

MAGAZYN

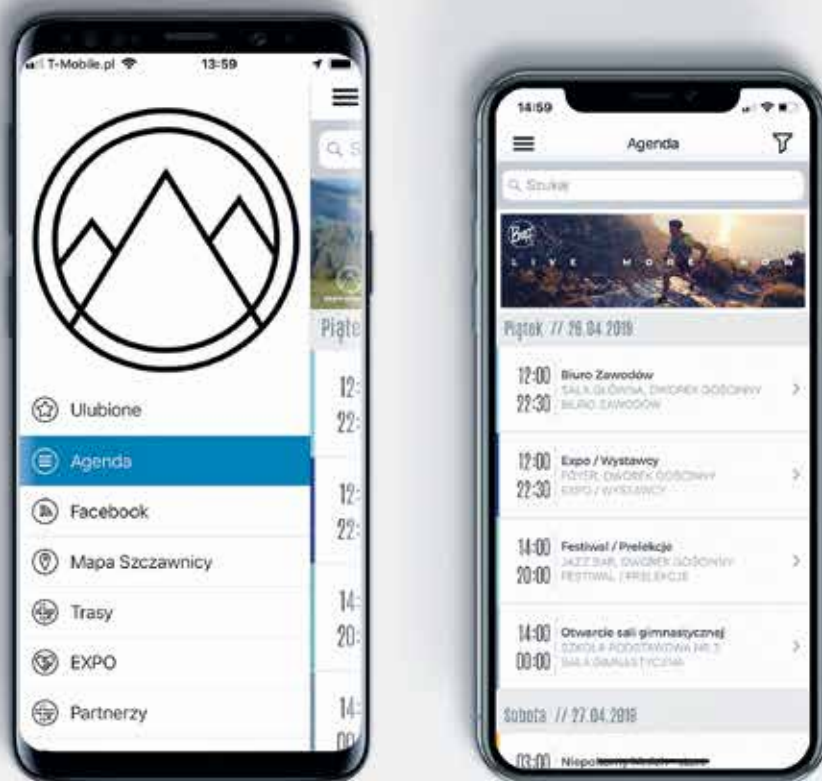
BIEGI W SZCZAWNICY

2021



BOGNA MAŃKOWSKA-JAGIELA

APLIKACJA BIEGI W SZCZAWNICY



**1. POBIERZ APLIKACJĘ „MEETING APPLICATION”
ZE SKLEPU NA SWOIM SMARTFONIE I OTWÓRZ JĄ.**

**2. WPISZ W APLIKACJI NAZWĘ EVENTU „BIEGI W SZCZAWNICY”
LUB ZESKANUJ KOD QR WBUDOWANYM W APLIKACJI SKANEREM**



VII BIEGI W SZCZAWNICY

Sześć lat to szmat czasu. Choć wydajesie, jakby tą bramę startową w pierwszej edycji zdmuchnęli nam dopiero wczoraj, ale od 2013 roku zmienili się praktycznie wszystkie. Najbardziej pewniemysamiąprzez tocale Biegi w Szczawnicy. Każda edycja ma swoje niepowtarzalne momenty, czasem fajnie pozytywne, a czasem trudne, dające wkość stawiające wyzwania – ta zaczęła się w listopadzie odekspresowych zapisów. Limity zapełniające się wniecałe 3 minuty? Wow! Dziękujemy, że doceniacie naszą pracę i wierzycie, że warto kolejny biegowy górski sezon otworzyć w Szczawnicy. To naprawdę fajne!

Jak co roku, piszę to słowo około 10 kwietnia, tuż przed wysłaniem informatora do druku. Przed nami kolejny niepowtarzalny moment, tym razem z kategorii „wyzwanie” Jutro jedziemy w górę, żeby zrobić mapę wiatrolomów i zorganizować drażnianie szlaków. Zazwyczaj po zimie szlaki chleją, a raptem kilka drzew, część można było szybko usunąć, część obciąć, żaden problem. Tym razem jeszcze w marcu, Szczawnicę nawiedziła halny, a naprawdę kozackie siły. Przed dwiema godzinami w nocy chodziłem pod dom sprawdzając, czy jakieś okno nie wpadło do środka. Możecie tylko próbować sobie wyobrazić, co ten wiatr zrobił kilka set metrów wyżej... Tyle naszych wyzwań, przejdźmy do Waszych!

Poraz kolejny na naszych biegach odbędzie się Mistrzostwa Polski już czwarty raz na trasie Wielkiej Prehyby. Pierwszy raz bez Marcina Świerca, ale z Bartkiem Przedwojewskim. Jesteśmy niezmiernie ciekawi tej rywalizacji, szczególnie, że na Wielkiej Prehybie wystartuje aż 8 zawodników z zawodniczek zaliczanych przez ITRA do elity międzynarodowej. Nastarcie brała się naprawdę mocna stawka. Zgęsiąskórkę, czekamy na moment, w którym Krzysiek Jahnss swoim donośnym głosem wykrzyknie nazwisko zwycięzcy i zwyciężczyni przycinających chłinię męty. A to już niebawem!

W tej edycji poraz pierwszy stworzyliśmy aplikację zbierającą wszystkie najważniejsze informacje – na stronie obok zobaczycie, jak ją pobrać. Naprawdę warto, bo wszystkie szczegóły dotyczące imprezy będąciecie mieć pod ręką, możecie nawigować się na obiekty, sprawdzać agendę, a nawet zobaczyć swoje położenie na mapie w stosunkowo do tracka danej trasy – jeśli gdzieś zbiedzicie trasę, wystarczy włączyć apkę i sprawdzić swoją lokalizację.

