

MAGAZYN

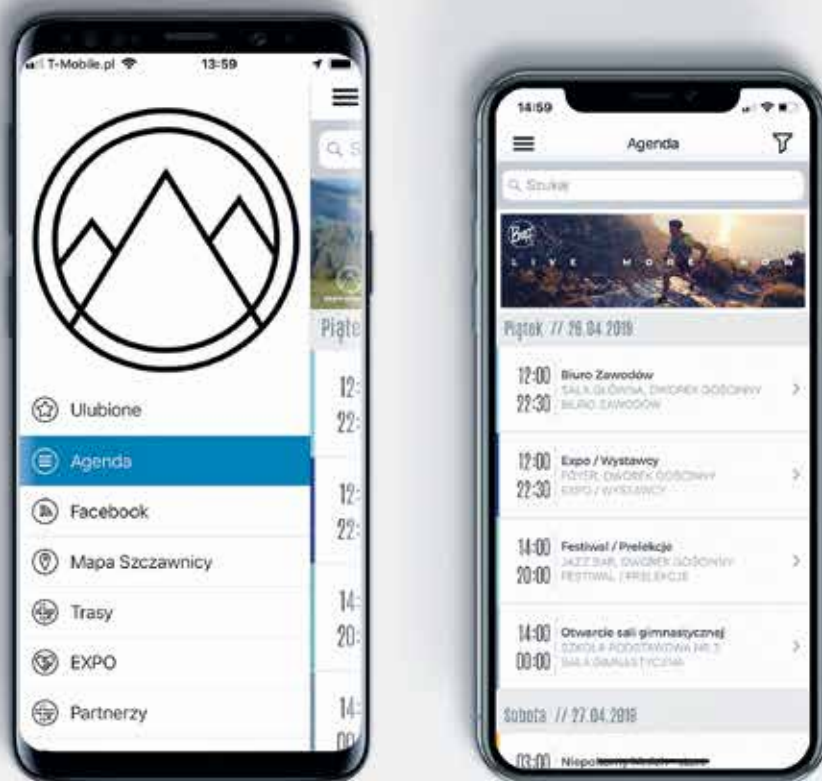
BIEGI W SZCZAWNICY

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**



ORGANIZACYJNE ULTRA

Czerwcowe Biegi w Szczawnicy, których jesteśmy świadkami, to najdłużej organizowany event w naszym życiu. Mam nadzieję, że faktycznie tymi świadkami jesteśmy – w końcu między pisaniem tych słów, a terminem zawodów upłynę 3 tygodnie – a to czas, w którym można by zorganizować, odwołać i jeszcze raz zorganizować niejedne wybory, np. prezydenckie. Dziękujemy, że jesteście z nami, bo droga na start tych konkretnych Biegów w Szczawnicy okazała się niezwykle długa i wyboista!

W ciągu półtora roku zdążyliśmy trzy razy zmienić termin zawodów i cztery razy zmodyfikować ich formułę, przeszliśmy przez biegi interwałowo-falowe, indywidualne 10-dniowe, indywidualne 3-dniowe i wróciliśmy do falowych. Za każdym razem pozyskiwaliśmy nowe pozwolenia na organizację biegów od około 30 instytucji, modyfikowaliśmy regulamin, przeprowadzaliśmy nowe zapisy, realizowaliśmy zwroty, staraliśmy się możliwie jasno komunikować zachodzące zmiany. W niektórych urzędach pewnie mają nas za niezrównoważonych – skoro nie zdążyli odpowiedzieć na jedno pismo, a już podsyłaliśmy kolejne – bo akurat rząd wylosował nowe obostrzenia. Niejednokrotnie łapaliśmy się za głowę, gdy ogłosiliśmy coś, co już za kilka dni przestawało być aktualne.

Trzy razy zmienialiśmy lokalizację głównej strefy startu i mety, dostosowując ją do formuły albo pory roku w taki sposób, żeby łatwiej utrzymać infrastrukturę czy to jesienią, czy np. w ciągu 10 dni biegu indywidualnego. Każda taka zmiana pociągnęła za

sobą zmianę tracków, map, profili wysokościowych, oznaczeń kilometrów punktów żywieniowych, a to wszystko dla sześciu różnych tras, trzech wersji językowych i różnych formatów graficznych. Wymyśleliśmy również nową wersję Niepokornego Mnicha, którą przebiegliśmy i opracowaliśmy na nowo. Przez nasze listy startowe w tym czasie przeleżało się ponad 3500 osób, z czego około 2000 w różnych momentach postanowiło zmienić dystans lub zrezygnować, więc wykonaliśmy około 2000 przelewów zwrotnych. Każdy z nich został zweryfikowany pod kątem kwoty, prawidłowości danych uczestnika, a do niektórych wystawiliśmy stosowne faktury korygujące. Cały proces pochłonął około 70 godzin (!) pracy. Konia z rzędem temu, kto prześledził te wszystkie zmiany i się w nich nie pogubił.

