



Bank Polski



9-11 WRZEŚNIA, 2016
KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA



Bank Polski



Spis treści

- 4 Deptak - plan sytuacyjny
- 5 Dom Forum - plan sytuacyjny
- 6 Program sportowy
- 8 Program sceniczny, kulturalny i wydarzeń towarzyszących
- 10 Program Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze
- 11 Targi EXPO - plan sytuacyjny
- 12 Program Strefy Dzieci
- 15 Podstawowe informacje dla startujących

Dzień 1

- 20 Biegi Małopolski
- 20 Bieg w krawacie
- 21 Bieg na 15 km
- 22 Krynicka Miła
- 23 Bieg Nocny 7 km

Dzień 2

- 24 Bieg 7 Dolin 100 km
- 28 Bieg 7 Dolin 64 km
- 32 Bieg 7 Dolin 34 km
- 36 Runek Run 17 km
- 40 V Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking
- 41 Bieg Kobiet
- 42 Życiowa Dziesiątka o Puchar Radia RMF FM

- 46 Biegi Dzieci 9-12 lat
- 47 IV Ogólnopolski Marsz Nordic Walking "Przegonić zawał"
- 47 Bieg Przebierańców
- 48 Sztafeta Deptaka
- 48 Bieg na 3 km
- 49 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km o Puchar "Przeglądu Sportowego"

Dzień 3

- 50 Koral Maraton
- 52 Sztafeta maratońska
- 53 Konspol Półmaraton
- 55 Biegi Dzieci do 8 lat
- 56 Bieg "1 km dalej od cukrzycy"
- 57 Bieg górski na Jaworzynę
- 58 II Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking
- 59 Bieg Kibica
- 60 Iron Run
- 62 Goście Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- 66 Koncerty
- 68 Strefa Dzieci
- 70 Targi Expo - katalog wystawców
- 86 Karta Biegacza
- 89 Biegowe Wydarzenie, Dziennikarz i Książka Roku
- 90 Liga Festiwalu Biegów
- 92 Grand Prix Małopolski 2015/16
- 93 Ambasadorzy Festiwalu Biegów
- 94 Pomiar Czasu - oferta
- 95 Portal Biegowy www.festiwalbiegow.pl
- 96 Trasy Biegowe Festiwalu Biegów
- 97 Promuj z nami Festiwal Biegowy
- 98 Krynica-Zdrój - najbardziej rozbiegane uzdrowisko w Polsce
- 99 Muszyna - po zdrowie, urodę i zabawę!
- 100 Partnerzy 7. PKO Festiwalu Biegowego

NOWY DOM FORUM

- Depozyty
- Szatnie
- Strefa Dzieci
- Strefa PZU

START:

- Bieg Małopolski
- eliminacje i finały Krynickiej Mili
- Bieg w Krawacie
- Bieg Kobiet
- Bieg Dzieci
- Bieg Przebieraczy
- Sztafeta Deptaka
- Bieg 3 km
- Bieg „1 km dalej od cukrzycy”
- Bieg Kibica

BRAMA NR 2

PRYSZNICE

TOALETY

+ KARETKA

NAMIOT IRON RUN

+ PUNKT MEDYCZNY

Punkt zbiórki na:

- Bieg Małopolski
- Bieg Dzieci
- Bieg Kibica
- Bieg 1km

NAMIOT MASAŻY

ZDROJOWA

TRASA BIEGÓW KRÓTKICH

DOM FORUM

- Odbiór pakietów startowych
- Nowe zapisy
- Listy startowe
- Wyniki
- Mała scena
- Targi
- Punkt Informacji
- Forum Sport Zdrowie Pieniądze
- Strefa Festiwalowa/Sklepek

PUNKT GASTRONOMICZNY

BRAMA NR 1

START:

- Krynicka Mila
- Bieg na 15 km
- Bieg Nocny na 7 km
- Bieg 7 Dolin (100km)
- Górskie MP w Nordic Walking
- Życiowa Dziesiątka o Puchar Radia RMF FM (START HONOROWY)
- 4. Ogólnopolski marsz Nordic Walking "Przełazi zawał"
- Nocny Bieg Rodzinny na 5 km o Puchar "Przełazi Sportowego"
- Koral Maraton
- Sztafeta Maratońska
- Konspol Półmaraton

START: BIEG DZIECI (do 8lat)

PIJALNIA

- Pasta party
- Targi - Rękodzielo

PIE-SUDSKIEGO

PODGORNA

KOŚCIELNA

BUEWARY DZIELA

AL. NOWOTARSKIEGO
DEPTAK

DUŻA SCENA



Dom Forum

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Odbiór pakietów startowych | 5 Forum Sport Zdrowie Pieniądze |
| 2 Informacja / Targi | 6 Mała scena |
| 3 Targi | 7 Rejestracja nowych zawodników / Listy Startowe / Wyniki |
| 4 Strefa Festiwalowa / Sklepik FB | 8 Media |



Nowy Dom Forum

- 9 Szatnie/Depozyty
- 10 Strefa Dzieci / Koronowa Strefa Dziecka
- 11 Strefa PZU
- 12 Toalety
- 13 Prysznicz

Pijalnia

- Pasta Party
- Targi - Rękodzieło

Program sportowy 7. PKO Festiwalu Biegowego

Godziny otwarcia Biura Zawodów:

Piątek 9 września: 12.00 - 22.00 • Sobota 10 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 11 września: 7:00 - 14:30

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu w ramach 7. PKO Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów w Krynicy do 30 minut przed jego rozpoczęciem (wyjątek Bieg 7 Dolin 100 km oraz 64 km – wymagane zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym start)

Piątek, 9 września

- 11:00** Bieg Małopolski – eliminacje (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 15:00** Bieg Małopolski – finały (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 16:00** Krynicka Miła – eliminacje (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 18:00** Bieg na 15 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 18:10** Bieg w krawacie (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 20:00** Krynicka Miła – finały (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 22:30** Bieg Nocny na 7 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

Sobota, 10 września

- 3:00** Bieg 7 Dolin - 100 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 8:00** Bieg 7 Dolin - 64 km (Start w Ryttrze, Meta brama nr 1)
- 8:30** V Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 10:00** Bieg Kobiet (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)
- 11:00** Życiowa Dziesiątka o Puchar Radia RMF FM (Start brama nr 1, Meta w Muszynie)
- 11:30** IV Marsz Nordic Walking „Przełoń Zawal” (Start brama nr 1, Meta brama nr 2)
- 12:00** Bieg 7 Dolin - 34 km (Start w Piwnicznej Zdroju, Meta brama nr 1)
- 13:00** Biegi Dzieci 9-12 lat (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 14:30** Bieg Przebierańców (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 15:30** Sztafeta Deptaka (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 16:00** Runek Run - 17 km (Start w Szczawniku, Meta brama nr 1)
- 18:00** Bieg na 3 km (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 22:00** Nocny Bieg Rodzinny na 5 km o Puchar „Przeglądu Sportowego” (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

Niedziela, 11 września

- 8:30** Koral Maraton (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 8:35** Sztafeta Maratońska (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 9:10** Konspol Półmaraton (Start brama nr 1, Meta w Tylczu)
- 9:30** Biegi Dzieci do 8 lat (Start u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla, Meta brama nr 1)
- 14:00** Bieg „1 km dalej od cukrzycy” (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 14:00** Bieg górski na Jaworzynie (Start dolna stacja kolejki na Jaworzynie, Meta górna stacja kolejki)
- 14:05** II Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking (Start dolna stacja kolejki na Jaworzynie, Meta górna stacja kolejki)
- 15:00** Bieg Kibica (Start brama nr 2, Meta brama nr 1)



Iron Run Program

Piątek, 9 września

- 16:00** Krynicka Miła (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 18:05** Bieg na dystansie 15 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 22:35** Bieg Nocny na dystansie 7 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

Sobota, 10 września

- 7:00** Ultramaraton na dystansie 64 km - limit 10h (Start w Rytrze, Meta brama nr 1)
- 19:00** Bieg na 3 km (Start brama nr 2, Meta brama nr 2)
- 22:05** Nocny Bieg na 5 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)

Niedziela, 11 września

- 8:40** Koral Maraton (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)
- 14:30** Bieg na Jaworzynę (Start dolna stacja kolejki na Jaworzynę, Meta górna stacja kolejki)
- 16:00** Bieg na 1 km (Start brama nr 1, Meta brama nr 1)



Program Sceniczny

Piątek, 9 września

- 10.20** Na dobry początek Tamburmajorki z Łososiny Dolnej
- 10.40** „Bądź widoczny na drodze” - akcja „Odblaskowa szkoła” (Szkoła Podstawowa w Rdzistowie)
- 11.00** Zumba Kids (Korona Fitness Klub z Muszyny)
- 11.30** Dance Move (Korona Fitness Klub z Muszyny)
- 12.00** Szkoła z Łukowicy (występ taneczno – muzyczny)
- 12.30** Salsa/Reggaeton (Korona Fitness Klub z Muszyny)
- 13.00** Baciata (Korona Fitness Klub z Muszyny)
- 13.30** Bezpieczeństwo w górach (Grupa Krynicka GOPR)
- 14.00** Zumba (występ grupy tanecznej z Roźnowa)
- 14.30** Rozgrzewka przed Biegiem Małopolski z Marcinem Lewandowskim (z Rio do Krynicy)
- 15.00** Sądeckie Młode Talenty (cz. I)
- 15.40** Występ muzyczny dzieci ze szkół miasta i gminy Piwniczna - Zdrój
- 16.30** **Ceremonia na Dużej Scenie: Bieg Małopolski**
- 17.00** PEJM Tango Jazz – koncert
- 17.30** Zespół Poisons – koncert
- 18.30** The Friends – koncert
- 19.20** **Ceremonie na Dużej Scenie: Bieg w krawacie, Bieg na 15 km**
- 20.00** **Plebiscyt: Biegowe Wydarzenie Roku, Biegowy Dziennikarz Roku, Biegowa Książka Roku 2015/2016**
- 20:30** **Żuki - koncert**

Sobota, 10 września

- 9.30** Rozgrzewka przed Biegiem Kobiet (Nexfit Wellness Club z Chelmska)
- 10.00** BeatBusters - Piwniczna Team
- 10.15** „Broń się biegaczko!” – techniki samoobrony dla kobiet (Centrum Sportów Walki i Rekreacji Halny z Nowego Sącza)
- 10.45** Rozgrzewka przed Życiową Dziesiątką z KS Staszewscy
- 11.00** **Ceremonie na Małej Scenie: Krynicka Miła, Bieg nocny na 7 km, V Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic - Walking, Bieg Kobiet**
- 11.00** „Co (dalej) po zawale?”
- 11.15** Rozgrzewka przed Marszem Nordic – Walking „Przeogń Zawal” z Pawłem Zygmuntem i Katarzyną Zygmuntem
- 11.30** Formacja Taneczna „Funky Dolls”
- 12.00** Orkiestra Reprezentacyjna Straży Granicznej w Nowym Sączu
- 12.40** „Broń się biegaczko!” – techniki samoobrony dla kobiet (Centrum Sportów Walki i Rekreacji Halny z Nowego Sącza)
- 13.00** Teatryk integracyjny Stowarzyszenia „Gniazdo” ze Starego Sącza
- 14.00** Bezpieczeństwo w górach (Grupa Krynicka GOPR)
- 14.30** „Broń się biegaczko!” – techniki samoobrony dla kobiet (Centrum Sportów Walki i Rekreacji Halny z Nowego Sącza)
- 15.00** „Udar mózgu – liczy się CZAS!”
- 15.00** **Ceremonia na Małej Scenie: Biegi Dzieci 9-12 lat**
- 15.20** School of Rock - Krzysztof Szczypuła (występ muzyczny)
- 16.00** „Bieganie bez biegania” – warsztaty z KS Staszewscy



- 17.00** Ceremonie na Dużej Scenie: Bieg Przebierańców, Życiowa Dziesiątka (kategorie open kobiet i mężczyzn)
 - 17.20** Zespół Regionalny „Starosądeczanie”
 - 17.30** Ceremonia na Małej Scenie: Życiowa Dziesiątka (kategorie wiekowe i Masters)
 - 18.00** No Brothers – koncert
 - 18.00** Ceremonie na Małej Scenie: Sztafeta Deptaka, Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km (klasyfikacje wiekowe mężczyzn)
 - 19.00** Rory Breaker – koncert
 - 20.00** Ceremonie na Dużej Scenie: Bieg 7 Dolin 100 km, 64 km, 34 km (klasyfikacje generalne), Runek Run (klasyfikacja generalna), Mistrzostwa Polski w Ultramaratońskim Biegu Górskim
- 20:30 Gooral - koncert**

Niedziela, 11 września

- 10.00** Zespół Regionalny „Rożnowska Dolina” z Rożnowa
 - 11.00** Ceremonie na Małej Scenie: Bieg Dzieci do 8 lat, Bieg na 3 km
 - 11.00** Sądeckie Młode Talenty (cz. II)
 - 12.20** „Cukrzyca. Nie bądź obojętny! Jak pomóc osobie chorej na cukrzycę spotkanej na treningu” – Mariusz Masiarek (prezes MOJACUKRZYCA.PL, ekspert społecznej opieki diabetologicznej)
 - 12.30** Julia Walczyna – występ (stypendystka Ogólnopolskiego Programu dla Diabetyków „Hipertalent” oraz finalistka Festiwalu „Zaczarowanej Piosenki” im. Marka Grechuty)
 - 13.15** Ceremonia na Dużej Scenie: Konspol Półmaraton (kategorie open), Nocny Bieg na 5 km o Puchar „Przeglądu Sportowego”
 - 13.40** Taneczna rozgrzewka przed Biegiem „1 km dalej od cukrzycy” z Żanetą Kurpas (fizjoterapeutą i instruktorem tańca), gościnnie udział Michała Jelińskiego - Mistrza Olimpijskiego
 - 14.00** Ceremonia na Małej Scenie: Konspol Półmaraton (klasyfikacje wiekowe)
 - 14.00** Zespół „Echo Jaworza”
- 14.45 Mezo – występ**
- 15.30** Moriah Woods – koncert
 - 16.00** Ceremonie na Małej Scenie: Bieg Górski na Jaworzynę, II Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking, Bieg Kibica, Bieg „1 km dalej od cukrzycy”
 - 16.30** Ceremonie na Dużej Scenie: Koral Maraton, Sztafeta maratońska, Iron Run, Liga Festiwalu Biegów

LOSOWANIE SAMOCHODU KORAL



Program Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze

Piątek, 9 września

- 15:00** Marcin Lewandowski, *W pogoni za rekordem Polski na 800m, Sala FSZP*
- 16:00** Paweł Bernas, *Jaki rower dla biegacza. Jaki dla triathlonisty?, Sala FSZP*
- 17:00** Mateusz Zych – FOOTMEDICAL, *Rozciągnięte podeszwy w szczegole, Sala FSZP*
- 18:00** Marcin Świerc, *Ultra - przed, w trakcie, po" - suplementacja, sprzęt, regeneracja, Sala FSZP*
- 19:00** Ewa Witek-Piotrowska / Andrzej Piotrowski ORTOREH, *Niezbędnik biegacza - ćwiczenia, które biegacz powinien znać. cz I, Sala FSZP*
- 20:00** Robert Celiński, *Hilary Tenzing Everest Marathon, Sala FSZP*
- 21:00** Krzysztof Zaniewski / Piotr Dymus, *Pokaz filmu „Dymus Dokument”, Sala FSZP*
- 22:00** Anna Dąbrowska, Piotr Skrzypczak, Mirosław Bieniecki, *„Rzeźnik. Historia kultowego biegu”, Sala FSZP*

Sobota, 10 września

- 07:30** Paulina Ruta, *Jak chodzić prawidłowo?, Deptak*
- 10:00** Aleksandra Kleczyńska, *NIE nowotworem u dzieci - Rodzicu, dostrzeż objawy, Sala FSZP*
- 13:00** Mateusz Zych – FOOTMEDICAL, *Zmęczeniowe złamanie 5 kości śródstopia, Sala FSZP*
- 14:00** Milena Pająk – ORTOPEDICUM, *Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego (ITBS) oraz inne kontuzje przeciążeniowe u biegaczy - przyczyny, leczenie, profilaktyka, Sala FSZP*
- 15:00** Łukasz Chojecki – ORTOREH, *Biegowe mity – szkodliwy asfalt, bieganie z śródstopia..., Sala FSZP*
- 16:00** Wojciech i Kinga Staszewscy (KS Staszewscy), *Bieganie bez biegania – warsztaty, Deptak - zbiórka pod sceną*
- 16:00** Aleksandra Mądziak, *Abbott World Marathon Majors w praktyce, Sala FSZP*
- 17:00** Artur Kozłowski, *Maraton Olimpijski w Rio de Janeiro, Sala FSZP*
- 18:00** prof. Grzegorz Kołodko, *Biegający Świat, Sala FSZP*
- 19:00** Borys Budka, *Bieganie – przyjemność, uzależnienie czy tylko lans?, Sala FSZP*
- 20:00** Matylda Kowal, *Moja droga do Rio, Sala FSZP*
- 21:00** Ewa Witek-Piotrowska / Andrzej Piotrowski – ORTOREH, *Niezbędnik biegacza - ćwiczenia, które biegacz powinien znać. cz II, Sala FSZP*
- 22:00** Mateusz Dziegielewski – ORTOREH, *Akcja regeneracja, czyli uwolnij swoje tydki, Sala FSZP*

Niedziela, 11 września

- 10:00** Natalia Tomasiak, *Regeneracja - sprawdzone sposoby na szybki powrót do formy, Deptak - zbiórka pod sceną*
- 10:00** Katarzyna Biłous, *Dieta i Trening. Jak zdrowo budować siłę i wytrzymałość. Sala FSZP*
- 11:00** Edyta Lewandowska, *Od mistrzostwa Polski w maratonie do medali w górach, Sala FSZP*
- 12:00** Michał Jeliński, *Co pacjent z cukrzycą robi na Igrzyskach Olimpijskich?, Sala FSZP*
- 13:00** Jacek Mezo Mejer, *Maraton w 2'30 – mój cel, Sala FSZP*
- 14:00** Bartłomiej Trela / Krystian Ogły, *Ultra Trial World Tour od kuchni, Sala FSZP*
- 15:00** Leszek Cichy, *„Gdyby nie Everest” – historia zdobycia Mount Everestu zimą przez Polaków, Sala FSZP*



Targi EXPO 7. PKO Festiwalu Biegowego

Godziny otwarcia Targów:

Piątek 9 września: 12.00 - 22.00 • Sobota 10 września: 7:00 - 21:30 • Niedziela 11 września: 7:00 - 17:00

SPRZĘT SPORTOWY				
Buff	Garmin	Mizuno	Salming	Brubeck
Mammut	Run Centre Maciej Czaja	MarathonClips	Inov-8	Odlo
PUMA	Magical Shoes	NASTOPY.PL	Sport-outlet Marek Bieniak	Cliks.life magnetyczne sznurówki
Mizuno	Fitletic	WIESZAKINAMEDALE.pl	Superfeet	HIGEEN
LEGUANO	Dotsport	POLKASPORT.PL	SALOMON SUNNTO	Nessi
Icebug	OS1st opaski kompresyjne	Sklep biegacza Szafa Biegacza	MeloMe	Under Armour
ZDROWIE I TRENING				
Blackroll Polska	Sun-Vita Gliwice	Speedjog	CEP POLSKA	COMPEX
Muszynianka	SportsLab	Shape iT	Zmiany Zmiany	Enervitshop.pl
uFizjo.pl – sklep fizjoterapeuty	LifeWellness	Z.Z Kawon-Hurt	Soti Natural	Royal Bay
	Dextro Energy			Sportsbalm
ORGANIZATORZY BIEGÓW				
Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking	Bieg Rzeźnika	10. Festiwal Spełnionych Marzeń	Fundacja Maraton Karkonoski	Runmageddon
	16. PZU Cracovia Maraton	Perły Małopolski	Pułtusi Festiwal Biegów	
TURYSTYKA				
Jabra	Małopolska	Kawasaki	SKI&SUN Świeradów Zdrój	
GASTRONOMICZNE				
Regionalne sery z Podhala	mobiCafe-coffee is coming	Konspol	Myszkoland	Domino
	Zdrovid	Piekarnia u Klaczaka	Mr. Gryz	
INNE				
Kingrunner	Tryumf	Fundacja Udaru Mózgu	Agencja Rynku Rolnego	Casada Polska
	Trail Calendars		Polskie Stowarzyszenie Walki z Mukowiscydozą	

Program Strefy Dzieci

Strefa gier planszowych - zapraszamy do udziału w konkursach i quizach z nagrodami oraz do poznania gier **wyd. Alexander, wyd. Piatnik, wyd. Rebel i wyd. Czuczuk i Xplore Team**.

Kącik czytelnicy - posłuchaj i poczytaj publikacji czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży: **wyd. Zakamarki, wyd. Papiilon oraz Centrum Edukacji Dziecięcej, wyd. Dwie Siostry, wyd. Zielona Sowa oraz wyd. DEBIT**.

Strefa malowania - miejsce kreatywnej i twórczej zabawy. Zapraszamy do udziału w konkursach z nagrodami oraz **Kącika malowania buzi**.

Strefa bajek - codziennie zaprasza na seanse bajek „**Kosmoloty**”, „**Agi Bagi**”, „**Hutosie**” i „**Strażnicy ogrania**”.

Koralowa Strefa Dziecka - to lody, quizy i konkursy z nagrodami.