Na kartach tego informatora znajdziecie wiele przydatnych informacji technicznych, sporo ciekawostek, trochę historycznych danych, ciekawe informacje dotyczące wchłaniania związków mineralnych z wody, Cechini Muszyna, testy słuchawek Audic tusi, bielizny Saxx, a także conieco o naszym imarkie Buff i podejściu do ekologii. Zapraszamy do lektury, i cieszymy się, że znówujecie się z nami, że znówu wspólnie będziemy przeżywać przedstartowy stres i radość na mecie. Życzymy Wam udanego startu, realizacji wyznaczonych celów, pokonania wszystkich kryzysów, które na pewno gdzieś pod drodze się pojawią... I dobrej pogody, bo stateczni to na dyktuję warunki tej rywalizacji.

Czekamy na mecie! Powodzenia!
Eliza, Bartek i Kuba

START

Główna strefa startu jest zlokalizowana w Szczawnicy, przy Hotelu Szczawnica Park Resort & Spa****, ul. Główna 25. Strefa startu dla biegów Chyża Durbaszków i Hardy Rolling znajduje się w Jaworkach, parking pod Durbaszką, a walek przed wejściem do Wąwozu Homole. Meta wszystkich biegów znajduje się w Szczawnicy, przy Hotelu Park.

GODZINY STARTU:

Czas pracy linii startu i mety znajdziesz w aplikacji lub w programie umieszczonym na naszej stronie internetowej.

GDZIE W SZCZAWNICY ZOSTAWIĆ AUTO?

Zachęcamy do skorzystania z parkingów oznaczonych na mapie. Przed wszystkim z parkingu pod kolejką, który mieści najwięcej aut i jest najbliżej strefy startu/meta.

JAK DOJECHAĆ NA START DO JAWOREK?

Każdy uczestnik Chyży Durbaszków i Hardy Rolling może skorzystać z transportu na start zapewnił organizator. Autobusy przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się w miejscach oznaczonych na mapie i obok – każdy może wsiąść w jeden z dwóch wyznaczonych miejsc. Godziny jazdy dla autobusów możesz sprawdzić w aplikacji lub na stronie internetowej. Możesz również skorzystać z komercyjnych busów kursujących na linii Szczawnica–Jaworki i dostosować godzinę startu do własnych potrzeb. Rozkład jazdy znajdziesz na przystankach.

DEPOZYTY

W pakiecie startowym znajdziesz worek z naklejką umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w strefie startu. Depozyty można zdeponować w godzinach pracy linii startu/meta. Zawodnicy startujący w Chyży Durbaszków i Hardy Rolling mogą zostawić swój depozyt w Szczawnicy lub w Jaworkach. W tym drugim przypadku zostanie on przetransportowany metodą depozytów, natomiast z uwzględnieniem formuły biegu nie będzie się odbywać. Natychmiast po starcie danego uczestnika więc nie gwarantujemy, że depozyt będzie dostępny od razu po ukończeniu biegu. Zawodnicy startujący w Niepokornym Mnie mają w pakiecie drugi worek, na przykład w Rytrze – ten również deponujesz w strefie startu – meta w Szczawnicy, a należy to zrobić do godziny 22:00 w dniu poprzedzającym start. Depozyty z przepakami w Rytrze będą do odebrania po biegu w głównym punkcie odbioru depozytów na mecie.

ODBIÓR DEPOZYTU

Do odbioru depozytu będziesz potrzebować numer startowego. Tylko na podstawie okazania numeru depozytu zostanie wydany. **Swoje rzeczy możesz odebrać aż do godziny wydania do godz. 20:30.** Nie odebranie depozytu zostanie odesłane do właściciela na ich koszt.

START

The main starting zone is located in Szczawnica, at the Szczawnica Park Resort & Spa Hotel****, Main Street 25. The starting zone for the runs Chyża Durbaszków and Hardy Rolling is located in Jaworki, at the parking lot near Durbaszków, just before the entrance to the Homole Gorge. The finish line of all races is in Szczawnica, next to the Park Hotel.

STARTING HOURS:

You can find the working hours of the start and finish lines in the application or in the program on our website.

WHERE TO LEAVE A CAR IN SZCZAWNICA?

We recommend leaving your car on one of the parking lots marked on the map. Especially on the one next to the cable car (nr1), which holds the most cars and is closest to the start/finish zone.

HOW TO GET TO THE START IN JAWORKI?

Each runner participating in Chyża Durbaszków and Hardy Rolling may use transportation to the starting line provided by the Organizer. Rented buses go through Szczawnica and stop in two spots marked on the map. Each runner may get on at one of those spots, no matter which one. You can check the bus departure times in the app or on the website. You can also use commercial buses running on the Szczawnica–Jaworki line and adjust the time of start to your needs. You will find the timetable at the bus stops.

DEPOSIT

In a starter pack you'll find a sack and a sticker with your bib number – you can use it to leave your stuff in the deposit area. The deposit area is open during the working hours of a start/finish line. Participants of Chyża Durbaszków and Hardy Rolling may leave their deposit in Szczawnica or in Jaworki. In the latter case, it will be transported to the finish line to the deposit area, but due to the formula of the run, it will not be done immediately after the start of a given participant. Competitor staking part in Niepokornym Mnie have a second bag in their package, for a deposit in Rytrze – this one is also deposited in the start–finish zone in Szczawnica, but it should be done by 10 pm the day before the start. Deposits from Rytrze will be available after the race at the main deposit collection point at the finish line.

COLLECTION OF DEPOSIT

You may collect your deposit only having proper bib number with you. **You should collect your stuff before 8:30 pm on each day of the race.** Deposits that are left uncollected will be sent to their owners on their own cost.