Co jeszcze? Zmieniły się ustalenia dotyczące współpracy z każdą firmą, z którą coś robiliśmy. Część zwalniała pracowników, część się zamknęła, niektórzy sponsorzy się wycofali, a w ich miejsce... nie pojawili się nowi. Wyprodukowaliśmy najróżniejsze, niepasujące do siebie, liczby materiałów, bo część powstała przed kwietniem, a część przed listopadem 2020, kolejna partia przed kwietniem 2021, a ostatnia przed czerwcem. Nie ustrzegaliśmy się błędów, np. na mapach z trasami dodawanymi do pakietów startowych, bo te zawierają starą lokalizację strefy start/meta. Jednak cała ta historia miała wiele pozytywnych aspektów – pierwszy raz od kilku lat mieliśmy czas, żeby nacieszyć się wiosną! Ma też pozytywne zakończenie, więc celebруем ten weekend i bawmy się bieganiem po górach jak nigdy wcześniej!

Powodzenia!
Kuba, Eliza i Bartek

PROGRAM

__ Piątek, 18 czerwca 2021

16:00-22:00 – praca Biura Zawodów

__ Sobota, 19 czerwca 2021

3:00 – otwarcie Strefy Startu

3:00 – start Niepokorny Mnich

6:00 – otwarcie Biura Zawodów

7:00 – start Dzikie Groń

8:00 – start Wielka Prehyba (start falowy)

9:00 – start Żwawe Wierchy

9:00 – odjazd busów na start do Jaworek

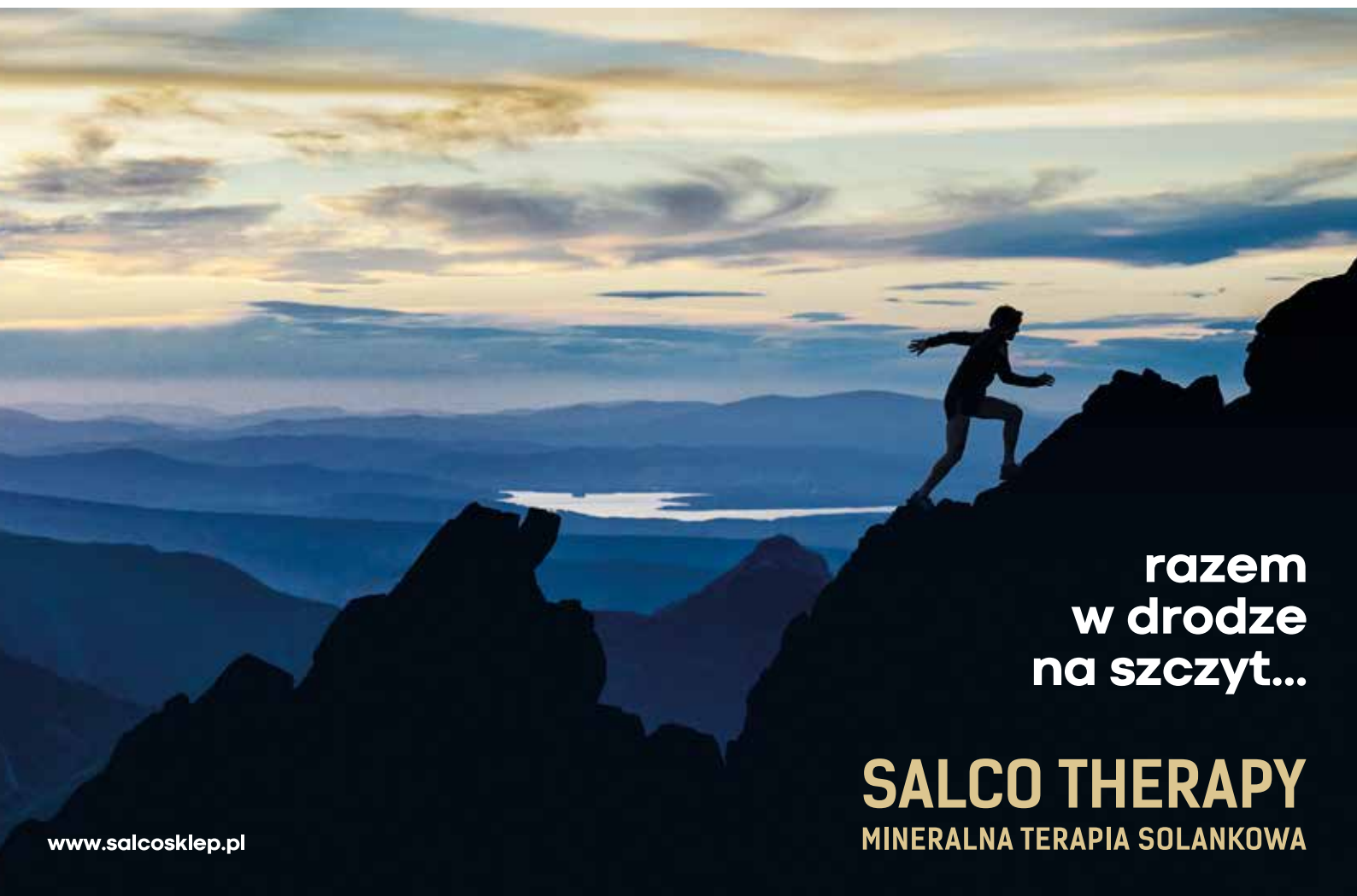
10:00 – start Hardy Rolling

10:00 – odjazd busów na start do Jaworek

11:00 – start Chyża Durbaszka (start falowy)