Strefa Ruchu

Warsztaty Robotów

Piątek, 9 września, godz. 9.30 - 19.00

- 9:30 - 14:30** **Dzieci dla Festiwalu Biegowego dla dzieci z „Biegu Małopolski”**
- 16:00 - 17:00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Alexander** „Quiz o sporcie” **FB7***
- 16:00 - 18:00** **Kącik malowania buzi**
- 16:00 - 18:30** **Strefa malowania**, konkurs rysunkowy z nagrodami „**Super szybkie buty**” **FB7***
- 16:00 - 19:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami **FB7***
- 17:00 - 18:00** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel** „Dobble” **FB7***
- 17:00 - 18:00** **Warsztaty Robotów**, pokazy oraz konkursy z nagrodami
- 18:30** **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu „**Super szybkie buty**”
- 18:00 - 19:00** **Strefa bajek**, **sklep Bajkowa TV** zaprasza na bajki: „**Hutosie**” oraz „**Strażnicy miasta**”

Sobota, 10 września, godz. 9.00 - 18.00

- 9:00 - 10:00** **Strefa bajek**, **Strefa Bajek** zaprasza na bajki: „**Agi Bagi**” i „**Kosmoloty**”
- 10:00 - 11:00** **Strefa gier planszowych**, quiz z grą **wyd. Alexander** „Quiz o sporcie” **FB7***
- 10:00 - 11:00** **Warsztaty Robotów**, pokazy oraz konkursy z nagrodami
- 10:00 - 17:00** **Strefa malowania**, konkurs z nagrodami „**Rozbiegany Ryś Berdys**” **FB7***
- 10:30 - 11:30** **Kącik czytelnicy** „**Lubię czytać**” - czyta Żółw Franklin **FB7***
- 11:00 - 12:00** **Strefa gier planszowych**, quiz rodzinny z grą **wyd. Piatnik** „**Kalambury z Activity**” **FB7***
- 11:00 - 16:00** **Kącik malowania buzi**
- 11:00 - 13:00** **Strefa Ruchu**, konkursy z nagrodami „**Ruch to zdrowie**” **FB7***
- 12:00 - 12:30** **Strefa gier planszowych**, turniej z grą **wyd. Rebel** „Dobble” **FB7***
- 12:00 - 16:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami **FB7***

13:00 **„Bieg dzieci” 9-12 lat - Deptak**

- 13:00 - 14:00** **Strefa gier planszowych**, quizy edukacyjne **Xplore Team** dla dzieci w wieku 9-10 lat **FB7***

14:30 **„Bieg Przebierańców” - Deptak**

15:00 **Ceremonia rozdawania nagród w „Biegu Dzieci”, Mała scena**

16:00 **Losowanie nagród w konkursie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 7”**

- 16:30 - 17:00** **Strefa gier planszowych**, **Zagadki z Czuczuk** dla dzieci w wieku 5-7 lat **FB7***

17:00 **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu „**Rozbiegany Ryś Berdys**”



- 16:30 - 18:00** **Strefa Ruchu**, konkursy z nagrodami „Ruch to zdrowie” **FB7***
- 17:00 - 18:00** **Kącik czytelnicy**, „Lubię czytać” czytamy z Żółwiem Franklinem
- 17:00 - 18:00** **Strefa bajek**, sklep **Bajkowa TV** zaprasza na bajki; „Hutosie” oraz „Strażnicy miasta”

Niedziela, 12 września, godz. 9.00 - 15.00

- 9:00 - 10:00** **Strefa bajek**, **Strefa Bajek** zaprasza na bajki; „Agi Bagi” i „Strażnicy miasta”

9:30 **„Bieg dzieci” do 8 lat - Deptak**

- 10:00 - 11:00** **Strefa gier planszowych**, z grą **wyd. Alexander** „Quiz o sporcie” **FB7***
- 10:00 - 14:00** **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu **„Super szybkie buty”**

11:00 **Ceremonia rozdawania nagród w „Biegu Dzieci”, Mała scena**

- 11:00 - 12:00** **Strefa gier planszowych**, quiz rodzinny z grą **wyd. Piatnik** „Kalambury z Activity” dzieci w wieku do 10 lat **FB7***
- 12:00 - 15:00** **Koralowa Strefa Dzieci**, quizy i konkursy z nagrodami **FB7***

12:00 **Losowanie nagród w konkursie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 7”***

- 13:00 - 14:00** **Warsztaty Robotów**, pokazy oraz konkursy z nagrodami
- 13:30 - 14:00** **Strefa gier planszowych**, **Zagadki z Czuczu** dla dzieci w wieku 5-7 lat
- 14:00 - 15:00** **Kącik czytelnicy**, „Lubię czytać.” Dla najodważniejszych, którzy zdecydowali się poczytać swoim kolegom i koleżankom mamy książeczki
- 14:00 - 15:00** **Strefa malowania**, rozstrzygnięcie konkursu **„Super szybkie buty”**

*nagrody; książki, gry, quizy rodzinne, malowanki, gazetki, płyty z bajkami, kredki, długopisy i flamastry oraz vouchery do Parku Linowego Ablandia
 - rozlosujemy wśród dzieci biorących udział w zabawie „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 7”, które zdobyły co najmniej 5 pieczonek w wybranych aktywnościach.

Partnerzy

PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY STREFY DZIECI





PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



BIURO ZAWODÓW (odbiór pakietów startowych, nowe rejestracje, niedopłaty, wyniki, protesty):

Lokalizacja: Dom Forum, deptak, Al. Nowotarskiego. Godziny otwarcia:

Piątek 9 września: 12.00 – 22.00

Sobota 10 września: 7:00 – 21:30

Niedziela 11 września: 7:00 - 14:30

Zawodnicy mogą zgłosić się do dowolnego biegu 7. PKO Festiwalu Biegowego w Biurze Zawodów w Krynicy do 30 minut przed jego rozpoczęciem (wyjątki Bieg 7 Dolin 100 km i 64 km – wymagane zgłoszenie najpóźniej w dniu poprzedzającym start).

Punkt informacyjny :

Zlokalizowany w holu Domu Forum, obok hali EXPO.

Lokalizacja punktów startu / mety:

Brama nr 1 - ul. Nowotarskiego na wysokości wejścia głównego do Starego Domu Zdrojowego
Brama nr 2 - Bulwary Dietla na wysokości Pensjonatu Małopolanka.

Opłaty startowe / opłata rejestracyjna:

Możliwość wniesienia w Biurze Zawodów. Zawodnicy, którzy opłacili start w dniach 1 - 8 września 2016 muszą dostarczyć do Biura Zawodów potwierdzenie wpłaty (np. wydruk z systemu transakcyjnego banku).

Pakiet Startowy:

Każdy uczestnik 7. PKO Festiwalu Biegowego otrzyma pakiet startowy imprezy, w którym znajdują się: informator, numer startowy, agrałki, torba na pakiet startowy, worek /worki na depozyt / punkty prze-pakowe oraz materiały sponsorów. Uczestnicy Iron Run, Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km, Koral Maratonu oraz Konspol Półmaratonu otrzymają ponadto opaskę na Pasta Party (lokalizacja i godzina – patrz opis konkurencji). Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100, 64, 34 km otrzymają także mapę trasy. Każdy uczestnik 7. PKO Festiwalu Biegowego otrzymuje jeden pakiet startowy, bez względu na liczbę wybranych konkurencji.



PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

Numer startowy:

Musi być umieszczony z przodu koszulki (nie z boku, z tyłu). Nie może być zasłonięty ani w jakikolwiek sposób modyfikowany (przycinany, zaginany). Naruszenie tych zasad skutkuje dyskwalifikacją zawodnika. Numer powinien być wykorzystywany we wszystkich konkurencjach z poniższym zastrzeżeniem. **UWAGA:** Uczestnicy Sztafety Deptaka oraz Sztafety Maratońskiej otrzymają dodatkowy numer startowy, wyłącznie do tych konkurencji.

Medale:

Tylko dla zawodników, którzy ukończą daną konkurencję. Istnieje możliwość wygrawerowania nazwiska uczestnika oraz uzyskanego wyniku (koszt 25 zł). Zapraszamy do miasteczka biegowego na stoisko firmy Tryumf.com.pl.



Pomiar czasu:

Elektroniczny przy pomocy chipa montowanego do buta. Po ukończeniu rywalizacji należy zwrócić chip. Na terenie miasteczka festiwalowego będą roztawione pojemniki z napisem „Zwróć chip”. Czas zawodników liczony jest w dwóch wariantach: brutto (od wystrzału startera) i netto (od przebiegnięcia linii startu). Klasyfikacje prowadzone są wg. czasu brutto (nie dotyczy Biegu 7 Dolin 64 i 34 km). Pomiaru czasu dokona firma STS Timing.

Listy startowe:

Dostępne są w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl oraz w Biurze Zawodów i są aktualizowane na bieżąco w trakcie 7. PKO Festiwalu Biegowego.

Kontrole antydopingowe:

Zawodnicy mają obowiązek poddania się kontroli antydopingowej. Odmowa poddania się kontroli antydopingowej skutkuje unieważnieniem wyników indywidualnych uzyskanych w danej konkurencji, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

Stwierdzenie obecności substancji zabronionej w próbce pobranej od zawodnika w badaniu przeprowadzonym podczas zawodów automatycznie prowadzi do unieważnienia wyników indywidualnych uzyskanych w danych zawodach, ze wszystkimi wynikającymi z tego konsekwencjami, w tym przypadkiem wszelkich zdobytych medali, punktów czy nagród.

PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH



Wyniki:

Wyniki wszystkich konkurencji 7. PKO Festiwalu Biegowego będą publikowane w biurze zawodów (na specjalnej tablicy) oraz w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl bezpośrednio po zakończeniu konkurencji.

Wszystkie wyniki zostaną opublikowane w ogólnopolskim dodatku festiwalowym, który ukaże się 14 września w dzienniku „Rzeczpospolita”.

Wyniki oficjalne wszystkich konkurencji 7. PKO Festiwalu Biegowego zostaną opublikowane po otrzymaniu przez organizatora protokołu z przeprowadzonych kontroli antydopingowych.

Depozyty:

Punkt depozytowy będzie zlokalizowany w Nowym Domu Forum (sala depozyty). Uczestnicy 7. PKO Festiwalu Biegowego otrzymają w pakiecie startowym worek umożliwiający zdeponowanie rzeczy. Na worek należy nakleić specjalnie oznaczoną naklejkę z numerem startowym, imieniem i nazwiskiem oraz numerem telefonu. Punkt jest chroniony. Za pozostawione w depozycie dokumenty, kosztowności, elektronikę czy pieniądze Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.

Piątek 9 września: 12.00 - 23.30

Sobota 10 września: 2:00-3:00, 5:00-6:00 i 7:00-23:00

Niedziela 11 września: 7:00 -16:00

Mobilne depozyty:

Na mecie Życiowej Dziesiątki (patrz opis konkurencji)

Na mecie Kospel Półmaratonu (patrz opis konkurencji)

Na punktach przepakowych Biegu 7 Dolin 100km w Rytrze i Piwnicznej-Zdroju (patrz opis konkurencji)

Na punkcie przepakowym Biegu 7 Dolin 64 km w Piwnicznej-Zdroju (patrz opis konkurencji)

Na punkcie przepakowym Biegu 7 Dolin 34 km w Wierchomli (patrz opis konkurencji)

W miejscu startu Runek Run 17 km w Szczawniku (patrz opis konkurencji)

Transport:

Organizator zapewni transport uczestników konkurencji startujących / odbywających się w całości poza granicami Krynicy-Zdroju (patrz opis konkurencji).



PODSTAWOWE INFORMACJE DLA STARTUJĄCYCH

Szatnie:

Zlokalizowane w Nowym Domu Forum.

Godziny funkcjonowania:

Piątek 9 września: 12:00 - 23:30 • Sobota 10 września: 7:00 - 23:00 • Niedziela 11 września: 7:00 - 16:00

Prysznice

Zlokalizowane na tyłach Nowego Domu Forum.

Godziny funkcjonowania:

Piątek 9 września: 12:00 - 23:30 • Sobota 10 września: 7:00 - 23:00 • Niedziela 11 września: 7:00 - 16:00

Masaże:

Wyłącznie dla uczestników Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km, Runek Run, Iron Run, Koral Maratonu i Kospel Półmaratonu. Strefa masażu jest zlokalizowana w namiocie Masaże między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 10 września: 12:00 - 23:30 • Niedziela 11 września: 10:00 - 16:00



Biurowczy znalezionych:

Zlokalizowany w Punkcie Depozytowym (Nowy Dom Forum).

Rzeczy nieodebrane do niedzieli do godz. 16:00 przepadają.

Odprawy techniczne:

Tylko w wybranych konkurencjach (patrz opisy konkurencji).

Punkty żywieniowe / nawadniania, posiłki:

Na trasach biegów zawodnicy mogą bez ograniczeń korzystać z punktów z napojami izotonicznymi, wodą i żywnością. Liczba, lokalizacja i dostępne udogodnienia na punktach w opisie poszczególnych konkurencji. Na trasach nie będzie punktów z odżywkami własnymi zawodnika.

Na mecie:

Na mecie każdej z konkurencji czekać będą medale i napoje. Należy pamiętać, by nie stać w strefie i zrobić miejsce dla nadbiegających zawodników. Nie wolno przekroczyć linii mety powtórnie – może to spowodować błędny odczyt chipa.

Noclegi:

Zawodnicy, którzy zapisali się na bezpłatny nocleg w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Krynicy-Zdroju (ul. Park Sportowy im. dr. Juliana Zawadowskiego 5) proszeni są o bezpośrednie kierowanie się na halę. Należy zabrać ze sobą śpiwór. Organizator nie zapewnia noclegu pozostałym uczestnikom imprezy.

Parkingi:

Organizator nie zapewnia miejsc parkingowych dla zawodników.

Nagrody:

Łączna pula nagród 7. PKO Festiwalu Biegowego to **450 000 zł**. Nagrodą główną jest samochód osobowy **Toyota Yaris o wartości 41 tys. zł**. Szczegółowy podział nagród w opisach poszczególnych konkurencji oraz w portalu www.FestiwalBiegow.pl. **Nagrody w kategoriach open i wiekowych nie dublują się.**

Nagrody pieniężne będą przekazywane wyłącznie przelewem na wskazane konto bankowe zawodnika (nagrody nie będą wypłacane gotówką) w terminie 30 dni od ogłoszenia oficjalnych wyników 7. PKO Festiwalu Biegowego. Warunkiem otrzymania nagrody pieniężnej jest wypełnienie i dostarczenie na adres Organizatora niezbędnych druków wymaganych przez Urząd Skarbowy w nieprzekraczalnym terminie od daty ogłoszenia wyników oficjalnych imprezy. Druki dostępne będą w Punkcie Informacyjnym oraz w portalu biegowym: www.FestiwalBiegow.pl (w sekcji REGULAMIN – Dokumenty do pobrania). Druki można wysłać e-mailem na adres festiwalbiegow@isw.org.pl.

Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nagrody będą opłacane wyłącznie na podstawie wyników oficjalnych konkurencji.

Wszyscy uczestnicy konkurencji, którzy dotrą do mety, otrzymają pamiątkowe medale. Uczestnicy Biegu 7 Dolin 100, 64 i 34 km, Koral Maratonu, Konspol Półmaratonu oraz Iron Run otrzymają koszulki finiszera. Koszulki można odebrać w Biurze Zawodów na podstawie opaski z pakietu startowego oraz medalu z linii mety danego biegu / ostatniego z biegów konkurencji.

Protesty:

Koszt 150 zł - kaucja zwrotna w przypadku uznania racji zawodnika. Protest może być wniesiony tylko na specjalnym formularzu, dostępnym w Biurze Zawodów (Dom Forum,) oraz w portalu biegowym: www.FestiwalBiegow.pl (w sekcji REGULAMIN – Dokumenty do pobrania). **Protesty należy wносить w tym samym miejscu do 2 godzin od zakończenia danej konkurencji.**

Koncerty:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w programie imprez towarzyszących.

Targi EXPO:

Wstęp bezpłatny. Szczegóły w opisie targów.

Godziny otwarcia Targów EXPO 7. PKO Festiwalu Biegowego:

Piątek 11 września - 12.00 - 22.00

Sobota 12 września - 7.00 - 21.30

Niedziela 13 września - 7.00 - 17.00

• Biegi Małopolski



Patronat Honorowy: Jacek Krupa-Marszałek Województwa Małopolskiego

Patronat honorowy: Anna Zalewska – Minister Edukacji Narodowej

Bieg zamknięty dla uczniów szkół z woj. małopolskiego.

Trasa: 600m

Start: 9 września, Bulwary Dietla (brama nr 2)

- eliminacje - godz. 11:00
- finały - godz. 15:00

Meta: Deptak (brama nr 1)

Klasyfikacje:

W sumie 17 biegów eliminacyjnych. Dziewczęta i chłopcy biegają razem (szkolami). Do finału kwalifikuje się po 25 najszybszych dziewcząt i 25 najszybszych chłopców z każdej kategorii wg czasów z eliminacji.

W finałach młodzież startuje podzielona na 4 kategorie wiekowe (dziewczęta i chłopcy razem):

- Szkoła podstawowa klasy 1-3
- Szkoła podstawowa klasy 4-6
- Gimnazjum

O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

W trakcie trwania biegów, równoległa rywalizacja szkół w konkurencjach dodatkowych.

Nagrody: Rzeczowe dla uczestników za miejsca I-III w danej kategorii.



• Bieg w krawacie

Bieg w formule rekreacyjnej. Udział mogą wziąć osoby posiadające fizycznie krawat (nie może być namalowany na ciele czy stroju).

Trasa: 600m

Start: 9 września, godz 18:10,
Bulwary Dietla (brama nr 2)

Łącznie 3 serie – 1 kobiet i 2 mężczyzn

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

DZIEŃ 1 Piątek, 9 września

• Bieg na 15 km



Bieg uliczny na trasie z Krynicy-Zdrój na Tylicz, z nawrotką w połowie dystansu.

Trasa: 15 km

Wymagająca, z długim podbiegiem i zbiegiem. Nawierzchnia asfaltowa. Trasa: start z Deptaka (ul. Nowotarskiego) w kierunku Muszyny, po 200 metrach trasa biegu skręca ostro w prawo w Bulwary Dietla, a następnie ul. Puławskiego biegnie do Tylicza. W Tyliczu ul. Kościuszki do Rynku, w lewo w ul. Tylickiego, w prawo w ul. Puławskiego i dalej tą samą trasą na deptak.

Start: 9 września, godz. 18:00,

Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1)

Limit czasu: 2h15'

Nagrody:



klasyfikacja generalna mężczyzn/ klasyfikacja generalna kobiet	
I	800 zł
II	600 zł
III	400 zł

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: do 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50 lat i więcej	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Nagrody nie dublują się.



DZIEŃ 1 Piątek, 9 września

• Krynicka Mila

Bieg na klasycznym, anglosaskim dystansie po deptaku krynickim.

Trasa: 1609m

Trasa płaska.

Nawierzchnia – płyta chodnikowa i asfalt

Start: 9 września, Deptak (brama nr 1)

eliminacje – od godz. 16:00, w sumie 4 serie

finały – od godz. 20:00., w sumie 4 serie

Meta: Deptak (brama nr 1)

Do finałów kwalifikuje się 25 najlepszych kobiet i 25 najlepszych mężczyzn według osiągniętych czasów w biegach eliminacyjnych.

Nagrody:



klasyfikacja generalna mężczyzn/ klasyfikacja generalna kobiet: Do 40 lat włącznie:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

klasyfikacja generalna mężczyzn/ klasyfikacja generalna kobiet: Powyżej 40 lat:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł



DZIEŃ 1 Piątek, 9 września

• Bieg Nocny 7 km



Bieg rozgrywany po zmroku, na trasie z Krynicy-Zdrój na Tylicz.

Trasa: 7 km

Trasa wymagająca, z długim podbiegiem i zbiegiem. Po 3,5 km uczestnicy wykonują nawrót i wracają na deptak.

Start: 9 września, godz. 22:30,

Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1),

zamknięcie mety o godz. 23:30

Limit czasu: 1h



Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Bieg 7 Dolin – 100 km



DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Bieg 7 Dolin – 100 km

Bieg ultratratoński, dedykowany doświadczonym ultramaratończykom, z doświadczeniem w biegach górskich. Bieg rozgrywany w randze Mistrzostw Polski w Ultramaratońskim Biegu Górskim oraz eliminacji Ultra-Trail du Mont-Blanc®.

Trasa: 100 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenia +/-4500m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 10 września, godz. 3:00 z Deptak (Brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu:

- Krynica – start (godz 3:00)
- Rytko (36. km) – 5h30' (godz. 8:30)
- Piwniczna (66. km) – 11h30' (godz. 14:30)
- Wierchomla Mała (77. km) – 13h (godz. 16:00)
- Bacówka nad Wierchomlą (88. km) – 15h (godz. 18:00)
- Krynica (meta) – 17h (godz. 20:00)

Odprawa techniczna:

Piątek 9 września, godz. 19:00 w Pijalni Głównej. **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem ICE,
- latarka (czołówka) na pierwszy etap (Krynica - Rytko) i ostatni (Wierchomla - Krynica)
- mapa trasy z pakietu startowego

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewni dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, Gopr.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 10 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Głównej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Punkty serwisowe / przepaki:

Lokalizacja: Rytko (36. kilometr), Piwniczna-Zdrój (66.), Wierchomla Mała (77.)

W pakiecie startowym będą się znajdować worki umożliwiające zdeponowanie rzeczy. Przyjmowanie worków do samochodów transportowych w dniu startu w godz. 2:00 - 2:40 w strefie startu w Krynicy Zdroju. Przyjmowanie worków do stacjonarnego punktu depozytowego na mecie w Krynicy w godz. 2:00 - 3:00.

Punkty żywnościowe:

Lokalizacja: Łabowska Hala (22. kilometr), Rytko (36.), Schronisko Przehyba (50.), Piwniczna-Zdrój (66.) Wierchomla Mała (77 km) oraz Bacówka nad Wierchomlą (88.)

Żywność: banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzynki, cukier w kostkach, sól, ziemniaki gotowane, morele, dekstroza.

Napoje: woda mineralna niegazowana, herbata, izotoniki na bazie koncentratu firmy MR.BIG, cola



Transport z trasy:

W przypadku nie zamieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Rytro, Piwniczna Zdrój, Wierchomla, Bacówka nad Wierchomlą.

Masaże: Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 10 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 11 września: 10:00 - 16:30

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn			
I	5 000 zł	VI	1 500 zł
II	4 000 zł	VII	1 000 zł
III	3 000 zł	VIII	900 zł
IV	2 500 zł	IX	800 zł
V	2 000 zł	X	700 zł

klasyfikacja generalna kobiet			
I	5 000 zł	IV	2 000 zł
II	4 000 zł	V	1 000 zł
III	3 000 zł	VI	750 zł

klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, powyżej 50 lat:			
I	500 zł	IV	250 zł
II	350 zł	V	200 zł
III	300 zł	VI	150 zł

Nagrody nie dublują się.

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Biegu 7 Dolin 100km w edycji 2016. Koszulkę można odebrać w Biurze Zawodów po okazaniu opaski z pakietu startowego oraz pamiątkowego medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 7. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



2. Mistrzostwa Polski w Ultramaratońskim Biegu Górskim:

Formuła otwarta (nie jest wymagana licencja PZLA ani przynależność klubowa). Sklasyfikowani zostaną zawodnicy posiadający obywatelstwo Polskie.

Klasyfikacja: 18 - 24, 25 - 29, 30 - 34, 35 - 39, 40 - 44, 45 - 49, 50 - 54, 55 - 59, 60 - 64, 65 - 69, powyżej 70 lat

Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc®:

3 pkt (5 nowych pkt) za ukończenie biegu.



DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

Bieg 7 Dolin - 64 km





DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Bieg 7 Dolin - 64 km

Bieg ultramaratoński dedykowany osobom stawiającym pierwsze kroki w górskich biegach ultramaratońskich, posiadającym już doświadczenie ze startów na krótszych dystansach. Bieg rozgrywany w randze eliminacji Ultra-Trail du Mont-Blanc®.

Trasa: 64 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenie +3070m/-2970m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 10 września, godz. 8:00 z zielonego parkingu przy Hotelu Perła Południa w Rytrze

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu:

- Rytro – start (godz. 8:00)
- Piwniczna (30. km) – 6h (godz. 14:00)
- Wierchomla Mała (41. km) – 7h30' (15:30)
- Bacówka nad Wierchomlą (52. km) – 10h (godz. 18:00)
- Krynica (meta) – 12h (godz. 20:00)

Odprowa:

Piątek 9 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem ICE
- mapa trasy z pakietu startowego
- czołówka / latarka na ostatni etap (Wierchomla- Krynica)

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewni dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 10 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Główniej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Punkty serwisowe / przepaki:

Ze zdeponowanym wcześniej sprzętem. Lokalizacja: Piwniczna Zdrój (30. kilometr) i Wierchomla Mała (41.). W pakiecie startowym będą się znajdowały worki umożliwiające zdeponowanie rzeczy. Przyjmowanie worków do samochodów transportowych w godz. 7:00-7:40 w strefie startu w Rytrze. Przyjmowanie worków do stacjonarnego punktu depozytowego na mecie w Krynicy w godz. 5:00 - 6:00 w Krynicy (przed odjazdem autokarów).

Punkty żywnościowe:

Lokalizacja: Schronisko Przehyba (11 kilometr), Piwniczna Zdrój (30.) Wierchomla (41.) oraz Bacówka nad Wierchomlą (52.)

Żywność: banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzyнки, cukier w kostkach, sól, ziemniaki gotowane, morele, dekstroza.

Napoje: woda mineralna niegazowana, herbata, izotoniki na bazie koncentratu firmy MR.BIG, cola.



Transport:

Organizator zapewnia transport z Krynicy-Zdroju na start do Rytra. Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 6:00 z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. Prosimy zawodników o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych biegaczy.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wypuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po zaplenieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Piwniczna Zdrój, Wierchomla, Bacówka nad Wierchomlą.