LEGENDA

-  Dworek Gościnny - Biuro Zawodów/ Jazz Bar
-  SP nr 1 - nocleg na sali gimnastycznej
-  Strefa START/META
-  Przystanki autobusowe (Chyża Durbaszka i Hardy Rolling)
-  850 m od startu (darmowy)
-  700 m od startu (płatny)

-  1200 m od startu (płatny)
-  650 m od startu (płatny)
-  250 m od startu (bezpłatny, tylko ok. 20 miejsc)
-  1 Willa Marta, Restauracja Bohema
-  2 Cafe Helenka



NUMER STARTOWY

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

Each course has its individual color, you'll find it on the bib number, elevation profile and directional arrows along your route

Numer startowy powinien być zawsze na wierzchu, zawsze widoczny

Your bib number should be always on top of your clothes, always visible

Numery alarmowe – dzwoń, jeśli będziesz potrzebować pomocy

Emergency numbers – call when ever you need assistance

Kupon na piwo po biegu

Coupon for a beer after the race



Hotel Szczawnica Park Resort & Spa** został Sponsorem Głównym Biegów w Szczawnicy, tutaj mieści się biuro zawodów oraz główna strefa startu oraz mety.**

Hotel Szczawnica Park Resort & Spa**** became the Main Sponsor of "Biegi w Szczawnicy", it is here that the competition office and the main start and finish zone are located.

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

Elevation profile is upside down, so you may easily read it during the race

Kupon na posiłek po biegu

Coupon for a meal after the race



UNPACK YOUR STORY



PACKRUNVISOR



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 zawodnik zawsze miał jakąś w zasięgu wzroku. Oznacza to, że jeśli nie spotkałeś/aś 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 niefajnego miejsca.

__ strzałki kierunkowe __

Drugim rodzajem oznaczenia są strzałki kierunkowe w 6 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. 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 odblaskowe __

Odcinek, który zawodnicy Niepokornego Mnicha pokonują w nocy, a więc od startu aż pod Lubań, jest dodatkowo oznaczony fragmentami odblaskowej taśmy.

__ oznaczenie dodatkowe: czerwony wykrzyknik __

Pojawia się głównie na trasie Niepokornego Mnicha, gdzie zdarzają się nagłe skręty z jakiejś głównej drogi w boczne, czasem słabo widoczne ścieżki. Taki wykrzyknik wisi na 50-100 metrów przed skrętem, oczywiście później pojawia się strzałka i cały czas ciągną się taśmy.

__ COŚ NIE GRA? __

Jeśli widzisz, że jakieś taśmy ewidentnie są przewieszone, strzałki zerwane lub obrócone, niezwłocznie skontaktuj się z organizatorem, numer telefonu znajdziesz na numerze startowym, ten ostatni będzie najlepszy: **606 332 902**. Dodatkowo, jeśli podejrzewasz, że jesteś poza trasą, włącz naszą aplikację, wybierz „Trasy”, swój dystans i sprawdź na mapie swoją lokalizację. Twoja pozycja pojawi się na mapie z trackiem trasy, dzięki czemu będziesz wiedzieć, jak na nią wrócić.

ROUTE MARKING

__ yellow tape with logo of the event __

Our main way of marking all the routes is a yellow tape with a logo of our event. It is put in exposed places along each route. Tapes should make the route obvious. We try to put them often enough, so you see at least one at all times. If you haven't seen any tape for 2 minutes, you should be warned. If you haven't seen any tape longer than 5 minutes, you're probably off the route. Our tapes are more important than any color of a trail – sometimes the route takes a shortcut or avoids something.

__ directional arrows __

The second way of marking the trail are directional arrows in 6 different colors. Each color corresponds with other route and is put consistently on the bib number, elevation profile and arrows. If, at any point, you have doubts which way to go, just look at your bib number color and run along an arrow with the same color. On all arrows there is printed name of the course. If you see it is upside down or rotated, it means someone changed it!

__ reflective tape __

The section, that runners of Niepokorny Mnich, run during the night, so from the start almost until Lubań is additionally marked with reflective tape.

__ additional marking: red exclamation mark __

It can be seen mostly on the route of Niepokorny Mnich in places where the route takes sudden turn from the main road to some hardly visible trail. Such mark is put 50-100 metres before a turning, and after that you should see an arrow and yellow tapes.

__ SOMETHING'S WRONG? __

If you see tapes that are obviously not right or arrows torn down or turned, please let us know. Proper phone number is put on your bib number, in such situation dial the last one: **606 332 902**. Additionally, if you think you went off course, turn on our application, choose „Trasy” and your distance and check you location. You position will be visible on the map with a track of your course, therefore you will see how to get back on route.



**RÓB TO,
CO KOCHASZ,
DŁUŻEJ**

SOLAR

ZŁE WYMIARY



FENIX® 6S
PRO SOLAR

INSTINCT® SOLAR

GARMIN®

Garmin.com/solar

HARDY ROLLING

- ___ **Dystans:** 11,5 km
- ___ **Przewyższenie:** +460 m/-600 m
- ___ **Miejsce startu:** Parking pod Durbaszką, Jaworki
- ___ **Miejscemety:** Hotel Szczawnica Park Resort & Spa****
- ___ **Limit czasu:** 3 godziny
- ___ **Najwyższy punkt:** okolice Durbaszki, 890 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
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilka 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

Dojazd na start:

Każdy zawodnik Hardygo Rolling może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy przejeżdżają przez Szczawnicę i zatrzymują się w miejscach oznaczonych na mapie na stronie 7 – każdy może się tam w jednym z dwóch oznaczonych miejsc.

Godzina odjazdu autobusów:

Sprawdź w aplikacji lub na stronie internetowej.

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!**

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII*:

ZMIENILIŚMY TRASĘ, WIĘC HISTORIA TEGO DYSTANSU ZOSTANIE NAPISANA NA NOWO.