14:00 – zamknięcie Biura Zawodów

20:00 – zamknięcie Strefy Mety



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

SALCO THERAPY
MINERALNA TERAPIA SOLANKOWA



ULTRA CUP POLAND

◆ the most epic trails in Poland



ultracuppoland.pl

START I META

Główna strefa startu jest zlokalizowana w Szczawnicy, na Parkingu Pieniny nad Dunajcem. Strefa startu dla biegów Chyża Durbaszka oraz Hardy Rolling znajduje się w Jaworkach, na parkingu pod Durbaszką, kawałek przed wejściem do Wąwozu Homole. Meta wszystkich biegów znajduje się w Szczawnicy, na Parkingu Pieniny nad Dunajcem.

GODZINY STARTU:

- **NIEPOKORNY MNICH:** 3:00
- **DZIKI GROŃ:** 7:00
- **WIELKA PREHYBA:** 8:00, 8:15
- **ŻWAWIE WIERCHY:** 9:00
- **HARDY ROLLING:** 10:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 11:00, 11:15

GDZIE W SZCZAWNICY ZOSTAWIĆ AUTO?

Zachęcamy do skorzystania z parkingów oznaczonych na mapie. Przede wszystkim z parkingu Pieniny, który jest tuż przy strefie start/meta lub z parkingu pod kolejką, który jest najbliżej biura zawodów.

JAK DOJECHAĆ NA START DO JAWOREK?

Każdy uczestnik Chyżej Durbaszki i Hardego Rollingu może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy przejeżdżają przez Szczawnicę i zatrzymują się w miejscach oznaczonych na mapie obok – każdy może wsiąść w jednym z dwóch wyznaczonych miejsc. Wszystkie autobusy odjeżdżają o tej samej godzinie, jeden po drugim, na start Hardego Rollingu ruszają o 9:00, a na start Chyżej Durbaszki o 10:00.

DEPOZYTY

W pakiecie startowym znajdziesz worek z naklejką umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w strefie startu. Depozyty można zdawać od około 1 h przed każdym startem.

Zawodnicy startujący w Chyżej Durbaszcze i Hardym Rollingu mogą zostawić swój depozyt w Jaworkach, zostanie on przetransportowany na metę do strefy depozytów. Zawodnicy startujący w Niepokornym Mniechu mają w pakiecie drugi worek, na przepak – ten również deponuje się w strefie start-meta.

Depozyty z przepaku w Rytrze będą zjeżdżały sukcesywnie wraz z kolejnymi transportami busów i będą do odebrania w głównym punkcie odbioru depozytów na mecie. Prosimy zawodników Niepokornego Mnicha o składanie wykorzystanych przepaków w oznaczone miejsce – przyspieszy to dostarczanie ich na metę.

ODBIÓR DEPOZYTU

Do odbioru depozytu będziesz potrzebować numeru startowego. Tylko na podstawie okazania numeru depozyt zostanie wydany. **Swoje rzeczy możesz odebrać każdego dnia trwania wydarzenia do godz. 20:30.**

Nieodebrane depozyty zostaną odesłane do właścicieli na ich koszt.

START AND FINISH

The main starting zone is located in Szczawnica, at the Parking Pieniny next to Dunajec river. The starting zone for the runs: Chyża Durbaszka and Hardy Rolling is located in Jaworki, at the parking lot near Durbaszka, just before the entrance to the Homole Gorge. The finish line of all races is in Szczawnica, at the Parking Pieniny.

STARTING HOURS:

- **NIEPOKORNY MNICH:** 3:00
- **DZIKI GROŃ:** 7:00
- **WIELKA PREHYBA:** 8:00, 8:15
- **ŻWAWIE WIERCHY:** 9:00
- **HARDY ROLLING:** 10:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 11:00, 11:15

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 Parking Pieniny next to the main start and finish zone or a parking under the cable car (nr 1), which holds the most cars and is closest to the race office.

HOW TO GET TO THE START IN JAWORKI?

Each runner participating in Chyża Durbaszka and Hardy Rolling may use transportation to the starting line provided by the Organizer. Rented buses go through Szczawnica and stops in two spots marked on the map. Each runner may get on at one of those spots, no matter which one. Buses are leaving one by one starting at 9:00 for Hardy Rolling and 10:00 for Chyża Durbaszka.

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 from about 1 hour before each race.

Runners participating in Chyża Durbaszka and Hardy Rolling may leave their deposit bag in Jaworki. It will be transported to the finish line and stored in a deposit area.

Runners participating in Niepokorny Mniech get two sacks, the second one is for a deposit along the route. We collect those sacks before the start. Deposit bags will be transported back during the race and will be ready to collect at the finish line in the main deposit area.

