



**PIENINY  
ULTRA-TRAIL®**

**19-21.04** ● 2024

**MAGAZYN**

Co za góry! Co za przygoda!





Nowy On Cloudsurfer Trail



+ MORE CUSHION.  
+ MORE FLOW.  
+ MORE TRAIL.





**S** erdecznie zapraszam do Małopolski na jeden z większych festiwali biegów górskich i ultra w Europie Środkowo-Wschodniej, czyli **Pieniny Ultra-Trail**.

Małownicze krótkie i średnie dystanse w Małych Pieninach, wymagający vertical na Lubań, pieniński klasyk wokół całej doliny oraz Mini Pieniny Ultra-Trail dla najmłodszych z roku na rok cieszą się coraz większym zainteresowaniem zarówno sportowców, jak i kibiców. Podtrzymuje to wizerunek Małopolski, jako miejsca wręcz wymarzonego do uprawiania sportu – zarówno do aktywności rekreacyjnej, jak i wyczynowej.

W tym roku w ramach festiwalu odbędą się Mistrzostwa Polski w Biegach Górskich na trzech dystansach: *Vertical*, *Short Trail*, *Mountain Classic*. Dlatego tym bardziej cieszę się, że Województwo Małopolskie jest partnerem strategicznym tego wydarzenia.

Organizatorom życzę, aby to wyjątkowe przedsięwzięcie wciąż się rozwijało, dostosowując się do oczekiwań uczestników, stając się miejscem wielkich sportowych emocji, ale też miejscem promocji zdrowego stylu życia.

Wszystkim biegaczom już teraz gratuluję osiągniętych wyników. Niech będą dla Państwa źródłem radości i satysfakcji oraz zachętą do rozwijania sportowej pasji i doskonalenia się w tej dziedzinie.

Do zobaczenia w pięknej i gościnnej Małopolsce!

**Witold Kozłowski**  
**Marszałek**  
**Województwa Małopolskiego**

# PROGRAM

## **\_\_ Piątek, 19. kwietnia 2024**

- 12:00** – otwarcie Biura Zawodów
- 15:00** – wyjazd busów na start Lubań Vertical
- 16:00** – start Lubań Vertical
- 16:00/17:00/18:00** – spotkania festiwalowe, sprawdź szczegóły na naszej stronie [www.pieninyultratrail.pl](http://www.pieninyultratrail.pl)
- 19:00** – uroczysta prezentacja elity Pieniny Ultra-Trail 2024
- 19:30** – ceremonia dekoracji PZLA Mistrzostw Polski w Biegu Górskim Vertical
- 21:30** – zamknięcie Biura Zawodów

## **\_\_ Sobota, 20. kwietnia 2024**

- 01:00** – start Niepokorny Mnich
- 05:00** – otwarcie Biura Zawodów
- 06:00** – start Dziki Groń
- 07:00** – start Żwawe Wierchy
- 7:10 i 7:45** – wyjazd busów na start Chyża Durbaszka
- 08:30** – start Chyża Durbaszka, PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu Górskim Mountain Classic

- 09:00** – start Wielka Prehyba, PZLA Mistrzostwa Polski w Biegu Górskim Short Trail
- 15:00** – ceremonia dekoracji dla tras: Chyża Durbaszka, Żwawe Wierchy – kat. open, kat. wiekowe
- 16:00** – wyjazd busów na start Hardy Rolling
- 17:00** – start Hardy Rolling
- 20:00** – oficjalne zakończenie Pieniny Ultra-Trail® oraz ceremonia dekoracji dla tras: Hardy Rolling, Wielka Prehyba, Dziki Groń, Niepokorny Mnich – kat. open, kat. wiekowe oraz Mistrzostwa Polski

## **\_\_ Niedziela, 23. kwietnia 2023**

- 09:00** – otwarcie Biura zawodów Mini Pieniny Ultra-Trail®
- 10:00 – 12:00** Mini Pieniny Ultra-Trail® – zawody dla dzieci i młodzieży
- 12:00** – ceremonia dekoracji i oficjalne zakończenie Mini Pieniny Ultra-Trail®

# WAŻNE LOKALIZACJE

### **Biuro Zawodów (piątek/sobota):**

Parking Pieniny, Pienińska 1C, Szczawnica

### **Biuro Mini Pieniny Ultra-Trail (niedziela):**

Hotel Maria, Park Dolny 10, Szczawnica

### **Strefa Startu / Mety Szczawnica:**

Most Flisaków, Szczawnica

### **Strefa Startu Chyża Durbaszka:**

Jaworki, Parking Homole (Pod Durbaszką)

### **Strefa Startu Hardy Rolling:**

Jaworki, Parking Homole (Pod Durbaszką)

### **Strefa Startu Lubań Vertical: Tylmanowa,**

początek zielonego szlaku na Lubań



# SPRÓBUJ SIĘ Z GÓRAMI



SPONSOR  
**BROWAR  
FORTUNA**  
1889



**PIENINY**  
ULTRA-TRAIL®



## JAK ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY?

W tegorocznej edycji Biuro zawodów, EXPO oraz miasteczko biegowe będą zlokalizowane **na parkingu Pieniny w Szczawnicy (ul. Pienińska 1C)**, a główna strefa Startu/Mety na **Moście Flisaków** tuż obok. **W celu odbioru pakietu startowego należy mieć ze sobą dowód osobisty.**

### GODZINY PRACY:

- **PIĄTEK, 19.04.2024:** 12:00-21:30
- **SOBOTA, 20.04.2024:** 05:00-17:00



## ODBIÓR PAKIETU ZA INNĄ OSOBĘ

Aby odebrać pakiet za inną osobę potrzebne jest **Upoważnienie** do odebrania pakietu podpisane lub wysłane przez osobę Upoważniającą do odebrania pakietu.

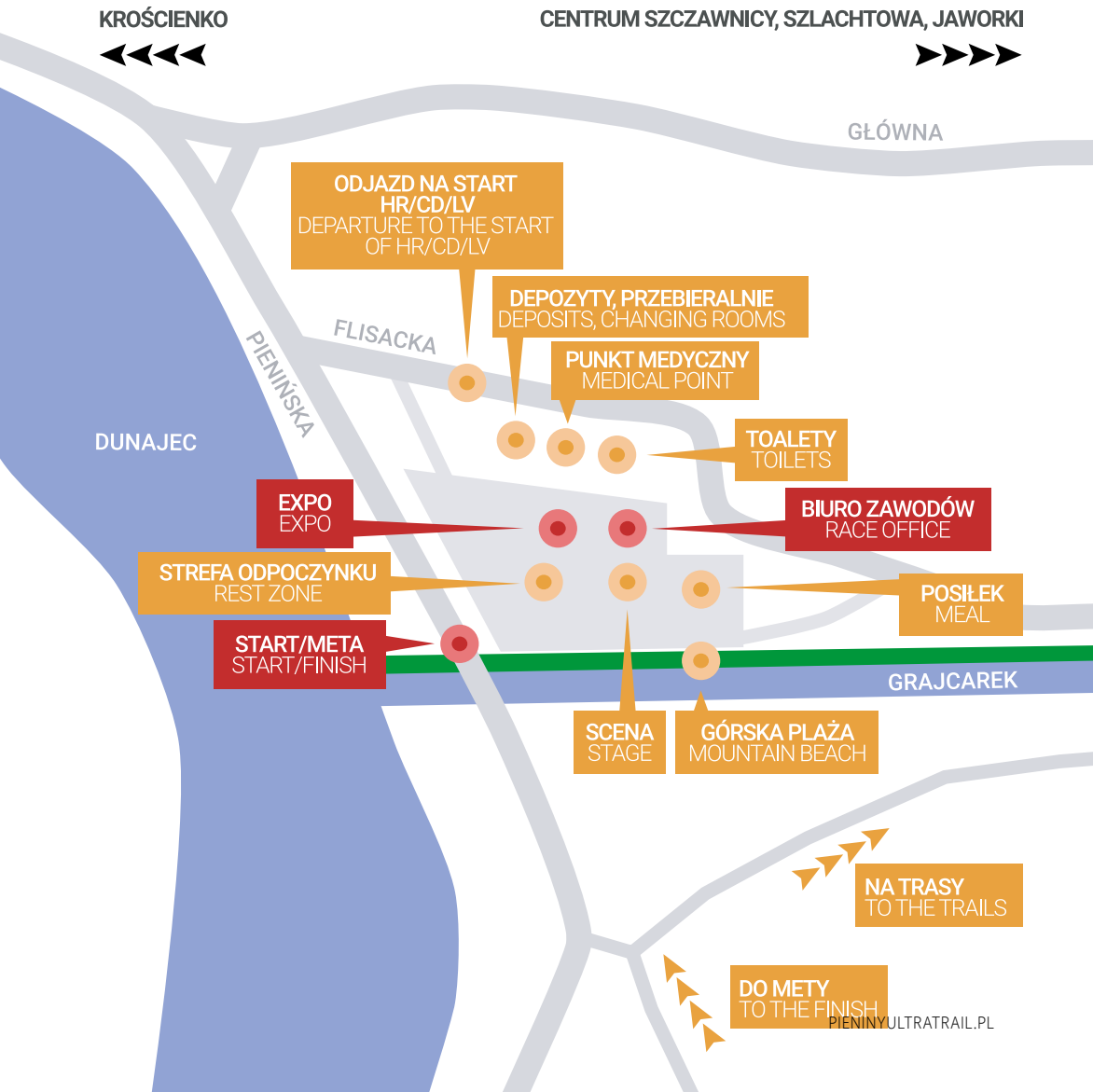
1. Upoważnienie można przesłać mailem do biura zawodów na adres: **[info@pieninyultratrail.pl](mailto:info@pieninyultratrail.pl)** do dnia 18. kwietnia 2024. Zostanie ono przekazane do biura zawodów, na tej podstawie zostanie wydany pakiet osobie wskazanej w upoważnieniu. Aby mailowe upoważnienie było ważne **MUSI** zostać wysłane z maila, z którego Uczestnik/Uczestniczka został/a zarejestrowany/a na zawody.
2. Upoważnienie można też wydrukować, podpisać i przekazać w biurze zawodów.
3. Treść upoważnienia można pobrać ze strony: **<https://pieninyultratrail.pl/pl/biuro-zawodow/>**

## PARKINGI

Miasteczko biegowe zajmuje górną płytę parkingu, natomiast na dolnym poziomie znajduje się płatny parking. Zwracamy uwagę na to, że praktycznie wszystkie parkingi w Szczawnicy i okolicznych miejscowościach są prywatne, a co za tym idzie – płatne. Planujcie swoją logistykę z wyprzedzeniem, żeby uniknąć niepotrzebnego stresu przed startem. Zachęcamy do pozostawienia samochodów przy miejscach noclegowych i spacer do Biura Zawodów lub skorzystanie z linii autobusowej Pieniny Ultra-Trail®.



# MAPA MIASTECZKA



KROŚCIENKO

CENTRUM SZCZAWNICY, SZLACHTOWA, JAWORKI

GŁÓWNA

ODJAZD NA START  
HR/CD/LV  
DEPARTURE TO THE START  
OF HR/CD/LV

DEPOZYTY, PRZEBIERALNIE  
DEPOSITS, CHANGING ROOMS

PUNKT MEDYCZNY  
MEDICAL POINT

TOALETY  
TOILETS

EXPO  
EXPO

BIURO ZAWODÓW  
RACE OFFICE

STREFA ODPOCZYNKU  
REST ZONE

POSILEK  
MEAL

START/META  
START/FINISH

GRAJCAREK

SCENA  
STAGE

GÓRSKA PLAŻA  
MOUNTAIN BEACH

NA TRASY  
TO THE TRAILS

DO METY  
TO THE FINISH



# EUROPE TRAIL CUP

## JESTEŚMY DUMNYM CZŁONKIEM EUROPE TRAIL CUP!

**W** sercu Europy, gdzie góry szepczą opowieści o przyszłości, pojawia się Europe Trail Cup, puchar jednoczący ducha entuzjastów trailu z Polski, Słowacji, Słowenii, Włoch, Bośni, Serbii, Macedonii, Turcji i Bułgarii.