MEŹCZYŹNI

- Dariusz Marek (0:46:15) (2019)
- Marek Mitrofanuk (0:48:05) (2019)
- Dariusz Boroń (0:48:36) (2019)
- Jakub Kałużny (0:51:18) (2019)
- Mirosław Urban (0:51:27) (2019)
- Andrzej Łukasik (0:51:35) (2019)
- Paweł Krochmal (0:52:49) (2019)
- Andrzej Beniowski (0:53:16) (2019)
- Grzegorz Góral (0:54:36) (2019)
- Michał Kożuch (0:55:11) (2019)

KOBIETY

- Karolina Piątek (0:58:08) (2019)
- Emilia Perz (1:04:14) (2019)
- Adriana Klappholz (1:04:23) (2019)
- Kinga Pachura (1:04:42) (2019)
- Natalia Olesiak (1:07:58) (2019)
- Ewa Paciorek (1:10:42) (2019)
- Aleksandra Szafrńska (1:11:03) (2019)
- Ania Wiech (1:11:26) (2019)
- Yana Afanasyeva (1:11:28) (2019)
- Edita Vrbiakova (1:12:59) (2019)



PROFIL TRASY



CHYŻA DURBASZKA

- **Dystans:** 21,3 km
- **Przewyższenie:** +830 m/-950 m
- **Miejsce startu:** parking pod Durbaszką, Jaworki
- **Miejsce mety:** Hotel Szczawnica Park Resort & Spa ****
- **Limit czasu:** 5 godzin
- **Najwyższy punkt:** Smerekowa, 991 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką – 12,2 km
- **Wypożyczenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilka godzin (zalecany włączony roaming)
 - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie w punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub fiaska) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra.

Dojazd na start:

Każdy zawodnik Chyży Durbaszki może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się w miejscach oznaczonych na mapie na stronie 7 – każdy może się tam spotkać z dwoma oznaczonych miejsc.

Godzina odjazdu autobusów:

Sprawdź w aplikacji lub na stronie internetowej.

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!**

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MEŃCZYŹNI

- Marcin Kubica, 1:25:48 (2019)
- Tomasz Kawik, 1:28:41 (2019)
- Adrian Bednarek, 1:29:16 (2019)
- Michał Rajca, 1:30:03 (2018)
- Piotr Biernawski, 1:31:24 (2019)
- Adam Bednarz, 1:31:35 (2019)
- Kacper Piech, 1:31:29 (2016)
- Dariusz Marek, 1:31:37 (2018)
- Piotr Hercog, 1:33:18 (2016)
- Kacper Kościelniak, 1:33:24 (2019)

KOBIECY

- Aneta Ściuba, 1:49:38 (2019)
- Katarzyna Wilk, 1:49:56 (2019)
- Aleksandra Bazułka, 1:53:39 (2019)
- Martyna Kantor, 1:54:12 (2017)
- Weronika Kozioł, 1:56:08 (2019)
- Iwona Flaga, 1:56:09 (2016)
- Justyna Grzywaczewska, 1:58:21 (2016)
- Natalia Tomasiak, 1:58:57 (2015)
- Emilia Romanowicz, 1:59:36 (2016)
- Lenka Wagner, 2:01:20 (2019)



PROFIL TRASY



ŻWAWE WIERCHY

- ___ **Dystans:** 32,8 km
- ___ **Przewyższenie:** +1550 m/-1550 m
- ___ **Start:** 9:00
- ___ **Miejsce startu i mety:** Hotel Szczawnica Park Resort & Spa ****
- ___ **Limit czasu:** 8 godzin
- ___ **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m
- ___ **Punkty żywieniowe:**
 - Schronisko na Przehybie – 13,3 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 23,9 km
- ___ **Wyposażenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip,
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilka godzin (zalecany włączony roaming).
 - koc ratunkowy/folia NRC
 - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub butelka lub flak) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra,

- ___ **Punkty iTRA:** 2
- ___ **Mountain level:** 5
- ___ **Finisher level:** 320

Pamiętaj, że...

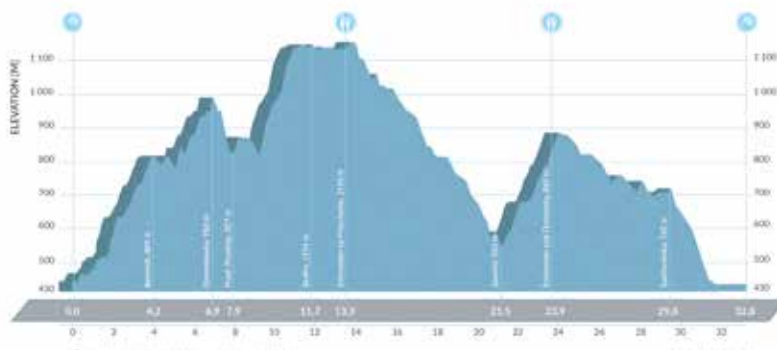
Zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci. Wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych, przy schroniskach lub donieść do mety. **Śmiecenie na trasie jest karane dyskwalifikacją!**



Fot.: Karolina Krawczyk

**HISTORIA TEGO
DYSTANSU DOPIERO
ZOSTANIE NAPISANA...**

PROFIL TRASY



WIELKA PREHYBA

- ___ **Dystans:** 43,3 km
- ___ **Przewyższenie:** +1925 m/-1925 m
- ___ **Miejsce startu i mety:** Hotel Szczawnica Park Resort & Spa****
- ___ **Limit czasu:** 9 godzin
- ___ **Najwyższy punkt:** Radziejowa, 1268 m n.p.m.
- ___ **Punkty żywieniowe:**
 - Schronisko na Przehybie – 13,3 km
 - Bacówka na Obidzy – 23,2 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 34,6 km
- ___ **Wypożyczenie obowiązkowe:**
 - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób, aby zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
 - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilka 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

- ___ **Punkty iTRA:** 2
- ___ **Mountain level:** 5
- ___ **Finisher level:** 340

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!**

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

- Marcin Świerc, 3:15:19 (2016)
- Bartłomiej Przedwojewski, 3:15:57 (2019)
- Bartosz Gorczyca, 3:21:57 (2016)
- Krzysztof Bodurka, 3:26:31 (2019)
- Marcin Świerc, 3:26:46 (2018)
- Marcin Świerc, 3:30:08 (2015)
- Miłosz Szczęśniewski, 3:32:03 (2016)
- Kamil Leśniak, 3:33:24 (2019)
- Paweł Czerniak, 3:35:12 (2019)
- Marcin Rzeszółtko, 3:37:11 (2018)