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



Biuro Zawodów:

Hotel Szczawnica Park Resort & Spa****



Strefa START/META

P₁ Parking pod kolejką na Palenicę (płatny)

P₂ Parking Pieniny (dolna płyta, płatny)

P₃ Parking przy ul. Zdrojowej (płatny)

P₄ Parking przy Parku Dolnym (płatny)

P₅ Parking przy cmentarzu (bezpłatny, ok. 20 miejsc)



Przystanki autobusowe

(dojazd na start Chyży Durbaszki i Hardego Rollingu)

Polecane noclegi:

1 Apartamenty Eko

2 Hotel Batory

3 Willa Park

4 Willa Tęcza



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 whenever you need assistance

Kupon na piwo po biegu

Coupon for a beer after the race

Kupon na posiłek po biegu

Coupon for a meal after the race

Hotel Szczawnica Park Resort & Spa ** został Sponsorem Głównym Biegów w Szczawnicy, to tutaj mieści się biuro zawodów.**

Hotel Szczawnica Park Resort & Spa **** became the Main Sponsor of "Biegi w Szczawnicy", it is here that the competition office is 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



**RÓB TO,
CO KOCHASZ,
DŁUŻEJ**

SOLAR



FENIX® 6S
PRO SOLAR

INSTINCT® SOLAR

GARMIN®

Garmin.com/solar

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 do Krościenka jest dodatkowo oznaczony fragmentami odblaskowej taśmy.

__ oznaczenie dodatkowe: czerwony wykrzyknik __

Pojawia się głównie na trasie Niepokornego Mnicha, gdzie zdarzają się nagle 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 traciem 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 to Krościenko 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. Your position will be visible on the map with a track of your course, therefore you will see how to get back on route.





☎ 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



HARDY ROLLING

- **Dystans:** 10,2 km
- **Przewyższenie:** +460 m/-600 m
- **Start:** 10:00
- **Miejsce startu:** Parking pod Durbaszką, Jaworki
- **Miejsce mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **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 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:

Każdy zawodnik Hardego Rollingu 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 wsiąść w jednym z dwóch oznaczonych miejsc.

Godzina odjazdu autobusów:

9:00

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.

MĘŻCZYŹNI

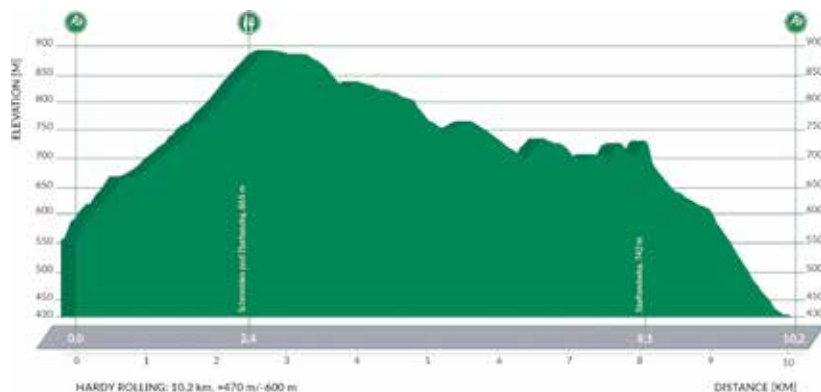
- Dariusz Marek (0:46:15) (2019)
- Marek Mitrofanuk (0:48:05) (2019)
- Dariusz Boroń (0:48:36) (2019)
- Jakub Kałużny (0:51:18) (2019)
- Mirosław Urban (0:51:27) (2019)
- Andrzej Łukasik (0:51:35) (2019)
- Paweł Krochmal (0:52:49) (2019)
- Andrzej Beniowski (0:53:16) (2019)
- Grzegorz Góral (0:54:36) (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:** 19,2 km
- **Przewyższenie:** +830 m/-950 m
- **Start:** 11:00 (start falowy)
- **Miejsce startu:** Rynek w Jaworkach
- **Miejsce mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 5 godzin
- **Najwyższy punkt:** Smerekowa, 991 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką - 11,3 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 kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
 - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra.
- **Punkty iTRA:** 1
- **Mountain level:** 5
- **Finisher level:** 0

Dojazd na start:

Każdy zawodnik Chyżej Durbaszki 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 wsiąść w jednym z dwóch oznaczonych miejsc.

Godzina odjazdu autobusów:

10:00

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 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:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- __ **Limit czasu:** 8 godzin
- __ **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m

__ Punkty żywieniowe:

- Schronisko na Przehybie – 14,4 km
- Schronisko pod Durbaszką – 25 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 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,

__ 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:** 43,5 km
- **Przewyższenie:** +1925 m/-1925 m
- **Start:** 8:00 (start falowy)
- **Miejsce startu i mety:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 9 godzin
- **Najwyższy punkt:** Radziejowa, 1268 m n.p.m.