Zrodzony ze wspólnej miłości do nieokiełznanego piękna różnorodnych krajobrazów, Europe Trail Cup to coś więcej niż seria wydarzeń; to podróż, która jednoczy miłośników szlaków w mieszance kultury, przyjaźni i rywalizacji.

Każdy bieg serii przedstawia niepowtarzalny obraz, od majestatycznych szczytów Pienin, Alp Julijskich i Dolomitów po skąpane w słońcu szlaki na Bałkanach, zachęcając biegaczy do zanurzenia się w ekscytacji odkrywaniem i kontaktem z naturą.

**Podjmij wyzwanie i rozpocznij przygodę!**

### Eventy zaliczane do ligi:

- **Ephesus Ultra Marathon:** 9-10 marca, Turcja
- **Pieniny Ultra-Trail:** 19-21 kwietnia, Polska
- **Ultra Trail Vipava Valley:** 26-28 kwietnia, Słowenia
- **Hg Ultra Trail Idrija:** 11 maja, Słowenia
- **Ohrid Ultra Trail:** 24-26 maja, Macedonia
- **Ultra Trail Stara Planina:** 25-26 maja, Serbia
- **Kočevsko Outdoor Festival:** 31 maja-2 czerwca, Słowenia
- **Dolomiti Extreme Trail:** 7-9 czerwca, Włochy
- **Soča Outdoor Festival:** 28-30 czerwca, Słowenia
- **Aladağlar Epic Trail:** 4-7 lipca, Turcja
- **Tryavna Ultra:** 12-14 lipca, Bułgaria
- **Jahorina Ultra Trail:** 27-28 lipca, Bośnia i Hercegowina
- **K24 Ultra Trail:** 9-10 sierpnia, Słowenia
- **Julian Alps Trail Run by UTMB:** 20-22 września, Słowenia
- **Big Bear's Ultra:** 21-22 września, Słowacja
- **Obala Ultra Trail:** 1-3 listopada, Słowenia
- **Antalya Ultra:** 23-24 grudnia, Turcja





# Twój producent opakowań i reklamy



**MJP Drukarnia Poterscy sp. j.**  
ul. Romana Maya 30, 61-371 Poznań  
tel. 61 867 52 32, [biuro@mjpgdruk.pl](mailto:biuro@mjpgdruk.pl)  
[www.mjpgdruk.pl](http://www.mjpgdruk.pl)



rok zał.  
1998

druk offsetowy / cyfrowy / eko latex



## START I META

Główna strefa startu jest zlokalizowana w Szczawnicy, na Moście Flisaków przy Dunajcu. Strefa startu dla biegów Hardy Rolling oraz Chyża Durbaszka znajduje się w Jaworkach na Parkingu Homole. Meta wszystkich sobotnich biegów znajduje się w Szczawnicy, na Moście Flisaków przy Dunajcu. Start biegu Lubań Vertical znajduje się w Tylmanowej, a meta na szczycie Lubania.

### GODZINY STARTU:

- **LUBAŃ VERTICAL:** 19.04.2024, 16:00
- **NIEPOKORNY MNICH:** 20.04.2024, 1:00
- **DZIKI GROŃ:** 20.04.2024, 6:00
- **ŻWAWĘ WIERCHY:** 20.04.2024, 7:00
- **CHYŻA DURBASZKA:** 20.04.2024, 8:30
- **WIELKA PREHYBA:** 20.04.2024, 9:00
- **HARDY ROLLING:** 20.04.2024, 17:00

## JAK DOJECHAĆ NA START?

Każdy uczestnik i uczestniczka tras Lubań Vertical, Hardy Rolling i Chyża Durbaszka może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora.

**LUBAŃ VERTICAL** – autobusy ruszają o godzinie 15:00 sprzed parkingu przy biurze zawodów i w to samo miejsce wracają po biegu.

**HARDY ROLLING i CHYŻA DURBASZKA** – Autobusy ruszają sprzed parkingu przy biurze zawodów i przejeżdżają przez Szczawnicę, zatrzymując się w miejscach oznaczonych na mapie w informatywie – można wsiąść w dowolnym z oznaczonych miejsc. Autobusy podjeżdżają jeden po drugim zabierając wszystkich oczekujących, na start HR ruszają o 16:00, a na start CD o 7:10 oraz 7:45.

## PRYSZNICE

Uczestnicy mogą skorzystać z pryszniców przy sali gimnastycznej – ul. Główna 12.

## DEPOZYTY

W pakiecie startowym znajdziesz worek z naklejką umożliwiającą zdeponowanie rzeczy przed startem. Depozyty można zdawać od około 1 h przed każdym startem. Uczestnicy i uczestniczki na trasach **Lubań Vertical, Hardy Rolling i Chyża Durbaszka** mogą zostawić swój depozyt tuż przed startem, odpowiednio w Tylmanowej i Jaworkach. Zostanie on przetransportowany do Szczawnicy do strefy depozytów.

W pakiecie dla trasy **Lubań Vertical** znajduje się drugi worek – na metę na szczycie Lubania – ten depozyt należy zostawić w Szczawnicy, w strefie depozytów przy biurze zawodów do godziny **14:30**. Zostanie wywieziony na metę.

W pakiecie dla trasy **Niepokorny Mnich** znajduje się drugi worek – na przepak w Rytrze – worek należy zostawić w strefie depozytów przy biurze zawodów, można to zrobić tuż przed startem. Depozyty z przepaku w Rytrze będą zjeżdżały sukcesywnie wraz z kolejnymi transportami busów i będą do odebrania w głównym punkcie odbioru depozytów na mecie w Szczawnicy.


## ODBIÓR DEPOZYTU


Do odbioru depozytu będziesz potrzebować numeru startowego. Tylko na podstawie okazania numeru depozyt zostanie wydany. **Swoje rzeczy możesz odebrać do godz. 20:30 dnia 20.04.2024.** Nieodebrane depozyty mogą zostać odesłane do właścicieli na ich koszt.






- P<sub>1</sub>** Parking pod kolejką na Palenicy (płatny)  
- 1600 m od strefy start/meta
- P<sub>2</sub>** Parking Pienińny (dolna płyta, płatny)  
- przy strefie start/meta
- P<sub>3</sub>** Parking przy ul. Zdrojowej (płatny)  
- 1900 m od strefy start/meta
- P<sub>4</sub>** Parking przy ul. Zdrojowej 19 (płatny)  
- 2200 m od strefy start/meta
- P<sub>5</sub>** Parking przy Parku Dolnym, Al. Parkowa (płatny) - 1300 m od strefy start/meta
- P<sub>6</sub>** Parking przy cmentarzu (bezpłatny, ok. 20 miejsc) oraz naprzeciwko cmentarza „u Kuby” ul. Główna 54A - 1000 m od strefy start/meta

 **Biurowo Zawodów oraz główna strefa START/META ul. Pienińska 1C**

 **Nocleg na sali gimnastycznej, przysznice, ul. Główna 12**

 **Przystanki autobusowe (dojazd na start Chyżej Durbaszki i Hardego Rollingu)**

**Parkingi w Jaworkach:**

**Parking Homole (płatny)** – przy starcie HR11, CD20  
**Parking Jaworki, Pod Homolami 24 (płatny)** – 300 m od startu HR11, CD20

**Parking Pod Dębem, Pod Homolami 31A (płatny)** – 400 m od startu HR11, CD20

# LINIE AUTOBUSOWE

Mając na uwadze komfort uczestników i uczestniczek, mieszkańców Szczawnicy i okolicznych miejscowości, a także korzyści dla środowiska płynące z tego rozwiązania, na czas biegów uruchamiamy 3 specjalne linie autobusowe Pieniny Ultra-Trail®, które będą kursowały po Szczawnicy (linia 1 - zielona) oraz do Jaworka (linia 2 - niebieska) i do Krościenka (linia 3 - czerwona). Linia 1 w piątek i sobotę, a linie 2 i 3 tylko w sobotę.

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

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

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

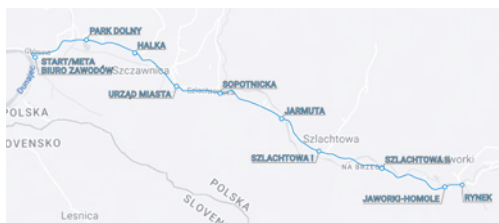
**[www.pieninyultra-trail.pl/pl/linie-autobusowe](http://www.pieninyultra-trail.pl/pl/linie-autobusowe)**

## LINIA 1: LOKALNA LINIA SZCZAWNICKA



▲ **Przystanki:** Parking Start/Meta – Koci Zamek – Park Dolny – Halka – Plac Dietla – Os. Poloniny – Sewerynówka – ul. Sopotnicka – Urząd Miasta – Halka, Park Dolny, Koci Zamek, Parking Start/Meta.

## LINIA 2: SZCZAWNICA – JAWORKI – SZCZAWNICA



▲ **Przystanki:** Parking Start/Meta, Park Dolny, Halka, Urząd Miasta, ul. Sopotnicka, Jarmuta, Szlachtowa I, Szlachtowa II, Parking Homole, Jaworki Rynek.

## LINIA 3: SZCZAWNICA – KROŚCIENKO – SZCZAWNICA



▲ **Przystanki:** Parking Start/Meta, Port Pienin, Kozłeczyna, Krościenko Kościół, Krościenko Rynek, Kozłeczyna, Port Pienin, Parking Start/Meta.





RESORT & SPA  
**SZCZAWNICA  
PARK**

\*\*\*\*\*



## ODKRYJ PIENIŃSKIE SPA I WEJDŹ DO ŚWIATA RELAKSU

Połącz trening w otoczeniu natury  
z odpoczynkiem w górskim spa!



**Szczawnica Park Resort & SPA**

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

# NUMER STARTOWY

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

Numer startowy powinien być zawsze na wierzchu, zawsze widoczny

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

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



Województwo Małopolskie jest Partnerem Strategicznym Pieniny Ultra-Trail, a PKO Bank Polski oraz On Sponsorem Głównym.

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

Kupony na posiłek i piwo po biegu



Twoje miejsce na  
**aktywny  
wypoczynek**  
w Szczawnicy

  
WILLA  
POD KOLEJKĄ

z widokiem na góry,  
w sąsiedztwie promenady  
spacerowej i potoku Grajcarek



Zarezerwuj  
już teraz!

**+48 18 20 23 754**



Restauracja  
Pod Kolejką



Strefa odnowy  
biologicznej



# PUNKTY ŻYWIENIOWE

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

## \_\_ Krościenko



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata  
Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_\_ Tylmanowa



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola  
Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_\_ Schronisko na Przehybie



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata  
Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski, kanapki  
Na ciepło: zupa pomidorowa z ryżem dla uczestników Niepokornego Mnicha

## \_\_ Ośrodek RyterSKI w Rytrze



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata  
Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski

## \_\_ Kosarzyska



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda

## \_\_ Bacówka na Obidzy



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata  
Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski, kanapki  
Na ciepło: pieczone ziemniaki i krem warzywny

## \_\_ LEGENDA



Napoje



Jedzenie



Punkt medyczny



Transport do Szczawnicy



Przepak (Niepokorny Mnich)



Ciepły posiłek



Pomiar czasu



**Zaopatrzenie punktu żywieniowego:**  
Napoje: woda, izotonik, Coca-Cola, herbata  
Jedzenie: banany, pomarańcze, inne owoce, słone i słodkie przekąski



**Planetarianie**  
ekologiczne produkty na wagę

Niech każdy krok  
będzie Twoim  
świadomym  
wyborem.

