

**SALOMON
DOLNOŚLĄSKI
FESTIWAL BIEGÓW
GÓRSKICH**



**DOLNOŚLĄSKI FESTIWAL BIEGÓW GÓRSKICH
INFORMATOR FESTIWALOWY
2025**



ZAPRASZAMY NA CYKL BIEGÓW ULTRA



**ZIMOWY
PÓLMARATON
GÓR STOŁOWYCH**
17.01.2026



**KUDOWSKA
SZTAFETA
GÓRSKA**
11-12.04.2026



EDYCJA 2026

MARATONGORSTOLOWYCH.PL / SZTAFETAGORSKA.PL / DFBG.PL



**SUPERMARATON
GÓR STOŁOWYCH**
27.06.2026



**SALOMON
DOLNOŚLĄSKI
FESTIWAL BIEGÓW
GÓRSKICH**
16-19.07.2026

COCONAUT®

**Najsmaczniejsza
woda kokosowa
i naturalny izotonik
w jednym!**



ZESKANUJ KOD QR

Użyj kodu rabatowego **DFBG15**
i zamów 15% taniej!



13. raz spotykamy się w Łądku-Zdroju!

To już 13. edycja **Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich** – wydarzenia, które z biegiem lat stało się czymś więcej niż tylko imprezą sportową.

Łądek-Zdrój, na co dzień spokojne uzdrowisko, przez cztery dni tętni życiem i biegową energią. Tysiące zawodników i kibiców zamieniają miasteczko w jedno wielkie święto trailu. Na każdym kroku spotykasz ludzi, z którymi łączy Cię coś więcej niż tylko wspólna pasja – wspomnienia z tras, nieprzespane noce, walka z kryzysem i ten niesamowity moment na mecie.

To dzięki Wam DFBG ma tak wyjątkowy klimat.

Jedni przyjeżdżają tu co roku, by sprawdzić formę i poprawić czas. Inni — by zadebiutować, przełamać się, spróbować biegania po górach po raz pierwszy. Dziękujemy, że jesteście z nami.

Wierzymy, że ta trzynasta edycja będzie naprawdę szczęśliwa – pełna sportowej satysfakcji i górskich emocji, które zostaną z Wami na długo.

Powodzenia na trasach!



Piotr Hercog
Dyrektor zawodów
TEAM
DFBG

ORGANIZATORZY

PIOTR HERCOG - DYREKTOR ZAWODÓW
ANNA KORZEŃ - BIURO FUNDACJI
JOANNA PRZYBYSZ - BIURO ZAWODÓW
HANNA HYLIŃSKA - MARKETING, EXPO, MEDIA
ŁUKASZ BUSZKA - SZEFE ARTYSTYCZNY, FOTO
SEBASTAIN DZIURDZIKOWSKI - LOGISTYKA
FILIP CHROMIEC - LOGISTYKA
OLGA SŁONINA-TAMUL - SOCIAL MEDIA, STRONY WWW
SYLWIA NIEZGÓDKA - WOLONTARIUSZE
TOMASZ NAGLER - START/META ŁĄDEK-ZDRÓJ
JACEK KARASIŃSKI - START/META KUDOWA-ZDRÓJ, BIEGI DLA DZIECI
TOMASZ NIEZGÓDKA - START DŁUGOPOLE-ZDRÓJ, MIASTECZKO FESTIWALOWE
PAULINA BARTOSIŃSKA-MARZEC - BRANDING

MARIUSZ BARTOSIŃSKI - TECHNIKA
MAREK PACEK - INFORMATYK
MATEUSZ DZIEŻOK - POLE NAMIOTOWE
MATEUSZ KURDZIEL - WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE, MERCH, TRANSPORTY
IRENEUSZ PIECZARKA - ORGANIZACJA RUCHU DROGOWEGO W OBSZARZE START/META ŁĄDEK-ZDRÓJ, PARKINGI
MARTYNA ULIKOWSKA - ZNAKOWANIE TRAS
DOMINIKA SZYMONIK - ZNAKOWANIE TRAS
WOJCIECH HELIŃSKI - KONFERANSJER
ADRIAN DOMECKI - KOORDYNATOR MEDYCZNY
TOMASZ HUCAŁ - KONFERANSJER
HENRYKA SZCZEPANOWSKA - LICYTACJA DLA ZŁO PISZKOWICE



znajdź własny sposób na udany pobyt w Łądku-Zdroju



Platforma widokowa
na Trojaku (766 m n.p.m.)

foto: Roman Kaczmarczyk

ŁĄDEK-ZDRÓJ – górská gmina i najstarsze uzdrowisko w Polsce (zał. 1241), zarazem jeden z najstarszych europejskich kurortów. Jego najważniejsze walory to: niezwyklej urody zabytki, położone w malowniczej dolinie Gór Złotych, smakowite zdrowotne wody i ceniona oferta atrakcji rekreacyjnych, sportowych i kulturalnych, a przede wszystkim fakt, że to miejsce niezdeptane, spokojne, zaciszne.

REKREACJA
Platforma Widokowa na Trojaku
Sieć tras kuracyjnych
Łądeckie Arboretum
Gry terenowe

SPORT
Sieć singletracków
Sieć szlaków rowerowych
Skały wspinaczkowe
Stacja Narciarska Łądek-Zdrój
Sąsiedztwo Czarna Góra Resort

KULTURA
Międzynarodowy Festiwal Tańca
Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich
Festiwal Górski
Kluby z muzyką na żywo
Piękne, inspirujące zabytki

EUROPEJSKIE STOWARZYSZENIE HISTORYCZNYCH MIAST TERMALNYCH

Łądek-Zdrój jest jedynym polskim kurortem w sieci Europejskiego Stowarzyszenia Historycznych Miast Termalnych, do którego należą m.in. Baden-Baden, Bath, Loutraki, Karlovy Vary, Spa czy Vichy. W żadnym jednak z tych cenionych kurortów nie odnajdziecie siarczkowo-wodorowych wód termalnych, których specyficznym składnikiem jest gaz medyczny – radon.

Serdecznie zapraszamy do Łądku-Zdroju!

Urząd Miasta i Gminy Łądek-Zdrój
Rynek 31, 57-540 Łądek-Zdrój
tel. 74 8117 850, umig@ladek.pl



Widoki z kamer internetowych dostępne pod adresem: kamera.ladek.pl | Więcej informacji na ladek.pl

Szanowni Państwo, Drodzy Biegacze i Goście Łądku-Zdroju,

z ogromną radością witam Was w naszym pięknym uzdrowisku podczas 13. edycji Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich – jednego z największych i najbardziej prestiżowych wydarzeń biegowych w Polsce. To dla nas wielki zaszczyt, że Łądek-Zdrój po raz kolejny staje się areną rywalizacji, wyzwani i niezapomnianych sportowych emocji.

Serdeczne podziękowania kieruję do organizatorów festiwalu, którzy z pasją i profesjonalizmem od lat budują markę tego wydarzenia, nie tylko w Polsce, ale i poza jej granicami. Dzięki Wam Łądek-Zdrój żyje sportem, przygodą i niezwykłą energią, która jednoczy ludzi z różnych stron świata.



Burmistrz ŁĄDKA-ZDRÓJU
TOMASZ NOWICKI

Gratuluje wszystkim zawodnikom – zarówno tym, którzy stają na starcie po raz pierwszy, jak i doświadczonym biegaczom – odwagi, determinacji i gotowości do podjęcia wyzwania, jakie niosą ze sobą górskie trasy Kotliny Kłodzkiej. Już sam udział w tym wydarzeniu to wielki sukces.

Życzę Wam powodzenia na trasach, pięknych widoków, sprzyjającej pogody oraz niezapomnianych przeżyć. Niech ten festiwal będzie dla Was nie tylko sportowym doświadczeniem, ale też okazją do odkrywania uroków Łądku-Zdroju i gościnności jego mieszkańców.

Od siebie dodam – jako burmistrz, ale też jako mieszkaniec tego wyjątkowego miejsca – że jesteśmy dumni, mogąc być częścią tej wspólnej historii. Łądek-Zdrój to nie tylko tło dla biegów – to miejsce, które żyje dzięki ludziom z pasją. Do zobaczenia na trasach i miejskich ścieżkach!

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Burmistrz Łądku-Zdroju

Tomasz Nowicki

WESPRZYJ LICEUM W ŁĄDKU-ZDRÓJU

Nasz Łądek-Zdrój po tragicznej powodzi



We wrześniu 2024 roku przez **Łądek-Zdrój** i okolice przeszedł żywioł – powódź zniszczyła miasto, wielu mieszkańców straciło dach nad głową. Mieszkańcy walczyli z wielką wodą, próbując ratować dobytek i miejsca pracy. Widok zatopionych ulic i zerwanych mostów w centrum uzdrowiska poruszył serca tych, którzy są związani z **Łądkiem** – mowa tu o Was, **drodzy Biegacze i drogie Biegaczki**. Dziękujemy Wam za każdą pomoc – wielu z Was przyjechało do **Łądku-Zdroju** w pierwszych dniach po powodzi, by pomóc usuwać jej skutki. Wiele z Was wpłaciło środki na pomoc, która wciąż jest potrzebna i jeszcze dużo czasu minie, zanim nasz Łądek wróci do okresu sprzed katastrofy.