Punkty żywieniowe:

- Schronisko na Przehybie – 14,4m
- Bacówka na Obidzy – 24,3 km
- Schronisko pod Durbaszką – 35,7 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 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

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
- **Start:** 7:00
- **Miejsce startu i mety:**
Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- **Limit czasu:** 13 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m.
- **Punkty żywieniowe:**
 - Schronisko na Przehybie – 14,4 km
 - Ośrodek RyterSKI w Rytrze – 23,2 km
 - Kosarzyska – 36,3 km
 - Bacówka na Obidzy – 44,9 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 56,3 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 i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście 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 Went, 7:51:53 (2017)
- Marta Went, 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:** Parking Pieniny nad Dunajcem, Szczawnica
- __ **Limit czasu:** 17 godzin
- __ **Najwyższy punkt w Polsce:** Średni Groń, 1201 m n.p.m.
- __ **Punkty żywieniowe:**
 - Krościenko – 13,6 km
 - Tylmanowa – 28,7 km
 - Schronisko na Przehybie – 45,2 km
 - Ośrodek RyterSKI w Rytrze – 54 km
 - Kosarzyska – 67,1 km
 - Bacówka na Obidzy – 75,7 km
 - Schronisko pod Durbaszką – 87,1 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 tuż przed startem w strefie start/meta (Parking Pieniny w Szczawnicy). Przepak zostanie przewieziony do Rytra, a po zamknięciu punktu będzie do odbioru w strefie mety, w tym samym miejscu co inne depozyty. **Uwaga! Depozyt można odebrać 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 bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra
- telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
- koc ratunkowy/folia NRC
- czołówka/latarka

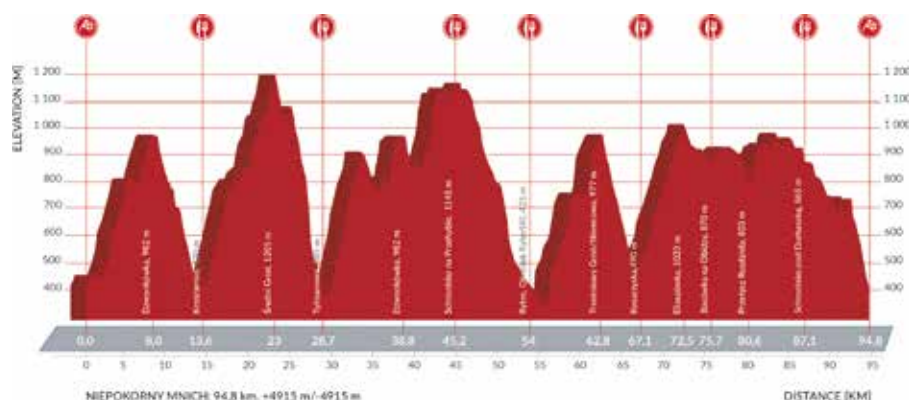
Pamiętaj, że...

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 Wenta, 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 hale dźwięczące tysiącami pasterskich dzwonek na szczytach owiec. Taki obraz pozostaje 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 nieodkryte, lecz zdecydowanie warte odwiedzenia. Główną atrakcją turystyczną Szczawnicy jest spływ Przełomem Dunajca drewnianą tratwą, w towarzystwie flisaków ubranych w regionalne stroje. Wciśnięty w pienińskie skały Dunajec, tworzy liczne pętle i zwroty, które dostarczają wrażeń i wspaniałych widoków. Dodatkowym urozmaicheniem spływu są flisackie opowieści o zbójnikach, można między innymi posłuchać legend o przygodach Janosika. Pieniny to też malownicze trasy biegowe i rowerowe, a wśród nich najbardziej znana wzdłuż Drogi Pienińskiej i Przełomu Dunajca. Co chwilę odkrywając nowe pejzaże na rzekę docieramy do niezwykle urokliwego, 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 trasa rowerowa

Velo Czorsztyn, pętla prowadząca wokół Jeziora Czorszyńskiego, która dostarcza niezapomnianych widoków. Gdzie indziej będziemy mogli podziwiać jednocześnie pływające żaglówki, dwa zamki na brzegach jeziora oraz szczyty górskie Gorców i Pienin w oddali?

Wkroczyć 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 – Wkroczyć do świata relaksu, tym samym składa obietnicę odpoczynku, odnowy ciała i ducha oraz realizuje ją w każdej minucie pobytu. Uśmiech i życzliwość pienińskich górali sprawia, że czuje się tu prawdziwą gościnność. Natura stała się dla nich inspiracją na każdym kroku. W Mikroklimat Spa & Wellness uwagę przyciągają autorskie zabiegi z olejem z rokitnika, głęboko odprężające i prozdrowotne. W strefie basenów zastosowano technologię OSPA – naturalną sól i bardzo aktywny węgiel, dzięki czemu woda ma doskonałą jakość oraz 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, karta menu zmienia się kilka razy w roku. Szef Kuchni inspirowany jest tym, co daje nam w tym czasie natura. Znakomite lokalne sery, wędzony pstrąg, mięsna, sezonowe owoce i zioła oddają nam prawdziwy smak Pienin, który trudno odnaleźć w innym miejscu. Dla najmłodszych przewodnikiem w górskiej przygodzie staje się Puchacz Bubo – sowa występująca w Pieninach, która została gospodarzem hotelowego klubu dla dzieci. Animatorzy pokazują dzieciom regionalne tradycje podczas warsztatów górskich i organizują zabawy na świeżym powietrzu w hotelowym ogrodzie.

Wieczorem, gdy wszystko ucichnie, najlepiej jest usiąść na balkonie pokoju hotelowego i wsłuchać się w szum pobliskiego potoku. Odgłos płynącej wody i głęboki oddech górskim powietrzem sprawia, że obietnica zostaje spełniona z nawiązką. 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 do samochodów elektrycznych, panele fotowoltaiczne, 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!

