryzuje się grubą, dobrze amortyzującą podeszwą, która skutecznie tłumi wstrząsy. Jednocześnie but zachowuje stabilność, co jest kluczowe na nierównym podłożu. Agresywny bieżnik zapewnia bardzo dobrą przyczepność, nawet na mokrych i luźnych nawierzchniach. Cholewka została zaprojektowana tak, aby dobrze trzymać stopę, a jednocześnie zapewniać oddychalność. Całość pozostaje stosunkowo lekka jak na tak zaawansowany model trailowy. W praktyce seria Speedgoat sprawdza się przede wszystkim na długich dystansach. Zapewnia wysoki komfort, ogranicza zmęczenie stóp i daje poczucie bezpieczeństwa na technicznych odcinkach. Dobrze radzi sobie zarówno na kamienistych szlakach, jak i w błotnistym terenie.





Speedgoat 7 - najnowsza odsłona legendarnego modelu

Nowa, już siódma odsłona kultowego Speedgoata została zlifingowana w taki sposób, aby jeszcze lepiej odpowiadała na wyzwania górskich tras, jednocześnie zachowując te cechy, za które biegacze pokochali całą serię. Modyfikacji uległa podeszwa środkowa, tym razem wykonana z superkrytycznej pianki SCF, która zapewnia dużą responsywność i jeszcze większy zwrot energii. Dzięki zastosowaniu lżejszego, bardziej dynamicznego i sprężystego materiału, buty pozwalają na komfortowe przyspieszenie na szlaku.

Zlifingowana została również cholewka, w której znajduje się elastyczna konstrukcja, dopasowująca się do stopy. Całość została wykonana z ultralekkiego materiału RPET, który zapewnia wytrzymałość, przy jednoczesnym zachowaniu przewiewności. Ulepszony został również kołnierz pięty, który skutecznie trzyma stopę, zapobiegając

jej przesuwaniu się podczas biegu. Zmodyfikowany układ 5 mm kołków w bieżniku Vibram® Megagrip gwarantuje skuteczną przyczepność w każdym terenie - zarówno na suchej, jak i mokrej nawierzchni.

Speedgoat 7 dołącza do trailowej rodziny modeli HOKA, łącząc komfort, przyczepność i trwałość, która idealnie odpowiada na potrzeby współczesnych biegaczy.

HOKA - idealny wybór na biegi ultra

Popularność HOKA w trailu nie jest przypadkowa. Buty tej marki oferują wysoki komfort nawet podczas wielogodzinnego biegu, skuteczną ochronę przed nierównościami oraz dobrą przyczepność. HOKA odegrała ogromną rolę w rozwoju biegów trailowych, zmieniając sposób myślenia o obuwiu terenowym, co kontynuuje poprzez nieustanne poszukiwania nowych rozwiązań i technologii, dla jeszcze lepszego wsparcia biegaczy.



PRODUKCJA OPAKWAŃ

KARTONY I OPAKOWANIA

- OPAKOWANIA JEDNOSTKOWE I ZBIORCZE
- MIKROFALA I KASZEROWANIE
- SZTANCOWANIE (HEIDELBERG / BOBST)
- KLEJENIE KARTONIKÓW
- PROTOTYPY I KRÓTKIE SERIE



DRUK REKLAMOWY I BIUROWY

KOMPLEKSOWA PRODUKCJA

MATERIAŁÓW DRUKOWANYCH

- KATALOGI I BROSZURY
- ULOTKI, TECZKI OFERTOWE
- MATERIAŁY POS, PLAKATY
- WIZYTÓWKI I PAPIERY FIRMOWE I INNE



WIELKI FORMAT

DRUK DO REKLAMY I EKSPOZYCJI

- DRUK LATEKSWY HP
- DRUK Z BIAŁYM KOLOREM
- FOLIE, NAKLEJKI
- BANERY, PLAKATY I INNE

- ◆ KRÓTKIE TERMINY REALIZACJI
- ◆ WYSOKA JAKOŚĆ DRUKU
- ◆ INDYWIDUALNE PODEJŚCIE
- ◆ NOWOCZESNY PARK MASZYNOWY
- ◆ KOMPLEKSOWA PRODUKCJA