Pozwalamy sobie zaapelować – pamiętajcie o **Łądku** i okolicach nie tylko w czasie **DFBG**. Przyjeżdżajcie tu pobiegać, pospacerować, na urlop dłuższy lub krótszy, sami lub z rodzinami. Wpadnijcie tu na obiad, na deser – turyści są teraz naprawdę na wagę złota. A wiadomo, że **Łądek-Zdrój** jest piękny o każdej porze roku. Podczas tegorocznego festiwalu poza zbiórką funduszy na dzieciaki z Piskowic, będziemy również zbierać na wsparcie dla **Liceum w Łądku-Zdroju!**

GROUP
DFBG

PROGRAM FESTIWALU

GROUP
DFBG

ŚRODA 16.07

- 18:00 - 20:00 Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Łądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)
(dla dystansów: **Bieg 7 Szczytów 240km**, **Sto Mil Trail 170km**, **Super Trail 130km**, **K-B-L 110km**,
Golden Mountains Trail 33km, **Nocny Trail 15km**)
- 18:00 - 20:00 Składanie depozytów/przepaków dla dystansu **Bieg 7 Szczytów 240km**, **Sto Mil Trail 170km**, **Super Trail 130km**,
K-B-L 110km w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów

CZWARTEK 17.07

- 10:00 - 15:00 Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Łądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)
dla dystansów **Bieg 7 Szczytów 240km**, **Sto Mil Trail 170km**, **Super Trail 130km**)
- 10:30 - 20:00 Składanie depozytów/przepaków dla dystansu **Bieg 7 Szczytów 240km**, **Sto Mil Trail 170km**, **Super Trail 130km**,
K-B-L 110km w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów
- 10:00 - 19:00 Strefa EXPO i strefa GASTRO
- 17:00 - 22:00 Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Łądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)
(dla dystansów: **Sto Mil Trail 170km**, **K-B-L 110km**, **Złoty Maraton 45km**, **Golden Mountains Trail 33km**,
Złoty Półmaraton 21km, **Nocny Trail 15km**, **Trojak Trail 10km**)
- 14:15 Ceremonia otwarcia 13. edycji Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich - Łądek-Zdrój (Muszla Koncertowa)
- 15:00 START Biegu **7 Szczytów 240km** oraz biegu **Super Trail 130km** (Park Zdrojowy naprzeciw Domu Zdrojowego Wojciech)

PIĄTEK 18.07

- 03:45 Wyjazd autobusów na start **Sto Mil Trail 170km** do **Długopola-Zdroju** (z tyłu biura zawodów, ul. Orla 7, Łądek-Zdrój)
- 04:30 Planowane przybycie pierwszego zawodnika Biegu **7 Szczytów 240km** i Biegu **Super Trail 130km** do **Kudowy-Zdroju**
(Park Zdrojowy, Teatr pod Błachą w Kudowie-Zdroju)
- 05:00 Start Biegu **Sto Mil Trail 170km** (Długopole-Zdrój, Pijalnia Wód Mineralnych)
- 10:00 - 22:00 Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Łądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)
(dla wszystkich dystansów z wyłączeniem biegów dla dzieci)
- 10:00 - 16:30 Składanie depozytów/przepaków trasy **K-B-L 110km** w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów
- 10:00 - 19:00 Strefa EXPO | Strefa GASTRO
- 10:00 - 19:00 Warsztaty dla dzieci: Strefa Polskiej Misji Medycznej: warsztaty dla dzieci (strefa EXPO)
- 10:00 - 19:00 Warsztaty dla dzieci: Warsztaty ceramiczne z "nie szkodzi" (strefa EXPO)
- 14:30 - 17:00 Planowane przybycie pierwszych zawodników z Biegu **7 Szczytów 240km** do **Barda** (Hotel Bardo)
- 14:30 - 14:45 Wyjazd autobusów z Łądku-Zdroju na start biegu **K-B-L 110km** (z tyłu biura zawodów, ul. Orla 7, Łądek-Zdrój)
- 15:00 Start Biegu **Golden Mountains Trail 33km** (Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech, Łądek-Zdrój)
- 17:00 START biegu **K-B-L 110km** – Kudowa-Zdrój (Park Zdrojowy, Teatr pod Błachą)
- 17:45 Planowane przybycie pierwszego zawodnika biegu **Golden Mountains Trail 33km** na metę w Łądku-Zdroju
- 18:00 - 22:30 Pasta Party - wydawanie posiłku regeneracyjnego (namiot Willa Marianna, ul. Cienista/Zamkowa)
- 20:00 - 24:00 Planowane przybycie pierwszego zawodnika biegu Biegu **7 Szczytów 240km** na METĘ w Łądku-Zdroju
(Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech)

- 21:00 Spotkanie: Gdy emocje już opadną... czyli elita podsumowuje 33 km - Golden Mountains Trail.
Wśród gości: Bartosz Gorczyca, Marcel Fabian, Weronika Maruszczak, Ula Paprocka, Rafał Matuszczak,
Aleksandra Bazułka, Maciej Dombrowski i inni (Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 22:00 Start biegu **Nocny Trail 15KM** (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech, Łądek-Zdrój)
- 23:15 Planowane przybycie pierwszego zawodnika biegu **Nocny Trail 15km** na METĘ w Łądku-Zdroju
(Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech)

SOBOTA 19.07

- 00:00 - 19:00 Przybywanie zawodników Biegu **7 Szczytów 240km** na metę do Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech)
- 02:30 - 04:00 Odbiór pakietów w Biurze Zawodów (Łądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla wszystkich dystansów
(z wyłączeniem biegów dla dzieci)
- 04:00 Start Biegu **Ultra Trail 70km** (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech, Łądek-Zdrój)
- 06:30 - 16:00 Odbiór pakietów w Biurze Zawodów (Łądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla wszystkich dystansów
(z wyłączeniem biegów dla dzieci)
- 07:00 Planowane przybycie najlepszych zawodników biegu **K-B-L 110km** na metę do Łądku-Zdroju
(Park Zdrojowy naprzeciw Zdroju Wojciech);
- 08:00 Start Biegu **Złoty Maraton 45km** (Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech, Łądek-Zdrój)
- 10:00 - 19:00 Strefa EXPO | Strefa GASTRO
- 10:00 - 19:00 Warsztaty dla dzieci: Strefa Polskiej Misji Medycznej: warsztaty dla dzieci (strefa EXPO)
- 10:00 - 19:00 Warsztaty dla dzieci: Warsztaty ceramiczne z "nie szkodzi" (strefa EXPO)
- 10:00 - 11:00 Planowane przybycie pierwszego zawodnika biegu **Ultra Trail 70km** na METĘ w Łądku-Zdroju
(Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 11:00 Start Biegu **Złoty Półmaraton 21km** (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech, Łądek-Zdrój)
- 11:30 - 12:00 Planowane przybycie pierwszego zawodnika biegu **Złoty Maraton 45km** na METĘ w Łądku-Zdroju
(Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 12:30 Planowane przybycie pierwszego zawodnika **Złoty Półmaraton 21km** na METĘ w Łądku-Zdroju
(Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 12:30 - 22:00 Pasta Party - wydawanie posiłku regeneracyjnego (namiot Willa Marianna, ul. Cienista/Zamkowa)
- 16:00 Spotkanie: Jak boli, to... - o regeneracji, kontuzjach i mitach z **Szymonem Kałużą** (Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 17:00 Trailrunning made in Poland - **Kasia Dombrowska** i **Marcin Kubica** o biegach na światowym poziomie
(Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 18:00 Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród - **Super Trail 130 km**, **Golden Mountains Trail 33 km** i **Nocny Trail 15km**
(Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 18:00 Zamknięcie trasy **Złotego Maratonu 45km**
- 19:00 Spotkanie: Cel: pasja i wytrwałość - opowieść **Kamili Żuk** (Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 19:00 Zamknięcie trasy Biegu **7 Szczytów 240km** i **K-B-L 110km**, **Ultra Trail 70km**
- 20:00 Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród - **Ultra Trail 70km**, **Złoty Maraton 45km**, **Złoty Półmaraton 21km**
(Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 21:30 Koncert - **Heebie Jebies** (Muszla Koncertowa, Łądek-Zdrój)
- 22:00 - 02:00 After Party - Gra: Dj Skipless - Klub pod Wąsem (ul. Leśna 2, Łądek-Zdrój)

NIEDZIELA 20.07

- 08:00 Poranny rozruch z Salomon Team Polska (zbiórka przy stoisku Salomon w strefie EXPO)
- 8:00 - 10:00 Odbiór pakietów w Biurze Zawodów dla zawodników z dystansu **Trojak Trail 10km** (Łądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy)
- 9:00 - 15:00 Strefa EXPO | strefa GASTRO
- 10:00 START biegu **Trojak Trail 10km**
- 10:30 - 12:30 Start zapisów na biegi dla dzieci
- 9:30 - 12:00 Strefa dla dzieci: animacje i inne atrakcje
- 9:00 - 15:00 Warsztaty dla dzieci: Strefa Polskiej Misji Medycznej: warsztaty dla dzieci (strefa EXPO)
- 9:00 - 15:00 Warsztaty dla dzieci: Warsztaty ceramiczne z "nie szkodzi" (strefa EXPO)
- 11:00 - 14:00 Pasta Party - wydawanie posiłku regeneracyjnego (namiot Willa Marianna, ul. Cienista/Zamkowa)
- 12:30 Start Biegu dla Dzieci
- 13:00 Zamknięcie trasy **Trojak Trail 10km**
- 13:30 Licytacja dla Piskwicz - Piknik Charytatywny (Łądek-Zdrój, Muszla Koncertowa)
- 15:00 Oficjalne zakończenie 13 Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich i wręczenie nagród dla najlepszych
zawodników GRAND PRIX DFBG, Biegu **7 Szczytów 240km**, **Sto Mil Trail 170km**, **K-B-L 110km**, **Trojak Trail 10km**



1. START I META

Strefa startowa zlokalizowana jest na placu przed Domem Zdrojowym „Wojciech” w **Lądku-Zdroju**. Z tego miejsca wystartują zawodnicy dystansów:

240KM, 130KM, 70KM, 45KM, 33KM, 21KM, 15KM, 10KM

Start **KBL 110KM** odbędzie się w **Kudowie-Zdroju** (Teatr pod Blachą, Park Zdrojowy)

Start **Sto Mil Trail 170KM** odbędzie się w **Długopolu-Zdroju** (Park Zdrojowy, przed Pijalnią Wód Mineralnych)

Meta wszystkich biegów, z wyjątkiem **Super Trail 130KM**, zlokalizowana jest w **Lądku-Zdroju**.