Fot.: Jan Wierziński

KOBIECY

- Martyna Kantor, 3:56:47 (2019)
- Edyta Lewandowska, 3:59:15 (2016)
- Edyta Lewandowska, 4:02:29 (2018)
- Dominika Stelmach, 4:02:42 (2016)
- Paulina Wywłoka, 4:07:33 (2019)
- Ewa Majer, 4:12:49 (2018)
- Katarzyna Solińska, 4:13:28 (2019)
- Justyna Mudy-Mader, 4:16:44 (2019)
- Martyna Kantor, 4:18:11 (2016)
- Natalia Tomasiak, 4:21:33 (2016)

PROFIL TRASY



DZIKI GROŃ

- **Dystans:** 64,1 km
- **Przewyższenie:** +3150 m/-3150 m
- **Miejsce startu i mety:**
Hotel Szczawnica Park Resort & Spa ****
- **Limit czasu:** 13 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n.p.m.
- **Punkty żywieniowe:**
 - Schronisko na Przehybie – 13,3 km
 - Hotel Perła Południa w Rytrze – 22,1 km
 - Bacówka na Obidzy – 43,8 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 55,2 km
- **Punkty iTRA:** 3
- **Mountain level:** 6
- **Finisher level:** 390
- **Bieg zaliczany do Ultra Cup Poland**



Fot.: Piotr Dymus

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MEŃCZYŹNI

- Marcin Świerc, 6:06:38 (2017)
- Bartosz Gorczyca, 6:11:38 (2017)
- Piotr Szumliński, 6:18:42 (2019)
- Wojciech Probst, 6:21:21 (2017)
- Piotr Uznański, 6:30:42 (2019)
- Artur Baran, 6:33:56 (2019)
- Maurycy Oleksiewicz, 6:40:39 (2019)
- Tomasz Polanski, 6:47:50 (2019)
- Dominik Włodarkiewicz, 6:52:06 (2018)
- Maciej Bieliński, 6:53:43 (2019)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
- plecak lub pas biegowy/nerka
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie (punkty żywieniowe) (kubeczek lub butelka lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilka godzin (zalecany włączony roaming)
- koc ratunkowy/folia NRC

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!**

KOBIETY

- Edyta Lewandowska, 7:34:11 (2017)
- Kamila Grzelak, 7:39:37 (2019)
- Anna Kącka, 7:43:50 (2017)
- Marta Wenta, 7:51:53 (2017)
- Marta Wenta, 7:55:13 (2019)
- Beata Lange, 7:58:45 (2019)
- Malwina Jachowicz, 7:58:47 (2018)
- Iwona Kik, 8:10:57 (2017)
- Natalia Paulina Barosz, 8:14:32 (2019)
- Katarzyna Zych, 8:16:29 (2019)

PROFIL TRASY



NIEPOKORNY MNICH

- ___ **Dystans:** 94,8 km
- ___ **Przewyższenie:** +4915 m/-4915 m
- ___ **Start:** 3:00
- ___ **Miejsce startu i mety:** przy Karczmie Polowacy, ul. Nad Grajcarkiem 5
- ___ **Limit czasu:** 17 godzin
- ___ **Najwyższy punkt w Polsce:** Średni Groń, 1201 m n.p.m.
- ___ **Punkty żywieniowe:**
 - Krościenko – 12,5 km
 - Tylmanowa – 27,6 km
 - Schronisko na Przehybie – 44,1 km
 - Hotel Perła Południa w Rytrze – 52,9 km
 - Kosarzyska – 66 km
 - Bacówka na Obidzy – 74,6 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 86 km
- ___ **Punkty iTRA:** 4
- ___ **Mountain level:** 5
- ___ **Finisher level:** 470
- ___ **Bieg zaliczany do Ultra Cup Poland**

Przepak: Depozyt na punkt żywieniowy w Rytrze należy zdeponować do godziny 22:00 w dniu przed planowanym startem w strefie start/met przy Hotelu Park. Przepak zostanie przewieziony do Rytra, a po zamknięciu punktu będzie o odbioru w strefie mety, w tym samym miejscu co inne depozyty.

Uwaga! Depozyt można odebrać każdego dnia w dniu wydarzenia do godz. 20:30.

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

MĘŻCZYŹNI

- Grzegorz Ziejewski, 9:36:50 (2019)
- Michał Sedlak, 9:44:46 (2019)
- Szymon Wolek, 10:16:09 (2018)
- Piotr Hercog, 10:16:23 (2015)
- Maciej Więcek, 10:23:38 (2018)
- Tomasz Komisarz, 10:24:41 (2016)
- Artur Baran, 10:27:34 (2018)
- Lucjan Chorąży, 10:29:22 (2014)
- Dawid Atanasow Anczew, 10:35:51 (2019)
- Michał Kościuczyk-Mendyk, 10:36:22 (2019)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
- plecak lub pas biegowy/nerka
- pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub butelka lub bidon lub flaszka) łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilka następnych godzin (zalecany włączony roaming)
- koc ratunkowy/folia NRC
- czołówka/latarka

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!**

KOBIECY

- Ewa Majer, 11:47:49 (2014)
- Małgorzata Pazda-Pozorska, 11:48:13 (2018)
- Kinga Kwiatkowska, 12:01:44 (2018)
- Marta Went, 12:12:50 (2018)
- Iwona Ćwik, 12:20:43 (2016)
- Paulina Krawczak, 12:26:50 (2019)
- Małgorzata Rutkowska, 12:57:25 (2019)
- Anna Bieniecka, 13:17:03 (2019)
- Marzka Janerka-Moroń, 13:23:08 (2016)
- Joanna Jachym-Drewniak, 13:23:19 (2019)

PROFIL TRASY





KOCHAM PIENINY!