Bazar Olkuska  
Olkuska 12  
02-604 Warszawa

[planetarianie.bio](http://planetarianie.bio)



# OZNACZENIE TRASY

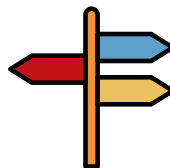


## żółta taśma z logo imprezy

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

## strzałki kierunkowe

Drugim rodzajem oznaczenia są strzałki kierunkowe w 7 różnych kolorach. Każdy kolor dotyczy innego biegu i pojawia się spójnie: na numerach startowych, profilach wysokościowych oraz właśnie na strzałkach. Jeśli na jakimkolwiek rozwidleniu masz wątpliwość gdzie biec, po prostu spójrz na swój numer startowy i podążaj za strzałką w jego kolorze. Strzałki mają nadrukowany napis z nazwą danego biegu. Jeśli widzisz, że napis jest odwrócony do góry nogami albo bokiem, to znaczy, że ktoś przewiesił strzałkę!



## taśmy odbłaskowe

Odcinek, który zawodnicy Niepokornego Mnicha pokonują w nocy, a więc od startu do Krościenka oraz podejście na Lubań jest dodatkowo oznaczony fragmentami taśmy odbłaskowej.

## COŚ NIE GRA?

Jeśli widzisz, że jakieś taśmy ewidentnie są przewieszane, strzałki zerwane lub obrócone, niezwłocznie skontaktuj się z organizatorem, numer telefonu znajdziesz na numerze startowym, ten ostatni będzie najlepszy: **606 332 902**.

## oznaczenie dodatkowe: czerwony wykrzyknik

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







# HOTEL MARIA

W centrum Szczawnicy, w samym Parku Dolnym znajduje się niepowtarzalny budynek. To Hotel Maria, którego historia sięga roku 1889. Tu architektura i wystrój łączą się z historią budynku, tradycją oraz zamiłowaniem do współczesnego designu i komfortu. Wszystko to harmonizuje z otaczającą naturą, a niezwykła atmosfera tego miejsca zapewnia całej rodzinie niezapomniane doświadczenia i ulubiony relaks.

W Hotelu znajduje się wyjątkowa restauracja **PRZYSTAŃ SMAKÓW**, zapewniająca podniebieniu prawdziwą rozkosz. Szef Kuchni proponuje autorskie dania inspirowane lokalnymi smakami. Restauracja zachwyca nie tylko smakiem, lecz także elegancją wnętrza. Dbamy o każdy detal, aby czas spędzony w restauracji był niezapomnianym doświadczeniem.



Do dyspozycji gości jest strefa wellness, która pozwoli zaznać relaksu niezależnie od pogody. Wszystko to za sprawą szerokiego wachlarza udogodnień, poczynwszy od saun, na gracie solnej skończywszy.

**Od 17/04/2024 r. (środa) do 21/04/2024 r. (niedziela) na hasło: „RESTAURACJA PRZYSTAŃ SMAKÓW” dla biegaczy obowiązuje zniżka 10% na jedzenie.**

# LUBAŃ VERTICAL

- **Dystans:** 6,5 km
- **Przewyższenie:** +920 m/-90 m
- **Start:** 16:00
- **Miejsce startu:** Tylmanowa
- **Miejsce mety:** Lubań
- **Limit czasu:** 2,5 godziny
- **Najwyższy punkt:** Lubań, 1202 m n.p.m.
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - koc ratunkowy/folia NRC
  - *Sugerujemy umieszczenie w depozycie na metę naczynia do picia. Z dbałości o naturalne środowisko na mecie nie udostępniamy plastikowych kubków.*
- **Dojazd na start:**

Każdy uczestnik i uczestniczka trasy Lubań Vertical może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają z Parkingu Pieniny przy biurze zawodów i dojeżdżają na start do Tylmanowej. Ruszają o 15:00.
- **Powrót z mety:**

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

## PZLA MISTRZOSTWA POLSKIW BIEGU GÓRSKIM VERTICAL

## ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY

### 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

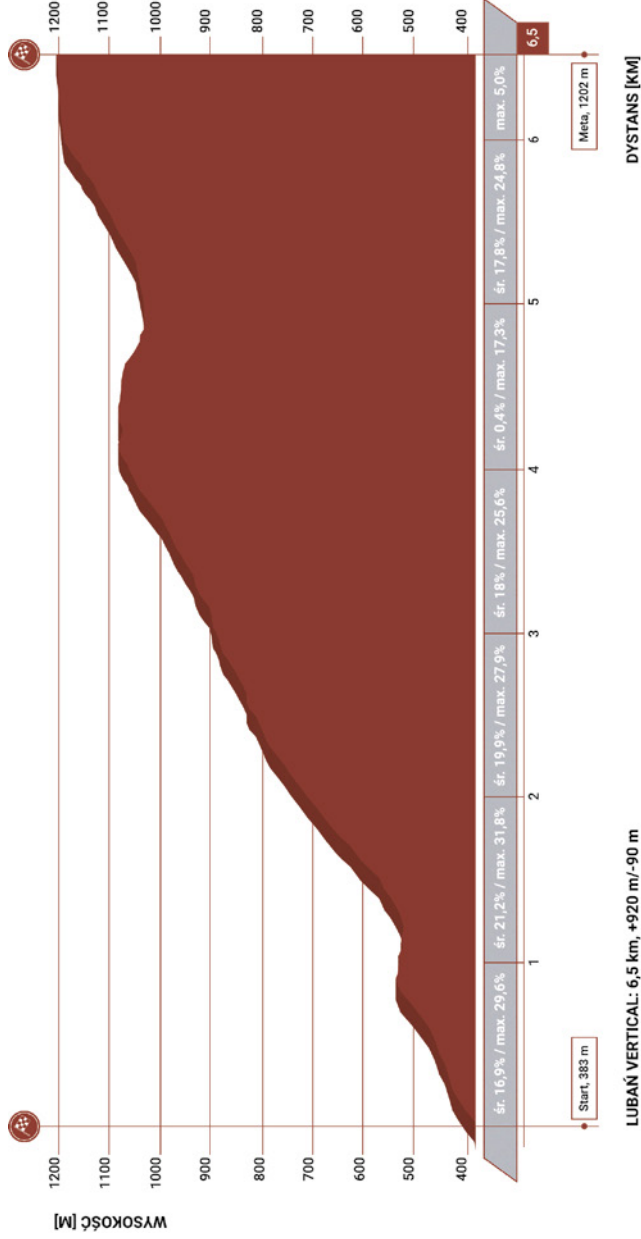
#### MĘŻCZYŹNI

- **Dawid Malina: 00:40:14.70 (2023)**
- **Piotr Łobodziński: 00:40:35.20 (2023)**
- **Dominik Tabor: 00:40:40.95 (2023)**
- Marcin Kubica: 00:41:05.70 (2023)
- Sylwester Lepiarz: 00:42:56.10 (2023)
- Michał Dudczak: 00:43:04.15 (2023)
- Dominik Grządziel: 00:44:34.2 (2023)
- Daniel Dulski: 00:46:03.8 (2023)
- Marcin Kunz: 00:47:30.55 (2023)
- Maciej Ogrodnik: 00:47:33.1 (2023)

#### KOBIETY

- **Anna Celińska 00:46:47.75 (2023)**
- **Mirosława Witowska 00:48:41.45 (2023)**
- **Beata Mazan 00:50:13.65 (2023)**
- Sylwia Kapusta-Szydłak 00:52:48.90 (2023)
- Anna Ficner 00:53:31.75 (2023)
- Anna Skalska 00:54:40.35 (2023)
- Karolina Obstój 00:54:55.35 (2023)
- Nina Wieczorek 00:55:29.0 (2023)
- Agnieszka Długosz-Stępnik 00:56:41.20 (2023)
- Dominika Bolechowska 00:57:18.15 (2023)

# PROFIL TRASY LUBAŃ VERTICAL





# HARDY ROLLING

- **Dystans:** 10,6 km
- **Przewyższenie:** +530 m/-660 m
- **Start:** 17:00 (sobota)
- **Miejsce startu:** Parking Homole, Jaworki
- **Miejsce mety:** Most Flisaków, Szczawnica
- **Limit czasu:** 3 godziny
- **Najwyższy punkt:** Wysoki Wierch, 898 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką – 2,4 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra
- **Godzina odjazdu autobusów:** 16:00
- **Dojazd na start:**

Każdy zawodnik Hardego Rollingu może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają z Parkingu Pieniny i przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się na kolejnych przystankach oznaczonych na mapce w informatce. Ruszają o 16:00, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MĘŻCZYŹNI

- **Michał Olejnik, 00:42:12 (2023)**
- **Marcin Kubica, 00:42:19 (2023)**
- **Michał Dudczak, 00:42:29 (2022)**
- Piotr Łobodziński, 00:42:46 (2023)
- Dominik Tabor, 00:43:51 (2023)
- Kacper Dudczak, 00:44:53 (2022)
- Adam Świrgoń, 00:45:10 (2022)
- Sylwester Lepiarz, 00:45:13 (2023)
- Michał Dudczak, 00:45:50 (2023)
- Dariusz Marek, 0:46:15 (2019)

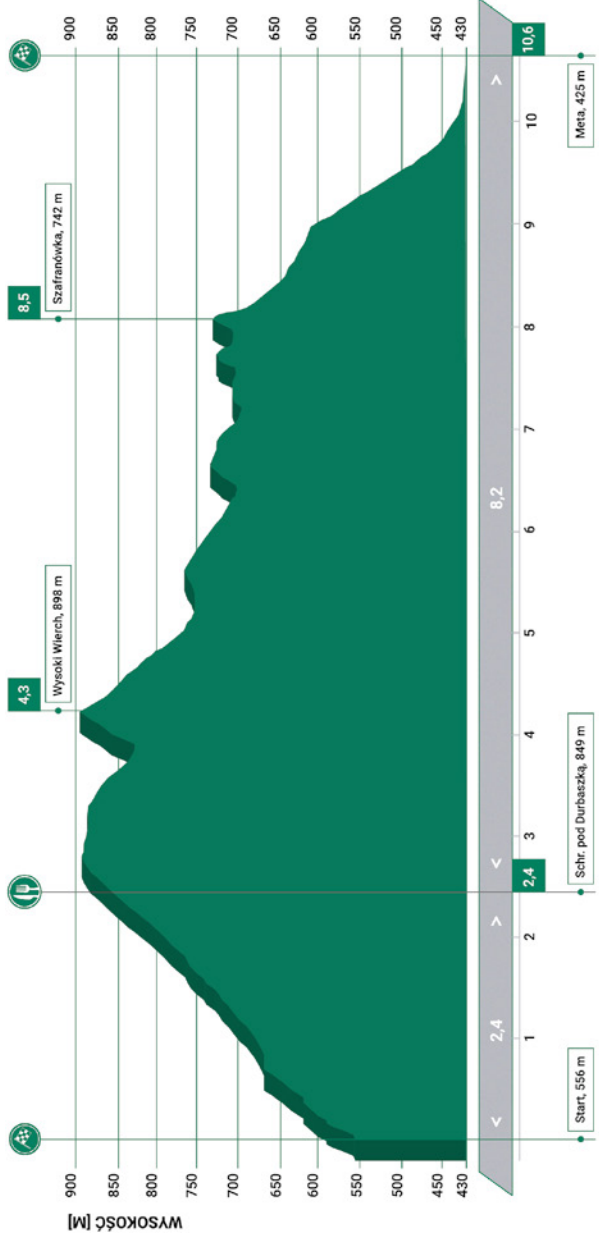
### KOBIECY

- **Anna Celińska, 00:52:01 (2023)**
- **Paulina Tracz, 00:52:43 (2023)**
- **Marta Kaźmierczak, 00:53:45 (2022)**
- Sylwia Kapusta-Szydłak, 00:53:53 (2023)
- Beata Mazan, 00:55:39 (2023)
- Nina Wieczorek, 00:55:49 (2023)
- Anna Ficner, 00:56:08.50 (2023)
- Anna Skalska, 00:56:13.30 (2023)
- Marta Kaźmierczak, 00:56:15.00 (2023)
- Karolina Dul, 00:56:21.75 (2023)