Meta **Super Trail 130KM** - **Kudowa-Zdrój**

GODZINY STARTÓW

7 Szczytów 240KM - 17.07.2025 (czwartek), godz. 15:00

Super Trail 130KM - 17.07.2025 (czwartek), godz. 15:00

Sto Mil Trail 170KM - 18.07.2025 (piątek), godz. 05:00

K-B-L 110KM - 18.07.2025 (piątek), godz. 17:00

Golden Mountains Trail 33KM - 18.07.2025 (piątek), godz. 15:00

Ultra Trail 70KM - 19.07.2025 (sobota), godz. 04:00

Złoty Maraton 45KM - 19.07.2025 (sobota), godz. 08:00

Złoty Półmaraton 21KM - 19.07.2025 (sobota), godz. 11:00

Nocny Trail 15KM - 18.07.2025 (piątek), godz. 22:00

Trojak Trail 10KM - 20.07.2025 (niedziela), godz. 10:00

2. DOJAZD NA START – KBL 110KM

Uczestnicy **KBL 110KM** oraz **SMT 170KM**, którzy wykupili transfer organizatora, zostaną przewiezieni na start do:

KBL 110 - Kudowa-Zdrój

Odjazd autobusu : 18 lipca (piątek) godz. 14.30

SMT 170 - Długopole-Zdrój

Odjazd autobusu: 18 lipca (piątek) godz. 3.45

3. NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

Zalecamy zapisanie poniższych numerów w telefonie:

Zgłoszenie zejścia z trasy: +48 888 088 853

GOPR (ratownictwo górskie): +48 985

Medyk: +48 792 999 112

4. GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW DFBG

ŚRODA (16.07.2025) - 18.00 - 20.00

(dla dystansów: 240, 130, 170, 110, 33, 15)

CZWARTEK (17.07.2025) - 10.00 - 15.00

(dla dystansów 240, 170, 130) oraz 17.00 - 22.00 (dla dystansów: 170, 110, 70, 45, 33, 21, 15, 10)

PIĄTEK (18.07.2025) - 10.00 - 22.00

(dla wszystkich dystansów z wyłączeniem biegów dla dzieci)

SOBOTA (19.07.2025) - 02.30 - 4.00 oraz 6.30 - 16.00

(dla wszystkich dystansów z wyłączeniem biegów dla dzieci)

NIEDZIELA (20.07.2025) - 8.00 - 10.00

(dla dystansu 10) oraz 10.30 - 12.00 (dla dzieci)

4. DEPOZYTY I PRZEPAKI

Przepaki można składać dla dystansów:

7 Szczytów 240KM, Sto Mil Trail 170KM, Super Trail 130KM, KBL 110KM

Punkty odbioru przepaków:

A4 – Długopole-Zdrój

A8 – Kudowa-Zdrój

A13 – Bardo

Godziny działania magazynu depozytów

(Lądek-Zdrój, ul. Orla 7):

ŚRODA (16.07.2025) - 18:00 - 20:00

CZWARTEK (17.07.2025) - 10:30 - 24:00

PIĄTEK (18.07.2025) - 00:00 - 24:00

SOBOTA (19.07.2025) - 00:00 - 19:30

NIEDZIELA (20.07.2025) - 08:30 - 13:30

Odbiór przepaków na trasie możliwy w godzinach działania punktów, na podstawie numeru startowego, dokumentu tożsamości.

5. ZASADY OBOWIĄZUJĄCE NA TRASIE

Pomagasz innym – jeśli spotkasz zawodnika w potrzebie, załóż rękę, udziel pomocy i powiadom GOPR lub organizatora. Pamiętaj – trasa biegu nie jest zamknięta! Ustępuj miejsca turystom i zachowuj ostrożność.

Obowiązują przepisy ruchu drogowego na odcinkach przebiegających przez drogi publiczne.

Nie zostawiamy śmieci na trasie! Korzystaj z koszy dostępnych na punktach odżywczych.

SUPPORT: Dozwolony tylko na punktach odżywczych, z wyjątkiem punktów A1, A3, A12, B1.

Zakaz blokowania dróg dojazdowych, stref wbiegów i wybiegów. Parkuj tylko w wyznaczonych miejscach.

6. POLE NAMIOTOWE

Pole namiotowe czynne jest w dniach 16–20 lipca 2025

Lokalizacja: ul. Moniuszki (za Stawami Biskupimi, Lądek-Zdrój)

Pola namiotowe jest płatne, z ograniczoną liczbą miejsc:

100 zł / osoba

200 zł / osoba + wjazd autem/kamperem

50 zł / dzieci i młodzież (4–15 lat)

dzieci do 3 roku życia – bezpłatnie

120 zł. / Przyłączenie do prądu na 4 dni. Na polu będzie świetlica z dostępem do darmowego prądu, jednak jeśli ktoś chce mieć możliwość przyłączenia bezpośrednio przy kamperze/auście/namocie - może to zrobić odpłatnie.

Wykupiłeś nocleg na polu? Zgłoś się do Biura Zawodów i odbierz specjalną opaskę.

7. PRYSZNICE

Prysznice dla zawodników znajdują się poniżej pola namiotowego przy Stawach Biskupich.

8. PASTA PARTY

Zawodnicy mogą skorzystać z posiłku regeneracyjnego po biegu, okazując kupon z numeru startowego.

Lokalizacja: namiot Willa Marianna – Strefa EXPO

Godziny wydawania:

Piątek (18.07) – 18:00–22:30

Sobota (19.07) – 12:00–22:30

Niedziela (20.07) – 11:00–14:00

Dla biegu **Trojak Trail 10KM** pasta party nie obowiązuje – całość dochodu z zapisów przekazana zostaje na cele charytatywne.

Masz pytania? Odwiedź nasze Biuro Zawodów, rozwiemy wątpliwości.



ORGANIZATOR
Fundacja Maratony Górskie
ul. Wrzosowa 11
57-350 Kudowa-Zdrój
Tel. +48 513 423 887
Mail: biuro@maratonygorskie.pl



BIEG 7 SZCZYTÓW 240KM

Start: 17 lipca (czwartek) godz. 15:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa:

Łądek-Zdrój - Śnieżnik - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Srebrna Góra - Bardo - Łądek-Zdrój



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
START	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		15:00 (17.07)	15:30 (17.07)										
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9,8 km	9,8 km	15:58 (17.07)	17:30 (17.07)										
A2	Przełęcz Płoszczyna	817	35,4 km	25,6 km	18:10 (17.07)	22:30 (17.07)										
A3	Międzygórze – stacja GOPR	598	50,0 km	14,6 km	19:51 (17.07)	02:00 (18.07)										
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67,2 km	17,2 km	21:28 (17.07)	05:00 (18.07)										
A5	Spalona – wiatra turystyczna	811	83,0 km	15,8 km	23:09 (17.07)	08:00 (18.07)										
A6	Zieleniec – stacja GOPR	1013	102,5 km	19,5 km	01:11 (18.07)	12:00 (18.07)										
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	112,4 km	9,9 km	02:20 (18.07)	14:00 (18.07)										
				18,8 km												

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta wielofunkcyjna • latarka • mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) • numer startowy + chip – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • dodatkowy pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5l (w przypadku upałów) • gotówka w wysokości minimum 50 zł • gwizdek • kijki trekkingowe • urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • polisa ubezpieczeniowa od Następstw Niezależnych Wypadków

Start: 17 lipca (czwartek) godz. 15:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
A8	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	131,2 km	14,8 km	04:21 (18.07)	17:00 (18.07)										
A9	Pasterka – Hostel Szczelinka	700	146 km	2 km	06:20 (18.07)	21:00 (18.07)										
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	148 km													
A11	Wambierzyce – parking	338	17,1 km	17,1 km	08:37 (18.07)	03:00 (19.07)										
A12	Srebrna Góra – wiazący most	532	23,3 km	23,3 km	12:09 (18.07)	09:00 (19.07)										
A13	Bardo – parking nad Hotelem Bardo	271	14,5 km	14,5 km	13:38 (18.07)	12:00 (19.07)										
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	13 km	13 km	15:34 (18.07)	15:00 (19.07)										
A15	Orłowiec – kościół	478	12,4 km	12,4 km	17:22 (18.07)	17:00 (19.07)										
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	11,5 km	11,5 km	18:51 (18.07)	19:00 (19.07)										