ZAKĄTEK POLSKI, KTÓRY SKRADNIE CI SERCE

Złap oddech w górskim klimacie

Gęste lasy, rwące rzeki, mineralne źródła i hałdy wieńczące tysiące pasterskich dzwoniów naszyjają chacie. Takie obrazki zostają w pamięci po podróży do Szczawnicy, uzdrowskiego miasteczka położonego na styku Pienin i Beskidu Sądeckiego, w dolinie rzeki Dunajec. Dla wielu jest to jeszcze miejsce nie odkryte, lecz zdecydowanie wartego odwiedzenia. Główną atrakcją turystyczną Szczawnicy jest pływ Przełomem Dunajca drewnianą tratwą, w towarzystwie flisaków ubranych w regionalne stroje. Wcisnięty w pienińskie skały Dunajec, tworzy liczne pętle i zwroty, które dostarczają wrażeń i wspaniałych widoków. Dodatkowo w mroźne dni można się wusłać i szałkiem powieść o zbrojnikach, można między innymi posłuchać legendy o przygodach Jasnika Pieniny, toteż malownicze trasy biegowe i rowerowe, a wśród nich najbardziej znana wzdłuż Drogi Pienińskiej i Przełomu Dunajca. Co chwilę odkrywają nowe pejzaże i narzekają, że ciernie nie wykleiło drogi, znajdującego się po stronie słowackiej Czerwonego Klasztoru. Udajemy się do schroniska Trzy Korony, gdzie możemy odpocząć, a potem ruszyć już pieszo na Trzy Korony – jeden z najchętniej odwiedzanych przez turystów szczytów Pienin. Najnowszą atrakcją jest trasas rowerowa

VeloCzorsztyn, pętla prowadząca wokół Jeziora Czorszyńskiego, która dostarcza niezapomnianych widoków. Gdzie indziej będziemy mogli podziwiać jednocześnie pływającą z głowką w zamkniętych brzożach jeziora oraz szczyty górskie Gorców Pienin w oddali?

Wkrocz do świata relaksu

W samym centrum Szczawnicy, nad brzegiem malowniczego potoku Grajcarek, położony jest luksusowy Hotel Szczawnica Park Resort & Spa****. Idealnie komponuje się z otoczeniem zabytkowych szczawnickich willi i pięknej górskiej przyrody. Już przy wejściu hotel zaprasza napisem – Wkrocz do świata relaksu, tym samym składa obietnicę od poczynku, odnowy ciała i ducha oraz realizuje ją w każdym minucie pobytu. Uśmiech i życzliwość pienińskich górali sprawia, że czujesz się tu prawdziwą gościnność. Natura śladem i natchnieniem inspiracji na każdym kroku. W Mikroklimat Spa & Wellness waga przyciąga autorskie zabiegi z olejem ziołowym, głęboko odprężające i prozdrowotne. W strefie basenów zastosowano technologię OSPA – naturalną sól i bardzo aktywny węgiel, dzięki czemu woda ma doskonałą jakość i jest łagodna dla oczu i skóry. ▶



Podróżnicy, którzy poznają świat poprzez smaki, koniecznie muszą odwiedzić Restaurację Kwiat Paproci, wyróżnioną w Żółtym Przewodniku Gault & Millau. Tu znajdziemy to co zdrowe i lokalne, w zgodzie z ideą slow food. Produkty pochodzą od miejscowych producentów, kartamenu zmienia się kilkakrotnie w roku. Szef kuchni inspirowany jest tym, co daje nam w tym czasie natura. Znakomite lokalne sery, wędzony pszczał, mięs i warzywa, sezonowe owoc i zioła oddają nam prawdziwy smak Pienin, który trudno odnaleźć w innym miejscu. Dla najmłodszych przewodnikiem w górskiej przyrodzie staje się Puchacz Bubo – sowa występująca w Pieninach, która została gospodarzem hotelowego klubu dla dzieci. Animatorzy pokazują dzieciom regionalne tradycje podczas warsztatów góralskich i organizują zabawę na świeżym powietrzu w hotelowym ogrodzie.

Wieczorem gdy w większości chłodzi się dzień, jest tu idealne miejsce na balkon pokoju hotelowego i wsłuchać się w szum pobliskiego potoku. Odgłosy płynącej wody i głębię boki oddech górskiego powietrza sprawia, że obietnica zostaje spełniona z należytą powagą. Wkroczyliśmy do prawdziwego świata relaksu!

Góralskie przeKOnanie

Dbanie o to, co najcenniejsze, dziedzictwo i naturę, jest dla tego miejsca najważniejszym przekonaniem. Przemysłana koncepcja budynku, rozwiązania technologiczne ograniczające negatywny wpływ na środowisko i zaangażowanie w działania proekologiczne, sprawia, że będąc tu, ma się poczucie słusznego wyboru. Ładowniki samochodów elektrycznych, panele fotowoltaiczne i eliminowanie plastiku, ograniczanie marnowania żywności i zużycia wody to tylko kilka przykładów działań pro-

ekologicznych Hotelu Szczawnica Park Resort & Spa****. Tutaj dba się o świadomość oddziaływania na środowisko i daje możliwość podróżowania z szacunkiem do przyrody.

Kocham Pieniny!