Masaże: Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 10 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 11 września: 10:00 - 16:30

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	3000 zł
II	2000 zł
III	1 000 zł

klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, powyżej 50 lat:	
I	500 zł
II	300 zł
III	200 zł

Nagrody nie dublują się

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Biegu 7 Dolin 64 km. Odbiór w Biurze Zawodów w Krynicy po okazaniu opaski z pakietu startowego oraz medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 7. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



Bieg eliminacyjny do Ultra-Trail du Mont-Blanc® w edycji 2016:

2 pkt (4 nowych pkt) za ukończenie biegu.



Partner konkurencji:

HOTEL ***
PERLA POŁUDNIA
przejmienie uzależnień!

DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Bieg 7 Dolin - 34 km



DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Bieg 7 Dolin - 34 km

Konkurencja dedykowana osobom rozpoczynającym przygodę z biegami górskimi, terenowymi maratonami i ultramaratonami.

Trasa: 34 km

Trudna, wyznaczona w Beskidzie Sądeckim, górzysta z licznymi podbiegami i zbiegami, możliwe wiatrołomy. Przewyższenie +1720/-1530m. Szczegóły w mapie dołączonej do pakietu startowego.

Start: 10 września, godz. 12:00, Piwniczna Zdrój (ul. Targowa, pole namiotowe przy przystanku PKP i moście na rzece Poprad)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu:

- Piwniczna – start (godz. 12:00)
- Wierchomla (11. km) – 2h30' (godz. 14:30)
- Bacówka nad Wierchomlą (22. km) – 6h (godz. 18:00)
- Krynica (meta) – 8h (godz. 20:00)

Odprawa:

9 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Odprawa jest obowiązkowa.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- naładowany telefon komórkowy z numerem ICE
- mapa trasy z pakietu startowego
- czołówka / latarka na ostatni etap (Wierchomla- Krynica)

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewni dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się 10 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Główniej. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Punkty serwisowe / przepaki:

Ze zdeponowanym wcześniej sprzętem. **Lokalizacja: Wierchomla Mała (11. kilometr).** W pakiecie startowym będzie się znajdował worek umożliwiające zdeponowanie rzeczy. **Przyjmowanie worków do samochodów transportowych w godz. 11:00 - 11:40 w strefie startu w Piwnicznej.** Worki na metę w Krynicy można złożyć do stacjonarnego punktu depozytowego w miasteczku biegowym, w godzinach jego funkcjonowania:

Piątek 9 września: 12:00-23.30

Sobota 10 września: 2:00-3:00, 5:00-6.00 i 7:00-23:00

Niedziela 11 września: 7:00-16:00

Punkty żywnościowe:

Lokalizacja: Wierchomla Mała (11. kilometr) oraz Bacówka nad Wierchomlą (22.)

Żywność: banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzynki, cukier w kostkach, sól, ziemniaki gotowane, morele, dekstroza.

Napoje: woda mineralna niegazowana, herbata, izotoniki na bazie koncentratu firmy MR.BIG, cola



Transport:

Organizator zapewnia transport z Krynicy-Zdroju na start do Piwnicznej Zdroju. Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 10:00 z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. Uprzejmie prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wypuszcza zawodników, ale tylko tyłu, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punktach Wierchomla, Bacówka nad Wierchomla.

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	1 000 zł
II	750 zł
III	500 zł

klasyfikacja wiekowa mężczyzn do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, powyżej 50 lat:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Nagrody nie dublują się.

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Biegu 7 Dolin 64 km w edycji 2016. Odbiór w Biurze Zawodów w Krynicy po okazaniu opaski z pakietu startowego oraz medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 7. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundował Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.





• Runek Run - 17 km

Konkurencja dedykowana adeptom biegów górskich.

Trasa: 17 km

Trasa, przebiegająca przez Beskid Sądecki jest w miarę prosta. Choć znajdują się na niej liczne zbiegi i podbiegi, nie są one aż tak wymagające jak w Biegu 7 Dolin. Zasadniczo celem zawodników jest zdobycie Runka, a potem powrót na deptak do Krynicy. Przewyższenia +607/-649m. m.

Start: 10 września, godz. 16:00, Szczawnik (droga w kierunku Bacówki nad Wierchomlą)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 20:00

Limity czasu:

- Szczawnik – start (godz. 16:00)
- Bacówka nad Wierchomlą (7,5. km) - 2h (godz. 18:00)
- Krynica-Zdrój (meta) – 4h (godz. 20:00)

Odprawa:

Piątek 9 września, godz. 19:00, Pijalnia Główna. **Uczestnictwo w odprawie wskazane.**

Wyposażenie obowiązkowe:

- telefon komórkowy z numerem ICE
- czołówka / latarka

Każdy z uczestników biegu musi posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Nie ma obowiązku posiadania przy sobie dokumentu potwierdzającego to ubezpieczenie. Organizator nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW – uczestnicy mogą je wykupić we własnym zakresie.

Zabezpieczenie medyczne: Firma wynajęta przez Organizatora, GOPR.

Mobilne depozyty:

Na starcie w Szczawniku – rzeczy złożone do worków zostaną przetransportowane do Punktu Depozytowego 7. PKO Festiwalu Biegowego (Dom Forum).

Punkt serwisowy:

Lokalizacja: Bacówka nad Wierchomlą (5,5. kilometr).

Żywność: banany, ciastka, drożdżówki, pomarańcze, rodzynki, cukier w kostkach, sól, morele, dekstroza.

Napoje: woda mineralna niegazowana, herbata, izotoniki na bazie koncentratu firmy MR.BIG, cola

Transport:

Organizator zapewnia transport z Krynicy-Zdroju na start do Szczawnika. Autokary z zawodnikami odjadą o godz. 14:30 z ul. Ebersa w Krynicy-Zdroju. Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem. Uprzejmię prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wypuszcza zawodników, ale tylko tylu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora w punkcie Bacówka nad Wierchomlą.

Masaże: Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 10 września: 12:00 - 23:30

Niedziela 11 września: 10:00 - 16:30

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	500 zł
II	300 zł
III	100 zł

Uczestnicy biegu mają szansę na główną nagrodę 7. PKO Festiwalu Biegowego – samochód osobowy. Nagrodę ufundowało Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



• 5. Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking

Marsz nordic walking na deptaku krynickim i ścieżkach spacerowych Góry Parkowej wg. przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Partner konkurencji:



Trasa: 4 km

Pętla prowadząca z Deptaka Krynickiego, Bulwarami Dietla, Aleją Nikifora na ścieżki spacerowe Góry Parkowej i z powrotem na Deptak.

Start: 10 września, godz. 8:30, Deptak (Brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 9:30

Limit czasu: 1h

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie należy zejść z trasy.

Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:

Na trasie obecni będą sędziowie Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. Zawodnik ukarany dyskwalifikacją musi zejść z trasy.

Klasyfikacje:

Uczestnicy walczą o tytuły mistrzowskie w 6 kategoriach wiekowych (osobno dla kobiet i mężczyzn): mężczyźni / kobiety: 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60-69 lat, 70 lat i powyżej. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Klasyfikacje wiekowa mężczyzn/kobiet do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, do 59 lat, do 69 lat, powyżej 70 lat:	
I	nagroda rzeczowa

Nagrody nie dublują się.

DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Bieg Kobiet

Bieg skierowany wyłącznie do kobiet w każdym wieku. Jego celem jest połączenie sił wszystkich pań w promowaniu zdrowego i aktywnego trybu życia.

Trasa: 600m

Plaska, wytyczona Bulwarami Dietla oraz Deptakiem. Nawierzchnia – płyty chodnikowe, asfalt.

Start: 10 września, godz. 10:00, Bulwary Dietla (rama nr 2)

Łącznie 5 serii biegu

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



SHAPE IT

Bielenda
Pomyśl o sobie.

SYLVECO

Klasyfikacja generalna:

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Życiowa Dziesiątka o Puchar Radia RMF FM



Najszybszy bieg na 10 km rozgrywany w Polsce. Cechą charakterystyczną biegu jest trasa, w całości prowadząca z góry – z Krynicy-Zdroju do Muszyny.

Trasa: 10 km

Trasa z deptaka w Krynicy-Zdrój (558m n.p.m.) pod Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie (430m n.p.m.). Nawierzchnia asfaltowa. Trasa posiada atest.

Start: 10 września

Start honorowy: Deptak (brama nr 1), godz. 11:00

Start ostry: ul. J.I. Kraszewskiego na wysokości Parafii Św. A. Padewskiego (800m od startu honorowego) godz. 11:10

Strefy czasowe: 40, 45, 50, 55, 60 minut

Meta: Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie, zamknięcie mety o godz. 12:30

Limity czasu:

- Półmetek w miejscowości Powroźnik: 45'
- Meta: 1h30'

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora.

Klasyfikacja:

Pierwszych 50 zawodników wg czasu brutto, pozostali - netto

Mobilne depozyty:

W godz. 9:50 - 10:20 jest możliwość pozostawienia swoich rzeczy w specjalnie oznakowanych autokarach stojących na Bulwarach Dietla (na wysokości hotelu Prezydent). Za cenne przedmioty pozostawione w depozycie Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Uprzejmię prosimy zawodników chcących skorzystać z możliwości pozostawienia depozytów o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych. Autokary wyjadą do Muszyny punktualnie o godz. 10:20.

Rzeczy pozostawione w depozycie będzie można odebrać po zakończeniu biegu wprost z autokarów, stojących w Alei Zdrojowej w Muszynie (za metą biegu). Depozyty wydawane są sukcesywnie do przybycia zawodników. Depozyty, które nie zostaną odebrane w Muszynie będą przywiezione do Krynicy do Punkty Depozytowego 7. PKO Fetiwalu Biegowego.

Punkt z wodą:

- na 5. kilometrze
- na mecie biegu

Posiłek regeneracyjny:

Posiłek regeneracyjny w postaci grochówki będzie można odebrać w Strefie Mety, na terenie Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie w godzinach 11.30 – 13.00. Posiłek będzie wydawany na podstawie numeru startowego.

Transport powrotny zawodników:

Organizator zapewnia transport powrotny zawodników z Muszyny do Krynicy. Autokary będą oczekiwały na zawodników przy Alei Zdrojowej w Muszynie. **UWAGA - w godzinach 10.30 – 12.30 zamknięta będzie droga Muszyna – Krynica.** Autokary z zawodnikami będą odjeżdżały dopiero po zakończeniu biegu, w godz. 12:30 do 14:30.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tyłu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru.

Transport z trasy:

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy pojazdem podstawionym przez Organizatora.

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 000 zł

klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: 18- 29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50 lat i więcej			
I	400 zł	IV	200 zł
II	300 zł	V	150 zł
III	250 zł	VI	100 zł

Nagrody nie dublują się.

Ceremonia wręczenia nagród: Odbędzie się w Krynicy (patrz program sceniczny)

Mistrzostwa Polski Masters w Biegu Ulicznym na 10 km

Sklassyfikowani zostaną zawodnicy w wieku 35+ (rocznik 1981 i wcześniejsze), posiadający obywatelstwo Polskie.

Klasyfikacje wiekowe: 5-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, powyżej 70 lat. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych (kobiety / mężczyźni) otrzymują medale.

Ponadto przewidywane są nagrody:

Kategorie wiekowe:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Partnerzy konkurencji:





DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• 4. Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przegonić zawał”

Marsz rekreacyjny dla wszystkich chętnych, promujący profilaktykę chorób serca.

Start: 10 września, godz. 11:30, Deptak (brama nr 1)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Trasa: ok. 2 km

Partner konkurencji:



DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Biegi dzieci 9-12 lat

Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 12 lat (urodzeni nie wcześniej niż w 2004 r.)

Trasa:

- 600m – dzieci od 9 do 10 lat (dziewczynki i chłopcy osobno)
- 600m – dzieci od 11 do 12 lat (dziewczynki i chłopcy osobno)

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową

Start: 10 września, godz. 13:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Zbiórka uczestników przy fontannie.

Łącznie 4 serie startów.

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Nagrody:

Klasyfikacje wiekowe:	
9-10 lat chłopcy, 9-10 lat dziewczynki, 11-12 lat chłopcy, 11-12 lat dziewczynki	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



• Bieg przebierańców

Bieg w formule rekreacyjno-zabawowej, bez pomiaru czasu. Zwycięzcami zostają najciekawiej przebrane osoby i drużyny.

Trasa: 600m

Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

Start: 10 września, godz. 14:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Nagrody:



Klasyfikacja indywidualna:

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Klasyfikacja drużynowa:

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



DZIEŃ 2 Sobota, 10 września

• Sztafeta Deptaka

Zmagania drużyn koleżeńskich i amatorskich klubów biegowych na deptaku krynickim. Dowlone składy drużyn.

Trasa: 4x1200m

Trasa płaska. Nawierzchnia – płyta chodnikowa, asfalt.

Start: 10 września, godz. 15:30, Bulwary Dietla (brama nr 2)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Nagrody:



Klasyfikacja ogólna:

I	nagroda rzeczowa (1 nagroda dla 4 osób)
II	nagroda rzeczowa (1 nagroda dla 4 osób)
III	nagroda rzeczowa (1 nagroda dla 4 osób)

• Bieg na 3 km

Średni dystans na Bulwarach Dietla, łączący wytrzymałość z szybkością. Formuła otwarta.

Trasa: 3 km

Start: 10 września, godz. 18:00, Bulwary Dietla (Brama nr 2)

Meta: Bulwary Dietla (brama nr 2)

Nagrody:



Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

• Nocny Bieg Rodzinny na 5 km o Puchar „Przeglądu Sportowego”



Bieg uliczny dedykowany rodzinom i początkującym adeptom biegania, rozgrywany po zapadnięciu zmroku.

Trasa: 5 km

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową. Trasa biegu odbywa się na wahaadle i prowadzi w kierunku Stacji Narciarskiej Słotwiny.

Start: 12 września, godz. 22:00, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 22:30

Limit: 30'

Nagrody:

Klasyfikacja drużynowa:	
I	500 zł
II	400 zł
III	300 zł

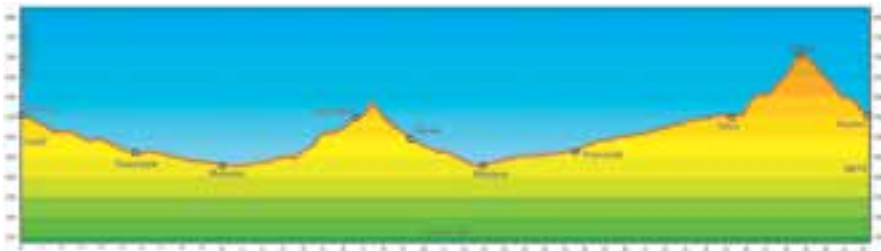
Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobieat:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Partnerzy konkurencji



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• Koral Maraton



Partner konkurencji:



Bieg maratoński rozgrywany na trasie wokół Krynicy, dedykowany doświadczonym zawodnikom i zawodniczkom.

Trasa: 42,195 km, najniższy punkt - 555m n.p.m., najwyższy - 705m n.p.m.. Nawierzchnia 99% asfalt, 1% asfalt. Na trasie wymagające podbiegi pod Jastrzębik i Romę. Trasa posiada atest.

Start: 11 września, godz. 8:30, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 14:00



Limit czasowy: 5h30'

Ponadto zawodnicy, którzy do godziny 11:30 nie dobiegną do 25. kilometra trasy, zobowiązani są zakończyć bieg i zejść z trasy. Można wsiąść do pojazdu Organizatora, oznaczonego napisem „koniec biegu” lub samodzielnie wrócić do Krynicy-Zdroju.

Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji: 31. kilometr - sędzia i punkt kontrolny na agrafce.

Punkty serwisowe od 5 kilometra:

- Co 2,5 km z wodą
- Co 5 km z napojami izotonicznymi i bananami

Pasta Party:

Pasta Party odbędzie się **10 września (sobota) o w godz. 18:00 - 20:30 w Pijalni Głównej**. Wstęp na podstawie opaski z pakietu startowego.

Masaże:

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie **między Startym Domem Zdrojowym a fontanną**.

Godziny funkcjonowania:

Niedziela 11 września: 10:00 – 16:30

Nagrody:

klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet :	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 000 zł
klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59 lat:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł
klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: powyżej 60 lat:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Nagrody nie dublują się

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Koral Maraton w edycji 2016. Odbiór w Biurze Zawodów w Krynicy po okazaniu opaski z pakietu startowego oraz medalu z mety biegu.

Uczestnicy biegu biorą udział w losowaniu głównej nagrody 7. PKO Festiwalu Biegowego – samochodu osobowego Toyota Yaris, ufundowanego przez Przedsiębiorstwo Produkcji Lodów „Koral”.



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• Sztafeta maratońska

Bieg drużynowy na trasie Koral Maratonu. Składy drużyn dowolne.

Trasa: 42,195 km podzielona na odcinki: 10, 10, 10 i 12,5 km.

Start: 11 września, godz. 8:35, Deptak (brama nr 1)

Meta: Deptak (brama nr 1), zamknięcie mety o godz. 11:30

Limit czasowy: 5h25'

Odprawa:

Sobota 10 września, godz. 17:00, Pijalnia Główna.

Odprawa obowiązkowa.

W biurze zawodów czekać będzie specjalne stanowisko, na którym kapitanowie drużyn będą mogli odebrać numery startowe dla całej drużyny (numery bez chipów) oraz pałeczki. Pałeczkę należy zwrócić po zakończeniu biegu.

Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:
Sędziowie w strefach zmian.

Punkty serwisowe od 5 kilometra:

- Co 2,5 km z wodą
- Co 5 km z napojami izotonicznymi i bananami

Transport:

Dojazd zawodników autokarami na start poszczególnych etapów. Autokary oznaczone są nazwą biegu oraz numerem zmiany.

Zbiórka zawodników 2 i 3 zmiany sztafety o godz. 7.30 na Bulwarach Dietla, na wysokości hotelu Prezydent. Autokary wyjeżdżają o godz. 8.00 z Krynicy. Druga zmiana sztafety zostanie dowieziona na 10. kilometr trasy (parking przy obwodnicy w Muszynie), zaś trzecia - na 20. kilometra trasy maratonu. Autokar wraca na skrzyżowanie drogi na Łockie i czeka na zawodników z pierwszej i drugiej zmiany. Po odblokowaniu trasy przejazdu do Krynicy zmiany pierwsza i druga zawożone są do Krynicy

Zbiórka zawodników przed wyjazdem czwartej zmiany sztafety o godz. 7:45 na Bulwarach Dietla, na wysokości hotelu Prezydent. O godz. 8:15 wyjazd autokaru na 30. kilometr trasy maratonu do Tylicza. Autokar przyjeżdża do Tylicza najpóźniej o godz. 8:45 i czeka na zawodników trzeciej zmiany. Po odblokowaniu trasy przejazdu do Krynicy, autokar zawozi zawodników do Krynicy.

Zbiórka zawodników na 30 minut przed odjazdem autokaru. Uprzejmie prosimy zawodników o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe autokary nie będą czekały na spóźnionych biegaczy.

Nagrody:

Klasyfikacja drużynowa:	
I	nagroda rzeczowa (1 nagroda dla 4 osób)
II	nagroda rzeczowa (1 nagroda dla 4 osób)
III	nagroda rzeczowa (1 nagroda dla 4 osób)



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• **Konspol Półmaraton**



Bieg rozgrywany na trasie z Krynicy Zdroju do Tylicza, dedykowany doświadczonym biegaczom. Szybki, sprzyjający osiągnięciu dobrych wyników czasowych.

Trasa: 21,097 km, Start - 580m n.p.m. Najniższy punkt - 460m n.p.m. Meta 589m n.p.m. Trasa pofałdowana, ale o łagodnym profilu - przewyższenie 129m. Trasa posiada atest.

Start: 11 września, godz. 9:10, Deptak (brama nr 1)

Meta: Rynek w Tyliczu, zamknięcie mety o godz. 12:10

Limit czasu: 3h

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu powrót do Krynicy samodzielnie lub pojazdem podstawowym przez Organizatora.

Mobilne depozyty:

W godzinach 8:00 - 8:30 zbierane są depozyty do autokarów stojących przy ulicy Ebersa. O godzinie 8:30 autokary z depozytami wyjeżdżają do Tylicza. Autokary oczekują w Tyliczu (w Rynku), od godz. 10:20 wydawane są depozyty.

Transport:

Autokary odjeżdżają z Tylicza do Krynicy w momencie gdy pierwszy autobus zapełni się zawodnikami. Autokary jeżdżą wahadłowo na trasie Tylicz - Krynica (przez Mochnaczkę).

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: Otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wypuszcza zawodników do zapełnienia autokaru. Wypełniony autokar odjeżdża a na jego miejsce podjeżdża kolejny i schemat się powtarza. W autokarze może jechać tylko tyle osób, ile jest miejsc siedzących. Nie ma możliwości jazdy na stojąco.

Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:

Sędziowie w strefie nawrotu na 8. kilometrze. Sędziowie na rozwidleniu trasy półmaratonu i maratonu.

Masaże:

Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Niedziela 11 września: 10:00 – 16:30

Nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	3 000 zł
II	2 000 zł
III	1 000 zł

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / klasyfikacje wiekowe kobiet: do 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50 lat i powyżej:	
I	300 zł
II	200 zł
III	100 zł

Nagrody nie dublują się.

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Konspol Półmaraton w edycji 2016. Odbiór w Biurze Zawodów w Krynicy po okazaniu opaski z pakietu startowego oraz medalu z mety biegu.

Partner konkurencji:



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• Biegi Dzieci do lat 8

Biegi w formule rekreacyjno-zabawowej dla dzieci w wieku do 8 lat (urodzeni nie wcześniej niż w 2008 r.).

Trasa:

- 300m – dzieci do 6 lat (chłopcy i dziewczynki osobno)
- 300m – dzieci od 7 do 8 lat (chłopcy i dziewczynki osobno)

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową.

Start: 11 września, godz. 9:30, u zbiegu ul. Nowotarskiego i Bulwarów Dietla.

Zbiórka uczestników przy fontannie. Łącznie 4 serie startów.

Dzieciom na trasie mogą towarzyszyć rodzice lub opiekunowie.

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



Klasyfikacje wiekowe:
do 6 lat chłopcy, do 6 lat dziewczynki, 7-8 lat chłopcy, 7-8 lat dziewczynki

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• Bieg „1 km dalej od cukrzycy”

Bieg sprinterski na terenie deptaka krynickiego, wspierający profilaktykę cukrzycy, realizowany przy współpracy z Towarzystwem Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą.

Trasa: 1 km

Trasa płaska, pokryta asfaltem i płytą chodnikową.

Start: 11 września, godz. 14:00, Deptak (brama nr 1)

Prowadzone będą klasyfikacje wiekowe mężczyzn i kobiet: 13-14, 15-16, 17-18 i powyżej 18 lat. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:



Klasyfikacje chłopców / mężczyzn, Klasyfikacje dziewcząt / kobiet: powyżej 18 lat :	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Klasyfikacje chłopców / mężczyzn, Klasyfikacje dziewcząt / kobiet: 13-14 lat, 15-16 lat, 17-18 lat:	
I	nagroda rzeczowa

Partner konkurencji:



• Bieg górski na Jaworzynę

Bieg w formule alpejskiej (cały czas pod górę) po zboczach nartostrady na Jaworzynie Krynickiej.

Trasa: 2,6 km

Duże nachylenie i przewyższenie trasy. Nawierzchnia: nartostrada (trawa).

Start: 11 września, godz. 14:00, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Meta: Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Transport:

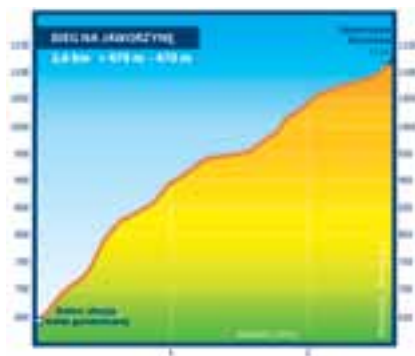
Autokary na Jaworzynę wyjadą o godz. 12:45 z Krynicy z ul. Ebersa. Zbiórka zawodników na 30 minut przed wyjazdem. Uprzejmie prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe **autokary nie będą czekały na spóźnionych**.