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczy itp)
- H - ciepły posiłek
- depozyt

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Angelika Szczepaniak
35:47:04 (2020)



OPEN:
Rafał Kot
27:51:49 (2019)

100 MIL TRAIL 170KM

Start: 18 lipca (piątek) godz. 5:00, Długopole-Zdrój - Pijalnia Wód Mineralnych



Trasa:

Długopole-Zdrój - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Srebrna Góra - Bardo - Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 170 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 5193m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 5109m



LIMIT CZASU: 38H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
START	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	0 km		5:00 (18.07)	5:30 (18.07)									
A5	Spalona – wiatra turystyczna	811	15,8 km	15,8 km	06:30 (18.07)	08:00 (18.07)									
A6	Zieleniec – stacja GOPR	1013	35,3 km	19,5 km	08:00 (18.07)	12:00 (18.07)									
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	45,2 km	9,9 km	09:30 (18.07)	14:00 (18.07)									
A8	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	64 km	18,8 km	11:00 (18.07)	17:00 (18.07)									
A9	Pasterka – Hostel Szczelinica	700	78,8 km	14,8 km	12:50 (18.07)	21:00 (18.07)									
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	80,8 km	2 km											

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczy itp)



- depozyt

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

dowód osobisty lub paszport + aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) + folia NRC + kubek na napoje (nie będzie na punktach kubków jednorazowych!), pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra + kurtka wiatro- i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) + czapka lub chusta wielofunkcyjna, latarka + mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem, że będzie on aktywny przez cały czas biegu) + numer startowy + chip – dostarczony przez organizatora.

Start: 18 lipca (piątek) godz. 5:00, Długopole-Zdrój - Pijalnia Wód Mineralnych



Trasa:

Długopole-Zdrój - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wambierzyce - Bardo - Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 170 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 5193m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 5109m



LIMIT CZASU: 38H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	80,8 km												
A11	Wambierzyce - parking	338	97,9 km	17,1 km	15:00 (18.07)	03:00 (19.07)									
A12	Srebrna Góra - wiszący most	532	121,2 km	23,3 km	18:20 (18.07)	09:00 (19.07)									
A13	Bardo - parking nad Hotelem Bardo	271	135,7 km	14,5 km	19:40 (18.07)	12:00 (19.07)									
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	148,7 km	13 km	21:30 (18.07)	15:00 (19.07)									
A15	Orłowiec – kościół	478	161,1 km	12,4 km	23:10 (18.07)	17:00 (19.07)									
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	172,6 km	11,5 km	01:50 (19.07)	19:00 (19.07)									

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczy itp)



- depozyt

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt + dodatkowy pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5l (w przypadku upałów) + gotówka w wysokości minimum 50 zł, gwizdek + kijki trekkingowe + urządzenie GPS wraz z wgraną trasą + polisa ubezpieczeniowa od Następstw Niezłych Wypadków.

SUPER TRAIL 130KM

Start: 17 lipca (czwartek) godz. 15:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Śnieżnik – Spalona – COS Jamrozowa Polana – Kudowa-Zdrój



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOILETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
START	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		15:00 (17.07)	15:30 (17.07)					+					
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9,8 km	9,8 km	16:06 (17.07)	17:30 (17.07)					+					✗
A2	Przełęcz Płoszczyna	817	35,4 km	25,6 km	18:32 (17.07)	22:30 (17.07)					+					
A3	Międzygórze – stacja GPR	598	50,0 km	14,6 km	20:22 (17.07)	02:00 (18.07)					+					✗
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67,2 km	17,2 km	22:08 (17.07)	05:00 (18.07)										
A5	Spalona – wiata turystyczna	811	83,0 km	15,8 km	00:08 (18.07)	08:00 (18.07)					+					
A6	Zieleniec – stacja GPR	1013	102,5 km	19,5 km	01:40 (18.07)	12:00 (18.07)					+					
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	112,4 km	9,9 km	03:49 (18.07)	14:00 (18.07)					+					
META	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	131,2 km	18,8 km	06:14 (18.07)	18:00 (18.07)					+					

REKORDY TRASY

OPEN KOBIEC:
Marta Wenta
14:59:14 (2024)

OPEN:
Jakub Gorzelańczyk
13:28:25 (2024)

W - woda + izotonik
H - ciepły posiłek
Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)
- depozyt

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE
Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta wielofunkcyjna • latarka • mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) • numer startowy + chip – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:
Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • dodatkowy pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5l (w przypadku upałów) • gotówka w wysokości minimum 50 zł • gwizdek • kijki trekkingowe • urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

ODWIEDŹ EXPO MARKI SALOMON

Skorzystaj z rabatu:
do -50% na obuwie,
do -40% na kamizelki biegowe,
do -30% na odzież.

Odbierz skarpety przy zakupie obuwia.*

SALOMON

*Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

K-B-L TRAIL 110KM

Start: 18 lipca (piątek) godz. 17:00, Kudowa-Zdrój, Park Zdrojowy



Trasa: Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Srebrna Góra - Bardo - Łądek-Zdrój



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZOSTAŁYCH PUNKTÓW	NAJWYŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE	JEDZENIE	POMOC	NOCLEG	PARKING	TOILETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
START	Kudowa-Zdrój - park zdrojowy	388	0,0 km	17:00 (18.07)	17:30 (18.07)										
A9	Pasterka - Hostel Szczelinka	700	14,8 km	18:26 (18.07)	21:00 (18.07)										
A10	Szczeliniec Wielki - schronisko	905	16,8 km			KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJESTRATOREM									
A11	Wambierzyce - parking	338	33,9 km	19:55 (18.07)	03:00 (19.07)										
A12	Srebrna Góra - wiszący most	532	57,2 km	22:36 (18.07)	09:00 (19.07)										
A13	Bardo - parking nad Hotelem Bardo	271	71,7 km	23:43 (18.07)	12:00 (19.07)										
A14	Przełęcz Kłodzka - parking	483	84,7 km	01:11 (19.07)	15:00 (19.07)										
A15	Orłowiec - kościół	478	97,1 km	02:34 (19.07)	17:00 (19.07)										
Meta	Łądek Zdrój - park zdrojowy	459	108,6 km	03:36 (19.07)	19:00 (19.07)										

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Marta Wenta
11:25:35 (2023)



OPEN:
Piotr Uznański
10:36:26 (2019)

LEGENDA



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport - aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) - folia NRC - kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych) - pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra - kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) - czapka lub chusta wielofunkcyjna - latarka - mapa tras (może być także wgrana w telefon - pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) - numer startowy + chip - dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt - dodatkowy pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5l (w przypadku upałów) - gotówka w wysokości minimum 50 zł - gwizdek - kijki trekkingowe - urządzenie GPS wraz z wgraną trasą - polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków



UZDROWISKO ŁĄDEK-DŁUGOPOLE S.A.
dwa wyjątkowe kurorty uzdrowiskowe



Willa „Dąbrówka” Długopole-Zdrój

Odkryj magiczną moc jednego z najmniejszych Uzdrowisk w Polsce

Długopole-Zdrój to wyjątkowy kurort, działający nieprzerwanie od przeszło 200 lat u stóp Gór Bystrzyckich, nad rzeką Nysą Kłodzką. Największym skarbem tego kurortu są wody mineralne o unikalnych właściwościach tzw. szczawy wodorowęglanowe z istotną klinicznie zawartością żelaza, magnezu i sodu, bogato nasycone dwutlenkiem węgla. Osobliwością Długopola są rzadko wykorzystywane w Europie, naturalne gazowe suche kąpiele w dwutlenku węgla, pozyskiwanego ze źródeł wody mineralnej.

Rezerwacja pobytów:

tel. 74 813 90 51

email: dlugopole@uzdrowisko-ladek.pl



Kawiarnia „Zdrój Wojciech”



Pijalnia-Dom Zdrojowy



Basen termalny

Poznaj siłę jednego z najstarszych Uzdrowisk w Polsce

Łądek-Zdrój jest jednym z najbardziej znanych uzdrowisk w Europie, który swoją sławę i rozgłos zawdzięcza występowaniu unikatowych termalnych wód leczniczych siarczkowo-fluorkowo-radocząnych. Wyjątkowość tego miejsca to również połączenie łagodnego klimatu górskiego, czystego powietrza, pięknych naturalnych krajobrazów. Wizytówką Kurortu jest „Zdrój Wojciech” - architektoniczna perła polskich i europejskich uzdrowisk z basenem termalnym, bogatym zapleczem zabiegowym i kameralnym hotelem.

Rezerwacja pobytów:

tel. 74 814 64 37

email: rezerwacja@uzdrowisko-ladek.pl

WARTO TU BYĆ

Uzdrowisko dysponuje doskonale przygotowanym zapleczem noclegowym, gastronomicznym, własną kawiarnią oraz bazą zabiegową.