## Pamiętaj, że...

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

# PROFIL TRASY HARDY ROLLING



HARDY ROLLING: 10,6 km, +530 m/-660 m

# CHYŻA DURBASZKA

- **Dystans:** 20,6 km
- **Przewyższenie:** +910 m/-1050 m
- **Start:** 8:30 (sobota)
- **Miejsce startu:** Parking Homole, Jaworki
- **Miejsce mety:** Most Flisaków, Szczawnica
- **Limit czasu:** 5 godzin
- **Najwyższy punkt:** Smerekowa: 985 m n.p.m.
- **Punkt żywieniowy:** Schronisko pod Durbaszką - 12,4 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,25 litra
- **Dojazd na start:**

Każdy uczestnik i uczestniczka Chyżej Durbaszki może skorzystać z transportu na start zapewnionego przez organizatora. Autobusy ruszają sprzed Biura Zawodów i przejeżdżają przez Szczawnicę zatrzymując się na kolejnych przystankach oznaczonych na mapce. Ruszają o 7:30, a na następnych przystankach są kilka minut później. Jeśli pierwszy czy drugi jest pełen, po prostu poczekaj na kolejny.
- **Godzina odjazdu autobusów:** 7:10 oraz 7:45

## PZLA MISTRZOSTWA POLSKIW BIEGU GÓRSKIM MOUNTAIN CLASSIC

## ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY

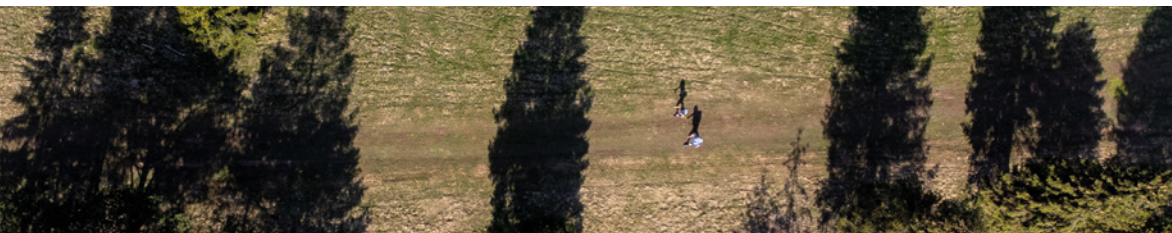
### 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

#### MĘŻCZYŹNI

- **Marcin Kubica, 1:25:48 (2019)**
- **Tomasz Kawik, 1:28:41 (2019)**
- **Adrian Bednarek, 1:29:16 (2019)**
- Michał Rajca, 1:30:03 (2018)
- Piotr Biernawski, 1:31:24 (2019)
- Kacper Piech, 1:31:29 (2016)
- Błażej Knutelski, 1:31:34 (2022)
- Adam Bednarz, 1:31:35 (2019)
- Dariusz Marek, 1:31:37 (2018)
- Tomasz Kubiak, 01:31:43 (2022)

#### KOBIETY

- **Martyna Młynarczyk, 1:42:51 (2021)**
- **Aneta Ściuba, 1:49:38 (2019)**
- **Katarzyna Wilk, 1:49:56 (2019)**
- Aleksandra Bazułka, 1:50:26 (2022)
- Monika Dudek, 1:51:00 (2022)
- Aleksandra Bazułka, 1:53:39 (2019)
- Martyna Młynarczyk, 1:54:12 (2017)
- Justyna Grzywaczewska, 01:54:45 (2023)
- Magdalena Lewandowska, 1:56:04 (2022)
- Weronika Koziół, 1:56:08 (2019)
- Iwona Flaga, 1:56:09 (2016)





# PROFIL TRASY CHYŻA DURBASZKA



# ŻWAWE WIERCHY

- **Dystans:** 33,4 km
- **Przewyższenie:** +1600 m/-1600 m
- **Start:** 7:00 (sobota)
- **Miejsce startu i mety:** Most Flisaków, Szczawnica
- **Limit czasu:** 8 godzin
- **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m
- **Punkty żywieniowe:**
  - Schronisko na Przehybie – 14,5 km
  - Schronisko pod Durbaszką – 25,2 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - koc ratunkowy/folia NRC
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MĘŻCZYŹNI

- Karol Siola, 2:50:35 (2022)
- Dariusz Marek, 02:51:11 (2023)
- Piotr Biernawski, 02:52:43.45 (2023)
- Michał Siwek, 2:56:16 (2022)
- Michał Korek, 02:56:20 (2023)
- Douglas Harris, 02:56:29 (2023)
- Wojciech Szkoła, 2:57:36 (2022)
- Rafał Jura, 02:58:22.20 (2023)
- Bartek Kujawski, 2:59:55 (2022)
- Jarosław Zbozień, 2:59:57 (2022)

### KOBIETY

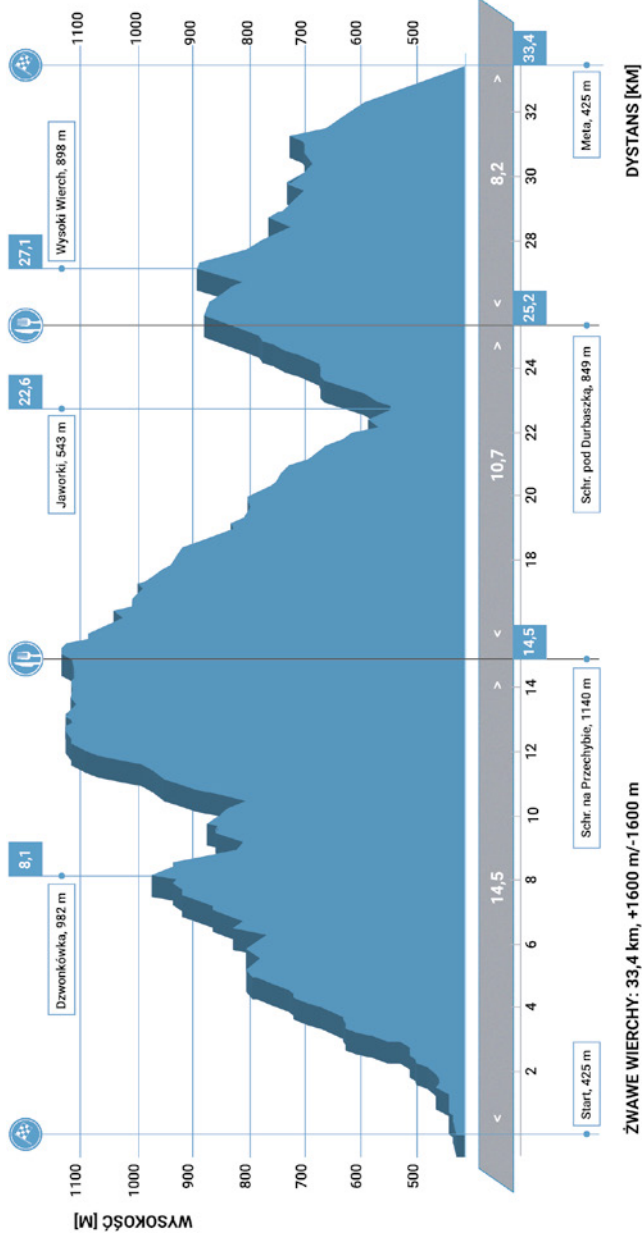
- Natalia Tomasiak, 3:10:52 (2022)
- Natalia Tomasiak, 03:14:03 (2023)
- Justyna Grzywaczewska, 3:17:42 (2022)
- Ania Halska, 03:20:07 (2023)
- Magdalena Bednarczyk, 03:24:13 (2023)
- Ania Halska, 03:28:52 (2022)
- Natalia Paulina Bartosz, 3:33:49 (2022)
- Katarzyna Bałys, 3:34:54 (2022)
- Maria Kuruc, 03:37:24 (2023)
- Anna Toporkiewicz, 3:39:27 (2022)

## Pamiętaj, że...

Śmiecenie na trasie jest  
karane dyskwalifikacją!



# PROFIL TRASY ŻWAWE WIERCHY





# WIELKA PREHYBA

- **Dystans:** 43,7 km
- **Przewyższenie:** +2060 m/-2060 m
- **Start:** 9:00 (sobota)
- **Miejsce startu i mety:** Most Flisaków, Szczawnica
- **Limit czasu:** 9 godzin
- **Najwyższy punkt:** Radziejowa, 1268 m n.p.m.
- **Punkty żywieniowe:**
  - Schronisko na Przehybie – 14,5 km
  - Bacówka na Obidzy – 24,2 km
  - Schronisko pod Durbaszką – 35,5 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**
  - numer startowy (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz chip
  - telefon komórkowy z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming)
  - koc ratunkowy/folia NRC
  - pojemnik na wodę do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności co najmniej 0,5 litra

## Pamiętaj, że...

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

## PZLA MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU GÓRSKIM SHORT TRAIL

### ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY

#### 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

#### MĘŻCZYŹNI

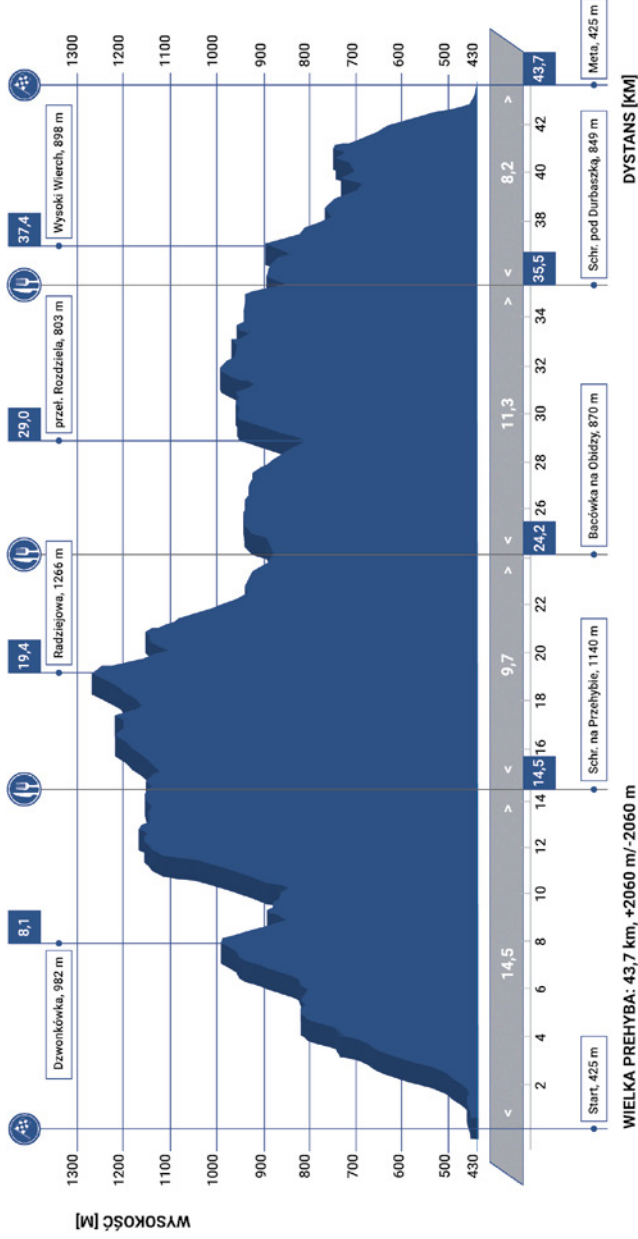
- Marcin Świerc, 3:15:19 (2016)
- Bartłomiej Przedwojewski, 3:16:57 (2019)
- Bartosz Gorczyca, 3:21:57 (2016)
- Marcin Rzeszótka, 3:26:10 (2022)
- Krzysztof Bodurka, 3:26:31 (2019)
- Marcin Świerc, 3:26:46 (2018)
- Andrzej Witek, 03:29:30 (2023)
- Marcin Świerc, 3:30:08 (2015)
- Rafał Matuszczak, 03:30:22.250 (2023)
- Miłosz Szczęśniewski, 3:32:03 (2016)

#### KOBIETY

- Martyna Młynarczyk, 3:56:47 (2019)
- Edyta Lewandowska, 3:59:15 (2016)
- Edyta Lewandowska, 4:02:29 (2018)
- Dominika Stelmach, 4:02:42 (2016)
- Martyna Młynarczyk, 04:03:45.10 (2023)
- Martyna Młynarczyk, 4:05:48 (2022)
- Paulina Tracz, 4:07:33 (2019)
- Mirosława Witowska, 4:09:30 (2022)
- Katarzyna Solińska, 4:11:51 (2023)
- Ewa Majer, 4:12:49 (2018)



# PROFIL TRASY WIELKA PREHYBA



# DZIKI GROŃ

— **Dystans:** 64,6 km

— **Przewyższenie:** +3200 m/-3200 m

— **Start:** 6:00 (sobota)

— **Miejsce startu i mety:**  
Most Flisaków, Szczawnica

— **Limit czasu:** 14 godzin

— **Najwyższy punkt:** Przehyba, 1162 m n. p. m.