Autokary czekają na zawodników (aż zjadą kolejną na miejsce startu). Odjazd do Krynicy spod dolnej stacji kolejki gondolowej.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tyle, ile jest miejsc w autokarze. Po wypełnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru. Autokary czekają na zawodników do zakończenia konkurencji do godz. 16:00. i zwożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.

Nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



Partner konkurencji:



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• 2. Mistrzostwa Polski w Hill Nordic Walking

Marsz w formule HILL (cały czas pod górę) po zboczach nartostrady na Jaworzynie, wg przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Trasa: ok. 3 km

Duże nachylenie i przewyższenie trasy. Nawierzchnia: trawa

Start: 11 września, godz. 14:05, Dolna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Meta: Górna Stacja Kolejki Gondolowej na Jaworzynie

Transport:

Autokary na Jaworzynę wyjadą o godz. 12:45 z Krynicy z ul. Ebersa. Zbiórka zawodników na 30 minut przed wyjazdem. Uprzejmie prosimy zawodników chcących skorzystać z transportu o przybycie o czasie na miejsce odjazdu, ponieważ ze względu na ograniczenia czasowe **autokary nie będą czekały na spóźnionych**.

Autokary czekają na zawodników (aż zjadą kolejką na miejsce startu). Odjazd do Krynicy spod dolnej stacji kolejki gondolowej.

Schemat wsiadania zawodników do autokarów: otwarte drzwi ma tylko pierwszy autokar, wolontariusz wpuszcza zawodników, ale tylko tyłu, ile jest miejsc w autokarze. Po zapelnieniu wszystkich miejsc, autokar odjeżdża, zaś na jego miejsce podjeżdża kolejny, otwiera drzwi i schemat się powtarza, aż do ostatniego autokaru. Autokary czekają na zawodników do zakończenia konkurencji do godz. 16.00 i zawożą z powrotem do Krynicy na ul. Ebersa.

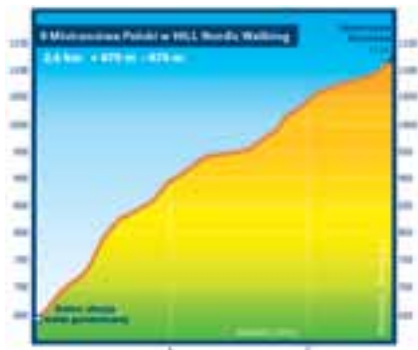
Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:

Na trasie obecni będą sędziowie Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

Nagrody:

Klasyfikacja generalna mężczyzn / klasyfikacja generalna kobiet:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa
Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / kobiet: 18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60-69 lat, 70 lat i powyżej	
I	nagroda rzeczowa

Partner konkurencji



DZIEŃ 3 Niedziela, 11 września

• Bieg Kibica

Bieg na Deptaku krynickim dla wszystkich chętnych.

Trasa: 600m

Trasa płaska, o nawierzchni asfaltowej i płytkami chodnikowymi.

Start: 11 września, godz. 15:00, Bulwary Dietla (brama nr 2)

2 serie w kat. szkoły średnie i 2 serie dla osób pełnoletnich.

Meta: Deptak (brama nr 1)

Nagrody:

Klasyfikacje wiekowe mężczyzn / kobiet, (roczniki 1996 i starsze):

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

Klasyfikacje wiekowe dziewczynek / chłopców, (licea), rocznik 1999-1997:

I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa



• IRON RUN

Biegowa etapówka. W ciągu trzech dni zawodnicy startują w biegach górskich i ulicznych, na długim, krótkim i średnim dystansie. Starty wspólne, interwałowe i w formule biegu pościgowego. Zwycięzcami konkurencji zostają Ci zawodnicy, którzy w swojej grupie wiekowej uzyskają najlepszy łączny czas ze wszystkich biegów.

Odprawa:

9 września, godz. 15:00, namiot Iron Run obok fontanny. **Odprawa obowiązkowa.**

Start i meta: patrz opisy poszczególnych biegów

Program startów i limity czasowe:

Piątek 9 września:

- 16:00 Krynicka Mila - start wspólny, limit czasowy 7'
- 18:05 Bieg na dystansie 15 km – bieg pościgowy, limit czasowy 1h40'
- 22:35 Bieg Nocny na dystansie 7 km - start interwałowy, limit czasowy 45'

Sobota 10 września:

- 7:00 Ultramaraton na dystansie 64 km – bieg pościgowy, limit czasowy 10h
- 19:00 Bieg na 3 km - start interwałowy, limit czasowy 18'
- 22:05 Nocny Bieg Rodzinny na 5km - start interwałowy, limit czasowy 30'

Niedziela 11 września:

- 8:40 Koral Maraton - start interwałowy, limit 4h30'
- 14:30 Bieg na Jaworzynę – bieg pościgowy dla zawodników do 5 minut straty do zwycięzcy, pozostali start interwałowy, bez limitu czasu
- 16:00 Bieg na 1 km - start wspólny, bez limitu czasu

Uczestnicy Iron Run nie będą klasyfikowani w poszczególnych biegach. Wyjątek stanowią zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie czasowym. Takie osoby będą klasyfikowane w danej konkurencji na zasadach ogólnych. Wyniki Iron Run nie są liczone do Ligi Festiwalu Biegów.



Transport:

Organizator zapewni transport na start ultramaratonu 64 km (Rytro) oraz Biegu na Jaworzynę (Jaworzyna Krynicka):

Ultramaraton 64 km - zbiórka zawodników o godz. 4:30 na ul. Ebersa w Krynicy Zdroju, autokary wyjadą o godz. 5.00.

Bieg na Jaworzynę - zbiórka zawodników o godz. 13:10 na ul. Ebersa w Krynicy Zdroju, autokary wyjadą z Krynicy o godz. 13:40 i zawiozą zawodników pod dolną stacją kolejki gondolowej. Autokary czekają aż zawodnicy po ukończeniu biegu zjadą kolejką do dolnej stacji (na miejsce startu). Ostatni autokar odjedzie o godz. 16:00.

W przypadku nie zmieszczenia się w limicie czasu ultramaratonu 64 km i maratonie, powrót do Krynicy pojazdem z napisem „Koniec biegu” podstawionym przez Organizatora.

Udogodnienia:

- Namiot dla uczestników na Deptaku (namiot Małopolski obok fontanny).
- Strefa masażu zlokalizowana w namiocie między Startym Domem Zdrojowym a fontanną.

Godziny funkcjonowania:

Sobota 10 września: 12:00 – 23:30

Niedziela 11 września: 10:00 – 16:30

Nagrody:

kategoria wiekowa do 40 lat		kategoria wiekowa powyżej 40 lat	
I	2 000 zł	I	2 000 zł
II	1 500 zł	II	1 500 zł
III	1 000 zł	III	1 000 zł
IV	900 zł	IV	900 zł
V	800 zł	V	800 zł
VI	700 zł	VI	700 zł
VII	600 zł	VII	600 zł
VIII	500 zł	VIII	500 zł

Uczestnicy, którzy ukończą konkurencję otrzymają koszulkę finiszera Iron Run w edycji 2016. Odbiór w Biurze Zawodów w Krynicy po okazaniu opaski z pakietu startowego oraz medalu z mety.



• Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze

Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze towarzyszy sportowym zmaganiom podczas Festiwalu Biegowego. Ma formę paneli dyskusyjnych i warsztatów dotyczących biegania, bezpłatnych i otwartych dla szerokiej publiczności.

Gośćmi Forum są biegające osobistości polskiego sportu, politycy, dziennikarze, ekonomiści, politycy, ludzie kultury, którzy odgrywają istotne role w polskim sporcie, decydują o jego kształcie, a swoją działalnością i życiową postawą promują aktywność fizyczną czy ideę fair play. W minionych latach gośćmi Forum byli m.in. Irena Szewińska, Paco Borao, Gen. Roman Polko, prof. Grzegorz W. Kołodko, Prof. Dariusz Dudek, Jerzy Skarżyński, Małgorzata Sobańska, Grzegorz Sudoł, Michał Bartoszak, Siergiej Bogomolow, Denis Urubko, Ryszard Pawłowski i wielu innych.

Podczas Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze duży nacisk kładziemy także na wartość użytkową spotkań, zapraszając cenionych lekarzy medycyny sportowej, dietetyków, fizjoterapeutów, trenerów lekkiej atletyki.

Partnerem medycznym Forum Sport Zdrowie Pieniądz jest Klinika Rehabilitacji Sportowej ORTOREH.



Eksperti ORTOREH, którzy spotkają się z biegaczami w Krynicy:

Dr Ewa Witek-Piotrowska - fizjoterapeutka z kilkunastoletnim doświadczeniem w pracy ze sportowcami, zwłaszcza biegaczami. Jest współtwórczynią Kliniki ORTOREH. Jej pasją jest bieganie na wszystkich dystansach, a ulubionymi zawodami Bieg Rzeźnika, który kilka razy przebiegła z mężem. Zimą jeździ na skiturach. Aktywna mama trójki sportowych dzieci.

Dr Andrzej Piotrowski - fizjoterapeuta z zacięciem i doświadczeniem sportowym. Swoich pacjentów edukuje pod względem ergonomii i techniki biegowej/skiturowej, minimalizując ryzyko kolejnych kontuzji. Pracuje zarówno z profesjonalnymi sportowcami, jaki i amatorami. Jest współtwórcą Kliniki Rehabilitacji Sportowej ORTOREH. Jego pasją są skitury, bieganie, rower górski.

Dr Łukasz Chojecki - lekarz specjalista ortopedii i traumatologii. Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Doświadczenie zawodowe: Klinika Traumatologii i Ortopedii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Klinika Ortopedii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Oddział Zakażeń Narządu Ruchu Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, Staż Istituto Chirurgico Ortopedico-Traumatologico - Latina (Włochy). Zajmuje się diagnostyką i leczeniem przeciężeń i urazów sportowych. Od lat sam aktywnie uprawia kolarstwo, bieganie i triathlon, dlatego tak świetnie rozumie sportowych pacjentów.

Katarzyna Biłous - dyplomowany specjalista dietetyk, absolwentka 5-letnich studiów na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW na kierunku Dietetyka. Ekspert adidas Running, Runner's World i NC+, członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, twórca marki DietaVita.pl, dietetyk w Klinice Rehabilitacji Sportowej ORTOREH. Członek szpitalnego zespołu żywieniowego, dietetyk osób prywatnych, sportowców amatorów, zawodowców oraz grup sportowych. Twórca autorskiego programu „OPZ” obejmującego bezpośrednie przygotowanie do zawodów, strategię żywieniowe w trakcie oraz prawidłowy przebieg regeneracji organizmu po starcie. Prywatnie – osoba pełna energii, instruktor salsy, miłośniczka nocnych długodystansowych biegów na orientację, wielokrotna zwyciężczyni górskich biegów na orientację na dystansie 25 km.

Mateusz Dzięgielewski - specjalizuje się w eliminacji bólu układu ruchu, prewencji urazów oraz podnoszeniu możliwości fizycznych organizmu za pomocą technik manualnych i korekcy wzorców ruchowych. Miłośnik sportu, pasjonat kolarstwa szosowego i górskiego oraz biegania. Startuje w amatorskich zawodach MTB i szosowych wyścigach długodystansowych.

W 2016 roku z biegaczami spotkają się ponadto:

Marcin Lewandowski - lekkoatleta, mistrz Europy w biegu na 800m, czwarty zawodnik Mistrzostw Świata, złoty medalista Światowych Wojskowych Igrzysk Sportowych, uczestnik Igrzysk Olimpijskich w Pekinie i Rio de Janeiro, wielokrotny rekordzista Polski w różnych kategoriach wiekowych oraz medalista mistrzostw Polski w biegach średnich (800 i 1500m).

Marcin Świerc - ultramaratończyk. Absolwentem Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii w Opolu, absolwentem Studium Fizjoterapii, trener PZLA. Wielokrotnie reprezentował Polskę na Mistrzostwach Europy i Mistrzostwach Świata. Aktualny Mistrz Polski w Skyrunningu, biegu górskim na długim dystansie i ultramaratonie. czwarty zawodnik cyklu Pucharu Świata Skayrunning Ultra z 2015 roku, aktualny siódmy zawodnik Mistrzostw Świata w Biegach Górskich na długim dystansie, drugi zawodnik Pucharu Świata Skyrunning Ultra w Val d' Isere.

Natalia Tomasiak - czołowa biegaczka górską w Polsce, zawodniczka Salomon Suunto Team. Pasjonatka gór, biegów górskich, miłośniczka ski-touringu. Zimą instruktorka narciarstwa, snowboardu, prowadzi akcję „Bezpieczny Stok”, organizowane m.in przez MSWiA i MEN. Medalistka Mistrzostw Polski Skyrunningu, liderka cyklu Pucharu Świata Skyrunning Extreme.

Paweł Bernas - kolarz zawodowej grupy VERRA ACTIVEJET PRO CYCLING TEAM. Medalista mistrzostw Polski w kategoriach młodzieżowców i seniorów.

Robert Celiński - czterokrotny uczestnik Tenzing Hillary Everest Marathon w Nepalu najwyższej rozgrywanego maratonu na świecie. Wielokrotny medalista mistrzostw świata w lekkiej atletyce masters w biegach długich, trener personalny. Uczestnik grupy LOTTO EXTREME. Totalny pasjonat biegania. Realizuje swój projekt pod nazwą Projekt Himalaje - realizacja marzeń w startach w kultowych wyścigach ekstremalnych na świecie i rywalizacją o miejsca na podium.

Edyta Lewandowska - biegaczka długodystansowa, multimedalistka i aktualna Mistrzyni Polski w maratonie górskim. Swoją karierę sportową zaczynała od startów na bieżni na długich dystansach i biegach ulicznych. Zdobyła tytuł Mistrzyni Polski w maratonie w Dębnie. Jej rekord życiowy to 2:33:00. Od sezonu 2015/16 zaczęła specjalizować się w biegach górskich i ultra. Rok rozpoczęła debiutem w maratonie górskim, zwycięstwem z rekordem trasy i nominacją na Mistrzostwa Świata. Swoją pasję i doświadczeniem dzieli się również z biegaczami, których trenuje. Mieszka na Jurze, gdzie ma idealne tereny do biegania.

Wojciech i Kinga Staszewscy - czyli KS Staszewscy – rodzinna firma trenująca biegaczy, oferująca treningi firmom i organizująca od sześciu już lat obóz biegowy w Rabce Zdroju. Wojtek to dziennikarz, propagator biegania, trener lekkoatletyki. Jest reporterem „Newsweeka”, wcześniej przez ponad 20 lat pracował w „Gazecie Wyborczej”, gdzie m.in. współtworzył akcję Polska Biega. Ukończył ponad 60 maratonów (najlepszy w 2:49) oraz kilka ultra (w tym krynicką „setkę”). Kiedy poznali się z Kingą – instruktorką fitness, absolwentką wychowania fizycznego w warszawskiej EWS – latami spierali się o rozciąganie, rolę ćwiczeń wzmacniających itp. Wreszcie połączyli siły w KS Staszewscy – oferują biegaczom realistyczną opiekę, bo sami wiedzą, jak godzić biegową pasję z realnym życiem. Kinga w końcu zaczęła biegać, złamała już 48 minut na 10 km. W Krynicy pokażą uliczne warsztaty „Bieganie bez biegania”.

Artur Kozłowski - zawodnik SANPROBI Active&Sport z Sieradza, aktualny Mistrz Polski w Maratonie (ORLEN Warsaw Marathon), z maratońską życiówką 2:10:58 (15 kwietnia 2012, Wiedeń). Olimpijczyk z Rio de Janeiro. Bogaty dorobek biegacza uzupełniają medale Mistrzostw Polski w biegach na 5 i 10 km - w sumie ponad 30 krążków.

Krystian Ogły - pasjonat gór, biegania i podróży. Zapalony ultramaratończyk. Preferuje biegi 100-milowe, w których odnajduje szczególny rodzaj emocji. Nie lubi statystyk, unika rywalizacji. Uczestnik wielu krajowych i zagranicznych imprez biegowych. Ma na koncie m.in. tak prestiżowe starty jak: Transvulcania, Diagonale des Fous (Réunion), Ultra Trail du Mont Blanc, Tarawera Ultramarathon (Nowa Zelandia). W tym roku jako pierwszy Polak w historii zdobył srebrną kłamrę za ukończenie Western States Endurance Run w czasie poniżej doby (20h30').

prof. Grzegorz W. Kołodko - polityk, profesor zwyczajny nauk ekonomicznych i wykładowca akademicki, maratończyk. W latach 1994-1997 i 2002-2003 był wicepremierem i ministrem finansów. Jest autorem i redaktorem naukowym 50 książek oraz ponad 400 artykułów i referatów naukowych. Jego pasją są podróże i bieganie. Zwiedził ponad 160 krajów, ukończył 45 maratonów m.in. w Chinach, Nowej Zelandii, Zimbabwie, Tanzanii oraz za kołem podbiegunowym w norweskim Tromsø.

Bartłomiej Trela - ultramaratończyk z Tarnowa, który nade wszystko kocha czas spędzany wspólnie z rodziną. Pasja do gór i biegania pchnęła go do dzielenia się doświadczeniami i niezapominanymi chwilami z szerszą publicznością. Startował na całym świecie, a wśród największych sukcesów wymienia ukończenie słynnego Western States 100. Twórca blogu PokonajAstmę.pl, w którym przekonuje że choroba nie musi być przeszkodą do realizacji marzeń.

Michał Jeliński - były wioślarz, mistrz olimpijski z Pekinu, czterokrotny mistrz świata, mistrz Europy. Został odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Od momentu diagnozy w 2003 r. zaangażowany w działalność na rzecz rozwoju aktywności fizycznej wśród pacjentów z cukrzycą. Obecnie realizuje m.in. swój program „ACTIVEdiabet” współfinansowany ze środków m.in. Ministerstwa Sportu i Turystyki we współpracy ze środowiskami pacjentów z całego kraju.

Leszek Cichy - wspina się od 1969 r. W dorobku ma m.in. pierwsze wejście zimowe na Mount Everest (8848m n.p.m.) wspólnie z Krzysztofem Wielickim – światowy rekord wysokości w alpinizmie zimowym, pierwsze wejście na Shispare (7611m n.p.m.), wejście na Aconcagua (6960m n.p.m.) nową drogą – południową ścianą wraz z Ryszardem Kołakowskim. Jako pierwszy Polak skompletował Koronę Ziemi: z Górą Kościuszki, Piramidą Carstensa, Elbrusem i Mont Blanc. Jest współautorem książki „Rozmowy o Everście” i artykułów w prasie górskiej. W latach 1995-1999 był prezesem Polskiego Związku Alpinizmu. W 2004 otrzymał od Prezydenta RP Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski.

Matylda Kowal (Szłęczak) - lekkoatletka specjalizująca się w biegu na 3000m z przeszkodami. Reprezentantka Polski na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro i w Londynie w 2012 roku. Wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski w biegu na 3000m z przeszkodami i biegach przełajowych. Biega już od 13 lat i reprezentuje klub CWKS Resovia Rzeszów. Jest absolwentką AWF w Krakowie. Rekordy życiowe: 3000m z przeszkodami 9:35,13 (Rio de Janeiro), 10 km - 33:48 Krynica Zdrój.

Paulina Ruta - absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, prezes Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, instruktor pływania, narciarstwa zjazdowego, trener nordic walking.

Aleksandra Mądzik - biegacz - amator z 12 maratonami na koncie, z czego połowa to World Marathon Majors. Prestiżowy cykl ukończyła w niecałe 2 lata, jako trzecia Polka w historii. Ciągłe szuka nowych wyzwań a start w maratonach traktuje jako fajny sposób na spędzenie wakacji. Swoją trzynasty maraton pobiegła na Hawajach. Jej marzeniem jest przebiec Koronę Ziemi, czyli siedem maratonów na siedmiu kontynentach. Rekord życiowy w maratonie - 3:17:51 (Boston 2015).

Borys Budka - prawnik, ekonomista, wykładowca akademicki, samorządowiec i polityk, poseł na Sejm VII i VIII kadencji, w 2015 minister sprawiedliwości, od 2016 wiceprzewodniczący Platformy Obywatelskiej. Zapalony biegacz amator z maratońskim rekordem 2:39:03.

Jacek „Mezo” Mejer - od ponad dekady jeden z najpopularniejszych artystów młodego pokolenia. Twórca takich hitów jak SACRUM, WAŻNE, KRYZYS, PO ROBOCIE czy ANIELE. Jego twórczość to połączenie pozytywnego hip-hopu z popem. Biegacz-amator, z rekordem życiowym w maratonie 2 godziny 55 minut.

Anna Dąbrowska i Piotr Skrzypczak - biegacze amatorzy, miłośnicy ultradystansów, którzy postanowili zmierzyć się z historią kultowego Biegu Rzeźnika nie tylko trasie. W książce „Rzeźnik. Historia Kultowego Biegu” kreślą historię bieszczadzkiej imprezy i zastanawiają się nad fenomenem wydarzenia.

Mirosław Bieniecki - jeden z pomysłodawców i organizator Biegu Rzeźnika, Maratonu Bieszczadzkiego, ultraMaratonu Bieszczadzkiego czy transgranicznego Biegu Polesie. Pracownik Instytutu Studiów Migracyjnych.

Mateusz Zych - Góral pochodzący z Zakopanego. Tytuł mgr fizjoterapii uzyskał na AWF w Krakowie. Specjalista w dziedzinie biomechaniki kończyny dolnej, instruktor rekreacji ruchowej. Posiada długoletnie doświadczenie w fizjoterapii, medycynie sportowej oraz ortopedii. Uczestnik konferencji fizjoterapeutycznych, ortopedycznych oraz sportowych. Pracuje w klinice FOOTMEDICAL. Do jego głównych zainteresowań i pasji należą sporty walki (BJJ), pływanie, bieganie, jazda na rowerze, narty, snowboard i kitesurfing. Ważna jest dla niego odpowiednia suplementacja, ale przede wszystkim zdrowe odżywianie.

Krzysztof Zaniewski - Twórca filmów sportowych i przyrodniczych. Realizator materiałów na największych imprezach Ultra w Polsce. Jego nagrania to często wielodniowe przedsięwzięcia plenerowe, nie suche relacje. Autor takich filmów m.in. jak Łemkownyna Ultra Trail 2015, III Zimowy Ultramaraton Karkonoski. Ultramaratończyk, Ratownik.

Piotr Dymus - Wybitny fotograf sportowy. Laureat konkursów fotograficznych w Polsce i za granicą. Pasjonat swojej pracy. Znana i ceniona postać w środowisku sportowym i nie tylko.

Mgr Milena Pająk - Absolwentka kierunku fizjoterapia AWF Kraków. Ukończyła liczne kursy i szkolenia m.in.: holistyczną terapię manualną wg Rakowskiego; diagnostyka i leczenie tkanek miękkich wg J. Ciechomskiego, medycynę ortopedyczną wg dr. Jamesa Cyriax'a i wiele innych ukierunkowanych zgodnie z jej zainteresowaniami. Od kilku lat pracuje z pacjentami ortopedycznymi. Związana ze Szpitalem Ortopedycznym w Krakowie. Autorka programu Sit Right ukierunkowanego na likwidację negatywnych skutków siedzącego trybu życia. Zagorzała zwolenniczka rozluźniania mięśniowo – powięziowego oraz stretchingu.