Szczegółowa oferta i aktualne promocje dostępne są na stronie internetowej

www.uzdrowisko-ladek.pl

ULTRA TRAIL 70KM



Start: 19 lipca (sobota) godz. 04:00, Łądek-Zdrój, Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Przeł. Gierałtowska – Czernica – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 70 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 1083m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 364m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
719 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 2915 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 2915 m



LIMIT CZASU: 15h

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWOJNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE Ciepłe	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOILETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0,0 km		04:00 (19.07)	04:30 (19.07)										
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9,8 km	9,8 km	04:56 (19.07)	06:15 (19.07)										
D1	Stary Gierałtów – parking	533	25,3 km	15,5 km	06:09 (19.07)	09:00 (19.07)										
B1	Przełęcz Łądecka – parking	663	35,3 km	10,0 km	07:06 (19.07)	11:30 (19.07)										
B2	Złoty Stok – Złoty Jar	404	48,0 km	12,7 km	08:11 (19.07)	14:00 (19.07)										
A15	Orłowiec – kościół	478	58,1 km	10,1 km	09:11 (19.07)	17:00 (19.07)										
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	69,6 km	11,5 km	10:10 (19.07)	19:00 (19.07)										

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp.)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Kasia Solińska
7:08:28 (2018)



OPEN:
Rafał Klecha
6:10:28 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta wielofunkcyjna • mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) • numer startowy • chip – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Gotówki w wysokości 30zł • Gwizdek • Kijki trekkingowe • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL TAŃCA im. Olgi Sawickiej



ŁĄDEK-ZDRÓJ

6 dni tańca, ruchu i inspiracji

Największy na Dolnym Śląsku i jeden z najważniejszych festiwali tańca w Polsce – zapraszamy Cię do świata, w którym ruch staje się sztuką, a aktywność fizyczna spotyka się z pasją i emocjami.

Dla kogo?

Dla każdego, kto kocha ruch i chce doświadczyć czegoś więcej niż tylko tradycyjny trening. Nieważne, czy jesteś profesjonalnym tancerzem, amatorem, czy dopiero zaczynasz swoją taneczną przygodę – znajdziesz u nas coś dla siebie.

Co Cię czeka?

- Ponad 35 technik tanecznych – od klasyki po nowoczesność
- Warsztaty z uznanymi pedagogami z Polski i Europy
- Spektakle teatrów tańca, pokazy plenerowe i niekonwencjonalne wydarzenia sceniczne
- Spotkania z artystami, wykłady i panele dyskusyjne
- Idealne warunki do regeneracji – górskie powietrze, wody termalne, SPA

Dlaczego warto?

Bo to nie tylko festiwal – to wakacje z ruchem, sztuką i naturą. Połączysz taniec z aktywnym wypoczynkiem w sercu gór, w uzdrowiskowym klimacie Łądko-Zdroju. Zabierz rodzinę, znajomych lub przyjedź solo – atmosfera tego miejsca sprawi, że poczujesz się częścią wyjątkowej wspólnoty.

Szczegóły i program www.festiwaltanca.pl

Rusz z nami – Łądek-Zdrój czeka!

ZŁOTY MARATON 45KM

Start: 19 lipca (sobota) godz. 08:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech

GROUP DTG



Trasa: Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Łądek-Zdrój



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJBLIŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOILETY	PRZEPAK
Start	Łądek-Zdrój – park zdrojowy	450	0,0 km		08:00 (19.07)	08:30 (19.07)										
B1	Przełęcz Łądecka – parking	660	10,7 km	10,7 km	08:52 (19.07)	10:30 (19.07)										
B2	Złoty Stok – Złoty Jar	404	23,4 km	12,7 km	09:54 (19.07)	13:30 (19.07)										
A15	Orłowiec – kościół	478	33,5 km	10,1 km	10:48 (19.07)	16:00 (19.07)										
Meta	Łądek-Zdrój – park zdrojowy	450	45,0 km	11,5 km	11:42 (19.07)	18:00 (19.07)										

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp.)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Nina Wieczorek
04:19:43 (2022)



OPEN:
Tomasz Koczwar
03:42:53 (2019)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Folia NRC
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Dowód osobisty lub paszport

WYPOSAŻENIE ZALECANE

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek
Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

#OdkryjDolnyŚląsk – lista rzeczy, które trzeba zrobić w wakacje na Dolnym Śląsku

Przepis na sportowe emocje znacie już doskonale, zatem teraz przedstawiamy receptę na niezapomniane wakacje! Polecamy oczywiście Dolny Śląsk – region, który oferuje wiele – od rozległych stawów na północy po najstarsze góry w Polsce na południu. Skrywa wiele sekretów i bezcennych budowli. Oto nasza lista rzeczy, które warto zrobić latem na Dolnym Śląsku.

1. POCZUJ SIĘ PO KRÓLEWSKU

Na Dolnym Śląsku jest najwięcej w Polsce zamków i pałaców, można się przenieść do różnych epok, zwiedzając ruiny średniowiecznych zamków, barokowe majestyczne budowle na skalnym cyplu czy pozostałości po renesansowych obiektach. Turystów przyciąga zamek Czocha tajemnicą, magią oraz licznymi tajnymi przejściami i legendami czy perła średniowiecznej architektury obronnej, czyli zamek Bolków. Nie można opuścić wizyty w bajkowym zamku Książ z jego tarasami ogrodowymi, parkiem, okazałymi stajniami, palmiarnią oraz tajemniczymi podziemiami. Zwiedzanie dolnośląskich zamków i pałaców to okazja do przeniesienia się w czasie, poznania minionych epok i wyciągnięcia cennych nauk z przeszłości.



2. ZDOBAĆ KORONĘ GÓR POLSKI

Wyprawa na wakacje w góry? To obowiązkowy punkt w trakcie urlopu. Wśród naszych masywów górskich możemy się poszczycić piętnastoma z dwudziestu ośmiu szczytów należących do Korony Gór Polski. Nasz region jest idealnym miejscem do rozpoczęcia przygody w zdobywaniu wszystkich tych wzniesień. Do naszych szczytów należą wyższe góry, które wymagają przygotowania na

całodzienną wycieczkę, takie jak Śnieżka, Śnieżnik, Szczeliniec Wielki czy Wielka Sowa. Na liście znajdują się również góry dla mniej wprawionych wędrowców, m.in. Chetmieć, Ślęza, Wysoka Kopa czy Jagodna. Jak już tam będziecie, odpocznijcie na szczycie i cieszyć się niezwykłymi widokami.

3. ZNAJDŹ SWOJĄ TRASĘ

Wybór tras rowerowych w regionie jest ogromny. To tutaj znajdziecie, m.in. Singletrack Glacensis – największą sieć singletracków (wąskich, jednokierunkowych ścieżek)



w Europie o różnych stopniach trudności! Trasy przebiegają przez malowniczą Ziemię Kłodzką. Z nizinnych i równinnych rejonów Dolnego Śląska na rajdy rowerowe godne polecenia są także Dolina Baryczy z pięknymi widokami na rozległe stawy rybne czy największy kompleks leśny w Polsce – Bory Dolnośląskie z ciekawymi trasami wokół Bolesławca. Na południu na żadnych wrażeń cyklistów czekają wyzwania Gór Sowich, Iżerskich i Karkonoszy. Do turystyki rowerowej doskonale nadają się również tereny Gór i Pogórza Kaczawskiego – niewielkie wzniesienia nie powinny sprawić problemów amatorom jazdy na rowerze. To raj dla

wszystkich, których interesuje naturalne dziedzictwo kraju.

4. SPĘDŹ NOC POD ROZGWIEŻDZONYM NIEBEM

Wieczorne śpiewy przy ognisku, gwieździste niebo i parunek z niesamowitym wschodem słońca – taką noc – niewielkim kosztem – można spędzić w dolnośląskich górach pod namiotem. Biwakowiczom polecamy kultowe miejsca w dolnośląskich górach, które oferują klimatyczne punkty kempingowe. Wśród nich są takie lokalizacje jak Andrzej

GOLDEN MOUNTAINS TRAIL 33KM



Start: 18 lipca (piątek) godz. 15:00, Łądek-Zdrój, Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Gierałtowska - Stary Gierałtów - Łądek-Zdrój



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPN	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRANOWA	PARKING	TOILETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0,0 km			15:00 (18.07)	15:30 (18.07)			+				
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9,8 km	9,8 km		15:40 (18.07)	17:30 (18.07)							
D1	Stary Gierałtów – parking	533	25,3 km	15,5 km		16:51 (18.07)	20:00 (18.07)			+				
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	33,3 km	8 km		17:26 (18.07)	22:00 (18.07)			+				

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Martyna Młynarczyk
03:07:24 (2020)



OPEN:
Bartek Przedwojewski
02:26:10 (2020)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych) • Latarka (po zmroku)
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Dowód osobisty lub paszport • Folia NRC

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Kurtka wiatrooodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek
Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

VOLVO

Latem ruszaj w świat bez bagażu VAT!

Poznaj letnią ofertę Volvo i kupuj korzystniej o wartość VAT-u!