— **Punkty żywieniowe:**

- Schronisko na Przehybie – 14,5 km
- Ośrodek RyterSKI w Ryrtrze – 23,2 km
- Kosarzyska – 36,4 km
- Bacówka na Obidzy – 45,1 km
- Schronisko pod Durbaszką – 56,4 km

— **Wypożyczenie obowiązkowe:**

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

— **Limity na trasie:**

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

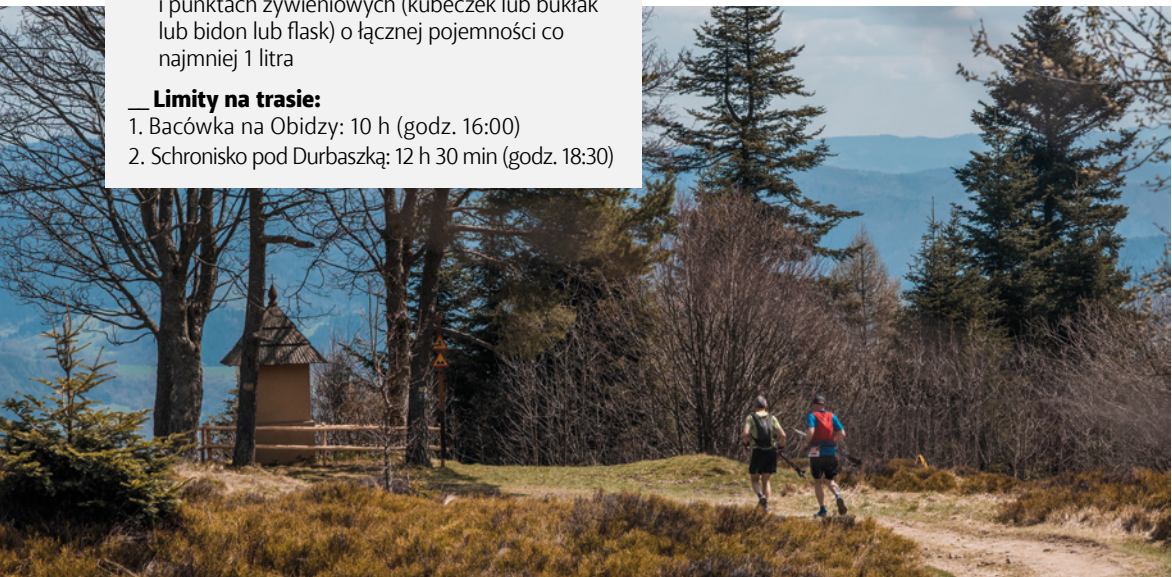
## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MEŃCZYŹNI

- Marcin Świerc, 6:06:38 (2017)
- Karol Matyssek, 06:08:27 (2023)
- Bartosz Gorczyca, 6:11:38 (2017)
- Piotr Szumliński, 6:18:42 (2019)
- Wojciech Probst, 6:21:21 (2017)
- Karol Sioła, 06:25:27 (2023)
- Piotr Uznański, 6:30:42 (2019)
- Michał Kaszuba, 06:30:56 (2023)
- Artur Baran, 6:33:56 (2019)
- Karlis Eiduks, 06:35:26.25 (2023)

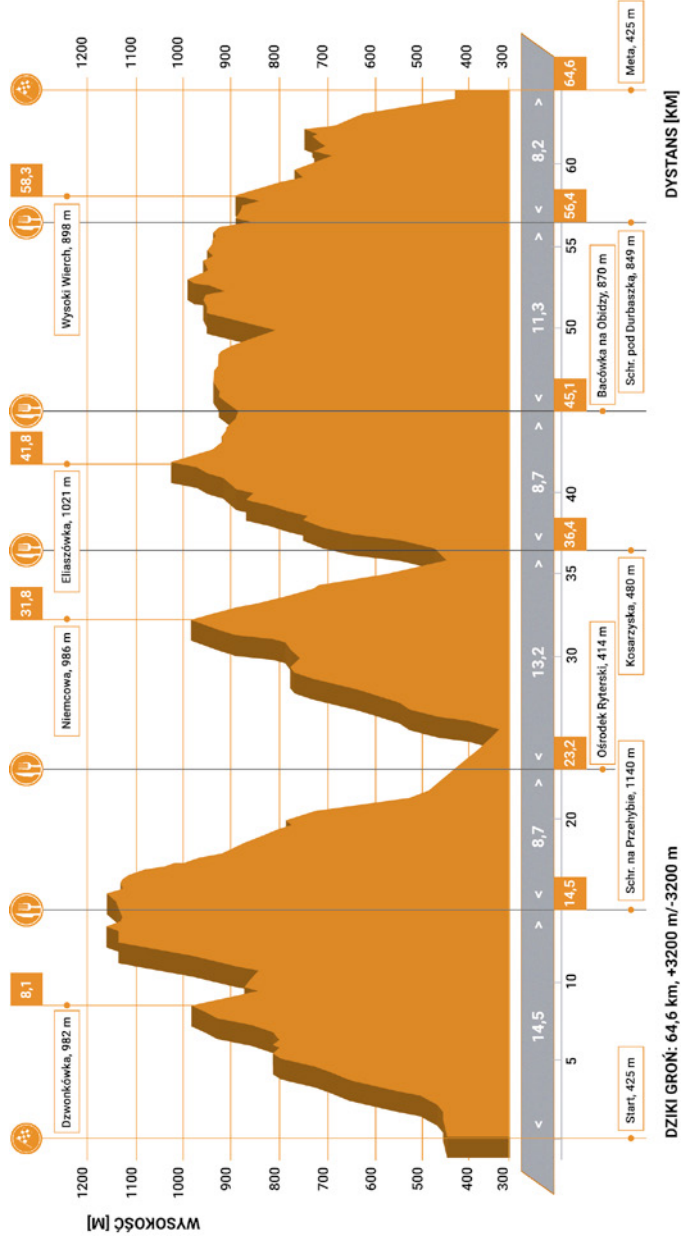
### KOBIETY

- Karolina Wierchowiak, 7:29:32 (2022)
- Edyta Lewandowska, 7:34:11 (2017)
- Marta Naczyk, 7:36:12 (2022)
- Kamila Grzelak, 7:39:37 (2019)
- Anna Kącka, 7:43:50 (2017)
- Joanna Oberlan-Maróń, 07:46:56.15 (2023)
- Marta Chilicka, 7:48:40 (2022)
- Marta Wenta, 7:51:53 (2017)
- Katarzyna Florek, 7:51:51 (2022)
- Justyna Mamala, 7:53:49 (2021)





# PROFIL TRASY DZIKI GRON



# NIEPOKORNY MNICH

- **Dystans:** 95,2 km
- **Przewyższenie:** +4940 m/-4940 m
- **Start:** 1:00 (sobota)
- **Miejsce startu i mety:** Most Flisaków, Szczawnica
- **Limit czasu:** 19 godzin
- **Najwyższy punkt:** Średni Groń, 1194 m n.p.m.
- **Punkty żywieniowe:**
  - Krościenko – 13,6 km
  - Tylmanowa – 28,9 km
  - Schronisko na Przehybie – 45,1 km
  - Ośrodek RyterSKI w Rytrze – 53,8 km
  - Kosarzyska – 67 km
  - Bacówka na Obidzy – 75,7 km
  - Schronisko pod Durbaszką – 87 km
- **Wyposażenie obowiązkowe:**  
**numer startowy** (umieszczony na wierzchu w taki sposób by zawsze był widoczny i możliwy do odczytania) oraz **chip, telefon komórkowy** z baterią działającą co najmniej przez kilkanaście godzin (zalecany włączony roaming), **koc ratunkowy/folia NRC, pojemnik na wodę** do wykorzystania na trasie i punktach żywieniowych (kubeczek lub bukłak lub bidon lub flask) o łącznej pojemności **co najmniej 1 litra, czołówka/latarka**
- **Przepak:**  
 Depozyt na punkt żywieniowy w Rytrze należy zdeponować tuż przed startem w strefie start/meta (Parking Pieniny w Szczawnicy). Przepak zostanie przewieziony do Rytra, a po zamknięciu punktu będzie do odbioru w strefie mety, w tym samym miejscu co inne depozyty. **Uwaga! Depozyt można odebrać do godz. 20:30 w sobotę.**

## 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W HISTORII:

### MĘŻCZYŹNI

#### WERSJA PRZEZ GORCE:

- Dominik Grządziel, 10:23:21 (2021)
- Dominik Grządziel, 10:28:23 (2022)
- Roman Ficek, 10:30:19 (2023)
- Michał Jurek, 10:38:55 (2023)
- Szymon Wolek, 10:47:13.65 (2023)

#### WERSJA PRZEZ SŁOWACJĘ:

- Grzegorz Ziejewski, 9:36:50 (2019)
- Michał Sedlak, 9:44:46 (2019)
- Szymon Wolek, 10:16:09 (2018)
- Piotr Hercog, 10:16:23 (2015)
- Maciej Więcek, 10:23:38 (2018)

### KOBIETY

#### WERSJA PRZEZ GORCE:

- Małgorzata Moczulska, 12:04:16 (2023)
- Małgorzata Moczulska, 12:04:30 (2022)
- Alina Wyleżałek, 12:24:11.40 (2023)
- Agnieszka Tatarek-Konik, 12:54:21 (2023)
- Katarzyna Zych, 12:55:02 (2022)

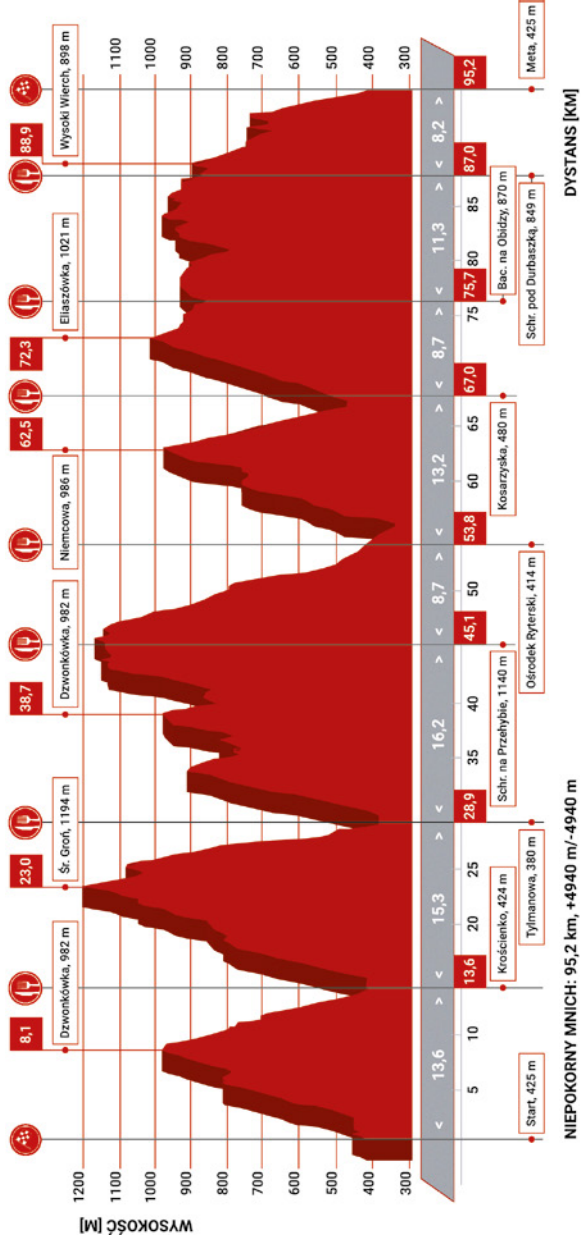
#### WERSJA PRZEZ SŁOWACJĘ:

- Ewa Majer, 11:47:49 (2014)
- Małgorzata Pazda-Pozorska, 11:48:13 (2018)
- Kinga Kwiatkowska, 12:01:44 (2018)
- Marta Wenta, 12:12:50 (2018)
- Iwona Ćwik, 12:20:43 (2016)

#### — Limity na trasie:

1. Bacówka na Obidzy – 15 h (godz. 16:00)
2. Schronisko pod Durbaszką – 17 h 30 min (godz. 18:30)

# PROFIL TRASY NIEPOKORNY MNICH





# MAŁOPOLSKA KOCHA SPORT, SPORTOWCY KOCHAJĄ MAŁOPOLSKĘ!

Małopolska jest regionem, w którym sport ma stałe i ważne miejsce w życiu mieszkańców, a samorząd województwa poprzez programy inwestycyjne i projekty grantowe wspiera powstawanie nowej infrastruktury sportowej i promuje zarówno zawodową, jak i rekreacyjną aktywność.

**M**ałopolska stawia na sport, który zajmuje coraz mocniejszą pozycję w szeroko rozumianym systemie wartości indywidualnych i społecznych, służąc wszechstronnemu rozwojowi człowieka. Dlatego też działania Samorządu Województwa na rzecz rozwoju i upowszechniania sportu skupiają się w szczególności na:

- znaczeniu kultury fizycznej w kształtowaniu postaw społecznych, samorealizacji i rozwoju aktywności ruchowej oraz poprawy kondycji fizycznej (zarówno wśród dzieci i młodzieży, osób „trzeciego wieku”, jak i osób z niepełnosprawnościami), m.in. poprzez otwarte konkursy ofert „*Małopolska na sportowo*”.

- tworzeniu odpowiednich warunków dla rozwoju talentów sportowych w oparciu m.in. o rozgrywki międzyszkolne, rywalizację międzyklubową, czy szkolenie ponadklubowe, tj. kadr wojewódzkich w ramach ogólnopolskiego systemu współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży (poprzez otwarte konkursy ofert np. „*Małopolski klub*”), celem wyselekcjonowania potencjalnych medalistów Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata, czy Mistrzostw Europy.

- zapewnieniu odpowiedniej infrastruktury sportowej, w ramach działań mających na celu zrównoważony rozwój infrastruktury istotnej

dla regionu lub środowisk lokalnych, wzrost dostępności mieszkańców do podstawowej bazy sportowej, m.in. poprzez realizację projektu „*Małopolska infrastruktura rekreacyjno-sportowa - MIRS*” w ramach programu modernizacji boisk i miejsc rekreacji w oparciu o pomoc finansową dla jednostek samorządu terytorialnego.

- zagospodarowaniu czasu wolnego, propagując zdrowy tryb życia i czynne formy aktywności fizycznej, mogące konkurować z atrakcyjnymi rozrywkami multimedialnymi, poprzez realizowane projekty, jak np.: nauki pływania np. „*Już pływam*”.

Wybitnym sportowcom z naszego regionu Województwo Małopolskie oferuje szeroki system nagradzania za szczególne osiągnięcia sportowe. W latach 2021 - 2023 realizowany był specjalny sportowy fundusz stypendialny pod nazwą „Małopolskie Nadzieje na Igrzyska Europejskie'23” za osiągnięte wyniki sportowe, w międzynarodowym lub krajowym współzawodnictwie. Celem projektu było tworzenie odpowiednich warunków sprzyjających rozwojowi sportu i podnoszeniu poziomu sportowego zawodników, przygotowujących się do startów na imprezach najwyższej rangi, w tym m.in. do udziału w III Igrzyskach Europejskich, wspierając jednocześnie

proces wyselekcjonowania utalentowanych sportowców, dając im możliwość osiągnięcia w przyszłości coraz lepszych wyników sportowych. Kolejny - **Fundusz Stypendialny im. Stefana Kapłaniaka** daje możliwość zawodnikom ubiegania się o wsparcie finansowe w ramach szerszego wachlarza dyscyplin. Fundusz realizowany jest od 2022 roku i cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Kolejną formą wyróżnienia wybitnych sportowców są nagrody „**Małopolski Laur Sportu**”. Nagrody te promują najlepszych sportowców z naszego regionu, wspierają utalentowaną młodzież i tworzą pozytywne wzorce dla młodego pokolenia. Nagroda przyznawana

jest w formie finansowej, w każdej kategorii wiekowej, w sportach o istotnym znaczeniu dla Województwa (tj. sporty objęte programem olimpijskim, paraolimpijskim lub programem igrzysk głuchych), dla zdobywców złotego, srebrnego lub brązowego medalu na Igrzyskach Olimpijskich, Igrzyskach Paraolimpijskich, Igrzyskach Olimpijskich Głuchych, Mistrzostwach Świata i Mistrzostwach Świata Osób Niepełnosprawnych, Mistrzostwach Europy, Mistrzostwach Europy Osób Niepełnosprawnych i Igrzyskach Europejskich oraz za ustanowienie rekordu świata lub rekordu Europy w sportach objętych programem olimpijskim, paraolimpijskim lub programem igrzysk głuchych.

Fot.: Karolina Krawczyk



Województwo Małopolskie od lat wspiera samorządy w rozbudowie, modernizacji obiektów sportowych poprzez rokrocznie uruchamiane programy. W 2023 r. przeznaczył środki finansowe w wysokości blisko 24 mln zł na infrastrukturę sportową. Środki te zostały przeznaczone na program pn. Małopolska Infrastruktura Rekreacyjno-Sportowa, w ramach którego w 2023 r. zostało zmodernizowanych ponad 100 obiektów sportowych. Dzięki temu w Krynicy Zdrój

powstał specjalistyczny tor do MTB, zmodernizowano halę lodową w Nowym Targu oraz ciąg komunikacyjny wokół pływalni w Oświęcimiu. Dzięki nowoczesnej infrastrukturze małopolscy sportowcy mają lepsze warunki do podnoszenia poziomu sportowego. Zapewnienie sportowcom możliwości treningu na nowoczesnych obiektach jest w konsekwencji dodatkowym stymulatorem do osiągania lepszych wyników sportowych.

Ważnym czynnikiem aktywizacji sportowej jest przygotowanie odpowiedniej oferty sportowej dla mieszkańców województwa, a w szczególności młodego pokolenia poprzez wspieranie właściwych programów sportowych umożliwiających rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. Uczestnictwo w atrakcyjnych zajęciach wychowania fizycznego w szkołach oraz organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych w różnych dyscyplinach





jest ważnym elementem zaszczepiania wśród najmłodszych „bakcyła” uprawiania sportu i aktywnego spędzania czasu wolnego. W tym celu Małopolska dodatkowo wspiera, wdraża i rozwija programy grantowe zapewniające młodzieży uzdolnionej sportowo i ich opiekunom optymalne warunki szkolenia sportowego i możliwości podnoszenia poziomu sportowego do reprezentowania kraju we współzawodnictwie międzynarodowym.

Województwo Małopolskie, aspirując do roli krajowego lidera w lokalizacji imprez sportowych rangi Mistrzostw Świata i Mistrzostw Europy popularyzuje sport w Małopolsce podczas międzynarodowych wydarzeń, promując jednocześnie Małopolskę jako region przygotowany do rozgrywania imprez sportowych najwyższej rangi. Promocja sportu w Małopolsce odbywa się podczas, m.in.: Pucharu Świata w skokach narciarskich, Małopolskiego Wyścigu Górskiego, Wyścigu Górskiego Hill Climb Limanowa, Memoriału im. Huberta Jerzego Wagnera, czy Europejskiego Festiwalu Biegowego - Dwa Beskidy w Krynicy – Zdrój oraz podczas wydarzeń ogół-

## **Małopolska jako region kompletny, przygotowany do rozgrywania imprez sportowych najwyższej rangi stała się „sercem europejskiego sportu” jako Gospodarz III Igrzysk Europejskich Kraków – Małopolska.**

nopolskich, masowych, czy imprez w środowisku osób niepełnosprawnych.

Małopolska jako region kompletny, przygotowany do rozgrywania imprez sportowych najwyższej rangi w dniach 21 czerwca – 2 lipca 2023 roku stała się „sercem europejskiego sportu” jako Gospodarz III Igrzysk Europejskich Kraków – Małopolska. Cała Polska była świadkiem zmagania sportowców z blisko 50 krajów w zawodach, które rozgrywane zostały w randze Mistrzostw Europy lub kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu. Organizacja tej wysokiej rangi imprezy stała się szansą dla Europy, by przemówić jednym głosem, by podkreślić, że nasz kontynent to miejsce, gdzie szanuje się drugiego człowieka, a wspólne dobro jest dla

nas celem nadrzędnym. Dla Polski była to fantastyczna okazja, by zademonstrować swoje walory, prezentując się równocześnie jako bezpieczny i gościnny kraj. Dla Małopolski Igrzyska Europejskie stały się niepowtarzalną szansą na rozwój i promocję regionu, jako sprawnego gospodarza tak prestiżowego wydarzenia sportowego, pokazania - polskiej kultury i turystyki. Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska bardzo istotnie pokazały trendy i zmiany jakie zachodzą we współczesnym sporcie.

W zawodach sportowych rywalizowało 6380 zawodników w 29 dyscyplinach, m.in. w Krakowie, Krynicy-Zdroju, Tarnowie, Zakopanem, Nowym Targu, Krzeszowicach, Nowym Sączu, Myślenicach, Kryspinowie, Oświęcimiu.




**MAŁOPOLSKA**  
Arena Mistrzostw

[www.malopolska.pl](http://www.malopolska.pl)

[fb.com/lubiemaalopolske](https://fb.com/lubiemaalopolske)

Rozdano 1626 sztuk medali, w 253 kategoriach medalowych – 111 męskich, 116 żeńskich i 26 mieszanych. Polskę reprezentowało 374 sportowców (najlicniejsza kadra dotychczas w historii sportu), którzy zdobyli 50 medali: 13 złotych, 19 srebrnych, 18 brązowych. Na trybunach pojawiło się blisko 200 000 kibiców. Zmagania oceniało 1215 sędziów i oficjeli technicznych (712 zagranicznych i 503 krajowych). Relacje z zawodów przekazywało 776 dziennikarzy do 48 krajów. Nieocenionym wsparciem

było zaangażowanie 4500 wolontariuszy z 72 krajów. Zyskała branża turystyczna i usługowa, skorzystali hotelarze, restauratorzy, sprzedawcy, przewoźnicy. Powstały nowe obiekty sportowe, część tych już istniejących została unowocześniona i przebudowana, poprawiono infrastrukturę drogową, w tym m.in. chodniki, parkingi. Czas pokazał, że organizatorzy sprościli wyzwaniu, tworząc wydarzenie, którego uczestnicy: sportowcy, kibice, dziennikarze czy tysiące wolontariuszy szybko nie zapomną.