Aleksandra Kledyńska - studentka piątego roku wydziału lekarskiego na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, od 2013 roku (nadal) członkini Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA-Poland O. Warszawa i współkoordynatorka projektu „NIE Nowotworem u dzieci - Rodzicu, dostrzeż objawy”. Od 2014 roku (nadal) członkini zarządu Studenckiego Koła Naukowego Diabetologii Wieku Rozwojowego. Wraz z Fundacją Ronald McDonalda promuje profilaktykę chorób nowotworowych u dzieci. Biegaczka amatorka, w wolnym czasie ćwiczy crossfit, czyta książki i eksperymentuje w kuchni.

Projekt „NIE nowotworem u dzieci – Rodzicu, dostrzeż objawy” jest realizowany w warszawskim oddziale IFMSA-Poland od października 2013r. Od początku jego koordynatorkami są Alicja Baska i Aleksandra Kledyńska. W ramach projektu organizują one i prowadzą spotkania z rodzicami dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, edukując ich nt. chorób nowotworowych u dzieci i ich wczesnego rozpoznawania. W czerwcu 2015r. IFMSA-Poland O. Warszawa oraz Fundacja Ronald McDonalda postanowiły połączyć siły i wspólnie realizować misję edukacji rodziców. Wydana w marcu 2016r. książeczka informacyjna to pierwszy owoc współpracy obu Organizacji.

Szczegółowy program Forum Sport, Zdrowie, Pieniądze znajdziesz na stronie 10.

• **Koncerty**

Gooral

Gooral, czyli Mateusz Górny, to urodzony w Bielsku-Białej producent muzyczny, który zasnął dzięki oryginalnemu połączeniu muzyki elektronicznej, drum'n'bass i dubstepu z etniczną muzyką góralską. W swoim dorobku ma występy m.in. na: Sziget Festival, Colours of Ostrava, Porgy and Bess, Heineken Open'er, Przystanek Woodstock, Coke Live Festival, Orange Warsaw Festival. Gooral też udźwiękował film Franka Hurleya 'South' z 1919 r. Startował w 2003 r. z remiksem 'Whola lotta love' Led Zeppelin, który zadebiutował na drugim miejscu w notowaniach radia Bis. Gooral do dzisiaj się zastanawia czy prośba zdjęcia go z anteny to był szacun dla Led Zeppelin czy zwykły strach... Prawdziwą popularność Gooralowi przyniósł Psio Crew, czyli elektro-góralaska kapela, którą założył w 2004 r. razem z Maciejem „Kamerem” Szymonowiczem i z którą wydał krążek „Szumi Jawor Soundsystem”. Szał wokół Goorala nastąpił po wydaniu debiutanckiej płyty Ethno Elektro w 2011 r., na której znalazło się 14 utworów, w tym największy hit Goorala - „Karczmareczka”. W 2013 r. Gooral po raz drugi wystąpił na Przystanku Woodstock, tym razem współpracując i występując na scenie razem z Zespołem Pieśni i Tańca Mazowszem, sprawiając, że kilkuset tysięczny tłum oszalał. Ostatnio wydali swój najnowszy klip: Khabaya.

Jacek „MEZO” Mejer

Od ponad dekady jeden z najpopularniejszych artystów młodego pokolenia. Twórca takich hitów jak SACRUM, WAŻNE, KRYZYS, PO ROBOCIE czy ANIELE. Jego twórczość to połączenie pozytywnego hip-hopu z popem. Zdobywca wielu prestiżowych nagród w tym Srebrnej Premiery na festiwalu w Opolu, Superjedynki, Viva Comet czy wielokrotnie Eska Music Awards. W 2012 roku wziął udział w telewizyjnym show BITWA NA GŁOSY i doprowadził swój zespół MEZOTEAM do 3 miejsca. Współpracował m.in. z Tabbem, Kasią Wilk, Mieczysławem Szczesniakiem, Liberem czy Hanią Stach. Ukończył studia na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Biegacz-amator, z rekordem życiowym w maratonie 2 godziny i 55 minut.

No Brothers

Zespół rockowy No Brothers to gitarowa energia połączona z charyzmatycznym wokalem a także mocne, modyjne kompozycje, poruszające teksty, bogate brzmienie i żywiołowe koncerty. W dorobku grupy są płyta z 10 utworami, 3 teledyski zrealizowane przez Regionalną Telewizję Gorlicką oraz liczne koncerty plenerowe i klubowe m.in. w ramach WOŚP a także jako support zespołów: Organek, Dawid Kwiatkowski, Bracia, Perfect. We wrześniu 2015 roku utwór „Oderwani od rzeczywistości” znalazł się na pierwszym miejscu list przebojów MTV24. TV i portalu Planeta Kobiet a w grudniu tego samego roku sukces ten powtórzył utwór „Tak niewiele” nagrany z kwartetem smyczkowym. W kwietniu 2016 następnym utwór zespołu „Wszystko w twoich rękach” doszedł na szczyt obu tych list przebojów. No Brothers od początku działalności wykonuje własne kompozycje oraz utwory innych artystów rockowych także w wersjach akustycznych.

Moriah Woods

Songwriterka pochodząca z USA, od niedawna zamieszkała w Puławach. Muzykę ma we krwi, jej matka jest skrzypaczką, ojciec - muzykiem rockowym. Już jako nastolatka wyprowadziła się z domu by grać i podróżować. Po powrocie w rodzinne strony Woods zajęła się pisaniem własnych utworów. W grudniu 2013 roku ukazał się jej pierwszy album zatytułowany „Bring the Rain”. Co ciekawe, krążek nagrała samodzielnie we własnym domu. Płyta zawiera dziesięć kompozycji utrzymanych w stylistyce amerykańskiego folku lat 20. Obecnie Moriah Woods mieszka w Polsce i pracuje nad materiałem na kolejny album. Zaangażowana jest także w działalność zespołu The Feral Trees. Podczas szeszciorocznej edycji festiwalu Open'er Moriah była gościem sceny dworcowej.

The Friends

Zespół powstał w 2011 r., a już w 2014 r. został nagrodzony przez Prezydenta Miasta Krosno za wybitne osiągnięcia w dziedzinie kultury i sztuki. Grupa muzyków porywająco prezentująca utwory artystów lat 50. i 60., komponująca również swoje utwory, które emitowanie są na antenach rozgłośni radiowych i telewizyjnych. W maju 2015 r. miała miejsce premiera debiutanckiego albumu zespołu pt.: „Rozkręć się mała”. Powoli zbliża się kolejny album - „23 i pół”. Krążek będzie zawierać autorskie utwory zespołu.



Poisons

Rodzinna kapela grająca muzykę z pogranicza ciężkiego rocka i metalu. Są jednym z najmłodszych zespołów regularnie koncertujących w południowej Polsce. Występowali z takimi zespołami jak Zakopower, Piersi, Rezerwat, Poparzeni Kawą Trzy i Enej. Wiosną tego roku ukazała się ich pierwsza autorska płyta pt. „Ucieczka”, która dzięki sponsorom jest rozdawana na wszystkich koncertach. Młodość, pasja, wielka charyzma i moc pozytywnej energii płynącej ze sceny gwarantują wspaniałe niezapomniane wrażenia bo cóż może być pozytywniejszego od trójki rodzeństwa występującej ze swoją śpiewającą mamą? Wystarczy wspomnieć, że basista ma jedenaście, klawiszowiec dwanaście a gitarzystka, której pierwszą kompozycję usłyszymy na koncercie - czternaście lat.

Rory Breaker

Grupa jest świeżym, mocnym warszawskim trio. Muzyka oscyluje na pograniczu stoner/garage rocka. To wypadkowa inspiracji takimi kapelami jak Led Zeppelin, Royal Blood, Rival Sons, Black Rebel Motorcycle Club czy The Death Weather. - Liczy się dla nas groove i potężna ściana dźwięku - nie dorabiamy alternatywy tam, gdzie jej nie ma. Gramy głośno, mocno i staramy się robić to jak najlepiej.

Żuki

Od początku lat osiemdziesiątych popularyzują największe przeboje Rock'a lat 60 i 70. Głównie utwory The Beatles, której nazwę przejęli w języku polskim oraz innych gwiazd tego okresu: Led Zeppelin, Free, Krzysztofa Klenczona, a także autorskie utwory. Od pierwszego koncertu rodzimy show business i gwiazdy polskiej estrady znakomicie odebrały zespół i należycie ocenili jego wartość polegającą na zaskakującej wierności interpretacji z oryginałami, naturalności, a przede wszystkim na spontanicznej radości i żywiołowości promieniującej za sceny. Tym bardziej, że wtedy prezentowanie „cudzych” utworów anglojęzycznych na profesjonalnej polskiej estradzie, praktycznie graniczyło z cudem w kontekście rodzimej, lansowanej na kultowych festiwalach i w mediach twórczości. Podróżują ze swoją muzyką praktycznie po całym świecie, gdyż ich produkcja doskonale sprawdza się w każdych warunkach, od imprez studenckich, klubowych, bali, programów telewizyjnych i radiowych, po koncerty estradowe oraz wielkie trasy koncertowe i promocyjne produktów adresowanych do szerokiego spektrum wiekowego.. Kochają koncerty, prezentacje na żywo przed własną, wspaniałą, wielopokoleniową publicznością, która uśmiechnięta, z bijącym sercem lubi tak samo, jak oni radować się „...tańczyć i krzyczeć...” przy ulubionych, rockowych przebojach XX wieku. Koncert w Krynicy dedykowany jest także promocji autorskiej płyty „Moment” i coverów „Music The Beatles”.



• Strefa Dzieci

Już po raz piąty przez wszystkie trzy dni festiwalowych zmagani, od rana do wieczora działać będzie w Domu Forum. Wolontariusze strefy czekają na najmłodszych uczestników i kibiców Festiwalu z różnorodnymi atrakcjami, konkursami, seansami filmów, kolorowaniami. Każde dziecko znajdzie tu coś dla siebie.

W Strefie Dzieci w punkcie INFO, uzyskacie wszelkie informacje organizacyjne związane z biegami dla dzieci oraz atrakcjami dla najmłodszych. Tu odbieriecie też nagrody konkursów mailingowych.

***Strefa gier planszowych** - zaprasza dzieci i młodzież do poznania gier planszowych naszych tegorocznych Partnerów; wyd. Piatnik, wyd. Rebel, wyd. Alexander oraz zagadek Czuczu i XPloreTeam. Co ważne! Każdy będzie mógł wziąć udział w konkursach z nagrodami m.in; quizach „Kalambury z Activity”, zagadkami „Czuczu” i „XPloreTeam” i turnieju z grą karcianą „Dobble”. Wszystko dla dzieci w wieku od 5 – 100 lat.

***Kącik czytelniczy** - zaprasza młodych miłośników literatury. Zgromadziliśmy tu publikacje czołowych wydawnictw dla dzieci i młodzieży; Zakamarki, Papilon, Centrum Edukacji Dziecięcej, Zielona Sowa, Dwie siostry i Debit. Odważni, którzy zdecydują się poczytać maluchom i rówieśnikom, będą mieli okazję otrzymać jedną z zaprezentowanych pozycji książkowych.

***W Strefie malowania** - najmłodszy uczestnicy 7. PKO Festiwalu Biegowego będą mogli odpocząć przy rysowaniu. Ale nie tylko. Nasi wprawieni wolontariusze w Kąciku malowania twarzy będą zamieniać małych sportowców w tygrysi, motylki czy wróżki. Starsi może skuszą się na mniej kolorowe, ale równie efektowne tatuaże. W konkursach rysunkowych mamy dla wszystkich uczestników nagrody m.in. znakomite kredki i flamastry Fiorello, długopisy zmywające oraz multikar kredki ufundowane przez Kw Trade oraz produkty przekazane przez sklep Uczy i bawi; kredki i kredki Crayola oraz kreatywne zestawy do zabawy.

***Strefa bajek** – seanse bajek; „Agi Bagi”, „Kosmoloty”, „Hutosie” oraz dla starszych „Strażnicy miasta”, przekazane przez naszych Partnerów Strefę Bajek oraz sklep Bajkowa TV.

***Warsztaty Robotów** – tu poznacie tajniki programowania, to również miejsce konkursów z nagrodami.

Każdy, kto Nas odwiedzi w **Koralowej Strefie Dziecka** otrzyma lodowy orzeźwiający poczęstunek od firmy Koral a, także będzie mógł wziąć udział w quizach i konkursach z nagrodami; „Koralowy łamacz mózgu”, „Koralowy alfabet”, „Wszystko wiem o lodach Koral”.

A na koniec - w tym roku po raz pierwszy zapraszamy do zabawy z nagrodami „Mały sportowiec Festiwalu Biegowego na 7!” jako, że Festiwal Biegowy odbędzie się już po raz siódmy. Na najaktywniejszych uczestników festiwalowych zabaw czeka ponad 100 nagród, m.in. vouchery do jednego z największych parków linowych Ablandia.

Do Stref Dzieci 7. PKO Festiwalu Biegowego zapraszamy do Domu Forum od piątku 9 września od godz. 9:30 do niedzieli 11 września do godz. 15.00.

UWAGA – W Strefie Dzieci 7. PKO Festiwalu Biegowego NIE MOŻNA pozostawiać dzieci na czas startu w biegach. Opiekunem dziecka w Strefie Dzieci jest wyłącznie jego rodzic / opiekun prawny.

Szczegółowy program Strefy Dzieci znajdziesz na stronie 12.

PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY STREFY DZIECI





• Targi EXPO

Targi EXPO to wydarzenia towarzyszące Festiwalowi Biegowemu. Skierowane do uczestników Festiwalu - biegaczy, a także osób odwiedzających imprezę, ceniących aktywny wypoczynek i zdrowy styl życia, zainteresowanych sportem: sprzętem, akcesoriami, odżywkami, podróżujących po kraju i świecie. Organizujemy je w Krynicy-Zdrój już od 6 lat.

Z roku na rok Targi przyciągają coraz większą liczbę wystawców - w 2013 r. swoją ofertę zaprezentowało w Krynicy 87 wiodących firm i organizacji, w 2014 r. - 129, w 2015 r. - już 150. Na stoiskach nie zabrakło nowych modeli butów, plecaków, odzieży, biżuterii sportowej, nowości wydawniczych czy katalogów wyjazdów sportowych. Swoje wyroby prezentowali też lokalni artyści i rzemieślnicy.

Większość oferowanych podczas Targów EXPO produktów czy usług można nabyć w promocyjnych cenach, specjalnie przygotowanych przez wystawców na festiwalowe targi. Zapraszamy na poszczególne stoiska.

Godziny otwarcia Targów EXPO 7. PKO Festiwalu Biegowego:

- Piątek 9 września - 12.00-22.00
- Sobota 10 września - 7.00-21.30
- Niedziela 11 września - 7.00-17.00

Lokalizacja stoisk targowych

HALA 1

1. Fundacja Maraton Karkonoski
2. Polskie Stowarzyszenie Walki z Mukowiscydozą
3. 10 Festiwal Spełnionych Marzeń
4. Perły Małopolski
5. Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking
6. Lifewellness
7. SKI&SUN Świeradów Zdrój
8. Runmageddon
9. SportsLab
10. Sport Outlet Marek Bieniak
11. Dextro Energy Sportsbalm
12. Brubeck
13. Dotsport
14. 16. PZU Cracovia Maraton
15. Muszynianka
16. Salming
17. Casada Polska
18. Melo Me
19. ZmianyZmiany
20. Buff

21. Inov-8
22. Fitletic
23. Pułtuski Festiwal Biegów
24. Blackroll
25. ShapeIT
26. Soti Natural
27. Bieg Rzeźnika

HOL GŁÓWNY

- H1 Speedjog
- H2 HIGEEEN
- H3 Under Armour
- H4 Speedjog
- H5 Małopolska
- H6 Puma
- H7. Sklep Festiwalu Biegowego

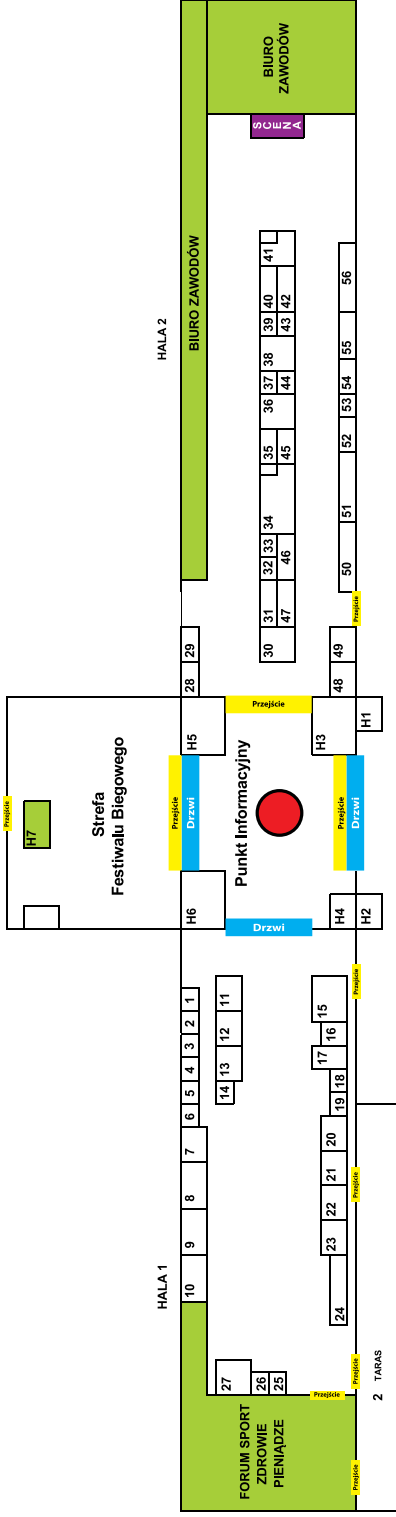
HALA 2

28. MagicalShoes
29. ufizjo.pl-sklep fizjoterapeuty
30. Run Centre Maciej Czaja
31. Nessi
32. Z.Z. Kawon Hurt
33. POLKASPORT.PL
34. Salomon Suunto

35. Leguano
36. Os1st - opaski kompresyjne
- 37 Clicks.life - magnetyczne sznurówki
38. CEP POLSKA
39. Szafa Biegacza
40. Royal Bay
41. Odlo
42. Superfeet
43. TrailCalendars
44. Sun-Vita Gliwice
45. Jabra
- 46.NASTOPY.PI
47. EnervitShop.pl
48. Garmin
49. Icebug
50. Mammut
51. Sklep Biegacza
52. WIESZAKINAMEDALE.PL
53. MaratonClips
54. Kingrunner
55. COMPEX
56. Mizuno



Dom Forum



ALEJA NOWOTARSKIEGO - DEPTAK 

Katalog wystawców:

10. Festiwal Spełnionych Marzeń / 3. ECO Maraton Radości

www.fsis.pl



Fundacja „Fenix” organizuje imprezy sportowe od 2008 roku w Katowicach, Mysłowicach i w Sosnowcu. Flagowymi zawodami są rozgrywany w styczniu Festiwal Spełnionych Marzeń, gdzie biegacze i zawodnicy nordic walking mierzą się na trasach 5 km, 8,5 km NW i 15 km. Zawodami, które zostały fantastycznie przyjęte przez biegaczy są ECO Maraton Radości - kameralna impreza biegowa z limitem 250 uczestników, która przyciąga fanów biegów przełajowych, dla których im trudniej tym lepiej. Obie imprezy rozgrywane są w pięknych lasach bukowych, po grobli nad zalewem Fała na pograniczu Katowic i Mysłowic.

16. PZU Cracovia Maraton

www.pzucracoviamaraton.pl



16. PZU Cracovia Maraton wystartuje 30 kwietnia 2017. To kolejna edycja najważniejszej imprezy biegowej w Krakowie, jednej z największych w Polsce, zaliczanej do Korony Maratonów Polskich. Zgodnie z hasłem imprezy: „z historią w tle”, uczestnicy przebiegną obok wielu najbardziej rozpoznawalnych zabytków w Krakowie.”

Bieg Rzeźnika, Fundacja Bieg Rzeźnika

www.biegrzeznika.pl



W chwili obecnej realizujemy następujące imprezy biegowe: Festiwal Biegu Rzeźnika, Ultra Maraton Bieszczadzki, Zimowy Maraton Bieszczadzki, Eliminatory Finał Ligi Biegów Górskich, Bieg Polesie – pierwszy polsko-ukraiński bieg transgraniczny, Półmaraton Gliwicki. Festiwal Biegu Rzeźnika cieszy się tytułem najlepszego górskiego festiwalu biegowego i jako taki został nagrodzony w prestiżowym plebiscycie Złota Kozica 2015.

Blackroll Polska

www.blackroll.com.pl



Blackroll to profesjonalne przyrządy do automasażu, rozluźnienia mięśni, terapii punktów spustowych, a także każdego rodzaju ćwiczeń funkcjonalnych. Blackroll oferuje ludziom w każdym wieku i o każdym poziomie sportowym możliwość polepszenia gibkości ciała, balansu, motoryki oraz siły poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń i automasażu. Przyrządów zaprojektowane i dopasowane do potrzeb najbardziej wymagających użytkowników są skutecznym środkiem w niwelowaniu urazów i prewencji przed kontuzjami. Są to piankowe przyrządy do rolowania ciała, dzięki którym korzystając z własnego ciężaru i siły ciała można zarówno przygotować, jak i zregenerować układ mięśniowy.

BRUBECK

www.brubeck.pl



BRUBECK to producent profesjonalnej odzieży termoaktywnej przeznaczonej zarówno do codziennego użytku jak i do aktywności sportowej na najwyższym poziomie. O funkcjonalności i jakości produktów z logo BRUBECK decyduje odpowiedni dobór przędzy i zestawienie dzianin. Stosowane rozwiązania są oparte na szczegółowych naukowych badaniach, doświadczeniu profesjonalnych sportowców oraz własnej, chronionej tajemnicą wiedzy. Produkty marki BRUBECK powstają przy pełnej kontroli całego procesu produkcyjnego, zlokalizowanego od początku do końca w Polsce.

BUFF®
www.buff.pl



BUFF® - hiszpańska marka, która od 25 lat jest światowym liderem w wielofunkcyjnych nakryciach głowy. Wszystkie produkty powstają w Barcelonie w oparciu o najlepsze i najdroższe surowce gwarantujące jakość komfort i bezpieczeństwo podczas używania. W swojej ofercie Buff posiada chusty wielofunkcyjne i czapki. Produkty są czteroczęściowe i sezonowe przeznaczone na każdą pogodę i do każdej aktywności fizycznej. Większość z nich jest bezszwowa. Dla biegaczy jest specjalna seria Active i Perform. Aktualnie oferta składa się z 30 linii produktów. Wszystkie produkty spełniają nie zbędne normy jakości i są bezpieczne dla środowiska. Marka obecna jest na wszystkich najważniejszych wydarzeniach biegowych na świecie produkty marki Buff są bardzo cenione za swoje właściwości przez biegaczy. Pełną ofertę dostępna na stronie www.buff.pl.

Casada Polska Sp. z o. o.

www.casada.pl



Casada narodziła się w Niemczech w 2000 r. Od początku istnienia firma była skupiona na tworzeniu produktów, które pomogą zadbać o dobre samopoczucie psychiczne oraz usprawnić kondycję fizyczną. Od 15 lat jesteśmy liderem w branży urządzeń do masażu mechanicznego na rynkach europejskich. W naszej ofercie znajdują się fotele masujące, urządzenia masujące i urządzenia do treningu wibracyjnego. Naszym Klientom oferujemy korzystne warunki zakupu, gwarantując nawet do 10 lat oraz serwis door-to-door.