V-MOTORS

Wrocław, Al. Brücknera 55, (71) 780 09 00
Lubin, Legnicka 69A, (76) 745 96 00
www.vmotors.volvocars-partner.pl



ZŁOTY PÓŁMARATON 21KM



Start: 19 lipca (sobota) godz. 11:00, Łądek-Zdrój, Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Łądek-Zdrój



DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 21 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 899m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 459m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
440 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 911 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 911 m



LIMIT CZASU: 5h

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWOONIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZERPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0,0 km		11:00 (19.07)	11:30 (19.07)									
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10,7 km	10,7 km	11:47 (19.07)	14:00 (19.07)									
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	20,7 km	10 km	12:24 (19.07)	16:00 (19.07)									

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp.)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Monika Brzozowska
01:44:29 (2022)



OPEN:
Bartek Przedwojewski
1:24:36 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczkow jednorazowych!) • Dowód osobisty lub paszport
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek
Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

EXPERIENCE THE DIFFERENCE



Dla biegacza górskiego Mathieu Blancharda, gdy zachodzi słońce, zaczyna się przygoda. Dzięki czołówce NAO RL może śmiało zmierzyć się z nocą i żywiołami. Każdy krok jest precyzyjny, każdy odcinek szlaku jest oświetlony, aby zapewnić bieg bez ograniczeń i z optymalną wydajnością.

© 2024 - Petzl Distribution - Anthony Deroeux



Access
the
inaccessible®

NOCNY TRAIL 15KM



Start: 18 lipca (piątek) godz. 22:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Karpowska - Karpno - Łądek-Zdrój



DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 15 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 735 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 735 m



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
326 m



LIMIT CZASU: 4h

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km	8.5 km	22:00 (18.07)	22:30 (18.07)								
N1	Karpno – szlak turystyczny	685	8.5 km	6.5 km	22:43 (18.07)	00:30 (19.07)								
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	15 km		23:15 (18.07)	02:00 (19.07)								

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Natalia Tomasiak
01:25:14 (2024)



OPEN:
Wojtek Dudek
01:15:08 (2024)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych) • Latarka
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Dowód osobisty lub paszport • Folia NRC

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Kurtka wiatrooodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek
Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0.5 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

MIŁO POBIEGAĆ!



18 Alkohol. Tylko dla pełnoletnich.

**BROWAR
FORTUNA**
1889



**DOLNOŚLĄSKI
FESTIWAL
BIEGÓW
GÓRSKICH**

**17-20.07.2025
LADEK-ZDRÓJ
POLSKA**

www.dfbg.pl

- 240 km / Bieg 7 szczytów
- 170 km / Sto Mil Trail
- 130 km / Super Trail
- 110 km / K-B-L
- 70 km / Ultra Trail
- 45 km / Złoty maraton
- 33 km / Golden mountains trail
- 21 km / Złoty półmaraton
- 15 km / Nocny Trail
- 10 km / Trojak Trail

Kudowa Zdrój
Park zdrojowy

A8 398m

131.2 km 64 km META D km

NAJLEPSZY CZAS

04:21	11:14	06:14	17:00
(18.07)	(18.07)	(18.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

17:00	17:00	18:00
(18.07)	(18.07)	(18.07)

Na Szczelińcu
subzwrotniska

A10 995m

148 km 80.8 km 16.6 km

**KONTROLA ZAPODNIKÓW
FOTO REJESTRATOREM**

Pasterka
batal Szrenioka

A9 708m

146 km 78.8 km 14.8 km

NAJLEPSZY CZAS

06:20	12:50	18:26
(18.07)	(18.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

21:00	21:00	21:00
(18.07)	(18.07)	(18.07)

Wambierzyce

A11 338m

165.1 km 97.7 km 33.9 km

NAJLEPSZY CZAS

08:37	15:00	19:55
(18.07)	(18.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

03:00	03:00	03:00
(19.07)	(19.07)	(19.07)

Srebrna Góra
wzgory most

A12 532m

188.4 km 121.2 km 57.2 km

NAJLEPSZY CZAS

12:09	18:20	22:36
(18.07)	(18.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

09:00	09:00	09:00
(18.07)	(19.07)	(19.07)

Bardo
parking nad hotelami Bardo

A13 771m

202.9 km 155.7 km 71.7 km

NAJLEPSZY CZAS

13:38	19:40	23:43
(18.07)	(18.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

12:00	12:00	12:00
(18.07)	(19.07)	(19.07)

Przełęcz Kłodzka
parking

A14 483m

215.9 km 148.7 km 84.7 km

NAJLEPSZY CZAS

15:34	21:30	01:11
(18.07)	(18.07)	(19.07)

LIMIT CZASU

15:00	15:00	15:00
(18.07)	(19.07)	(18.07)

Orłowiec
kocioł

A15 478m

228.3 km 167.1 km 97.1 km 58.1 km 107.8 km

NAJLEPSZY CZAS

17:22	23:10	02:34	09:11	10:48
(18.07)	(18.07)	(19.07)	(19.07)	(19.07)

LIMIT CZASU

17:00	17:00	17:00	17:00	16:00
(18.07)	(19.07)	(19.07)	(19.07)	(19.07)

Łądek-Zdrój
park zdrojowy

START 458m

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

15:00 15:00 04:00 08:00 15:00 11:00 22:00 10:00

(17.07) (17.07) (19.07) (19.07) (18.07) (19.07) (18.07) (20.07)

META 458m

239.8 172.6 108.6 69.6 45 33.3 20.7 15 km 10 km

NAJLEPSZY CZAS

18:51	01:50	03:36	10:10	11:42	17:26	12:24	23:15	10:41
(18.07)	(18.07)	(18.07)	(19.07)	(19.07)	(18.07)	(19.07)	(18.07)	(20.07)

LIMIT CZASU

19:00	19:00	19:00	19:00	18:00	22:00	16:00	02:00	13:00
(19.07)	(19.07)	(19.07)	(19.07)	(19.07)	(18.07)	(19.07)	(19.07)	(20.07)

Spalona - wiata

A5 811m

83 km 15.8 km 83 km

NAJLEPSZY CZAS

23:09	06:30	00:08
(17.07)	(18.07)	(17.07)

LIMIT CZASU

08:00	08:00	08:00
(18.07)	(18.07)	(18.07)

Łługopole Zdrój
główna woda

A4 374m

67.2 km 0 km 67.2 km

NAJLEPSZY CZAS

21:28	05:00	22:08
(17.07)	(18.07)	(17.07)

LIMIT CZASU

05:00	05:30	05:00
(18.07)	(19.07)	(18.07)

Międzygórze GÓPR

A3 598m

50 km 50 km

NAJLEPSZY CZAS

19:51	20:12
(17.07)	(17.07)

LIMIT CZASU

02:00	02:00
(18.07)	(18.07)

Karpacz
ulok

N1 685m

8.5 km

NAJLEPSZY CZAS

22:43	00:30
(18.07)	(19.07)

LIMIT CZASU

00:30	00:30
(19.07)	(19.07)

Stary Gierałtów
parking

D1 533m

25.3 km 25.3 km

NAJLEPSZY CZAS

06:09	16:51
(19.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

09:00	20:00
(19.07)	(18.07)

Przełęcz Płaszczyna

A2 817m

35.4 km 35.4 km

NAJLEPSZY CZAS

18:10	18:32
(17.07)	(17.07)

LIMIT CZASU

22:30	22:30
(17.07)	(17.07)

Złoty Stok
ulok

D2 START 404m

23.4 km 48 km

NAJLEPSZY CZAS

09:54	08:11
(18.07)	(19.07)

LIMIT CZASU

13:30	14:00
(19.07)	(19.07)

Przełęcz Łądecka
parking

B1 665m

10.7 km 10.7 km 35.3 km

NAJLEPSZY CZAS

08:52	11:47	07:06
(19.07)	(19.07)	(19.07)

LIMIT CZASU

10:30	14:00	11:30
(19.07)	(19.07)	(19.07)

Rozdroże zamkowe
wiata

C1 740m C2 64 km

NAJLEPSZY CZAS

10:16	10:25
(20.07)	(20.07)

LIMIT CZASU

11:30	12:15
(20.07)	(20.07)

Przełęcz Gurałtowska

A1 685m

9.8 km 9.8 km 9.8 km 9.8 km

NAJLEPSZY CZAS

15:58	16:06	04:56	15:40
(17.07)	(17.07)	(19.07)	(18.07)

LIMIT CZASU

17:30	17:30	06:15	17:30
(17.07)	(17.07)	(19.07)	(18.07)

TROJAK TRAIL 10KM



Start: 20 lipca (niedziela) godz. 10:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech

GROUP
DTBG



Trasa: Łądek-Zdrój – masyw Góry Trojak – Łądek-Zdrój



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZOSTAŁYCH PUNKTÓW	NAJWYŻSZY PUNKT	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE	JEDZENIE	POMOC	NOCLEG	PARKING	TOILETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0,0 km	10:00 (20.07)	10:30 (20.07)									
C1	Rozdroże Zamkowe	749	4,4 km	10:16 (20.07)	11:30 (20.07)									
C2	Rozdroże Zamkowe	749	6,4 km	10:25 (20.07)	12:15 (20.07)									
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	10,0 km	10:41 (20.07)	13:00 (20.07)									

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY

OPEN KOBIET:
Martyna Młynarczyk
00:51:02 (2017)