Kto choć raz tutaj był, na pewno będzie wracał już zawsze! Piękno pienińskich gór oraz gościnne serca górali wręcz uzależniają. Hotel Szczawnica Park Resort & Spa **** przygotował program lojalnościowy Kocham Pieniny. Nagrodą dla uczestników są bony o wartości aż do 900 zł, które można wykorzystać na zabiegi i masaże oraz przyjemności kulinarne podczas kolejnego pobytu. Uczestnicy otrzymują także dostęp do ofert specjalnych oraz możliwość ich wcześniejszej rezerwacji. Po pobycie w tym urokliwym miejscu, każdy się zgodzi z nazwą programu i z przekonaniem stwierdzi: Kocham Pieniny! www.szczawnica-park.pl



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		
Ośrodek RyterSKI w Rytrze	4	2				
Kosarzyska	5	3				
Bacówka na Obidzy	6	4	2			
Schronisko pod Durbaszką	7	5	3	2	1	1

__ Krościenko



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

__ Tylmanowa



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

__ Schronisko na Przehybie



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski, kanapki

Na ciepło: zupa pomidorowa z ryżem dla uczestników Niepokornego Mnicha

__ Ośrodek RyterSKI w Rytrze



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

__ Kosarzyska



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda

__ Bacówka na Obidzy



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski, kanapki

Na ciepło: pieczone ziemniaki i krem warzywny

__ LEGENDA



Napoje



Jedzenie



Punkt medyczny



Transport do Szczawnicy



Przepak (Niepokorny Mnich)



Ciepły posiłek



Pomiar czasu

__ Schronisko pod Durbaszką



Zaopatrzenie punktu żywieniowego:

Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata

Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

ROZWÓJ BIEGÓW GÓRSKICH W POLSCE

TEKST: MARCIN ŚWIERC

Większość z nas czekała na ten moment, by wrócić do Szczawnicy w kwietniu na rozpoczęcie sezonu startowego. Miały być mistrzostwa Polski na długim dystansie, wszyscy chcieli się sprawdzić na znanej i lubianej trasie, nowi zawodnicy pokazać, a wszyscy po prostu wrócić dla atmosfery i pierwszego takiego dużego festiwalu. Z wiadomych względów nie spotkaliśmy się wszyscy w kwietniu – ale nie traćcie nadziei. W końcu będzie dobrze i kiedyś to wszystko się skończy. Sam przez to czasem wpadam w głęboki dołek i kiedy piszę te słowa, targają mną różne uczucia. Lawina informacji, dezinformacji, fake newsów przygniata i nie raz odbiera, tak potrzebny do życia, tlen oraz chęć i motywację. Wiem, co czują moi zawodnicy, znajomi i rodzina. A w tym wszystkim, brak dialogu na każdym szczeblu życia społecznego i wzajemnego zrozumienia. Ale trzeba mieć nadzieję na lepsze jutro...

Trochę o historii mistrzostw Polski na długim dystansie i kilka przemyśleń „Dinozaura”

Pierwsze rozegrano w Szklarskiej Porębie w 2010 roku, a zostały zorganizowane przez Roberta Gudowskiego. Zналиśmy się z Robertem już z biegów ulicznych, ale połączyły nas góry. Na tych zawodach do mety dobiegło około 300 osób, w tamtym czasie to już było naprawdę dużo. Trasa miała prowadzić ze Szrenicy na Śnieżkę i z powrotem – równo 42 km. Pogoda w Karkonoszach to był wtedy istny Armagedon. Ulewy, podtopienia i lawiny błotne, które wgniotły kilka samochodów uczestników na parking. Wtedy wszyscy się znali – na biegach przewijały się te same twarze, które chciały spróbować gór. Trasa została skrócona do 23 km. Musieliśmy zawracać

już przy schronisku Odrodzenie, kierowani przez GOPR. Zdobyłem wtedy swój pierwszy złoty medal i tak zaczęła się historia mistrzostw Polski na długim dystansie.

Z perspektywy lat i doświadczenia można uznać mnie za Dinozaura. Wśród kobiet wygrała Ania Celińska (Świerczek). Robert nie spoczął na laurach, bo już myślał o rozwoju imprezy. Przez wiele lat byłem też wolontariuszem na tym biegu i zgrałem się z ekipą organizatorów. Kolejny krok to były mistrzostwa świata w Polsce. Odbłyły się one w roku 2013, także w Szklarskiej Porębie, a historyczny medal dla Polski wywalczyła Anna Celińska (Świerczek). Kolejny raz impreza tej rangi odbyła się w Karpaczu w 2018 i znowu polki pokazały siłę – Dominika Stelmach wywalczyła srebrny medal. Imprezy te były wzorcowo zorganizowane. Ale pełnego potencjału chyba nie wykorzystaliśmy. Mogło się to lepiej przyczynić do rozwoju tej pięknej dyscypliny. Dobrych zawodników nam nie brakuje, ale za to kuleje trochę organizacja i wsparcie dla zawodników. Z perspektywy lat i tak został poczyniony wielki krok milowy, jednak ciągle gonimy świat i trochę nam jeszcze brakuje.