MJP Drukarnia Poterski, Ul. R. Maya 30, 61-371 Poznań, +48 61 867 52 32, druk@mjpgdruk.pl

DRUKARNIA
OFFSETOWA I CYFROWA



MJP.EU



rok zał.
1998

tradycja, której możesz zaufać



MAŁY ELEMENT, WIELKA RÓŻNICA: SKARPETY BIEGOWE – NOWOŚĆ BUFF®

Gdy startujesz w **Pieniny Ultra-Trail®**, każdy szczegół ma znaczenie. Od dobrze dobranych butów, przez odzież techniczną, aż po to, co dotyka Twojej stopy – **skarpetki**. W biegach górskich często to właśnie one decydują, czy kilometry mijają komfortowo, czy kończą się bolesnymi otarciami i pęcherzami. Dlatego marka **BUFF®**, znana z kultowych kominów i akcesoriów, wprowadziła nową kategorię produktów – **skarpetki techniczne dla biegaczy**. To krok, który zmienia podejście do bie-

gania: od stóp zaczyna się każdy sukces.

Dlaczego dobre skarpetki mają znaczenie?

Jedna źle dobrana para może zrujnować cały bieg. Gorące punkty, przesuwające się szwy lub wilgoć mogą zaburzyć rytm i komfort. **BUFF® Socks** powstały, aby temu zapobiec. Dobre skarpetki biegowe nie tylko zapobiegają otarciom – regulują temperaturę, odprowadzają pot, wspierają łuk stopy i dopasowują się do ruchu. Ich zadaniem jest wspierać, a nie przeszkadzać.

Kluczowe cechy dobrych skarpet biegowych to:

- **Materiały odprowadzające wilgoć** – utrzymują stopy suche nawet przy wysokiej intensywności.
 - **Bezszwowa konstrukcja** – minimalizuje punkty ucisku i ryzyko otarć.
 - **Strefy kompresji** – wspierają stopę i zmniejszają zmęczenie mięśni.
 - **Termoregulacja** – chłodzenie w upale, ciepło w zimnie.
 - **Materiały przyjazne środowisku** – wysoka jakość i zrównoważone włókna.
- Takie cechy pozwalają ograniczyć dyskomfort, umożliwiając pełne skupienie na biegu.

CoolNet™ – lekkość i przewodność w upalne dni

Dla biegaczy Pieniny Ultra-Trail®, którzy lubią wysokie tempo i startują w cieplejsze dni, BUFF® stworzył CoolNet™ Socks. Inspirowane technologią CoolNet™ z chust BUFF®, te skarpety zapewniają maksymalną wentylację i odprowadzanie wilgoci.

Najważniejsze cechy CoolNet™:

- 95% przetworzony poliester REPREVE® – lekki, szybko schnący, przyjazny dla środowiska.

- Technologia HeiQ Smart – adaptuje temperaturę do intensywności wysiłku.
- **Bezszwowe** – brak otarć i podrażnień.
- **Strefy siateczkowe** – zwiększona przewodność. Idealne do szybkich odcinków, interwałów, biegów po asfalcie, w terenie górskim lub na bieżni. CoolNet™ to lekkość, przewodność i komfort kilometr po kilometrze. Dzięki nim stopy pozostają suche, a ryzyko otarć jest minimalne.



DryFlx® – wsparcie i komfort w trudnych warunkach

Gdy temperatura spada, a trasa staje się bardziej wymagająca, z pomocą przy-

chodzą DryFlx® Socks. Stworzone dla biegaczy ultra, którzy pokonują długie dystanse w zmieniających warunkach pogodowych.

Najważniejsze cechy DryFlx®:

- **360° bezszwowe dzianie** – pełny komfort stopy, zero punktów ucisku.
- **Strefy kompresji** – wsparcie łuku i kostki.
- **Amortyzowana podeszwa** – redukcja wstrząsów i izolacja termiczna.
- **Elementy odbłaskowe** – lepsza widoczność przy niskim świetle.