**Sport budzi emocje, rozwija i łączy ludzi. Rywalizacja sportowa jest najlepszym paliwem dla budowania grupowych tożsamości, poczucia więzi zarówno zawodników, jak i kibiców, dlatego też Małopolska poprzez realizację wymienionych wyżej działań pragnie zapewnić jak najlepsze warunki do rozwoju fizycznego mieszkańców oraz pragnie zapewnić najwyższy poziom pozytywnych emocji swoim mieszkańcom oraz gościom regionu.**

# Sięgnij po **CZANIECKI**

Nasze produkty to kulinarny znak czasu.  
Wypełnij swoją kuchnię smakami, aromatami i  
zapachami, które pozostaną z Tobą na zawsze.  
Nasze makarony są ponadczasowe, łączą kolejne  
pokolenia rodzin, które spotykają się przy wspólnym  
stole.



[www.czaniecki.pl](http://www.czaniecki.pl)





# PKO BANK POLSKI RAZEM NIE TYLKO BIEGAMY

Jako największy bank w Polsce wiemy, jak ważny w naszym życiu jest sport – zarówno ten profesjonalny, jak i amatorski. Sport uczy, rozwija, integruje oraz wspiera zdrowie fizyczne i mentalne. Dlatego od wielu lat wspieramy wiele wydarzeń, promujemy zdrowy i aktywny styl życia oraz szerzymy idee dobroczynności. Jako sponsor, angażujemy się w projekty związane m. in. z bieganiem, piłką nożną, siatkówką i jeździectwem.

**O**d 2013 roku realizujemy autorski program „PKO Bank Polski Biegajmy razem”. Wspieramy największe imprezy biegowe w Polsce m. in. PKO Poznań Półmaraton, PKO Nocny Wrocław Półmaraton, PKO Gdynia Półmaraton, polską

odslonę Wings for Life oraz wiele innych. W 2023 roku byliśmy partnerem 21 imprez biegowych.

Wspólnie z **ambasadorkami projektu** – lekkoatletkami **Sofią Ennaoui** oraz **Joanną Józwiak**, tworzymy dla biega-

czy szereg materiałów poradnikowych i wspierających w procesie treningowym. Dodatkowo, ambasadorki spotykają się z uczestnikami podczas wydarzeń, dzielą się swoim cennym doświadczeniem oraz motywują na starcie i mecie.

Podczas wydarzeń sponsorowanych przez PKO Bank Polski prowadzone są **akcje charytatywne „biegnę dla...”** na rzecz osób potrzebujących pomocy w ratowaniu życia lub zdrowia. Zaangażowanie zawodników, którzy przekroczyli linię mety z przypiętą do koszulki kartką „biegnę dla...”, jest przeliczane na konkretną pomoc – Fundacja PKO Banku Polskiego przekazuje darowiznę na wskazany cel. Od 2013 r. Fundacja pomogła blisko 612 beneficjentom kwotą ponad 7 mln zł.

PKO Bank Polski jest autorem i organizatorem **PKO Biegu Charytatywnego** - ogólnopolskiej sztafety charytatywnej, która odbywa się jednocześnie w 12 miastach w całej Polsce. W 2023 roku wydarzenie odbyło się po raz siódmy. We wszystkich dotychczasowych odsłonach PKO Biegu Charytatywnego, uczestnicy wybiegali w sumie 214 565 okrążeń, co daje 85 826 km. W zamian za ich zaangażowanie, Fundacja PKO Banku Polskiego przekazała ponad 8 mln zł dla najbardziej potrzebujących dzieci w Polsce.

PKO Bank Polski nie tylko sponsoruje imprezy biegowe, ale również, jako part-

ner akcji **„BiegamBoLubię”**, pomaga się do nich przygotować. Na **blisko 100 stacjach lekkoatletycznych** na terenie całego kraju, pod okiem profesjonalistów, przez cały tydzień odbywają się bezpłatne treningi, podczas których trenerzy podpowiadają uczestnikom, jak bezboleśnie wejść w świat biegania.

PKO Bank Polski już od pięciu lat zaangażowany jest w sponsoring rozgrywek piłkarskiej Ekstraklasy, początkowo jako Partner Główny i Oficjalny Bank Ekstraklasy. Od 2019 roku jako Partner Tytułarny. Wspieramy polski futbol i młode, piłkarskie talenty. Realizujemy szereg innowacyjnych działań oraz akcji integrujących społeczność kibicowską. Projekty takie, jak Młodzieżowiec Miesiąca i Młodzieżowiec Sezonu, czy Kanapa Kibica na dobre wpisały się w ligową codzienność. Dzięki Oficjalnej Karcie Ekstraklasy i kartom z wizerunkiem klubów, kibice mogą zawsze i wszędzie wyrażać swoją piłkarską przynależność.

Poza bieganiem i piłką nożną, PKO Bank Polski wspiera polskie jeździectwo. CAVA-LIADA Tour to największy cykl halowych zawodów

międzynarodowych w Polsce, autoryzowany przez Międzynarodową Federację Jeździecką (FEI). Tour odbywa się w czterech miastach: w Warszawie, Poznaniu, Sopocie i Krakowie.

Od 2023 roku angażujemy się w promocję siatkówki – zarówno halowej, jak i jej plażowej odsłony. Jako sponsor Główny braliśmy udział w turnieju finałowym Tauron Pucharu Polski mężczyzn w Krakowie. Sezonowo zachęcamy najmłodszych do uprawiania siatkówki poprzez szereg aktywności podczas turniejów na plaży – Orlen Beach Volley Tour PKO i Plaża Open. Zachęcamy sportowców amatorów do rozpoczęcia swojej przygody z triathlonem i narciarstwem biegowym.

**Niezależnie od tego, czy profesjonalnie zajmujesz się sportem, czy jest to Twoja dodatkowa aktywność – jesteśmy dumni, że możemy wspierać każdego z Was. Dzięki temu, czujemy się częścią tej sportowej społeczności!**



# OD 15 LAT MÓWIMY RAK OFF

Góruje nad metą, na trasie zobaczysz go na koszulkach wielu biegaczy, a może już masz z nim koszulkę? O kim mowa? O RAK OFF-ie, totemie Fundacji Rak'n'Roll! Dla nas jest motywem przewodnim codziennych działań, dla naszych Podopiecznych – często, amuletem, a dla biegaczy – dodatkowym motywatorem w treningach i na trasie.

**W**Szczawnicy jest z nami od zawsze. Wraz z pierwszymi Rollingówkami, podopiecznymi programu sportowo-terapeutycznego **Rolling**, wbiegł na trasę Hardego Rollingu w 2013 roku. Magda, która

wtedy debiutowała mówi: „Dla mnie na początku był trochę arogancki... mali chłopcy [synowie, przyp. RnR] i jak im wytłumaczyć, że w tym przy-padku pokazanie środkowego palca jest okay. Wyjaśniłam co to dla mnie znaczy, to coś co

nie jest mile widziane, że nie chce tego raka, a to zagrzewa do walki... na mojej koszulce powoduje, że się uśmiecham i mówię sobie dziadu sp...” Pewnie ciekawi Was, skąd RAK OFF wziął się w Rak'n'Rollu?

## Krótką historia jednego rysunku

Dawno, daaawno temu, gdy ludzie jeszcze wierzyli, że rak oznacza wyrok i woleli chodzić do szamanów, znachorów i bioenergoterapeutów miast udać się do lekarza, powstała fundacja Rak'n'Roll. Od samego początku swojej działalności wyszła z silnym i jednoznacznym przekazem, który miał obalać takie myślenie, z kampanią: **„Wyrolluj raka. To nie cud, to medycyna!”** Akcja miała uświadamiać, że nauka poczyniła ogromne postępy w leczeniu nowotworów i dlatego warto wcześniej je wykrywać i leczyć się.

W kampanię włączyło się wiele znanych osób, gwiazd muzyki, prezenterów telewizyjnych i dziennikarzy. Wsparli ją także wybitni polscy rysownicy – Henryk Sawka, Andrzej Pągowski, Marek Raczkowski i Edward Lutczyn, którzy stworzyli unikatowe prace zlicytowane później na Balu Charytatywnym Dziennikarzy w styczniu 2011 roku. Dochód z aukcji został przeznaczony na remont poczekalni w Centrum Onkologii W Warszawie.

To wtedy właśnie powstał RAK OFF. Edward Lutczyn swoją charakterystyczną kreską i idealnym wyczuciem tematu narysował znak, który dla wielu osób stał się niepokornym symbolem oporu i profilaktyki onkologicznej.

Przyjęliśmy go i z czasem stał się naszym totemem, znakiem rozpoznawczym Rak'n'Rolla. I drogowskazem w naszych codziennych działaniach. Dla naszych Podopiecznych często jest też amuletem. Wiola wspomina: *„Pamiętam, kiedy pierwszy raz zobaczyłam rakoffa, byłam bodajże przed chemią, miałam wtedy czarne myśli*

*we łbie, bo to kres życia itepe itede.... i nagle widzę humorystycznie i mocno wyeksponowany środkowy palec, i myślę: ejjj, czyli nie ma co się spinać tak bardzo na poważnie, ktoś tu „był przede mną” i żyje”.*

Szybko stał się też najbardziej pożądaną ozdobą – tatuaże, naklejki, skarpetki, koszulki. Zawsze słyszymy – *„a macie te z Rak Offem?!”* Tak, mamy! Z pewnych źródeł wiemy, że dodaje mocy na podbiegach i zwinności, gdy trasa z górki... ;) Przyjdź do nas w **Biuże Zawodów Pieniny Ultra-Trail 2024** (lub do sklepu: [raknroll-sklep.pl](http://raknroll-sklep.pl)) i sprawdź ile w nim mocy!





## Co robimy, by powiedzieć raku, OFF!

Tym, którzy nas jeszcze nie znają, przedstawimy się – od 15 lat pomagamy przechodzić przez raka, leczyć się godnie, żyć dobrze i z radością pomimo choroby. Zmieniamy schematy myślenia o chorobie nowotworowej i działamy, by poprawić jakość życia osób chorych na raka i ich bliskich.

Na co dzień wspieramy osoby chore na raka w zbieraniu funduszy na nierefundowane leczenie, pomagamy odnaleźć się w systemie opieki zdrowotnej, zapewniamy wsparcie psychoonkologiczne chorym i ich bliskim. Dodajemy sił przekazując bezpłatne peruki, organizując warsztaty i grupy wsparcia. Mówimy odważnie o sprawach, które choć istotne, zdają się być pomijane w codziennych rozmowach, np. onkopłodność, czyli zabezpieczenie płodności przed rozpoczęciem leczenia onkologicznego. Szukamy nowego, bardziej skutecznego mówienia o profilaktyce i zachęcamy do sprawdzania co nam służy, podejmowania dobrych dla siebie wyborów i regularnego potwierdzania zdrowia w badaniach. To wszystko może się dziać dzięki zaufaniu i wsparciu naszych Darczyńców.

**Dziękujemy! Nie ma Rak'n'Rolla bevz Was!**

## Zobacz, co zrobiliśmy w 2023 roku!

**144 Podopiecznych** dołączyło do programu **Łeb do Słońca!** Pomagamy im poruszać się po skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej i organizować wsparcie finansowe na operacje, terapie i rehabilitacje.

**392 osoby** otrzymały **wsparcie psychologiczne i psychoonkologiczne** – to chorzy i ich bliscy, którym w 1135 dobrych rozmowach pomogliśmy radzić sobie z emocjami pojawiającymi się na różnych etapach leczenia np. z paraliżującym lękiem po diagnozie.

**14 kobiet w ciąży chorych na raka** otrzymało kompleksowe wsparcie w programie **Boskie Matki**. Dajemy im wiedzę, pomagamy leczyć się i urodzić zdrowe dziecko. Otarczamy je wsparciem onkologicznym, położniczym, ginekologicznym, psychologicznym, dietetycznym, ruchowym i urodowym.