Ktoś może tutaj być, na pewno będzie wracał już zawsze! Piękno Pienin i gór oraz gościnność i serce Górali w ręce zależnia. Hotel Szczawnica Park Resort & Spa**** przygotowuje programy i atrakcje dla gości Kocham Pieniny. Nagroda dla uczestników są bonusy o wartości do 900 zł, które można wykorzystać na zabieg i masaż oraz przyjemność kulinarną podczas kolejnego pobytu. Uczestnicy otrzymują także dostęp do ofert specjalnych oraz możliwości wcześniejszej rezerwacji. Po pobycie w tym urokliwym miejscu, każdy się zgodzi, że warto było i przekonaniem stwierdzi Kocham Pieniny! www.szczawnica-park.pl





ULTRA CUP POLAND

◆ the most epic trails in Poland



ultracuppoland.pl

**TEKST
SPONSOR
BUFF**

TEKST
SPONSOR
BUFF

**TEKST
SPONSOR
BUFF**



☎ 535 100 944 ul. Asnyka 6c, Wieliczka

Wesprzyj siebie
i swoich bliskich
w drodze do zdrowia!

FIZJOTERAPIA

- › ortopedyczna
- › neurologiczna
- › pourazowa
- › pooperacyjna

MASAŻ

- › leczniczy
- › klasyczny
- › relaksacyjny
- › gorącymi kamieniami

TRENING EMS

TRENING PERSONALNY
Z ELEKTROSTYMULACJĄ MIĘŚNI

- › wzrost siły i wydolności organizmu
- › poprawa metabolizmu
- › poprawa sylwetki
- › ochrona stawów przed przeciążeniem

KOMORA HIPERBARYCZNA

- › poprawa wydolności organizmu
- › kontuzje sportowe
- › trudno gojące się rany
- › obniżona odporność
- › przewlekłe bóle
- › schorzenia reumatyczne



Znajdź nas na
booksy



PUNKTY ŻYWIENIOWE

	Niepokorny Mnich	Dziki Groń	Wielka Prehyba	Żwawe Wierchy	Chyża Durbaszka	Hardy Rolling
Krościenko	1					
Tylmanowa	2					
Schronisko na Przehybie	3	1	1	1		
Hotel Perła Południa w Rytrze	4	2				
Kosarzyska	5	3				
Bacówka na Obidzy	6	4	2			
Schronisko pod Durbaszką	7	5	3	2	1	1

__ Schronisko na Przehybie



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik

Jedzenie: banany, pomarańcze, czekolada, słone i słodkie przekąski

__ Hotel Perła Południa w Rytrze



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, herbata, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, czekolada, słone i słodkie przekąski

__ Bacówka na Obidzy



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, herbata, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, czekolada, żelki, kanapki

Ciepły posiłek: krem warzywny, pieczone ziemniaki

__ Schronisko pod Durbaszką



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, herbata, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, czekolada, żelki, słone i słodkie przekąski, kanapki

__ Wyżne Rużbachy Kupele



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, herbata, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, czekolada, słone przekąski, kanapki

Ciepły posiłek: zupa pomidorowa z ryżem

__ Lesnickie Sedlo



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, herbata, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, czekolada, żelki, słone i słodkie przekąski, kanapki

__ Kosarzyska



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda

__ LEGENDA



Napoje



Jedzenie



Punkt medyczny



Transport do Szczawnicy



Przepak (Niepokorny Mnich)



Ciepły posiłek

*Dla osób chcących przygotować prosty izotonik udostępniamy na każdy punkt: cytryny, sól, miód, cukier.

**Podane zaopatrzenie punktów jest przybliżone i może ulec niewielkim zmianom.



SIĘGNIJ PO POZYTYWNE DOŁĄDOWANIE!!!