Sprawdzają się w chłodne poranki, na nierównym terenie górskim i podczas długich biegów. Komfort, ciepło i bezpieczeństwo w jednej parze skarpet.

A po biegu? Czas na regenerację i hikingowe Merino

Pieniny Ultra-Trail® to ogromne wyzwanie dla stóp. Po przekroczeniu mety przychodzi czas na spacer po Szcawnicy, lekki trekking czy marsz

w górach. Wtedy sprawdzą się hikingowe skarpety z wełny merino od BUFF®.

Merino oddycha, odprowadza wilgoć, reguluje temperaturę – ogrzewa w chłodzie i chłodzi w cieple, a odpowiednia

wysokość chroni kostkę i zapobiega przedostawaniu się drobinek do środka. Po wysiłku stopy potrzebują komfortu i regeneracji – Merino pozwala im odpocząć, zachowując techniczne właściwości skarpet biegowych.

WSKAZÓWKI:

1. Dopasuj materiał do klimatu – upał? CoolNet™. Zimno? DryFlx®. Regeneracja? Merino BUFF®

2. Wybierz bezszwowe – mniej otarć, większy komfort.

3. Dopasuj do terenu – szlaki górskie wymagają amortyzacji, asfalt lekkości.

4. Dopasowanie – idealnie przylegająca skarpetka redukuje tarcie i poprawia transfer energii.

5. Rotacja skarpet – naprzemiennie korzystanie z kilku par pozwala wydłużyć ich żywotność.



W Pieniny-Ultra Trail® każdy kilometr to wyzwanie, a stopy są fundamentem Twojego sukcesu. Skarpety BUFF® to więcej niż dodatek – to technologia, komfort i wsparcie w jednym. Niezależnie od tego, czy pokonujesz szlaki w upalne dni, czy regenerujesz się podczas górskiego spaceru, odpowiednio dobrane skarpety pozwolą Ci iść – i biec – dalej.

Od stóp zaczyna się każdy sukces – zacznij go z BUFF®.

Pozwól sobie na relaks

Hotel Spa Budowlani to połączenie komfortowego hotelu, relaksującego SPA i nowoczesnego Sanatorium.

Jest to miejsce stworzone z myślą o wypoczynku, ogólnej poprawie zdrowia i samopoczucia.

Oferujemy wachlarz usług wypoczynkowych i rehabilitacyjnych, zabiegi upiększające i odnowy biologicznej oraz pyszną i zdrową kuchnię.



HOTEL | SPA | SANATORIUM



ul. Zdrojowa 27
34-460 Szczawnica



18 262 2510



spabudowlani.pl



repcja@spabudowlani.pl



Hotel Spa Budowlani



[hotelspabudowlani](https://www.instagram.com/hotelspabudowlani)



PRZEZ RAKA NIKT NIE MUSI PRZECHODZIĆ SAM

Jednym z celów Fundacji Rak'n'Roll na 2026 rok jest wsparcie osób przechodzących przez chorobę nowotworową poprzez zwrócenie uwagi na rolę tych, którzy w tej drodze towarzyszą – rodziny, bliskich i przyjaciół. Nowa sytuacja, skrajne emocje i liczne wyzwania sprawiają, że nie tylko osoby chore, ale również ich towarzysze potrzebują opieki, wiedzy i troski.

Nawet 6 na 10 osób chorujących na raka doświadcza poczucia izolacji społecznej – telefony milkną, relacje słabną, a pacjenci zostają sami: z lękiem, obawami i niepewnością o przyszłość. To zjawisko określane jest mianem *cancer ghostingu*.

Jako Fundacja widzimy jednak drugą stronę tego zjawiska. Wiadomość o tym, że osoba bliska choruje na raka, sprawia, że rodzinie, przyjaciołom, znajomym często brakuje słów, umiejętności i śmiałości, by okazać wsparcie. Tymczasem obecność bliskich ma realny wpływ na zdrowie: redukuje stres, poprawia nastrój i wzmacnia

motywację do leczenia, co może przekładać się na skuteczniejszą terapię.