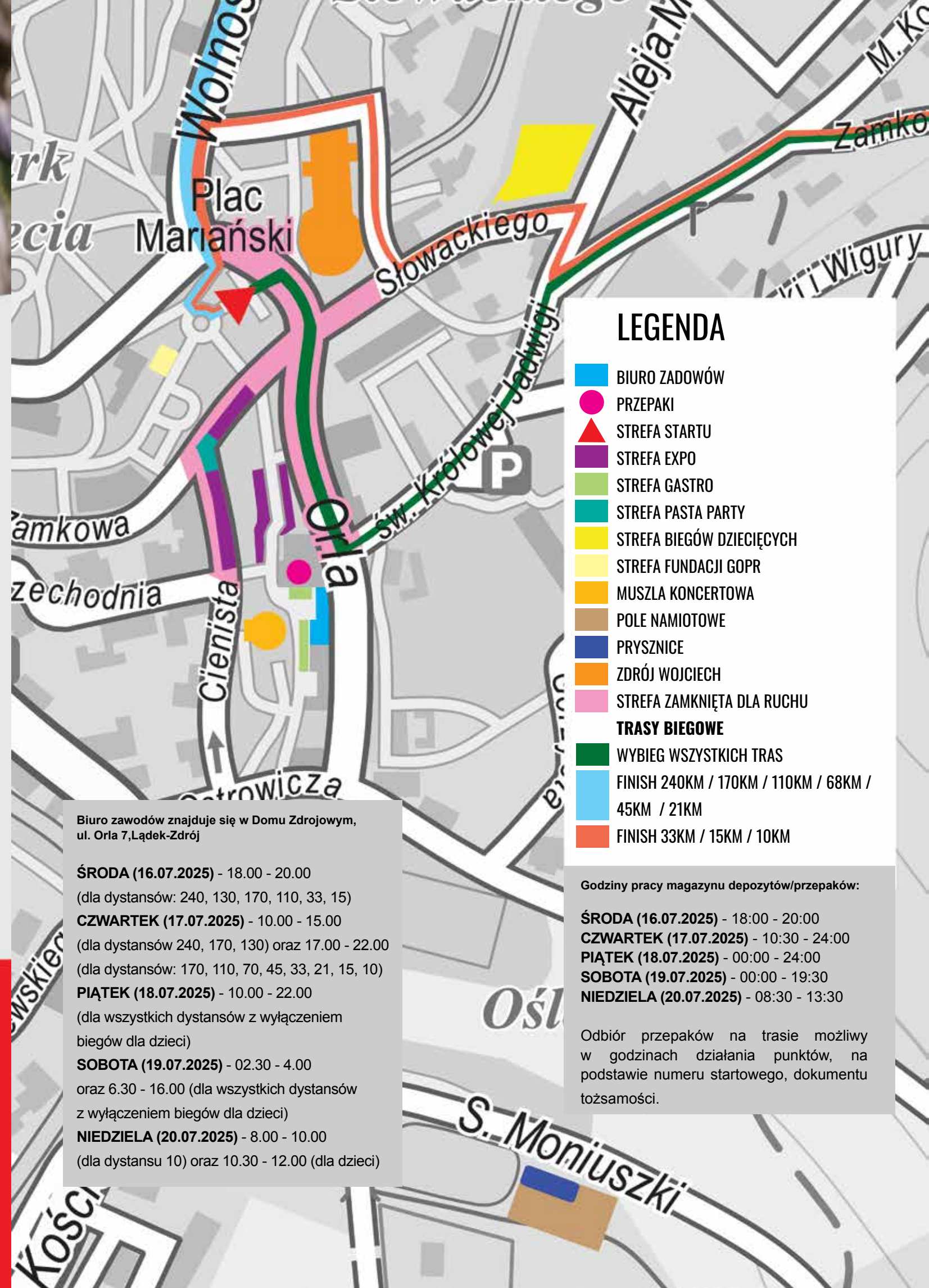
OPEN:
Bartek Przedwojewski
00:41:54 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Aktywny telefon • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra
Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków



LEGENDA

- BIURO ZADOWÓW
- PRZEPAKI
- STREFA STARTU
- STREFA EXPO
- STREFA GASTRO
- STREFA PASTA PARTY
- STREFA BIEGÓW DZIECIĘCYCH
- STREFA FUNDACJI GOPR
- MUSZLA KONCERTOWA
- POLE NAMIOTOWE
- PRYSZNICE
- ZDRÓJ WOJCIECH
- STREFA ZAMKNIĘTA DLA RUCHU

TRASY BIEGOWE

- WYBIEG WSZYSTKICH TRAS
- FINISH 240KM / 170KM / 110KM / 68KM / 45KM / 21KM
- FINISH 33KM / 15KM / 10KM

Biuro zawodów znajduje się w Domu Zdrojowym,
ul. Orla 7, Łądek-Zdrój

ŚRODA (16.07.2025) - 18.00 - 20.00

(dla dystansów: 240, 130, 170, 110, 33, 15)

CZWARTEK (17.07.2025) - 10.00 - 15.00

(dla dystansów 240, 170, 130) oraz 17.00 - 22.00

(dla dystansów: 170, 110, 70, 45, 33, 21, 15, 10)

PIĄTEK (18.07.2025) - 10.00 - 22.00

(dla wszystkich dystansów z wyłączeniem

biegów dla dzieci)

SOBOTA (19.07.2025) - 02.30 - 4.00

oraz 6.30 - 16.00 (dla wszystkich dystansów

z wyłączeniem biegów dla dzieci)

NIEDZIELA (20.07.2025) - 8.00 - 10.00

(dla dystansu 10) oraz 10.30 - 12.00 (dla dzieci)

Godziny pracy magazynu depozytów/przepaków:

ŚRODA (16.07.2025) - 18:00 - 20:00

CZWARTEK (17.07.2025) - 10:30 - 24:00

PIĄTEK (18.07.2025) - 00:00 - 24:00

SOBOTA (19.07.2025) - 00:00 - 19:30

NIEDZIELA (20.07.2025) - 08:30 - 13:30

Odbiór przepaków na trasie możliwy
w godzinach działania punktów, na
podstawie numeru startowego, dokumentu
tożsamości.



Biegniemy dla dzieci z Piskowic – już po raz kolejny!

Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich to nie tylko sportowe emocje – to również pomoc tym, którzy najbardziej jej potrzebują. Od lat wspieramy dzieci z Zakładu Leczniczo-Opiekuńczego w Piskowicach, a dzięki zaangażowaniu setek biegaczy i ludzi dobrej woli możemy realnie zmieniać ich codzienność.

Nie byłoby tej akcji bez osoby, która nieprzerwanie niesie pomoc i porusza serca – Henryki Szczepanowskiej. To właśnie jej determinacja sprawia, że „Piskowice” są nieodłączną częścią festiwalowej niedzieli.

W tym roku również biegniemy i licytujemy dla dzieci z Piskowic.

W niedzielę, 20 lipca o 10:00, rusza Trojak Trail – bieg na 10 km, z którego całe wpisowe zostaje przekazane na rzecz ośrodka.

To górski dystans, ale bez ciśnienia – na pokonanie trasy macie aż 3 godziny, więc można przebiec, przemaszerować, a nawet potraktować to jako spacer z dobrym celem.

Pomoc może każdy – nawet jeśli nie startujesz w biegu, możesz:

- wrzucić datkę do specjalnych skarbonek na terenie DFBG,
- wziąć udział w niedzielnej licytacji – około 13:30 w Muszli Koncertowej w Parku Zdrojowym, gdzie na aukcję trafią wyjątkowe przedmioty od ludzi sportu, kultury i naszych festiwalowych przyjaciół.

Każda złotówka trafia do dzieci, które naprawdę tego potrzebują.

DOŁĄCZCIE DO TEJ INICJATYWY – BO BIEGACZE MAJĄ WIELKIE SERCA!



GÓRSKA SIŁA W KAŻDYM KĘSIE!



© czanieckie.makarony

czaniecki

www.czaniecki.pl

CZANIECKI



DOLNY
ŚLĄSK



Dolnośląskie
Produkty
Regionalne

#KUPUJDOLNOŚLĄSKIE



SMAK Z SERCA Dolnego Śląska

Ponad 100 producentów 1000 produktów z Dolnego Śląska – w jednym miejscu!

- ◆ Najwyższa jakość
- ◆ Lokalni producenci
- ◆ Produkty z górnej półki

DOLNOSLASKIEPRODUKTYREGIONALNE.PL



Zimowy Półmaraton Gór Stołowych 2026 – 12. edycja biegu z charakterem!

W 2026 roku po raz dwunasty spotkamy się na trasach jednego z najbardziej klimatycznych zimowych biegów górskich w Polsce – **ZPGS**, czyli **Zimowego Półmaratonu Gór Stołowych**.

To nie tylko wyzwanie sportowe, ale także unikalna okazja do biegania po jednym z najbardziej malowniczych fragmentów Sudetów – Parku Narodowego Gór Stołowych.

Trasy, które robią wrażenie

Szlaki **Gór Stołowych** to prawdziwa perła – biegną przez Błędne Skały, Wodospady Pośny, Białe Skały, a ich finał to legendarne podejście na **Szczeliniec Wielki** – najwyższy szczyt Gór Stołowych.

Ten bieg to połączenie technicznych odcinków, urokliwej zimowej scenerii i niepowtarzalnej atmosfery.

Do wyboru są dwa dystanse:

- **ZPGS (21 km)** – klasyczny półmaraton z wymagającym finiszem na Szczelińcu,
- **Biała Trzydziestka (31 km)** – nowocześniejsza, dłuższa alternatywa dla tych, którzy szukają mocniejszego wyzwania.