Kiedy ja zaczynałem swoją przygodę, nie miałem wielkiego wsparcia. Stypendium na uczelni, praca w schronisku. Nawet wsparcie wśród bliskich nie było wielkie – bo kto wierzył, że z sportu da się żyć, 99% osób wkoło przekonywało mnie, że to niemożliwe, że żyję marzeniami o rywalizacji na światowym poziomie z najlepszymi. Dlatego ja taki nie będę – będę przekonywał młodych do tego, że trzeba marzyć i walczyć o swoje. Marzenia są po to, żeby do nich dążyć – nigdy nie będę ich gasił w nikim. Będę tylko wspierał, a jak będę mógł dołożyć cegiełkę pomocy, to zrobię to, na co mnie stać.







Mówiąc o mistrzostwach Polski czy świata życzyłbym sobie lepszego traktowania zawodników, którzy reprezentują nasz kraj. Nasza dyscyplina jest jeszcze niszo- wa i często nasze wyniki są dewaluowane przez innych czy nawet nasze środowisko. A przecież wkładamy w to mnóstwo swojej pracy i wysiłku by reprezentować jak najlepiej nasz kraj. Dlaczego o tym piszę? Tu mały apel do młodych i osób, które chcą zaistnieć w świecie biegowym. Startujcie na mocnych zawodach, starujcie i zdobywajcie medale mistrzostw Polski. To pomaga przy wielu rzeczach, mimo że wasze osiągnięcia wielu osobom powiedzą niewiele, ale dla was, to będzie satysfakcja. To też okazja by sprawdzić się z najlepszymi, zobaczyć, w którym miejscu jesteście w kraju czy na świecie. Tylko w takich zawodach zdobywacie doświadczenie. Wiadomo, zaistnieć dzisiaj można na różne sposoby, w Internecie dosyć szybko i łatwo, ale czy to

ma wartość? Chcesz zjeść śniadanie w TVN? Wbiegnij na Rysy. Im dalej idę w ten sport, tym mniej chcę być na świeczniku, a moje 20 lat biegania daje mi perspektywę, jak to wszystko się rozwija i w którą stronę idzie. Media w dzisiejszych czasach szukają sensacji, łatwych tematów, promują ekspertów z Instagrama, specjalistów od wszystkiego. To nie tędy droga...

Jedną z rzeczy, których żałuję, to że tak mało starowałem na mistrzostwach świata czy mocniejszych zawodach. Ale nawet kilka lat temu nie było to takie łatwe, pewnych okazji nie wykorzystałem, bo zdałem się na bardziej doświadczonych osoby, które odradzały mi start na MŚ w zamian za start w kultowym biegu w Polsce, tłumacząc co ma większą medialność, co da większą rozpoznawalność, sugerowały po prostu pójście na łatwiznę. Wiedziałem wtedy, że byłem mocny i wygrywałem z medalistą

MŚ na sztafecie Trofeo Vanocni. Pluję sobie w brodę, że wtedy nie zaryzykowałem.

Dlatego też cieszę się, że uczestniczę w projekcie Buffa, który wspiera młodych i zdolnych biegaczy. Że jest Marcin Rzeszutko, który jest mocarzem i świetnym organizatorem. Jest doświadczona Paulina i Megi, które walczą zawsze o najlepsze miejsca, jest młoda Monika, która zakochana w rowerze i bieganiu realizuje się w swoich pasjach, są młodzi Michał Dudczak i Marcin Kubica, o których będzie jeszcze głośno. Trzeba tylko cierpliwości. Jest jeszcze wielu młodych zawodników, którzy są przyszłością w naszej dyscyplinie i kibicuję wszystkim – tym starszym też!

Mam nadzieję, że znowu zobaczymy się w kolejnych latach wszyscy w Szczawnicy, w kwietniu, podczas wspólnej rywalizacji na początku sezonu. Tu trzeba wrócić!



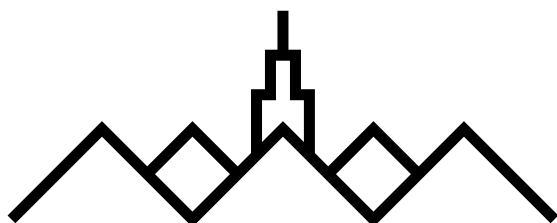
UNPACK YOUR STORY



PACKRUNVISOR







KORONA WARSZAWY BY RAK'N'ROLL

miejsko-dobrodziejski
nizinny bieg górski

„Idea jest prosta. Każdy człowiek ma w swoim sercu taką potrzebę bycia naj, potrzebę zdobycia czegoś, co nie zostało jeszcze nigdy zdobyte.”