W tym roku postanowiliśmy odpowiedzieć na ten problem, uruchamiając kampanię *Przez raka nikt nie musi przechodzić sam*, a w ramach niej *pierwsze słowo*. To bezpłatne narzędzie dostępne na naszej stronie: raknroll.pl/pierwszeslowo.

Pierwsze słowo pomaga bliskim osób chorujących na raka przełamać lęk i niepewność. Podpowiada, jak rozpocząć rozmowę, wyrazić emocje i okazać wsparcie, a także czego unikać w kontakcie z osobą chorującą. Narzędzie powstało we współpracy ze specjalistką psychoonkologii, zespołem Fundacji oraz pacjentami onkologicznymi, co pozwoliło uwzględnić kluczowe niuanse komunikacji w sytuacjach kryzysowych. Zachęcamy do sięgania po te wskazówki i wprowadzania do relacji „pomocnej obecności” – zwłaszcza wtedy, gdy jest ona najważniejszym, co możemy dać osobie chorej.



2025 w Rak'n'Rollu? Zobacz, ile dobra wydarzyło się dzięki naszej wspólnej energii!

Ostatnie miesiące to czas intensywnej pracy, mądrego wsparcia i setek historii, w których na pierwszym planie było życie dobre i z radością pomimo choroby. Każda rozmowa, każdy gest i każda inicjatywa stworzyły realną zmianę w życiu tysięcy osób – chorych, ich bliskich oraz tych, którzy dopiero uczą się troszczyć o swoje zdrowie. Zobacz, kto i w jaki sposób skorzystał z tej pomocy.



◀ 185 Podopiecznych dołączyło do programu *Łeb do Słońca!*

Pomagamy im poruszać się po skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej i organizować wsparcie finansowe na operacje, terapie i rehabilitacje.



▲ 580 dziewczyn dostało piękne peruki!

Dzięki temu mogły poczuć się lepiej i nabrać mocy do wyjścia z choroby.

◀ 576 osób otrzymało wsparcie psychologiczne i psychoonkologiczne. To chorzy i ich bliscy, którym w 1248 dobrych rozmowach pomogliśmy radzić sobie z emocjami pojawiającymi się na różnych etapach leczenia np. z paraliżującym lękiem po diagnozie.



◀ **13 kobiet w ciąży chorych na raka otrzymało kompleksowe wsparcie.**

Dajemy im wiedzę, pomagamy leczyć się i urodzić zdrowe dziecko. Otaczamy je opieką onkologiczną, położniczą, ginekologiczną, psychologiczną, dietetyczną, ruchową i urodową. Dajemy wsparcie społeczności kobiet w tej samej sytuacji.

▶ **64 mężczyźni dołączyło do programu RakMeni.** Stworzyliśmy męską wspólnotę, w której można otwarcie mówić o przeżyciach, potrzebach i emocjach związanych z chorobą oraz zdobywać i porządkować wiedzę potrzebną do aktywnego udziału w leczeniu, rehabilitacji i powrocie do zdrowia.



◀ **384 osoby uczestniczyły w warsztatach i spotkaniach.** To chorzy i ozdrowieńcy, którym pomagamy oderwać myśli od choroby i czerpać siłę ze wspólnych spotkań podczas warsztatów, zajęć kulturalnych i sportowych.



▸ **18 kobiet odbudowało relację z ciałem zmienionym przez chorobę.** To dziewczyny z doświadczeniem choroby onkologicznej, które wsparliśmy w zbudowaniu na nowo relacji ze swoim ciałem i w odkryciu swojej seksualności.

▸ **154 ozdrowieńców ruszyło w dalsze życie!** Pomogliśmy im przepracować traumę choroby i zrobić krok w dalsze życie.



To tylko wycinek z tego, czym zajmowaliśmy się przez ostatnie miesiące. Kolejny raz zapraszamy każdego z Was do dołączenia i współtworzenia projektów Fundacji Rak'n'Roll.

By przez raka nikt nie musiał przechodzić sam.