CEP POLSKA

www.cepsports.pl



CEP to pierwsza na świecie marka w segmencie kompresji sportowej. Produkty CEP zawsze bazowały i będą bazować na kompresji stworzonej przez firmę medyczną „Medi”. Używanie skarpet kompresyjnych CEP zapewni lepsze krążenie krwi w kończynach dolnych, zmniejszenie bólu mięśni, szybszą ich regenerację oraz redukuje wibrację mięśni. Używane do biegania na wszystkich dystansach, fitness, nordic walking. Gwarancja jakości lub zwrot pieniędzy (szczegóły strona www.cep.com). MADE IN GERMANY

Clicks.life - magnetyczne sznurówki

www.clicks.life



Zacznij korzystać z butów wygodniej i szybciej – Clicks.life® w połączeniu z Twoimi sznurówkami zmieni sposób wiązania buta w prosty, przyjemny i szybki „klik”. Zapomnij o wiązaniu obuwia, wciskaniu stopy na siłę, niszczeniu wyściółki buta oraz o nieestetycznych suplach. Dzięki Clicks.life® odświeżysz wygląd swojego buta w kilka chwil! Dzięki aż 14 podstawowym kolorom możesz dopasować Clicks.life® do swojego buta według własnych upodobań. Wyróżnij się spośród tłumu miksując różne kolory ze sobą!

COMPEX

www.fitcast.pl



COMPEX to innowacyjne produkty, które łącząc odkrycia z zakresu medycyny z nowoczesnymi technologiami, potrafią efektywnie poprawić wyniki każdego Sportowca. Stymulatory treningowe to nie tylko szybsze osiągnięcie wyznaczonych celów i bezpieczny trening, ale także zapobieganie powstawaniu zakwasów oraz znacznie szybsza regeneracja po wysiłku. Podczas targów Expo Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdrój, przedstawiciele firmy Fitcast Sp. z o.o. - autoryzowanego Dystrybutora marki COMPEX w Polsce, dadzą każdemu chętnemu okazję przetestowania możliwości urządzenia oraz wesprą swoim doświadczeniem i fachową wiedzą. Z elektrostymulatorów marki COMPEX korzystają najlepsi sportowcy tacy jak Kilian Jornet, Timothy O'Donnel, Michał Kwiatkowski, Marek Konwa, Marcin Świerc, Agnieszka Jerzyk i Kadra Polski Piłki Nożnej. COMPEX wspiera wydarzenia sportowe dostarczając darmowej regeneracji zawodnikom takich imprez jak: Maraton de Paris, London Marathon, Poznań Maraton, Iron Man Triathlon, Ultra Trail du Mont-Blanc, Festiwal Biegowy w Krynicy czy Mistrzostw Polski w Kajakarstwie.

Dextro Energy

www.dextro.pl

Szybka energia w poręcznej pastylce! Na trasie wielu, szczególnie dłuższych, biegów tegorocznego festiwalu znajdziecie pastylki dekstrozowe tego niemieckiego producenta. W Europie znane od ponad 80 lat, a od kilku lat marka obecna jest także w Polsce, gdzie w linii odżywek dla sportowców dostępne są m.in. płynne żele energetyczne, napoje izotoniczne, batony energetyczne, czy napoje regeneracyjne. Kompletny program odżywiania w sporcie. Pełen asortyment na stronie dystrybutora.



Domino

<http://cateringdomino.pl>

Potrawy które wydajemy są przygotowywane tylko ze świeżych naturalnych składników bez użycia polepszaczy i innych gotowych czy półgotowych produktów. Na naszym stoisku oferować będziemy głównie dania kuchni bałkańskiej, gulasz, leczko, bogracz, z dodatkami makaronowymi lub kasze, papryka faszerowana, langos, naleśniki, oraz włoskie pasty naturalne desery węgierskie, mrożone napoje wzmacniające. ŚWIEŻO SMACZNIE ZDROWO - SPRAWDŹ SAM.



Dotsport

www.dotsport.pl

Wznies się na wyżyny, przełamuj bariery i osiągnij nieosiągalne. Ból jest chwilowy, a Twój wynik pozostanie. Dopóki sam nie zdecydujesz się go pobić! Misją dotsport jest dostarczanie wysokiej jakości odzieży, sprzętu i akcesoriów, które pomogą w indywidualnym rozwoju oraz poprawią wyniki i osiągi sportowe naszych klientów. W naszej ofercie znajdziesz specjalistyczne produkty najlepszych marek dedykowane konkretnym dyscyplinom wysiłkowym, tak, aby spełnić oczekiwania nawet najbardziej wymagającego sportowca.



Enervitshop.pl

www.enervitshop.pl



Fitletic

www.fitletic.pl

Fitletic to amerykańska marka specjalizująca się w produkcji wysokiej jakości pasów i akcesoriów do biegania. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych, oryginalnie opracowanych rozwiązań, produkty Fitletica są odpowiedzią na to czego do tej pory nie było na rynku. Wszystkie wykonane są z neoprenu dzięki czemu posiadają właściwości „water resistant” oraz idealnie dopasowują się do kształtu ciała. Twarzą marki jest Frederik Van Lierde, mistrz świata IRON MAN 2013, który używa i poleca produkty Fitletic.



Fundacja Maraton Karkonoski

www.maratonkarkonoski.pl



Fundacja Maraton Karkonoski jest organizatorem Triathlonu Karkonoskiego KARKONOSZMAN (18 czerwca .2017) oraz PZU Maratonu Karkonoskiego (30 czerwca – 2 lipca 2017). Triathlon Karkonoski to pierwszy w Polsce extreme triathlon ze startem na Zamku Czocho i metą na Śnieżce. Maraton Karkonoski to weekendowe święto biegania w Szklarskiej Porębie. W czasie weekendu rozgrywane są Ultramaraton i Półmaraton Karkonoski poprowadzone malowniczymi szlakami szczytem Karkonoszy pomiędzy Szrenicą i Śnieżką.



Fundacja Udaru Mózgu

www.fum.info.pl



Fundacja Udaru Mózgu jest organizacją pozarządową, której głównym celem jest pomoc chorym po udarze, ich rodzinom i opiekunom. Naszą misją są wszelkie działania w zakresie zapobiegania, rozpoznawania i leczenia chorych po udarze mózgu. Działalność fundacji obejmuje również profilaktykę. „Nasze publikacje na temat udaru, jego skutków i profilaktyki są cennym źródłem wiedzy dla ogółu społeczeństwa. Tworzymy kampanie społeczne mające na celu uświadomienie Polakom zagrożenia, które niesie ze sobą ta choroba, wykorzystując do tego nowoczesne środki masowego przekazu. Każdą osobę której pomagamy traktujemy indywidualnie i staramy się pomóc jej na każdym etapie jej choroby. Niesiemy bezpośrednią pomoc materialną i niematerialną chorym po udarze mózgu, ich rodziną oraz osobom z innymi schorzeniami neurologicznymi. Prowadzimy jedyną w Polsce infolinię dla chorych po udarze mózgu i ich opiekunów. Dzięki nieustannemu kontaktowi z pacjentami z całej Polski wiemy jak ważne jest wsparcie i pomoc dla osób po udarze”

Garmin

www.garmin.pl



Zasady, które przyświecają firmie Garmin to: innowacyjność, wygoda, wydajność, korzyść dla klienta i wysoki poziom usług. Cel firmy Garmin jest prosty - opracowywać urządzenia nawigacyjne i komunikacyjne, które ułatwią życie naszym klientom. Oferta naszych innowacyjnych produktów obejmuje różne obszary zainteresowań, w tym m.in. branżę motoryzacyjną, lotniczą i morską oraz zastosowania związane z fitness, rekreacją na świeżym powietrzu i produktami bezprzewodowymi.

Icebug

www.icebug.pl, www.icebugrunning.pl



Prace nad pierwszą kolekcją ICEBUG® rozpoczęły się wiosną 2000 roku w Szwecji. Ideą było opracowanie produktu o właściwościach niewystępujących w żadnym innym rodzaju obuwia: możliwość użytkowania w najcięższych warunkach i oryginalne, modne wzornictwo. Buty ICEBUG® dają poczucie bezpieczeństwa, gdy warunki pogodowe utrudniają poruszanie się po śliskich ulicach i szlakach. W konkurencji z największymi lekkoatletycznymi markami butów, kolekcja ICEBUG® MultiRun wygrała Winter ISPO Outdoor Award dla najlepszej innowacji w segmencie obuwia. Marka ICEBUG® została zarejestrowana w 31 krajach, unikatowa technologia podszewy jest chroniona amerykańskim patentem.

inov-8

www.inov-8.pl



inov-8 jest angielską marką specjalizującą się w najwyższej klasie sprzęcie do biegów górskich. Są to przede wszystkim pancerne buty przystosowane do najcięższych warunków jakie można spotkać na zawodach jak również plecaki i odzież.

Jabra

www.Jabra.pl



Firma Jabra jest liderem rozwiązań bezprzewodowych Audio na świecie, jako pierwsza na świecie stworzyła sportowe słuchawki bezprzewodowe z funkcją pomiaru Pulsu otwierając nimi linię bezprzewodowych słuchawek sportowych. Głównymi bohaterami linii sportowej są słuchawki z wbudowanych czujnikiem Pulsu model: Jabra Sport Pulse, kolejnym modelem w rodzinie jest model Jabra Sport Coach który posiada czujnik Track Fit oraz wyposażony jest w funkcje trenera głosowego. Najmłodszy w rodzinie jest model Jabra Sport Pace z najnowszą funkcją szybkiego ładowania, która pozwala nam na ponad godzinny trening tylko po 15 minutach ładowania. Wszystkie modele cechuje niesamowity dźwięk potwierdzony certyfikatem DOLBY oraz niesamowita wytrzymałość na trudne warunki atmosferyczne. W zestawie jest również bardzo zaawansowana aplikacja sportowa Jabra Sport Life, pozwalająca monitorować i rozwijać swoje osiągnięcia.

Kingrunner

www.kingrunner.com



Kingrunner to grupa przyjaciół, którzy kochają biegać po górach, wydają dwumiesięczniki: „ULTRA - dalej niż maraton” oraz „TRAIL. Krok do natury”, a także stworzyli edukacyjną grę karciano-planszową „KINGRUNNER - wygraj maraton!”. „Podczas 7. PKO Festiwalu Biegowego będziemy świętowali pierwsze urodziny magazynu ULTRA - wpadnijcie koniecznie na nasze stoisko, czekamy na Was!”

Konspol

www.konspol.com.pl



Konspol to firma rodzinna, która od 1982 roku z sukcesem rozwija i doskonali swoje produkty, usługi oraz unikalne technologie, dbając o najwyższą jakość na każdym etapie produkcji. W ciągu 34 lat niewielka firma przekształciła się w znaczące przedsiębiorstwo będące najbardziej zaawansowanym technologicznie producentem i przetwórcą kurczaka w Polsce, jak również liderem europejskiego rynku drobiarskiego. Grupa Konspol to cztery zintegrowane pionowo przedsiębiorstwa. Wielokrotnie nagradzana w kategorii „Jakość” firma Konspol od lat cieszy się zaufaniem konsumentów. Cała oferta Konspolu dostosowana do różnych grup konsumenckich (produkty bez konserwantów NATURA, produkty bezglutenowe, Light, gotowe produkty „Obiad w mig”, „GRILL MENU”, „Kurczak wiejski”) znalazła swoich wiernych fanów w Klientach, dla których od 34 lat tworzy wyroby o najwyższej jakości wypełniając misję „Dobry smak i zdrowie to nasza pasja”.

Krakowski Bieg Świetlików

www.krakowskibiegswietlikow.pl



Każdy biegający / maszerujący staje się częścią świetlistego korowodu na krakowskich bulwarach wiślanych. Dwie pętle powodują, że zawodnicy widzą światła biegających po drugiej stronie Wisły, a całość nabiera wyjątkowej oprawy. Impreza ma swój ciąg dalszy przy lampce wina, kufu piwa lub kubku gorącej herbaty, czy kawy w gronie przyjaciół i znajomych.

Leguano

LEGUANO - buty minimalistyczne, buty do chodzenia i biegania naturalnego



Lifewellness sp. z o.o.

www.alfa-polska.pl



Jesteśmy firmą zajmującą się sprzedażą wysokiej klasy wolnoobrotowych wyciskarek do soku Alfa 3G, które cechują się najwyższą jakością wykonania oraz oferują największą wydajność i klarowność wydobywanego soku spośród wszystkich wyciskarek wolnoobrotowych dostępnych na rynku. Soki z wyciskarek Alfa 3G korzystniej wpływają na zdrowie oraz vitalność organizmu, dlatego tak wielu lekarzy rekomenduje picie świeżych domowych soków jako lekarstwo na różnego rodzaju choroby, w tym nowotwory. „Podczas Festiwalu Biegowego w Krynicy zapraszamy na nasze stoisko, gdzie będzie można zobaczyć pracę w/w wyciskarki oraz zakupić produkt w promocyjnej cenie”.

Magical Shoes

www.magicalshoes24.com



Magical Shoes to marka obuwia minimalistycznego do biegania i chodzenia naturalnego. Obuwie jest produkowane w Małopolsce, z polskich i włoskich materiałów. Jako producent zadbałmy o niską wagę, elastyczność, cienką podeszwę i giętkość Magical Shoes. Te właściwości powalają na naturalną pracę stóp i imitują chodzenie boso.



Małopolska

www.malopolskie.pl

Małopolska – wymarzone miejsce dla aktywnych! Góry i lasy, jeziora i rzeki oraz liczne tereny sportowe – Małopolska to wymarzone miejsce dla lubiących aktywny wypoczynek. Korzystając z uroków dzikiej przyrody, można tu przemierzyć setki szlaków: pieszych, rowerowych czy konnych, a przy okazji zobaczyć wiele interesujących zabytków. Małopolska zajmuje również czołowe miejsce na sportowej mapie kraju, potwierdzając to liczbą stowarzyszeń kultury fizycznej (3 000), wielkością i tempem rozwoju bazy sportowej (5 500 obiektów podstawowej bazy sportowej), a przede wszystkim wynikami młodzieży czynnie uprawiającej sport amatorski i wyczynowy – od dwóch dekad utrzymując pierwsze miejsce w kraju w sportach zimowych.

Mammut

<http://mmtsklep.pl>

Szwajcarska firma „Mammut Sports Group AG” jest jednym z wiodących producentów sprzętu alpinistycznego, wspinaczkowego, turystycznego oraz odzieży i obuwia sportowego. W 2012 roku firma świętowała 150-lecie istnienia. Produkty Mammut kreują nowe trendy oraz wyznaczają standardy jakości i innowacyjności. W sportach górskich firma Mammut jest wyznacznikiem najwyższego poziomu bezpieczeństwa oraz dostawcą sprzętu do całorocznej aktywności typu „outdoor”. W Polsce dystrybutorem marki w Mammut jest firma Uni-Sport Sp. z o.o., a produkty Mammut znajdują się na wyposażeniu m.in.: TOPR, TPN, GOPR.



MarathonClips

www.marathonclips.com

MarathonClips - klipsy do numeru startowego. Mówimy STOP agrafkom, które niszczą koszulki. Nasze klipsy w sposób bezpieczny i wytrzymały mocują numery startowe na Twojej koszulce. Klipsy są trwałe i wykonane z bardzo lekkiego tworzywa, więc nic nie będzie odwracać Twojej uwagi od zwycięstwa. Zaczynj używać MarathonClips już dziś i zapomnij o agrafkach.



Melo me

www.melome.pl

Melo me - powstało z miłości do koloru i piękna, siły tworzenia i pasji! Oferujemy czapki, opaski i kominy ręcznie robione na szydełku! Przeznaczone dla wszystkich! W szczególności dla osób lubiących się wyróżniać oraz aktywnie uprawiających sport. Nasze produkty zachwycają zestawieniem barw, różnorodnością i funkcjonalnością. Łączą niepowtarzalny styl i wygodę. W zależności od typu produktu chronią przed wiatrem i mrozem zapewniając komfort termiczny w różnych warunkach atmosferycznych.



Mizuno

www.mizuno.pl

Marka Mizuno łączy w sobie potężną tradycję i najnowszą technologię XXI wieku. Od 1906 r., kiedy to w Osace otwarty został pierwszy sklep sportowy, założony przez Rihachi Mizuno, rodzina Mizuno poświęciła się całkowicie rozwojowi technologii. Celem, który znajduje się na horyzoncie jest opracowanie optymalnych modeli butów do wyczynowego uprawiania sportu, a także do promowania idei sportu na co dzień. Obecnie, Mizuno to znana na całym świecie marka sportowa, słynąca z doskonałej jakości swoich produktów i innowacji technicznych. Marka Mizuno jest synonimem konsekwencji, niezbędnej aby odnieść sukces w sporcie i w życiu. Ambasadorami marki są m.in. były mistrz kraju w półmaratonie Marcin Błażniński, Frankie Frederics czy Carl Lewis.



mobiCafé - coffee is coming

www.mobicafe.pl

mobiCafé to mobilna kawiarnia napędzana energią pogodnych pasjonatów kawy, którą możesz spotkać na ulicach miast oraz różnego rodzaju wydarzeniach w całej Polsce. Oryginalne i intrygujące kawiarnie na kółkach wyposażone są w najwyższej jakości sprzęt, a profesjonalni bariści mielą wyjątkowo świeże ziarna kawy i parzą aromatyczne espresso z rytualnością adekwatną do wartości jaką przypisujemy zarówno samym kawom, jak i sytuacjom delektowania się nimi.



Mr. Gryz

www.mrgryz.pl

Food Truck Mr.Gryz zadba o Państwa podniebienia przez trzy dni Festiwalu Biegowego w Krynicy - Zdrój! W naszej ofercie znajdują państwo półmetrowe zapiekanki z pieca, soczyste burgery ze 100% wołowiną, grube, mięsiste frytki belgijskie, kapitalne nuggetsy czy placuszki ziemniaczane posypane cukrem! A to wszystko bez stania w kolejce! Smaczne i gorące dania wydajemy od razu do ręki. Przyjmujemy płatność kartą i gotówką! Serdecznie zapraszamy!



Muszynianka

www.muszynianka.pl

Naturalna woda mineralna „Muszynianka” rozlewana jest w Uzdrowisku Muszyna z odwiertów zlokalizowanych na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Jest wodą alkaliczną, wysokozmineralizowaną magnezowo-wapniową. Jej orzeźwiający smak, oraz składniki mineralne takie jak: magnez, wapń, potas, sód, żelazo, powoduje, że Muszynianka ma właściwości odżywcze. W swoim składzie posiada również, wodorowęglany i siarczany, które alkalizują kwasy żołądkowe i są korzystne dla osób cierpiących na nadkwasotę. Przyczyniają się również do obniżenia zawartości cukru w krwi i regulują jej PH. Systematyczne picie „Muszynianki” nie tylko uzupełnia braki wody w naszym organizmie, ale pozwala na korygowanie nieprawidłowości wynikających z niedoborów mineralnych i wadliwej przemiany materii.



Myszkoland

www.myszkoland.xn.pl

Myszkoland więcej niż zabawa. - Obsługujemy imprezy okolicznościowe takie jak festyny, pikniki rodzinne, imprezy integracyjne, dożynki, dzień dziecka, urodziny, przyjęcia, karnawały, mikołajki, eventy dla firm etc. W swojej ofercie posiadamy zjeżdżalnie dmuchane duże, średnie i małe, trampoliny, kule wodne, skoko-zabawy, stoisko z watą cukrową, popcornem i balonami na hel oraz wiele innych atrakcji. Współpracujemy z iluzjonistą, konferansjerem. Posiadamy atesty oraz ubezpieczenia w PZU.



Nastopy.pl

www.nastopy.pl

Sklep nastopy.pl to krajowy lider w sprzedaży skarpet online. „W ofercie posiadamy kilkaset rodzajów skarpet zarówno sportowych, wizytowych jak i zdrowotnych. Nasze największe atuty to jakość sprzedawanych towarów oraz wysoki standard obsługi. Wysłuki realizowane są w 24 godziny od złożenia zamówienia. W segmencie biegowym posiadamy bardzo duży wybór skarpet termo aktywnych w różnych wersjach: Stopki, Quarter oraz Crew. Nasze wiodące marki to Contim, Ironman oraz BRBL (biegi terenowe). Na targi przygotowujemy również super ofertę wyprzedażową jak w poprzednim roku, kiedy nasze stoisko było oblegane przez klientów. Do zobaczenia”.



Nessi

www.nessi-sport.com



Nessi jest polską marką odzieży sportowej, stworzoną przez pasjonatów aktywności. Wszystkie rzeczy projektuje i produkuje w kraju. Firma zadebiutowała w 2008 roku, wprowadzając na rynek nowoczesne skarpetki sportowe. Dziś ubiera osoby aktywne od stóp do głów, a swoje produkty kieruje do biegaczy, miłośników fitnessu, rolek, crossfitu i innych aktywności. Odzież Nessi ceniona jest za wysoką jakość oraz funkcjonalność, a jej znakiem rozpoznawczym są odważna kolorystyka i unikatowe wzory.

Odlo

http://odlo.pl



To szwajcarski producent funkcjonalnej bielizny termoaaktywnej, odzieży biegowej, rowerowej i narciarskiej, na światowym rynku obecny od 70 lat. Swoje letnie i zimowe kolekcje ODLO kieruje do ludzi aktywnych fizycznie, którzy chcąc czerpać maksimum przyjemności ze sportu, od odzieży wymagają komfortu i skutecznej ochrony organizmu w każdych warunkach. Produkty ODLO powszechnie kojarzą się z wysoką jakością i zaawansowaniem technologicznym. Poprzez ciągle wprowadzanie nowych rozwiązań, kolekcje ODLO mają wydatny wpływ na kierunek rozwoju całej branży odzieży sportowej. ODLO – łączy nas pasją!

OS1st - opaski kompresyjne

www.os1st.pl)



Regeneruj się szybciej i zapobiegaj kontuzjom! OS1st to jedyne opaski kompresyjne z aktywnym systemem naprzemiennych stref kompresji. Należą do kategorii „braces”, czyli wyrobów medycznych, stanowiących ortotyczne wsparcie dla zastosowań sportowych i terapeutycznych. Są efektywnym, bardzo wygodnym i komfortowym zastępstwem dla stabilizatorów piankowych, neoprenowych, pasków velcro czy miękkiego tapingu. Odpowiednio zastosowane naprzemiennie strefy kompresji zapewniają zwiększenie wydajności fizycznej i energetycznej użytkownika, przyspieszają i zwiększają efektywność procesu regeneracji oraz redukują ryzyko kontuzji i urazów.

Perły Małopolski

www.perlymalopolski.pl



Cykl imprez biegowo - marszowych rozgrywanych w pięciu małopolskich parkach narodowych. Perły Małopolski to impreza przeznaczona dla wszystkich, którzy chcą uprawiać sport w pięknych i unikatowych okolicznościach przyrody. Różnorodność dystansów (+20km, +10km oraz ok. 5km) sprawia, że każdy - bez względu na aktualną formę fizyczną czy wiek - może podjąć rywalizację. Na każdego zawodnika na mecie będzie czekał specjalny 3D puzzlowy medal. Zawody dla dorosłych poprzedzą zabawy biegowe dla dzieci - Perełki Małopolski - w których to, najmłodszy biegacze rywalizować będą na dystansach od 100m do 800m.

POLKASPORT.PL

www.polkasport.pl



Polkasport.pl to funkcjonalne i kobiece spódniczki biegowe, produkowane w Polsce, z wysokiej jakości dzianiny technicznej, absorbującej wilgoć, bardzo elastycznej i miłej w dotyku. Spódniczki są wyposażone w 3 funkcjonalne kieszonki, oczko na kabel od słuchawek dla osób biegających z muzyką oraz odbłaskowe logo. Spodenki są tak zaprojektowane, aby nie podjeżdżały w trakcie biegania, a szeroki pas modeluje linię brzucha. Spódniczki są wygodne, funkcjonalne i kobiece. Jest to propozycja dla dziewczyn, które chcą w trakcie uprawiania sportu czuć się dziewczęco, pewnie i wygodnie.