www.wawel.com.pl

www.facebook.com/WawelSlodycze

www.youtube.com/user/WawelTV

**TEKST
SPONSOR
SALOMON**

**TEKST
SPONSOR
SALOMON**

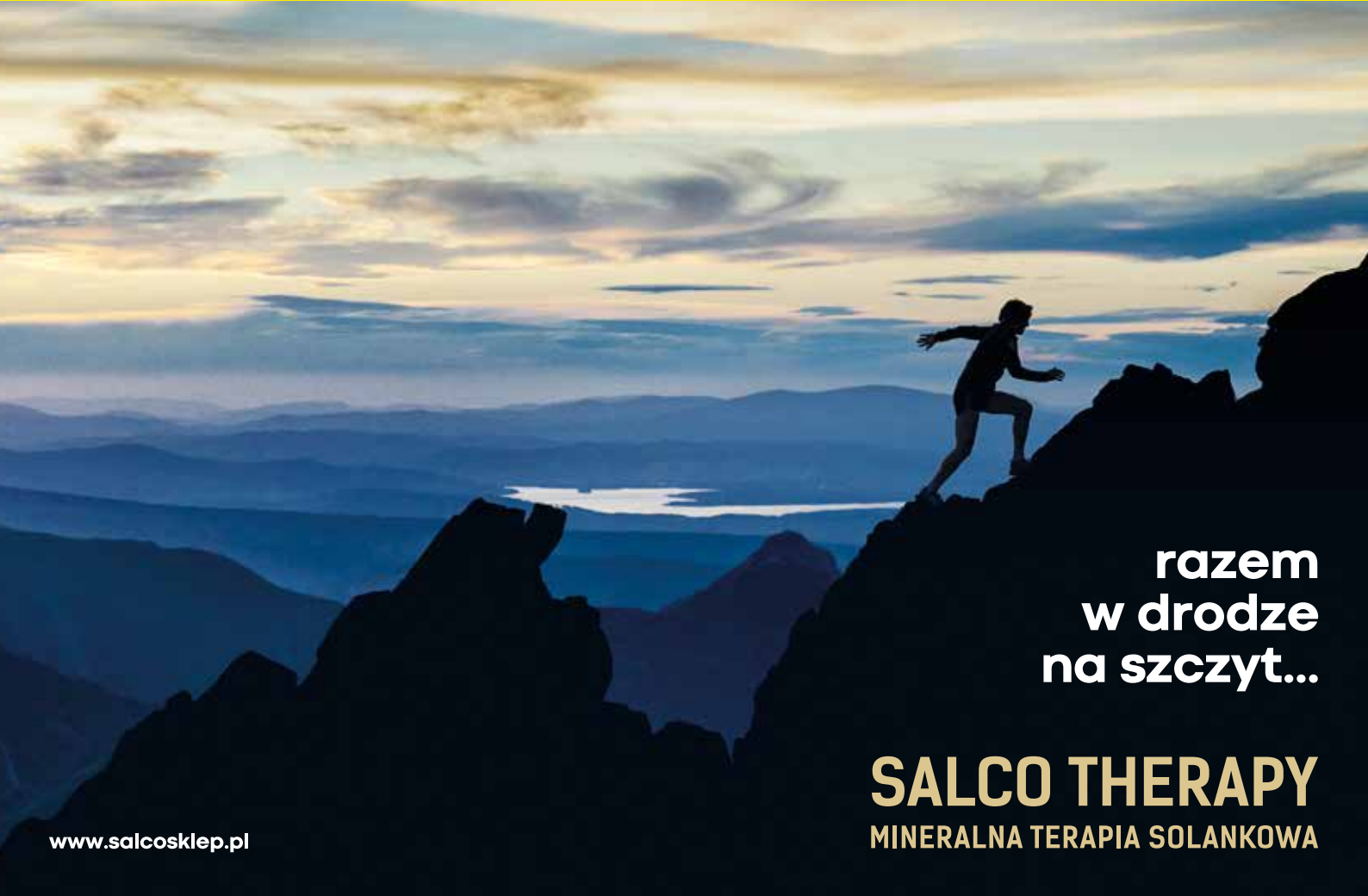
**TEKST
SPONSOR
SALOMON**

**REKLAMA
SALOMON**

**TEKST
ELIZY**

TEKST ELIZY

REKLAMA

A silhouette of a person running on a rocky ridge against a sunset sky. The person is in mid-stride, moving from left to right. The background shows a vast landscape with mountains and a body of water under a sky with scattered clouds.

**razem
w drodze
na szczyt...**

SALCO THERAPY
MINERALNA TERAPIA SOLANKOWA

ZEJŚCIE Z TRASY

Nikomutegonieżyczymy, ale statystyki są nieubłagane. Co roku w trakcie naszego biegu zdarzają się rezygnacje i wypadki. Jesteśmy przygotowani na wiele zdarzeń, ale ich sprawny i bezpieczny przebieg zależy również od Was. Zobaczcie jak postępować, gdy coś pójdzie nie po waszej myśli.

NUMERY ALARMOWE

WYPADEK: +48 698 268 369

Dzwoń naten numer, gdy potrzebujesz pomocy ratowników. Gdy wydarzy się coś, co niemożliwia Ci samo dzielne dotarcie do najbliższego punktu żywienia w górach lub zejście z gór. Gdy zadzwonisz, telefon odbierze ratownik GOPR – u, który skoordynuje działania ratowników przebywających w górach.

ZEJŚCIE Z TRASY: +48 695 730 960

Dzwoń naten numer, gdy rezygnujesz z dalszej rywalizacji i opuszczasz trasę biegu. Musimy o tym wiedzieć! Pamiętaj, że czekamy na Ciebie na mecie, a jeśli się nie pojawi, nie poinformujemy nas o swojej rezygnacji, a później np. nie odbierzesz do telefonu, zorganizujemy akcję poszukiwania w cząwach górach, której koszty zostaną sfinansowane.

ZGUBIŁEŚ SIĘ: +48 606 332 902

To telefon do osoby, która najlepiej zna wszystkie trasy. Jeśli widzisz, że ktoś zerwał lub zmienił oznaczenia, albo przez pomyłkę zbiegłeś z trasy biegu i zastanawiasz się, jak nawiązać – dzwoń naten numer.

REZYGNACJA NA PUNKCIE ŻYWIENIOWYM

Jeśli będąc na punkcie żywienia stwierdzasz, że nie kontynuujesz biegu, podejdź do obsługi punktu i poinformuj o tym. Obsługa powinna zanotować Twój numer startowy. Numer startowy zachowaj, nie oddawaj go obsługi, masz na nim bonus na posiłek i piwo – przydadzą Ci się, gdy dotrzesz do strefy meczy. Z każdego punktu zapewniamy transport na metę. Czas oczekiwania może być różny, w zależności od tego, kiedy wyjechał poprzedni transport.

RESIGNATION

We don't wish it to anyone, but statistics are clear. It happens. People resign from the race every year and accidents happen every year. The better you're prepared for an unexpected, the easier it is for us, to help you.

EMERGENCY PHONE NUMBERS

ACCIDENT: +48 698 268 369

Call this number, when you need assistance of mountain rescuers. When you're unable to get to the nearest refreshment point. This phone number will be answered in the headquarters of Mountain Rescue in Szczawnica. The person whose peak you will organize the mountain rescuer to help you as fast as possible.

RESIGNATION: +48 695 730 960

Call this number, when you decide to resign from the race and leave the route. We must know about it. Remember that we're waiting for you at the finish line, so if you resign, don't call us, and then, for example, don't pick up a phone when we call to check on you – we'll organize a search and rescue in the mountains. And you'll be charged with the cost of it.

YOU'RE LOST: +48 606 332 902

It's a phone number of a person who knows the routes best. If you see someone changed marking or the marking is missing or you are off the route and wonder how to get back on it – call this number.

RESIGNATION AT A REFRESHMENT POINT

If you decide to resign when you're in a refreshment point area, approach someone from this point's service. This person should write down your bib number. Don't leave your bib number, you should keep it, because you have a coupon on it, and you'll need them when you get to the finish area. We can transport you to the finish line from each refreshment point, but waiting time may vary, depending on the previous transport's leaving time.

**REKLAMA
RNR**

RELAKSUJĄCY WYPOCZYNEK W SERCU PIENIN

KOMFORTOWE APARTAMENTY



Zarezerwuj już teraz!

www.apartamenty-szczawnica.pl

✉ rezerwacja@apartamenty-szczawnica.pl

☎ +48 18 540 59 69