▸ **113 718 osób zachęciliśmy do dbania o zdrowie.** To ludzie zdrowi, których zachęciliśmy do potwierdzenia zdrowia w badaniach profilaktycznych i zainspirowaliśmy do dokonywania świadomych wyborów i otaczania siebie troską na co dzień.



W SŁUSZNEJ SPRAWIE BIEGNIE SIĘ LŹEJ!

**#BIEGAMDOBRZE PO RAZ PIERWSZY W GÓRACH,
PO RAZ PIERWSZY W RAMACH PIENINY ULTRA-TRAIL®.**

Zwykły bieg możesz zmienić w taki, który pomaga — właśnie na tym polega magia #BiegamDobrze. Po latach sukcesów w Warszawie charytatywna inicjatywa Fundacji „Maraton Warszawski” po raz pierwszy rusza w góry, by nieść wsparcie podopiecznym Fundacji Rak'n'Roll. Biegając dobrze Pieniny Ultra-Trail®, możesz nie tylko sprawdzić siebie na górskich trasach, lecz także sprawić, by nikt nie musiał przechodzić przez raka sam.

Czym jest #BiegamDobrze?

#BiegamDobrze to projekt Fundacji „Maraton Warszawski”, pierwszy biegowy projekt w kraju, który oparty jest na modelu aktywnej charytatywności. Bieganie charytatywne jest bardzo popularnym sposobem pomagania, a biegacze zbierający środki finansowe na wybrane cele dominują liczebnie na najbardziej prestiżowych imprezach na świecie. Największym wydarzeniem dobroczynnym tego rodzaju jest Maraton Londyński – dzięki jego uczestnikom od 1981 r. zebrano na cele charytatywne ponad 600 mln funtów! W Polsce do tej pory taką możliwość mieli uczestnicy warszawskich biegów organizowanych przez FMW – **aż 13 919 zawodników i zawodniczek #BiegamDobrze zebrało 11 656 491,5 zł.**

W tym roku z inicjatywy Fundacji Rak'n'Roll zrodził się pomysł, aby zorganizować #BiegamDobrze poza Warszawą – **po raz pierwszy w górach, po raz pierwszy w ramach Pieniny Ultra-Trail®. Biegniemy dla Rak'n'Rolla!**

#BiegamDobrze w górach na Pieniny Ultra-Trail®

Aż 70 osób zdobyło pakiet Pieniny Ultra-Trail® ścieżką charytatywną #BiegamDobrze w górach i pobiegnie ramię w ramię z Rak'n'Rollem. Już teraz na zbiórkach **Dobrzy Biegacze zgromadzili 52 364 zł**, a wszystko po to, by nikt przez raka nie musiał przechodzić sam. Do końca kwietnia możesz jeszcze wesprzeć ich zbiórki!

Jeśli jesteś rak'n'rollowym Dobrym Biegaczem, zapraszamy Cię do stoiska Fundacji w biurze zawodów. Miło będzie nam spotkać się jeszcze przed startem i osobiście podziękować za Twoje zaangażowanie. W dniu startu biegnij dumnie w barwach Rak'n'Rolla a my dołożymy starań, abyś od pierwszych kroków czuł/czuła, że Twój bieg to znacznie więcej niż tylko udział w zawodach. Na trasie dodamy Ci mocy, a na mecie przywitamy z rak'n'rollową energią. Gdy Ty dobiegniesz do mety, dobro pobiegnie dalej. By przez raka nikt nie musiał przechodzić sam.

**DASZ
Z SIEBIE**

1,5%

DLA



RAKNROLL.PL

**PRZEZ RAKA NIKT NIE MUSI
PRZECHODZIĆ SAM**

BRAK INFO TECHNICZNYCH



FOR EVERY SUMMIT

SUSTAINABLE ACCESSORIES
DESIGNED FOR EVERY ADVENTURE



Registered trademark property of digital art... (small vertical text)

buff.com





Bank Polski

Miliony powodów, żeby biegać

Biegaj i kibicuj z nami

www.pkobiegajmyrazem.pl