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

www.psnw.pl



Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking to ogólnopolska organizacja pozarządowa zrzeszająca ludzi z pasją, którzy chcą tworzyć wizerunek nordic walking w Polsce. Stawiamy na profesjonalizm i fachowość, dlatego stale doskonalimy swoje umiejętności i poszerzamy wiedzę. Naszą misją jest bycie liderem. Organizujemy szkolenia instruktorskie i trenerskie, prowadzimy ogólnopolskie projekty dotyczące nordic walking współfinansowane z Ministerstwa Sportu i Turystyki, dzielimy się wiedzą w mediach, aktywnie uczestniczymy w wydarzeniach z zakresu nordic walking w Polsce i poza jej granicami. Obejmujemy patronatem wydarzenia, które promują sport powszechny; m.in. prawidłową technikę nordic walking. Współpracujemy i zachęcamy do współpracy. Zapraszamy, zapoznaj się z nami bliżej!

Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą

www.ptwm.org.pl



Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą to największa i najstarsza organizacja pozarządowa wspierająca chorych na mukowiscydozę i członków ich rodzin. Pomagamy zarówno dzieciom jak i dorosłym; organizujemy warsztaty, konferencje, szkolenia i wideokonferencje ułatwiając dostęp do najnowszych informacji z zakresu leczenia mukowiscydozy, fizjoterapii, żywienia, utrzymania właściwych warunków sanitarnych. Promujemy aktywność fizyczną, jako bardzo ważny element codziennej fizjoterapii chorych.

Pułtuski Festiwal Biegów

www.pultusk.pl



Pułtuski Festiwal Biegów to pierwsze takie wydarzenie w Pułtusku. Podczas festiwalowego weekendu w Pułtusku odbędą się cztery główne biegi oraz kilka biegów towarzyszących. Zróżnicowane dystanse i atrakcyjne trasy sprawiają, że to impreza nie tylko dla doświadczonych zawodników, ale przede wszystkim dla każdego, kto lubi aktywnie spędzać czas. Weź udział w biegu wokół najdłuższego rynku w Europie, w nocnym biegu ulicami zabytkowego miasta, w biegu po Puszczy Białej, w sztafecie na pułtuskim zamku i w wielu innych atrakcjach! To wszystko już 16-18 września, tylko 60 km od Warszawy!

PUMA

www.puma.com



PUMA jest jedną z wiodących marek sportowych. Projektujemy, rozwijamy i sprzedajemy obuwie, odzież i akcesoria dla tych, którzy chcą być „Forever Faster”. Przez ponad 65 lat firma PUMA wypracowała reputację producenta sportowego obuwia dla najszybszych sportowców na całym świecie.

Regionalne sery z Podhala

Nasze stoisko to prawdziwa gratka dla smakoszy podhalańskich, regionalnych serów. W naszej ofercie znajdują się: 100% owcze oscypki, sery bacowskie, tradycyjne sery różnych wielkości golek, różne rodzaje buncy, korboce. Zapraszamy na nasze stoisko wszystkich miłośników podhalańskich smaków.



ROYAL BAY



www.royalbay.eu

Marka ROYAL BAY® nawiązuje do ponad dwudziestoletniego doświadczenia firmy ARIES w dziedzinie ucisku medycznego. Zdobyte doświadczenie pozwala nam oferować najwyższe jakościowo produkty dostępne na rynku, również w skali międzynarodowej. Dla biegaczy polecamy: ROYAL BAY® CLASSIC podkolanówki kompresyjne, jedyne na rynku wyprodukowanymi z mikrofibry; ROYAL BAY® NEON podkolanówki charakteryzujące się wyrazistymi kolorami, dodatkowo uzupełnione paskami odblaskowych punktów, które poprawiają widoczność sportowca w półmroku; ROYAL BAY Extreme – opaski wyprodukowane z mikrofibry i lycry. Zostały zaprojektowane w taki sposób, by szczególnie działały tam, gdzie jest to najbardziej potrzebne podczas ekstremalnego wysiłku – w okolicy mięśnia brzuchatego łydki.

Run Centre Maciej Czaja



www.runcentre.pl

Profesjonalne wyposażenie sprzętowe i dbałość o zapewnienie niezbędnej energii – o tym myśli każdy długodystansowiec. Osoby, które pasjonują się biegami trailowymi, maratonami czy triathlonem, mogą liczyć na firmę Run Centre! W ofercie znajdują się m.in., akcesoria i kompresyjna odzież sportowa od Compressport, produkty z zastrzykiem energii od Squeezy, rowerowe cuda ze strony ISM i Profile Design, a także pianki i akcesoria do pływania marek Blueseventy oraz Zerod.

Runmageddon



www.runmageddon.pl

Runmageddon to najbardziej ekstremalny bieg przeszkodowy w Europie, który podda próbie Twoją siłę i charakter! Na trasie czekają na Ciebie: błoto, woda, ogień, bagno, przeszkody linowe, skośne i pionowe ściany, zasieki, okopy i inne atrakcje. Runmageddon stawia przede wszystkim na współpracę między zawodnikami. Biegając jako drużyna pomagacie sobie nawzajem i zwiększacie szanse na ukończenie trasy! Nic tak nie zbliża jak wspólna walka na trasie Runmageddonu! Nie czekajcie! Dołączcie już teraz!

SALMING



www.salming.pl

Jesteśmy sportową marką, która szuka nowych dróg wymaganych oraz pożądaných przez sportowców. Stare prawdy często muszą być rewidowane, a my nie obawiamy się ich łamać gdy to konieczne. Dobre zawsze może być lepsze. Zawsze możesz trenować trochę ciężiej, ale czasami jednak potrzebujesz lepszego sprzętu, my dążymy do jego rozwoju. Grasz z nami, podejmiesz wyzwanie? Ty skupiasz się na grze, my skupiamy się na szczegółach. To jest zwycięska kombinacja, która daje sukces, od kiedy po raz pierwszy weszliśmy do gry.

Salomon



www.salomon.com/pl

Marka Salomon jest liderem na rynku wśród producentów sprzętu do uprawiania biegów górskich oraz jedną z czołowych firm branży outdoorowej. Najlepsi biegacze górcy na świecie tacy jak Kilian Jornet czy Marcin Świerc zaufali marce Salomon.

Suunto

www.atomic.com/pl



Fiński producent zegarków oraz urządzeń do pomiaru i monitoringu wielu aktywności sportowych tj. m.in. bieganie, triathlon, trekking, narciarstwo, fitness czy nurkowanie. Motto marki: „Od najwyższych szczytów górskich po największe głębiny oceanów”.

SHAPE IT

www.shapeit.pl



SHAPE IT to odżywki dla kobiet aktywnych. Kim jesteśmy? Tak samo jak Ty, jesteśmy kobietami aktywnymi/ Z miłości do sportu i zdrowego stylu życia powstała linia naszych produktów. Posiadają one wszystkie składniki odżywcze, jakich potrzebujesz, aby być aktywną i szczupłą. Dzięki produktom SHAPE IT w zdrowy sposób poprawisz swoje wyniki i poczujesz się świetnie nawet po intensywnych treningach. Dowiedz się o nas więcej:

SKI&SUN Świeradów Zdrój

www.skisun.pl



Ośrodek SKI&SUN Świeradów Zdrój z najnowocześniejszą w Polsce koleją gondolową to obowiązkowy przystanek dla wszystkich miłośników sportów zimowych. W tę największą atrakcję narciarską polskich Sudetów Zachodnich zainwestowała Grupa Kapitałowa Zasada, której celem było stworzenie ośrodka wyróżniającego się najwyższym komfortem i najnowszymi rozwiązaniami technologicznymi. SKI&SUN Świeradów Zdrój funkcjonuje przez cały rok. W sezonie zimowym ułatwia i uprzyjemnia zsusowanie narciarzom, a w letniej urozmaica wycieczki zarówno turystom pieszym, jak i rowerowym.

Sklep Biegacza

www.sklepbiegacza.pl



Sklepbiegacza.pl to internetowy sklep sportowy oferujący największy w Polsce wybór sprzętu do biegania i ćwiczeń. „Równocześnie pod naszym szyldem znajduje się ogólnopolska sieć specjalistycznych sklepów dla biegaczy. Poza szerokim asortymentem, atrakcyjnymi cenami i częstymi promocjami nasi klienci mogą liczyć również na profesjonalną poradę dotyczącą treningu, odżywiania czy też indywidualnego doboru najważniejszego obuwia. W naszej ofercie znajdują się między innymi buty do biegania i odzież sportowa firm Asics, Nike, Adidas, New Balance, Saucony, Salomon, Moose, CEP, Compressport oraz odżywki Vitargo, Olimp, PowerGym, Agisko, a także bogaty wybór sprzętu treningowego (TomTom, Polar, Garmin, Suunto, i inne). Nasz zespół tworzą doświadczeni biegacze, fizjoterapeuci, trenerzy, miłośnicy biegania”

Soti Natural

www.sotinatural.pl



Czy wiesz że: SOTI Natural to czysty niegazowany napar najszlachetniejszej zielonej herbaty, zaparzony poprzez dostosowanie 15 parametrów parzenia, dzięki czemu zawiera 3 razy więcej antyoksydantów niż jagody goji. Dlaczego tak ważne jest by uzupełniać antyoksydanty? Sport intensyfikuje wytwarzanie się wolnych rodników ze względu na większe zapotrzebowanie na tlen. Wolne rodniki uszkadzają komórki organizmu, są jedną z przyczyn starzenia się. Aby zminimalizować ich szkodliwy wpływ, należy wzbogacić dietę o antyoksydanty. Owoce czy warzywa zawierają niewielkie ilości antyoksydantów dlatego warto sięgnąć po butelkę SOTI Natural, która zawiera ich aż 340 mg w 100 ml a w składzie tylko najszlachetniejsze liście Gyokuro zaparzone przy użyciu mineralnej wody. Sprawdź gdzie znajdziesz SOTI Natural najbliższej sobie na <http://www.sotinatural.com/findShop> www.sotinatural.com/findShop



Sportsbalm

www.sportsbalm.pl



Kosmetyki do pielęgnacji mięśni i ciała zarówno amatorów, jak i zawodowych sportowców. Cztery linie produktów zadają o każdy aspekt fizjologiczny, poczynwszy od rozgrzania oraz stymulacji mięśni przed wysiłkiem, wspomagania regeneracji mięśni i postępowania w przypadku urazów oraz skutecznej ochrony ciała przed otarciami. Szczegóły znajdziecie na stronie internetowej.

SPORT-OUTLET Marek Bieniak

Firma specjalizuje się w sprzedaży obuwia, odzieży i sprzętu sportowego typu OUTLET. Swoją ofertę kieruje do ludzi aktywnych, uprawiających amatorsko i zawodowo sporty takie jak: jogging, bieganie, piłka nożna, siatkówka, snowboard, narciarstwo, nordic walking, tenis, golf. „Dzięki dobrym kontaktom z dużymi hurtowniami europejskimi możemy często pochwalić się najniższymi cenami w kraju. Oferujemy produkty wyłącznie nowe i najwyższej jakości. Jesteśmy firmą solidną i rzetelną, zapewniamy sprawną i miłą obsługę”. Ofertę firmy stanowią takie marki jak: Asics, Asics Onitsuka Tiger, Mizuno, Keen, Umbro, Chervo, Le Coq Sportif, Mikasa, IceBug, Rohner, IXS, NITRO i wielu innych.

Sportslab

www.sportslab.pl, www.facebook.com/sportslabpoland



Centrum Diagnostyki Sportowej - Sportslab to jedno z najlepiej wyposażonych laboratoriów przygotowania sportowego w Polsce, z którego korzystają zawodowi sportowcy, a także amatorzy biegania i innych sportów wytrzymałościowych. Sprawdź i oceń swoją wydolność, trenuj bezpiecznie i efektywnie w oparciu o wyniki testów w Centrum Diagnostyki Sportowej - Sportslab.

Superfeet

www.superfeet.pl



Firma Superfeet założona w 1977 roku przyczynia się do niezwykłych osiągnięć ludzi, zmieniając komfort i działanie ich butów. Wszystkie nasze produkty są zgodne z zasadami biomechaniki układu ruchu a ich kształt oparty jest na założeniach medycyny pediatrycznej. Nasze wkładki pomagają w szerokim zakresie problemów związanych ze zdrowiem stóp. Superfeet jest liderem na rynku dzięki opracowaniu i zarejestrowaniu ponad 40 amerykańskich oraz międzynarodowych patentów, produkcji wkładek, które wspierają i usprawniają funkcję stopy, ciągłemu dopracowywaniu dopasowania podnoszącemu komfort we wszelkich rodzajach obuwia, wykonywaniu wysokiej jakości produktów, dających gwarancję komfortu.

STREFA FESTIWALU BIEGOWEGO



Tu kupisz pamiątki festiwalowe - koszulki techniczne, koszulki Iron Run, spodenki, bluzy polarowe i z kapturem, wiatrówki, worki, medale, plecak, ręcznik, brelok, opaski, chusty wielofunkcyjne, bidony, kubki, pendrive'y, zawieszki, akcesoria do kibicowania, długopisy, magnesy, puzzle, notesy, parasole. Tu zamówisz Kartę Biegacza. Tu zrobisz sobie pamiątkowe zdjęcie na ścianie foto. Zapraszamy!

Sun-Vita Gliwice

www.sokidlazdrowia.pl, www.norton-info.pl



Firma Sun-vita, preferuje zdrowy styl życia. Chcemy, dzięki naszym urządzeniom, dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, między innymi witamin, enzymów, błonnika czy mineralów, tak bardzo potrzebnych do funkcjonowania naszego organizmu. Proponowane przez nas urządzenia, mogą w znacznym stopniu, poprawić jakość naszego życia, a także zapobiec wielu schorzeniom.

Szafa Biegacza

www.szafabiegacza.com



Specjalistyczny sklep biegowy. Oferujemy szeroki wybór produktów. Obuwie, odzież, odżywki, akcesoria, takich firm jak Saucony, Mizuno, CRAFT, Royal Bay, CEP, BUFF, Salomon, Puma, NUTREND, ALE, Agisko, Garmin, Polar i wiele innych.

Trail Calendars



Górski kalendarz biegowy powstał dla Tych, którzy kochają biegać w terenie i lubią planować lub zapisywać wykonane treningi nie tylko w komputerze czy telefonie. Kalendarz jest ścienny, ma duże kratki do notowania, kieszeń na lekką pamiętkę, mapkę czy długopis. Największą zaletą są zdjęcia wykonane przez biegaczy, znanych fotografów zajmujących się biegami górskimi. Prywatny zamysł autora kalendarza - będzie dostępny jedynie na zawodach. Nie będzie sprzedawany w internecie. Zatem - zapraszam na targi do Krynicy!

TRYUMF



<http://medale.tryumf.com.pl/>

Firma Tryumf jest niekwestionowanym liderem na rodzimym rynku trofeów sportowych. Ogromne, 25 letnie doświadczenie pozwoliło jej konkurować na arenie międzynarodowej zdobywając zaufanie kolejnych klientów. W ofercie firmy znajdują się: puchary, trofea szklane, medale odlewane, figurki odlewane, trofea plastikowe, drewniane, dyplomy oraz akcesoria. Dzięki wysokiej jakości dostarczanych produktów możemy się pochwalić współpracą z takimi klientami jak: Gazele Biznesu, PZPN Tymbark, Gortat Team, Castorama czy pracuj.pl. Szczególnie ważnym działem firmy jest produkcja medali odlewanych. Medale są z powodzeniem dostarczane na imprezy sportowe, biegowe oraz triathlonowe. Już w pierwszym roku produkcji zaufało nam ponad 250 klientów. W swoim portfolio mamy tak duże imprezy jak: Bydgoszcz Triathlon, Festiwal Biegowy, Bieg Fiata, PZU Maraton Szczeciński i wiele innych... - Nasze medale cechuje przede wszystkim wysoka jakość, ale również atrakcyjna cena oraz kreatywne wzornictwo. Posiadamy własny dział projektowy, który tworzy indywidualne i satysfakcjonujące dla klienta projekty produktów. Oprócz projektowania medali uczestniczymy również w imprezach sportowych naszych klientów. A wszystko po to, aby jak najlepiej poznać oczekiwania uczestników wydarzeń i odpowiedzieć na ich potrzeby. Pełne zadowolenie klienta to wyzwanie, które pracownicy Tryumf u podejmują z pasją każdego dnia.

Under Armour

www.mmsport.com.pl



Under Armour to amerykański producent najwyższej jakości butów, odzieży i akcesoriów sportowych. Twórcą marki jest Kevin Plank, były zawodowy gracz futbolu amerykańskiego, który podwaliny pod obecnie drugą najcenniejszą markę sportową w USA stawiał w 1996 roku w przydomowym garażu. Twarzami UA są światowej sławy sportowcy, tacy jak multimedalista olimpijski Michael Phelps, tenisista Andy Murray, narciarka alpejska Lindsey Vonn, futbolista amerykański Tom Brady czy koszykarz NBA Steph Curry.

uFizjo.pl – sklep fizjoterapeuty

www.uFizjo.pl



Nowości ze świata fizjoterapii i sportu. Na początek PHYSIOROLL – walki i piłki do automasażu / SPORTTAPE – taśmy i akcesoria do tapingu.



Wieszakinamedale.pl

WIESZAKI NA MEDALE.PL

www.wieszakinamedale.pl

Wieszakinamedale.pl to pierwszy w Polsce sklep oferujący unikalne prezenty dla biegaczy: wieszaki na medale. „Czas wyjąć medale z ukrycia i pochwalić się swoimi sukcesami biegowymi! Medale wyeksponowane na wieszaku to także dzienna motywacja do dalszych treningów! Wieszaki wykonane są ze stali co gwarantuje solidność i trwałość. Stanowią ciekawy element dekoracyjny – świetnie prezentują się na ścianie. Do każdego wieszaka dostarczamy zestaw mocujący (kołki rozporowe oraz wkłady).”

Z.Z. Kawon – Hurt



www.kawon.com.pl

Zakład Zielarski "Kawon-Hurt" z Gostynia jest polską firmą z 50-letnim doświadczeniem w uprawie i produkcji leczniczych preparatów ziołowych. Wprowadzone w firmie systemy zarządzania jakością ISO gwarantują najwyższą jakość wyrobów. „Oferujemy w ciągłej sprzedaży: zioła sypkie, herbatki ziołowe ekspres, mieszanki ziołowe, naturalne herbatki owocowe, przyprawy; klasyczne herbaty - zieloną, czarną, Pu-erh, Rooibos, suplementy diety i środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego”.

Zdrovid

Zdrovid - przyciągnie na swoje stoisko pasjonatów gotowania oraz zdrowego odżywiania. W swojej ofercie posiadamy zioła, mieszanki i przyprawy z całego świata, dodatkowo można u nas zakupić na stoisku czosnek polski podlaski. Zawsze chętnie doradzimy, opowiemy o swoich produktach, porozmawiamy. Stawiamy na bezpośredni kontakt z klientem!

Zmiany Zmiany



www.zmianyzmiany.pl

Zmiany Zmiany powstały z potrzeby realizacji marzeń. Wykorzystując tylko naturalne składniki produkujemy najwyższej jakości zdrowe i smaczne batony. Używamy tylko i wyłącznie składników pochodzenia roślinnego (orzechy, owoce, pestki, nasiona), bez niepotrzebnych i niezdrowych dodatków. Nasze batony są doskonałym uzupełnieniem zdrowej diety i mogą być spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej.



• Karta Biegacza

Karta Biegacza to dynamicznie rozwijający się program rabatowy Fundacji „Festiwal Biegów”, skierowany do osób aktywnych. Karta upoważnia do korzystania ze zniżek w punktach handlowo-usługowych, przychodniach i poradniach medycznych, hotelach czy restauracjach na terenie całego kraju.

Wejdź na portal www.FestiwalBiegow.pl, sprawdź oferty Partnerów Karty Biegacza i korzystaj ze zniżek przez cały rok!

Co daje Karta Biegacza?

- Gwarantuje kompleksową ofertę: można korzystać z rabatów za okazaniem karty m.in. w hotelach i pensjonatach, restauracjach, SPA, siłowniach i klubach fitness, sklepach sportowych oraz sklepach internetowych.
- Zapewnia rabat na rejestrację na biegi na Festiwalu Biegowym oraz wybrane biegi w całej Polsce (Biegi partnerskie Festiwalu Biegów)
- Umożliwia zakupy w punktach partnerskich programu po promocyjnych cenach przez cały rok

Karta Biegacza w liczbach:

- 450 - tyle firm podjęło już z nami współpracę
- 10 000 - tyle wydaliśmy Kart Biegacz, a liczba użytkowników karty stale rośnie
- 250 000 - średnia liczba odsłon w tygodniu naszego portalu FestiwalBiegow.pl, w którym prezentowane są oferty partnerów Karty Biegacza.

Aby otrzymać Kartę należy odwiedzić portal www.FestiwalBiegow.pl i w zakładce Karta Biegacza wypełnić wniosek o wydanie karty. Wniosek można złożyć także w Strefie Festiwalu Biegów podczas Targów 7. PKO Festiwalu Biegowego.

Dlaczego warto zostać Partnerem Karty Biegacza?



**Bezpłatna
promocja
firmy**



**Dotarcie
do potencjalnych
klientów**



**Umocnienie
pozycji
na rynku**



**Wzrost
zainteresowania
marką**



**Kontakty
branżowe**

Więcej informacji:

Kamila Laskowska

e-mail: k.laskowska@festiwalbiegow.pl

tel: 22 583 11 45

FESTIWAL
BIEGÓW



KARTA BIEGACZA

WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI!



ZŁAP ZNIŻKĘ!

Pełna lista partnerów na stronie: www.festiwalbiegow.pl

Karta Biegacza to:

- zniżki u ponad 450 partnerów
- 10 000 wydanych kart

Co zrobić, aby dostać Kartę Biegacza?

Wypełnij formularz na stronie www.festiwalbiegow.pl
Kartę wyślemy pocztą

Polub nas na facebooku ;) 

• Biegowe Wydarzenie, Dziennikarz i Książka Roku

Doceniając wysiłki organizatorów imprez biegowych w całym kraju oraz pracę dziennikarzy, blogerów biegowych i wydawnictw na rzecz upowszechniania i promocji biegania w polskim społeczeństwie oraz pragnąc wspierać ich działania, Fundacja „Festiwal Biegów” ustanowiła nagrody pn. „Biegowe Wydarzenia Roku”, „Biegowy Dziennikarz Roku” oraz „Biegowa Książka Roku” Tytuły oraz nagrody przyznają dorocznie czytelnicy portalu biegowego www.FestiwalBiegow.pl

W pierwszej edycji plebiscytów, w sezonie 2013/14 zwyciężyli toruński **Półmaraton Świętych Mikołajów** oraz **Krzysztof Bartkiewicz** - blogger w portalu MaratonyPolskie.pl. W drugiej, w sezonie 2014/15 **Charytatywny bieg „Wybiegaj Sprawność”** w Warszawie oraz **Bartosz Olszewski**, autor bloga WarszawskiBiegacz.pl. Biegową Książką Roku internauci wybrali publikację pt. „**Szczęśliwi Biegają Ultra**” **Magdaleny i Krzysztofa Dołęgowskich**.

W trzeciej odsłonie plebiscytów brały udział imprezy i cykle biegowe odbywające się w okresie sierpień 2015 r. - lipiec 2016 r., oraz dziennikarze i blogerzy zajmujący się tematyką biegową, których efekty pracy zostały upowszechnione w tym samym okresie. Czytelnicy portalu www.FestiwalBiegow.pl zgłaszali swoich kandydatów do nagród - w sumie 123 imprezy i cykle biegowe oraz 25 dziennikarzy i blogerów. Głosowanie w plebiscytach zakończyło się 7 września.

Wyniki plebiscytów zostaną ogłoszone na scenie Festiwalowej podczas specjalnej uroczystości, w dniu 9 września o godz. 20:00.