**18 181 osób** dowiedziało się, czym jest **onkopłodność**. Wiedzą, że po leczeniu onkologicznym można zostać rodzicem, pod warunkiem, że odpowiednio wcześniej zabezpieczy się płodność.

**194 osoby** uczestniczyły w **warsztatach i spotkaniach** – to chorzy i ozdrowieńcy, którym pomagamy oderwać myśl od choroby i czerpać siłę ze wspólnych spotkań podczas warsztatów, zajęć kulturalnych i sportowych.

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

**138 ozdrowieńców ruszyło w dalsze życie**. Pomogliśmy im przepracować traumę choroby i zrobić krok w dalsze życie.

**582 dziewczyny** dostały piękne **peruki** – dzięki temu mogły poczuć się lepiej i nabrać mocy do wyjścia z choroby.

**103 422 osoby** zachęciłyśmy do dbania o zdrowie **Kampanią Dzień na U** i w trakcie szkoleń profilaktycznych. To ludzie zdrowi, których zachęciłyśmy do potwierdzenia zdrowia w badaniach profilaktycznych i zainspirowaliśmy do dokonywania świadomych wyborów i otaczania siebie troską na co dzień.

# ■ BIEGASZ? ■

OKDRYJ PIERWSZY NA ŚWIECIE NAPÓJ ANTYOKSYDACYJNY  
Z LIKOPENEM I WITAMINĄ C, KTÓRY POMAGA W OCHRONIE  
KOMÓREK PRZED STRESEM OKSYDACYJNYM.

# LYCOPEN PRO



Likopen, zdobywając miano „Naturalnego Obrońcy”, może być kluczowym elementem diety każdego sportowca.

Jego unikatowe właściwości antyoksydacyjne oraz zdolność do ochrony i naprawy komórek mogą przynieść sportowcom mnóstwo korzyści zdrowotnych, wpływając na lepsze wyniki oraz ogólną kondycję fizyczną.

- Ochrona mięśni i stawów
- Zapobieganie uszkodzeniom DNA
- Wsparcie dla układu immunologicznego
- Poprawa wydolności fizycznej
- Regeneracja po wysiłku

LYCOPHARM - ZDROWIE TO TWÓJ WYBÓR!



WIĘCEJ NA: [LYCOPHARM.COM](http://LYCOPHARM.COM)



*„Kiedy się spieszysz,  
nic nie widzisz, nic  
nie przeżywasz,  
niczego nie  
doświadczasz,  
nie myślisz! Szybkie  
tempo wysusza  
najgłębsze warstwy  
twojej duszy, stępia  
twoją wrażliwość,  
wyjaławia cię  
i odczłowiecza”*

- pisał Ryszard Kapuściński.

# EMPATON

## WYJĄTKOWA NAGRODA ZA SERDECZNĄ UWAGAŃ

Serdeczna uważność dodaje naszemu życiu sensu i satysfakcji, dla których i warto, i się opłaca. Drobny gest, pytanie, zauważenie drugiej osoby to momenty, które mogą zmienić czyjś dzień, a na pewno zmieniają nasz. I choć w dzisiejszych czasach może zabrzmieć to utopijnie (albo mocno marketingowo ;)), warto być uważnym człowiekiem, bo to nasza szansa na dobre życie i lepszy świat.

Przytoczenie tego cytatu może zaskakiwać w magazynie zawodów Pieniny Ultra-Trail®, jednak sportowcy niejednokrotnie udowodniali, że zawody nie są jedynie o byciu najszybszym i wygrywaniu, ale również o fair play i szacunku dla innych uczestników. Empatia i wywodząca się z niej serdeczna uważność są kluczowym elementem. Umiejętność wczucia się w potrzeby i uczucia innych osób, a w przypadku sportowców – także swoich przeciwników, sprawia, że rozwijamy się jako ludzie.

W myśl tej idei w 2022 roku narodził się w Rak'n'Rollu pomysł stworzenia specjalnego i szczególnego wyróżnienia dla osób praktykujących serdeczną uważność na trasach szczywnickich biegów. Tak powstał EMPATON.

## KONKURS

Wchodzimy w trzeci rok przyznawania EMPATONA – nagrody za serdeczną uważność na trasach Pieniny Ultra-Trail®. Każdy uczestnik zawodów, ale także kibic, wolontariusz czy nawet przypadkowy przechodzień będący świadkiem zdarzenia noszącego znamiona empatii, może wysłać zgłoszenie. Po zeszłorocznych zawodach do konkursowej skrzynki mailowej wpłynęło ich wiele! Dużo więcej, niż w pierwszym roku, co dla nas oznacza, że idea Wam się spodobała! Kto zawiadnął Waszymi sercami w 2023 roku?

## EMPATON(i)

W zgłoszeniach najczęściej czytaliśmy: „*Starsza pani, która co roku wystawia wiaderko z wodą*”, „*Zawsze wspiera biegaczy, sama donosi wody i zapewnia kubeczek*”, „*Pani wykazała się niesamowitą serdecznością i życzliwością, życząc każdemu biegaczowi powodzenia. Prosty gest a tyle znaczył.*”

Bohaterką tych wspomnień jest **Pani Michalina z chatki przy czerwonym szlaku na Niemcową** i to Ona otrzymała wyróżnienie **Empaton 2023**. Ze zgłoszeń wiemy, że od 2014 roku niestrudzenie dba o samopoczucie biegaczy dwóch najdłuższych dystansów Pieniny Ultra-Trail®, kibicując i dodając otuchy. Od kilku lat częstuje ich także wodą. Ciepłe wspomnienia serdecznej uważności pani Michaliny pojawiły się w wielu mailach i rozpały ogień w naszych sercach! Gdy odwiedziłyśmy ją, by wręczyć nagrodę, rozmowa jedynie potwierdziła Wasze spostrzeżenia. Pani Michalina jest pełna ciepła, życzliwości. Pomimo trudnych chwil w życiu, zachowała pogodę ducha i otwarte serce, którym dzieli się z innymi. Mamy nadzieję spotkać ją na ławeczce przed domem na szlaku na Niemcową również w tym roku.

To jednak nie koniec zeszłorocznych wyróżnień! Jako pomysłodawca EMPATONA mamy przywilej przyznawania jego wersji honorowej tym, którzy praktyki ze szczywnickich tras przenoszą poza środowisko sportowe. Skorzystalismy z niego w zeszłym roku! Pierwsze **Honorowe Empatony** przyznaliśmy dwóm osobom, dobrze zna-

## Jak zgłosić nominację do nagrody Empaton 2024?

W ciągu 48 godzin od zakończenia Pieniny Ultra-Trail® (do poniedziałku do godziny 20:00) napisz e-mail na adres: [empaton@raknoll.pl](mailto:empaton@raknoll.pl)

W wiadomości:

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

nym uczestnikom Pieniny Ultra-Trail® – **Elizie Czyżewskiej i Kubie Wolskiemu**. Są wieloletnimi Przyjaciółmi Rak'n'Rolla, współtwórcami wielu naszych projektów sportowo-terapeutycznych, zawsze otwarci i uważni na potrzeby naszych Podopiecznych-Rollingowców. To z ich inicjatywy jedna ze szczywnickich tras to Hardy Rolling. Hardy, bo z myślą o osobach zaprawionych w pokonywaniu przeciwności, prących do celu pomimo wszystko, osobach, które rollują raka. To dzięki serdecznej uważności Elizy i Kuby każdego roku rak'n'rollowa ekipa jest coraz liczniej reprezentowana na trasach Pieniny Ultra-Trail®.

**Dziękujemy!**



## ZEJŚCIE Z TRASY

Nikomu tego nie życzymy, ale statystyki są nieubłagane. Co roku w trakcie naszego biegu zdarzają się rezygnacje i wypadki. Jesteśmy przygotowani na wiele zdarzeń, ale ich sprawny i bezpieczny przebieg zależy również od Was. Zobaczcie jak postępować, gdy coś pójdzie nie po waszej myśli. Pamiętaj, żeby zwrócić chip, możesz to zrobić u osoby obsługującej pomiar czasu na punkcie pośrednim lub na mecie.



## NUMERY ALARMOWE

**WYPADEK: +48 792 543 727**

Dzwoń na ten numer, gdy potrzebujesz pomocy ratowników. Gdy wydarzyło się coś, co uniemożliwia Ci samodzielne dotarcie do najbliższego punktu żywieniowego lub zejście z gór. Gdy zadzwonisz, telefon odbierze ratownik GOPR-u, który skoordynuje działania ratowników przebywających w górach.

**ZEJŚCIE Z TRASY: +48 669 556 930**

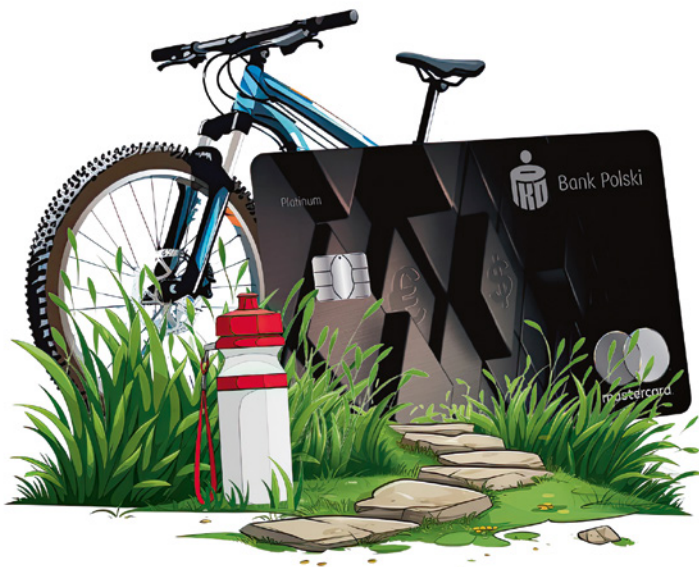
Dzwoń na ten numer, gdy rezygnujesz z dalszej rywalizacji i opuszczasz trasę biegu. Musimy o tym wiedzieć! Pamiętaj, że czekamy na Ciebie na mecie, a jeśli się na niej nie pojawisz, nie poinformujesz nas o swojej rezygnacji, a później np. nie odbierzesz od nas telefonu, zorganizujemy akcję poszukiwawczą w górach, której kosztami zostaniesz obarczony.

**ZGUBIŁEŚ SIĘ: +48 606 332 902**

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

## REZYGNACJA NA PUNKCIE ŻYWIENIOWYM

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



## WSIADAJ NA ROWER Z UBEZPIECZENIEM

Karta kredytowa PKO Mastercard Platinum z ubezpieczeniem assistance rowerowym.

**Zyskaj ubezpieczenie podróże** dla Ciebie i Twojej rodziny oraz zwrot kosztów za naprawę rowerów.

Zamów kartę już teraz!

### RRSO 21,46%

RRSO – Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania  
(stan na 5.10.2023 r.)

Decyzja o przyznaniu karty i ostatecznej wysokości limitu  
jest uzależniona od Twojej zdolności kredytowej.

#### MATERIAŁ MARKETINGOWY

Ochronę ubezpieczeniową świadczy PKO Towarzystwo Ubezpieczeń SA. Szczegółowe informacje o ubezpieczeniu, w tym o ograniczeniach i wyłączeniach odpowiedzialności ubezpieczyciela oraz czasie trwania umowy i zakresie terytorialnym, znajdują się w Karcie Produktu i w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia dostępnych na stronach PKO Ubezpieczenia oraz PKO Bank Polski.

[www.pkobp.pl](http://www.pkobp.pl), infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora, +48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora



Bank Polski



MAŁOPOLSKA

Arena Mistrzostw

---

[www.malopolska.pl](http://www.malopolska.pl)

[fb.com/lubiemalopolske](https://fb.com/lubiemalopolske)