- Paweł Cywiński
(pierwszy zdobywca Korony Warszawy)

Na przełomie marca i kwietnia w Warszawie miało miejsce bezprecedensowe wydarzenie sportowe. Odbył się pierwszy, wirtualny, charytatywny bieg górski - Korona Warszawy by Rak'n'Roll. Pomysł zrodził się na bazie historycznych wydarzeń sprzed 6 lat, kiedy to pięciu śmiałków ruszyło zdobywać najwyższe szczyty stolicy. Tej wiosny, po roku życia w zamknięciu z powodu pandemii, fundacja Rak'n'Roll postanowiła wrócić do tamtych, historycznych wydarzeń i tym razem rzucić wyzwanie zdobywania warszawskich gór biegaczom. Powstał niezwykle projekt stworzony we współpracy z Fundacją Maraton Warszawski, na który społeczność biegowa odpowiedziała z niespotykanym entuzjazmem. Start w tych wyjątkowych

zawodach był szansą na udział w sportowej rywalizacji, zdobycie unikalnego Certyfikatu i jednocześnie pomoc osobom chorym onkologicznie w przejściu przez raka. Za środki zebrane przez biegaczy fundacja mogła m.in. wyposażać oddział onkologiczny Centralnego Szpitala Klinicznego na Banacha w nowoczesne fotele do chemioterapii.

Fundacja Rak'n'Roll zmienia schematy myślenia o chorobie nowotworowej i działa na rzecz poprawy jakości życia chorych. Pomaga przechodzić przez raka: leczyć się godnie, żyć dobrze i z radością. Więcej informacji o Koronie Warszawy i innych niezwykłych projektach realizowanych przez fundację Rak'n'Roll przeczytacie na **raknroll.pl**

SALOMON

SENSE RIDE 4

Sense Ride 4 to najnowsza propozycja Salomona, idealna dla biegaczy poszukujących jednego buta, który poradzi sobie w każdym terenie. Amortyzacja Optivibe, technologia zapożyczona z serii produktów do biegania szosowego firmy Salomon, pomaga uczynić but wygodniejszym i bardziej responsywnym.



Salomon Sense Ride 4 to buty do biegania w terenie, przeznaczone na zróżnicowane nawierzchnie. Jest połączeniem komfortu biegu ulicznego z wytrzymałością na szlaku. Będą dobrą propozycją dla osób szukającego codziennego buta treningowego, który zapewni dobrą amortyzację i komfort zarówno na leśnych czy górskich ścieżkach jak i podczas odcinków twardej nawierzchni.

Co nowego?

Ulepszona cholewka posiada teraz bardziej wytrzymałą siateczkę zabezpieczającą przed ciałami obcymi. Jest również bardziej elastyczna dlatego lepiej przylega do stopy biegacza, jednocześnie oferując dobrą wentylację. Małe modyfikacje poczyniono również w konstrukcji zapięcia, który lepiej opina piętę biegacza zapewniając wygodę i bezpieczeństwo.

Ponadto niezawodny system SensiFit zapewnia bezpieczne i wygodne dopasowanie, w połączeniu ze sprawdzonym systemem sznurowania Quicklace umożliwia szybkie dopasowanie za jednym pociągnięciem.

Podeszwa środkowa posiada najnowszą piankę Optivibe, która jest połączeniem dwóch pianek. Jedna zapewnia amortyzację, a druga dynamikę. Taka konstrukcja gwarantuje ograniczanie wibracji przy uderzaniu stopą o podłoże, co pozwala zmniejszyć zmęczenie mięśni bez negatywnego wpływu na przetoczenie. Profil podeszwy Rocker, zapewnia płynniejsze przetaczanie stóp.

Za ochronę stóp przed ostrymi krawędziami i kamieniami odpowiada specjalna folia Profeel Film. Podeszwa zewnętrzna to odporna na ścieranie guma w systemie Contagrip MA, gwarantuje przyczepność w różnorodnym terenie. Dodatkowo zestaw wielokierunkowych kołków, sprawdzi się zarówno na podbiegach jak i na zbiegach.



BIEGAJ W KAŻDYM TERENIE



SENSE RIDE 4


salomon
TIME TO PLAY

ZEJŚCIE Z TRASY

Nikommu tego nie życzymy, 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 na ten numer, gdy potrzebujesz pomocy ratowników. Gdy wydarzyło się coś, co uniemożliwia Ci samodzielne dotarcie do najbliższego punktu żywieniowego 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 na ten numer, gdy rezygnujesz z dalszej rywalizacji i opuszczasz trasę biegu. Musimy o tym wiedzieć! Pamiętaj, że czekamy na Ciebie na mecie, a jeśli się na niej nie pojawisz, nie poinformujesz nas o swojej rezygnacji, a później np. nie odbierzesz od nas telefonu, zorganizujemy akcję poszukiwawczą w górach, której kosztami zostaniesz obciążony.

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 na nią wrócić – dzwoń na ten numer.

REZYGNACJA NA PUNKCIE ŻYWIENIOWYM

Jeśli będąc na punkcie żywieniowym 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 obsłudze, masz na nim bony na posiłek i piwo – przydadzą Ci się gdy dotrzesz do strefy mety. 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 who speaks to you will organize other mountain rescuers 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 ran off the route and wondering 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 coupons 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.



SIĘGNIJ PO POZYTYWNE DOŁĄDOWANIE!!!



www.wawel.com.pl

www.facebook.com/WawelSlodycze

www.youtube.com/user/WawelTV

RELAKSUJĄCY WYPOCZYNEK W SERCU PIENIN

KOMFORTOWE APARTAMENTY



Zarezerwuj już teraz!

www.apartamenty-szczawnica.pl

✉ rezerwacja@apartamenty-szczawnica.pl

☎ +48 18 540 59 69