Organizator imprezy lub cyklu biegowego, które zdobędzie tytuł Biegowego Wydarzenia Roku w edycji 2015/16, zostanie uhonorowany specjalnym wyróżnieniem oraz nagrodą o wartości 100 000 zł, w postaci świadczeń promocyjnych realizowanych przez Fundację Festiwal Biegów oraz jej partnerów. Laureaci nagród Biegowy Dziennikarz Roku oraz Biegowa Książka Roku otrzymają specjalne wyróżnienia.

Zgłaszający kandydatury do plebiscytów oraz głosujący w plebiscytach, którzy uzasadnili swój wybór mają szansę na nagrodę rzeczową o wartości 200 zł.

Laureatów nagród opublikujemy w portalu www.FestiwalBiegow.pl po zakończeniu 7. PKO Festiwalu Biegowego.



• Liga Festiwalu Biegów

To jeden z największych cykli biegowych w Polsce. Skierowany zarówno do amatorów jak i zawodowych biegaczy, łączy promocję aktywności fizycznej i rywalizację sportową na terenie całego kraju w takich kategoriach jak: „Najlepszy biegacz 5-10-15”, „Najlepszy maratończyk” i „Najlepszy górą!”.

W sezonie 2015/16 Liga Festiwalu Biegów obejmowała 52 imprezy rozgrywane w całym kraju. Były to:

„Najlepszy biegacz 5-10-15”

- 09.09.2015 - 3. Małopolski Bieg Droga św. Jakuba w Więclawicach
- 04.10.2015 - 4F Świeradów RUN w Świeradowie-Zdroju
- 25.10.2015 - 13. Bieg Niepodległości - 4. Serocka Dycha w Serocku
- 07.11.2015 - 5. Bieg Pamięci w Warszawie
- 11.11.2015 - 27. Bieg Niepodległości w Warszawie
- 05.12.2015 - 13. Bieg Mikołajkowy w Warszawie
- 12.12.2015 - Krakowski Bieg Świątlików ZIMA w Krakowie
- 16.01.2016 - 9. Festiwal Spełnionych Marzeń w Mysłowicach
- 17.01.2016 - 33. Bieg Chomiczówki w Warszawie
- 30.01.2016 - 11. Bieg Wedla w Warszawie
- 28.02.2016 - Tropem Wilczym - Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Supraślu
- 06.03.2016 - 9. Bieg Kazików w Radomiu
- 13.03.2016 - Chęć na Pięć w Lublinie
- 20.03.2016 - 30. Międzynarodowy Bieg Zaślubin w Kołobrzegu
- 17.04.2016 - 4. Bieg Wojciechowy w Serocku
- 24.04.2016 - 8. Cieszyński FORTUNA Bieg w Cieszynie
- 24.04.2016 - Biegiem na Bagry 2 w Krakowie
- 24.04.2016 - 33. Memoriał Winanda Osinińskiego w Szczecinku
- 03.05.2016 - 26. Bieg Konstytucji 3 Maja w Warszawie
- 07.05.2016 - 14. Bieg Skawiński w Skawinie
- 14.05.2016 - 3. Bieg Rycerski w Świeciu
- 29.05.2016 - 24. Bieg Fiata w Bielsku-Białej
- 29.05.2016 - 4. Bieg Szwosowicki w Krakowie-Szwosowicach
- 05.06.2016 - 4. Dycha na Piątkę w Piątkowisku
- 11.06.2016 - 9. Bieg Marszałka Józefa Piłsudskiego w Sulejówku
- 18.06.2016 - Radziejowski Bieg Południowy w Radziejowie
- 18.06.2016 - Krakowski Bieg Świątlików - LATO w Krakowie
- 25.06.2016 - Bieg Trzech Wież w Prusicach
- 03.07.2016 - 26. Międzynarodowy Bieg Po Plaży w Jarosławcu
- 10.07.2016 - 4. Stalowa Dycha w Stalowej Woli
- 23.07.2016 - 26. Bieg Powstania Warszawskiego w Warszawie
- 04.09.2016 - Bieg po oddech w Zakopanem
- 10.09.2016 - Nocny Bieg Rodzinny na 5 km o Puchar „Przeglądu Sportowego” Krynica-Zdrój



„Najlepszy maratończyk”

- 25.10.2015 - 6. Półmaraton Szakala w Łodzi
- 25.10.2015 - 33. Toruń Marathon w Toruniu
- 06.12.2015 - 13. Półmaraton Świętych Mikołajów w Toruniu
- 16.01.2016 - WARTA CHALLENGE Marathon & Half w Biedrusku
- 19.03.2016 - 9. PANAS Półmaraton Ślęzański w Sobótce
- 20.03.2016 - 13. Półmaraton Marzanny w Krakowie
- 20.03.2016 - 17. Półmaraton Dookoła Jeziora Żywieckiego w Żywcu
- 24.04.2016 - Cross Ostrzeszowski w Ostrzeszowie
- 08.05.2016 - 4. PZU Maraton Lubelski w Lublinie
- 15.05.2016 - 15. PZU Cracovia Maraton w Krakowie
- 21.05.2016 - 16. Półmaraton Hajnowski w Hajnówce
- 12.06.2016 - 10. Hunter Grodzki Półmaraton „Słowaka” w Grodzisku Wielkopolskim
- 12.06.2016 - 12. EKO Jurajski Półmaraton w Rudawie

- 20.08.2016 - 16. Półmaraton Wtórpol w Skarżysku-Kamiennie

„Najlepszy góral”

- 26.09.2015 - Festiwal Biegów Alpejskich / Chaszczyk w Zawoi
- 10.10.2015 - Bieg na Kozia Górę w Szyndzielni
- 19.03.2016 - 13. Zimowe Biegi Górskie w Falenicy
- 22.05.2016 - 3. Półmaraton Górski w Jedlinie-Zdroju
- 22.05.2016 - Perły Małopolski w Szczawnicy
- 17.07.2016 - Bieg na Piłsko w Korbielowie
- 14.08.2016 - 7. Bieg na Wielką Sowę w Ludwikowicach Kłodzkich



Punkty i klasyfikacja:

Kolejność wszystkich klasyfikacji w Lidze Festiwalu Biegowego ustalana jest automatycznie na podstawie wpisów dokonywanych przez uczestników Ligi w portalu www.FestiwalBiegow.pl w zakładce Liga Festiwalu Biegowego i sekcji „Lista Startowa”. Punkty do klasyfikacji Ligi przyznawane są według następującego wzoru: 1 miejsce – 1 punkt, 2 miejsce – 2 punkty, 3 miejsce – 3 punkty itd. Biuro organizacyjne 7. PKO Festiwalu Biegowego prowadzi okresowe kontrole prawidłowości dokonanych wpisów.

Zwycięzcą danej klasyfikacji zostaje ten, kto zgromadzi łącznie najmniej punktów. Liczą się trzy najlepsze wyniki w biegach zaliczanych do określonej kategorii. W przypadku równej liczby punktów decyduje suma współczynników w biegach liczonych do klasyfikacji (współczynnik = miejsce w kategorii open w biegu/liczba startujących). Zwycięzcą zostaje zawodnik z niższą sumą współczynników.

Warunkiem sklasyfikowania jest udział w biegu finałowym, którymi są biegi 7. PKO Festiwalu Biegowego:

- „Najlepszy Maratończyk” – Koral Maraton lub Konspol Półmaraton
- „Najlepszy biegacz 5-10-15” – Bieg na 15 km, Bieg Nocny na 7 km, Życiowa Dziesiątka o Puchar Radia RMF FM
- „Najlepszy Góral” – Bieg 7 Dolin (dowolny dystans) oraz Bieg na Jaworzynę.

Nagrody:

Trzy najlepsze kobiety i trzech najlepszych mężczyzn w poszczególnych klasyfikacjach otrzymają:	
I	nagroda rzeczowa
II	nagroda rzeczowa
III	nagroda rzeczowa

• Grand Prix Małopolski 2015/16

Trzecia edycja cyklu obejmuje w sumie 10 biegów ulicznych i górskich. Każdorazowo do pokonania są dystanse od 5 do 10 km.

Program cyklu w sezonie 2015/16:

- Bieg „Zdroje Piwnicznej” - 21.05.2016, Wierchomla
- Bieg Sądeckanina – 12.06.2016, Stary Sącz
- Bieg Górski Limanowa Forrest – 3.07.2016, Limanowa
- Bieg „Muszynianki” - 9.07.2016, Muszyna
- Bieg „Cechinianki” - 23.07.2016, Muszyna-Złockie
- Bieg „Piwniczanki” – 24.07.2016, Piwniczna-Zdrój
- Bieg o Puchar Szymbarskiego Kasztelu – 18.09.2016, Szymbark
- Bieg Uliczny Sądecka Dycha o Puchar Nowagu 25.9.2016. Nowy Sącz
- Bieg uliczny im. Kazimierza Świerzowskiego – 22.10.2016, Lipinki



Do klasyfikacji generalnej cyklu liczonych jest 7 z 10 biegów cyklu (najlepsze starty każdego z zawodników). Do sklasyfikowania w cyklu wystarczą tylko 3 starty. Polecamy i zapraszamy!

Projekt realizowany przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego.

 MAŁOPOLSKA



• Ambasadorzy Festiwalu Biegów

To grupa ponad 140 biegaczy-amatorów, pasjonatów dyscypliny z całej Polski i Europy, łączących sportową aktywność w kraju i na świecie z promocją idei PKO Festiwalu Biegowego i projektów Fundacji „Festiwal Biegów”.

Wśród Ambasadorów i honorowych Ambasadorów są też mistrzowie biegania i osobowości:

- **Jerzy Skarzyński** – guru polskich maratończyków, trener i autor książek o bieganiu;
- **Małgorzata Sobańska** – rekordzistka Polski w maratonie (2:26:08 w Chicago w 2001 r.).
- **Izabela Zatorska** – wielokrotna Mistrzyni Polski w Biegach Górskich, medalistka MŚ i ME;
- **Anna Celińska** – brązowa medalistka MŚ w Biegu Górskim Długodystansowym z 2013;
- **Grzegorz Sudoł** – chodziarz, olimpijczyk z Aten, Pekinu i Londynu, srebrny medalista ME;
- **Daniel Wosik** – 28-krotny medalista MP w biegach górskich;
- **Jakub Burghardt** – uczestnik Mistrzostw Świata i Europy w biegach długich
- **Katarzyna Burghardt** – rekordzistka Polski na 20 km w chodzie sportowym (2013 r.)
- **Roman Polko** – były dowódca jednostki specjalnej GROM, zapalony biegacz

Ambasadorzy obecni są wszędzie tam, gdzie są biegi i biegacze. Pomagają w organizacji krynickiej imprezy oraz wydarzeń biegowych w całym kraju, uczestniczą i prowadzą treningi biegowe, wspierają początkujących biegaczy wiedzą i doświadczeniem. Współredagują też festiwalowy portal biegowy www.FestiwalBiegow.pl. Dzięki Ambasadorom Festiwalu Biegów nasza wiedza o biegach, wydarzeniach biegowych i około biegowych w Polsce i na świecie jest coraz szersza.

Ambasadorów można rozpoznać po koszulce z logotypem krynickiej imprezy, a ich sylwetki można poznać w festiwalowym portalu www.FestiwalBiegow.pl w zakładce „Ambasadorzy”.

Bycie Ambasadorem Festiwalu Biegów i szerokie zaangażowanie we współpracę z Fundacją „Festiwal Biegów” to także przywileje, w tym możliwość bezpłatnego startu w PKO Festiwalu Biegowym czy promocyjnych zapisów najbliższych (rodziny, przyjaciół) do biegów festiwalowych. Nabór na Ambasadorów odbywa się zawsze na jesieni w portalu biegowym www.FestiwalBiegow.pl.

Kontakt:

Ewelina Małek-Falcetta, e-mail: e.malek@isw.org.pl, tel: 22 583 11 32
Kamila Laskowska, e-mail: k.laskowska@festiwalbiegow.pl, tel: 22 583 11 45



• Pomiar czasu

Nasza oferta obejmuje kompleksową obsługę pomiaru czasu w wybranych masowych imprezach biegowych oraz nordic walking. Dysponujemy sprzętem holenderskiej firmy MYLAPS, który sprawdził się m.in. podczas maratonów w Bostonie i w Berlinie, a także na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie. Niezawodny elektroniczny pomiar czasu na zawodach sportowych to podstawa profesjonalnie zorganizowanej imprezy.

Usługa pomiaru czasu zapewnia:

- dokładny i profesjonalny pomiar czasu
- szybkość i dokładność wyników (0,01 s.)
- uniwersalność – system może być używany w wielu różnych zawodach
- wysoki poziom personelu obsługującego pomiar czasu

Zapraszamy do zapoznania się z pełną ofertą pomiaru czasu na stronie:
www.festiwalbiegowy.pl/pomiar-czasu.

Pomiar czasu w trudnych warunkach pogodowych?

Deszcz, błoto, śnieg w górach, a może upał i piasek na pustyni?

Mamy za sobą wiele nietypowych realizacji, a nasza ekipa do zadań specjalnych podejmie każde wyzwanie.

Skontaktuj się z nami i zapytaj o indywidualną ofertę.

Kontakt:

Kamila Laskowska

e-mail: k.laskowska@festiwalbiegowy.pl

tel.: 22-583-11-45, fax: 22 583-11-50

Formularz zgłoszeniowy



Urządzenie do pomiaru czasu



Numer startowy



WSZYSTKO CO CHCESZ WIEDZIEĆ O BIEGANIU ...

www.FestiwalBiegow.pl

Kalendarz imprez, zapowiedzi, wyniki i relacje oraz klipy wideo i galerie zdjęć z biegów w całej Polsce, plany treningowe oraz porady dietetyczne dla biegaczy, testy sprzętu, trasy biegowe, wywiady z mistrzami sportu, konkursy z nagrodami, forum dyskusyjne. To i wiele więcej znajdziesz w portalu www.FestiwalBiegow.pl.

www.FestiwalBiegow.pl to najczęściej i najobszerniej aktualizowane internetowe medium o bieganiu w Polsce. Funkcjonuje 365 dni w roku, także w weekendy i święta, a w cyklu dziennym na stronie pojawia się kilkanaście publikacji. Redakcję portalu tworzy na stałe kilkanaście osób, liczne grono współpracowników w całej Polsce oraz szeroka grupa Ambasadorów Festiwalu Biegów, którzy dzielą się z czytelnikami swoimi wrażeniami i doświadczeniami z biegów w kraju i na świecie.

Dziennikarze i współpracownicy portalu obecni są wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ważnego i ciekawego dla biegaczy.

Początki serwisu sięgają 2012 roku i związane są z oficjalną stroną Festiwalu Biegowego w Krynicy-Zdrój. Obecna, portalowa i społecznościowa forma przybrał on w lipcu 2013 roku. Od tamtego czasu zyskał zaufanie biegaczy i miłośników aktywności fizycznej w całej Polsce i za granicą. Portal obecny jest także w mediach społecznościowych takich jak Facebook, Twitter czy YouTube.

Chlubą portalu są prestiżowe plebiscyty - „Biegowe Wydarzenie Roku”, „Biegowy Dziennikarz Roku” oraz „Biegowa Książka Roku”. Partnerem plebiscytów są Telewizja Polska S.A oraz Fundacja „Festiwal Biegów”.

Redakcja portalu zaprasza do współpracy:

- biegaczy i trenerów biegowych zainteresowanych publikacją własnych tekstów, zdjęć i wideoklipów;
- organizatorów biegów w Polsce chcących promować swoje wydarzenie na łamach portalu;
- firmy z obszaru biegów i biegania do współpracy komercyjnej;
- partnerów instytucjonalnych i organizacje pożytku publicznego działające w obszarze sportu i rekreacji
- media ogólnokrajowe i regionalne, zajmujące się bieganiami i rekreacją.

Kontakt: Grzegorz Rogowski, e-mail: g.rogowski@isw.org.pl, tel.: 22 583 11 55



Canon



OS1st

• Trasy Festiwalu Biegów

Na terenie woj. małopolskiego, mateczniku Festiwalu Biegowego, funkcjonuje kilkanaście profesjonalnych ścieżek biegowych – m.in. w Krynicy-Zdrój, Grybowie, Piwnicznej Zdrój czy Wysowej. Wszystkie zostały dokładnie opisane, oznaczone i udostępnione biegaczom. Fundacja „Festiwal Biegów” jest inicjatorem budowy tras. Trasy są ogólnodostępne.



Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

 MAŁOPOLSKA

• Promuj z nami Festiwal Biegowy!

Chcesz w ciekawy sposób spędzić weekend? Aktywnie odpocząć od trudów związanych z sesją lub efektywnie wykorzystać wolny czas? Zapraszamy do współpracy.

Szukamy osób do udziału w promocji 8. PKO Festiwalu Biegowego. Z nami będziesz miał możliwość odwiedzić ciekawe miejsca, w czasie weekendowych biegów w całej Polsce rozdajemy materiały promocyjne oraz oferujemy rabaty na opłaty rejestracyjne.

Jakie zadania czekają Cię na stoisku promocyjnym?

Przygotowanie i organizacja punktu promocyjnego, udzielanie informacji uczestnikom o PKO Festiwalu Biegowym, bezpośrednia promocja Festiwalu wśród uczestników biegu, zbieranie zapisów na formularzach zgłoszeniowych, przygotowanie podsumowania każdego z wyjazdów.

Co Ci zapewniamy?

Szkolenie i materiały informacyjne, udział w budowaniu marki jednej z największych imprez biegowych w Polsce, zdobycie doświadczenia w organizacji imprez biegowych, koszulkę festiwalową, wynagrodzenie w systemie premiowym, zwrot kosztów dojazdu i noclegu, szansę zatrudnienia przy Festiwalu Biegowym, który odbędzie się w Krynicy-Zdrój w dniach 8-10.09.2017.

Czego oczekujemy?

Zainteresowania bieganiem i zdrowym trybem życia, wiedzy na temat PKO Festiwalu Biegowego, zdolności organizacyjnych, pozytywnego i aktywnego podejścia do pracy.

Osoby zainteresowane współpracą prosimy o przesłanie zgłoszenia na adres praktyki@isw.org.pl, w temacie wpisując nazwę miasta.

Dołącz do nas!



• Krynica-Zdrój

Najbardziej rozbiegane uzdrowisko w Polsce

Krynica-Zdrój to gmina uzdrowiskowa o szczególnych walorach klimatycznych, leczniczych, turystycznych, rekreacyjnych i sportowych. Swoją sławę zawdzięcza znakomitym wodom leczniczym, dzięki którym od 1793 r. zaczęła rozwijać się jako uzdrowisko, przywracając tysiącom ludzi zdrowie i siły.

Krynica-Zdrój ma bardzo ciekawą architekturę, wspaniale monumentalne sanatoria i domy wczasowe będące dziełem najwybitniejszych architektów. Uzdrowisko słynie nie tylko z wód leczniczych, ale także z doskonale urządzonej zieleni miejskiej, a wpisane w pejzaż Krynicy-Zdroju liczne kwiatowe dzbany i podświetlane wieczorami fontanny są wdzięcznymi obiektami do uwiecznienia na pamiątkowej fotografii.

Kurort może się pochwalić najdłuższą i najnowocześniejszą w Polsce kolejką gondolową na Jaworzynę Krynicką (1114m n.p.m). Wokół kolejki wyrosła bogata infrastruktura do uprawiania sportów i wypoczynku - wypożyczalnie sprzętu, szkółki narciarskie, restauracje, karczmy i punkty gastronomiczne, które oferują specjały kuchni regionalnej. Co roku hotele, pensjonaty i ośrodki wypoczynkowe wzbogacają swoją ofertę o modne programy fitness, a bogate zaplecze zabiegowe zapewnia bezpieczną kurację pod okiem fachowców. Każdy o każdej porze roku znajdzie tu coś dla siebie.

Krynica-Zdrój to także miejsce wielu imprez kulturalno-oświatowych, sportowych, turystycznych i gospodarczych. Przez cały rok umila pobyt kuracjuszem i wczasowiczom Orkiestra Zdrojowa, a w sierpniu Krynica-Zdrój staje się stolicą opery i operetki za sprawą europejskiego festiwalu im. Jana Kiepury.

Krynica-Zdrój ma nie tylko leczniczy klimat, ma również niepowtarzalną atmosferę i wspaniałych mieszkańców, którzy przez lata doświadczeń wypracowali swoisty „kult kuracjusza i wczasowicza”. Witają go zawsze z wielką radością i życzliwością.

Co warto zobaczyć i co robić w Krynicy-Zdroju?

- Park Linowy
- Muzeum Nikifora
- Fontanna Multimedialna
- Pijalnia Główna
- Kolej Gondolowa na Górę Parkową i na Jaworzynę

Więcej informacji: www.krynica-zdroju.pl



• Muszyna

Po zdrowie, urodę i zabawę!

Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna to magiczny górski zakątek kraju, położony nad rzeką Poprad. Miasto rozwinęło się w średniowieczu dzięki położeniu przy trakcie węgierskim, a o jego historii świadczą zbiory muzealne i zabytki: ruiny zamku, zespół dworski, średniowieczny układ urbanistyczny rynku, barokowy kościół obronny oraz drewniane cerkwie.

Obecnie jest to to prężnie rozwijające się uzdrowisko, z licznymi sanatoriami i obiektami SPA oferującymi leczenie schorzeń cywilizacyjnych oraz regenerację i przywracanie sił witalnych. Na turystów czekają pijalnie wód mineralnych, ponad 4000 miejsc noclegowych, liczne szlaki piesze, konne, rowerowe, wyciągi narciarskie, korty tenisowe, baseny, skatepark, boiska sportowe, trzy rezerваты i niezliczona ilość pomników przyrody, a w okresie letnim cotygodniowe imprezy kulturalno-rozrywkowe.

Emocji sportowych dostarcza czterokrotny Mistrz Polski w siatkówce kobiet.

Co warto zobaczyć i co robić w Muszynie?

- Cerkwie / Kapliczki / Cmentarz Żydowski
- Ścieżka ornitologiczna / Ogrody Biblijne / Las Lipowy
- Muzeum Regionalne
- Stacja Narciarska Dwie Doliny Muszyna-Wierchomla

Więcej informacji: www.muszyna.pl



PARTNER TYTULARNY PKO FESTIWALU BIEGOWEGO

PKO BANK POLSKI

PARTNER MARATONU

KORAL

PARTNER PÓŁMARATONU

KONSPOL

PARTNER ŻYCIOWEJ DZIESIĄTKI

**MUSZYNIANKA
MUSZYNA
RMF FM**

PARTNER TECHNOLOGICZNY

CANON

OFICJALNA WODA

MUSZYNIANKA

PARTNER PASTA PARTY

MAKARONY POLSKIE



PARTNERZY

Małopolska	PZU	Krynica-Zdrój
MOSIR	KGHM	Puma
Jabra	Garmin	Under Armour
Odlo	Buff	Kolej Gondolowa Jaworzyna Krynicka S.A.
Sylveco	Brubeck	Galaktyka
OS1st	Shape it	Dextro Energy
Salomon	Maspex	Kubuś
Zbyszko	Original Gourmet	Jelly Beans
PWSZ	ARR	Tryumf
Grybów	Polka Sport	WFOŚiGW
Owoc Łącki	Suunto	Sportness
Alexander	Sportovia	Kawasaki
Speedjog	Pollena	Sportsbalm
Bielenda	Lifcap	Fundacja Ronalda McDonalda

HOTELE

Activa	Boży Dar	DW Tryumfy
Geovita	Hotel SPA DR Irena Eris	Hotel Wysoka
Orlik	OSW Hajduczek	Perła Południa
Piastun	Słotwiny Arena	Tryumfy
Willa Zdrój	ZZZE Sanatorium Energetyk	

PARTNERZY MEDIALNI



TELEWIZJA POLSKA



PARTNER TYTULARNY



Bank Polski

www.festiwalbiegow.pl