Mistrzostwa Alpinistów – klasyfikacja specjalna

Po raz kolejny, na trasie 21 km, rozegrana zostanie specjalna klasyfikacja – Nieoficjalne Mistrzostwa Polski Alpinistów w Biegu Górskim.

W poprzednich latach wzięli w niej udział m.in. **Krzysztof Wielicki, Piotr Pustelnik, Janusz Gołąb i Oswald Rodrigo-Pereira**.

Bieg z klimatem

Całe wydarzenie rozgrywa się w urokliwej wsi Karlów, która na ten weekend zamienia się w biegowe centrum regionu. Poza sportową rywalizacją czekają na Was:

- **spotkania i prelekcje,**
- **koncert,**
- **integracyjna impreza dla zawodników i kibiców.**

Nieważne, czy chcesz się pościgać, sprawdzić w zimowych warunkach, czy po prostu przeżyć świetną biegową przygodę – wpadnij na **ZPGS 2026** i rozpocznij sezon w najlepszy możliwy sposób!



HOTEL BARDO

Hotel Bardo – Twoja przystań w sercu gór! Położony w malowniczym Bardzie, w otoczeniu lasów i górskich szlaków, Hotel Bardo to idealne miejsce dla miłośników przyrody i aktywnego wypoczynku. To raj dla rowerzystów – czekają tu malownicze trasy MTB, szybkie singletracki i trasy dla każdego poziomu zaawansowania. Po dniu pełnym emocji zrelaksujesz się w naszej strefie wellness, skosztujesz wymienionej kuchni i odpoczniesz w stylowych wnętrzach. Poczuj wolność, odkryj piękno Sudetów i przeżyj niezapomnianą przygodę!

Kontakt

- ☎ 74 884 41 10/500 360 300
- ✉ repcja@hotelbardo.com
- 🌐 www.hotelbardo.com

STREFA SPA

- SAUNA SUCHA
- GROTA SOLNA
- SIŁOWNIA
- BASEN WENĘTRZNY/ZEWNETRZNY JACUZZI

BAZA NOCLEGOWA

- DOMKI**
Część nieskategoryzowana.
Powierzchnia 70m².
2 sypialnie, 2 łazienki, salon z aneksem.
Prywatny taras.
- APARTAMENTY**
Część nieskategoryzowana.
Powierzchnia 40m².
Sypialnia, łazienka, salon z aneksem.
Maksymalna liczba osób - 4.
- POKOJE HOTELOWE**
Część skategoryzowana.
33 pokoje o różnym standardzie.
Powierzchnia pokoi od 15m² do 40m².



**Jedno
miejsce
wiele
możliwości!**

**Skontaktuj się
z nami:**

MJP Drukarnia Poterski Spółka komandytowa
ul. Romana Maya 30, 61-371 Poznań
NIP: 782-254-18-66 / REGON: 301946313
biuro@mjpgdruk.pl

DRUK OFFSET

Druk offsetowy to jedna z naszych specjalności. Nasza flota maszyn drukarskich pozwala nam na produkcję wysokiej jakości materiałów drukowanych w dużych nakładach. Jesteśmy w stanie obsłużyć każdy projekt, niezależnie od jego skali czy złożoności.

OPAKOWANIA

Proponujemy opakowania kartonowe na oferowane przez Ciebie produkty, gadzety promocyjne, prezenty świąteczne oraz wszystkie inne, które można włożyć do kartonowego pudełka. Obsługujemy zarówno najbardziej wymagających klientów biznesowych oraz indywidualnych. Nasze możliwości techniczne umożliwiają produkcję kartoników wysokiej jakości – w dowolnej ilości i dowolnym kształcie.

REKLAMA

Zapraszamy do skorzystania z szerokiej oferty gotowych rozwiązań. Są to sprawdzone, ekonomiczne i charakteryzujące się wysoką jakością druki, w których się specjalizujemy. Z chęcią też wycenimy i wyprodukujemy niestandardowe projekty.

**Druk Offset
Opakowania
Reklama**



Kudowska Sztafeta Górská 2025 – biegi na każdym poziomie!

Kudowska Sztafeta Górská to pięć zróżnicowanych dystansów – od krótkich, idealnych na rozpoczęcie przygody z trail runningiem, po wyzwania dla naprawdę doświadczonych biegaczy.

Do wyboru macie:

**Kudowską Dziesiątkę (10 km),
Półmaraton Błędnych Skał (21 km),
o-Błędny Maraton (42 km),
SOLO 75 km – dla tych, którzy szukają długiego dystansu,
Sztafetę Górską 3×25 km – dla drużyn trzyosobowych.**

Dodatkowo na starcie zameldują się najmłodsi – w ramach **Kids Trail**.

Start i meta wszystkich biegów znajdują się w malowniczej Kudowie-Zdroju – idealnym miejscu, by połączyć sportową rywalizację z górskim klimatem.

To świetna okazja, by spróbować sił w biegach górskich – szczególnie na krótszych dystansach, które pozwalają wejść w świat trailu w naprawdę pięknych okolicznościach przyrody.
A jeśli masz już doświadczenie – czekają na Ciebie trasy wymagające techniki, wytrzymałości i odpowiedniego przygotowania.

Dla tych, którzy chcą pobiec razem, postawić na współpracę i wspólny cel, idealnym wyborem będzie Sztafeta Górská – czyli rywalizacja w trzyosobowych zespołach, gdzie liczy się wynik, ale też dobra zabawa i drużynowa energia.

Trasy prowadzą przez jedno z najciekawszych terenów w Polsce i Czechach – od niesamowitych labiryntów skalnych w Parku Narodowym Gór Stołowych, po wymagające szlaki czeskich Broumovskich Sten. To nie tylko bieg – to górská przygoda z widokami, których się nie zapomina.



NAJPIĘKNIEJSZA META NA SZCZELIŃCU WIELKIM 27 CZERWCA 2026



Supermaraton Gór Stołowych 2026 – meta, której się nie zapomina

To najstarsze wydarzenie z kalendarza **DFBG Group**, a jednocześnie jedno z najbardziej charakterystycznych.

Supermaraton Gór Stołowych (SGS) kończy się wyjątkową metą na **Szczelińcu Wielkim**!

Dwa dystanse, dwa różne wyzwania – i jeden wspólny mianownik: techniczna, wymagająca trasa w absolutnie wyjątkowej scenerii **Parku Narodowego Gór Stołowych** i czeskich Broumovskich stěn.

SGS Light (21 km) – półmaraton po najpiękniejszych zakątkach Gór Stołowych,

SGS Ultra (55 km) – długodystansowe wyzwanie dla biegaczy, którzy nie boją się przewyższeń, trudnego terenu i solidnego wysiłku.

Sobotnia meta wszystkich dłuższych dystansów znajduje się na Szczelińcu Wielkim – i nie jest to zwykła końcówka. Na ostatnich metrach czeka ponad 700 kamiennych schodów, które prowadzą prosto na taras widokowy jednego z najpiękniejszych schronisk w Polsce.

Ten finisz to coś więcej niż tylko koniec biegu – to emocje, widoki i satysfakcja, których nie da się porównać z żadnym innym biegiem.

SGS to klasyk **DFBG Group** – jeśli jeszcze nie masz go w swojej biegowej kolekcji, czas to zmienić.



ul. Wrzosowa 11,
57-350 Kudowa Zdrój

tel. +48 602 100 624
codziennie 9:00 – 21:00

www.eksploris.pl
noclegi@eksploris.pl

DFBG
SPOTKAJMY SIĘ ZA ROK!
16-19 LIPCA 2026



GROUP
DFBG

DFBG 2026 – rok szybko minie, szukajcie się!

Trzeba mieć plan – pomyśl zatem, co na **DFBG** przebiegniesz w przyszłym roku! **Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich** odbędzie się w dniach **16-19 lipca 2026**. Przez cztery dni Łądek-Zdrój ponownie zamieni się w prawdziwe biegowe miasteczko, gdzie pasja do trailu łączy tysiące ludzi – od debiutantów po weteranów ultradystansu.

Trasy, które się pamięta

DFBG to 10 dystansów o różnym poziomie trudności – od 10 km po 240 km! Biegi prowadzą przez najpiękniejsze ścieżki Ziemi Kłodzkiej i Masywu Śnieżnika, a kultowe podejścia, nocne odcinki, górskie panoramy i emocje na mecie zostają w głowie na długo.

Nieważne, czy chcesz się pościgać, sprawdzić w górach, czy po prostu przeżyć coś wyjątkowego – znajdziesz tu trasę dla siebie.

Festiwal z atmosferą

DFBG to nie tylko biegi. To również spotkania z ludźmi gór, koncert, strefy dla rodzin, największe biegowe EXPO i prawdziwie festiwalowa atmosfera. Kibice, wolontariusze, mieszkańcy – wszyscy tworzą klimat, którego nie da się podrobić.

DFBG 2026 odbędzie się w dniach **16-19 lipca** w Łądku-Zdroju.

Zapisz datę, zaprosz znajomych, wybierz dystans i widzimy się na starcie!



ZMIANY ZMIANY

CZYSTY SKŁAD
PRAWDZIWA
ENERGIA

www.zmianyzmiany.pl



NATURALNE
BATONY Z ENERGIA

BEZ
DODANEGO CUKRU



BEZ
KONSERWANTÓW



ŹRÓDŁO WITAMIN
I MINERAŁÓW



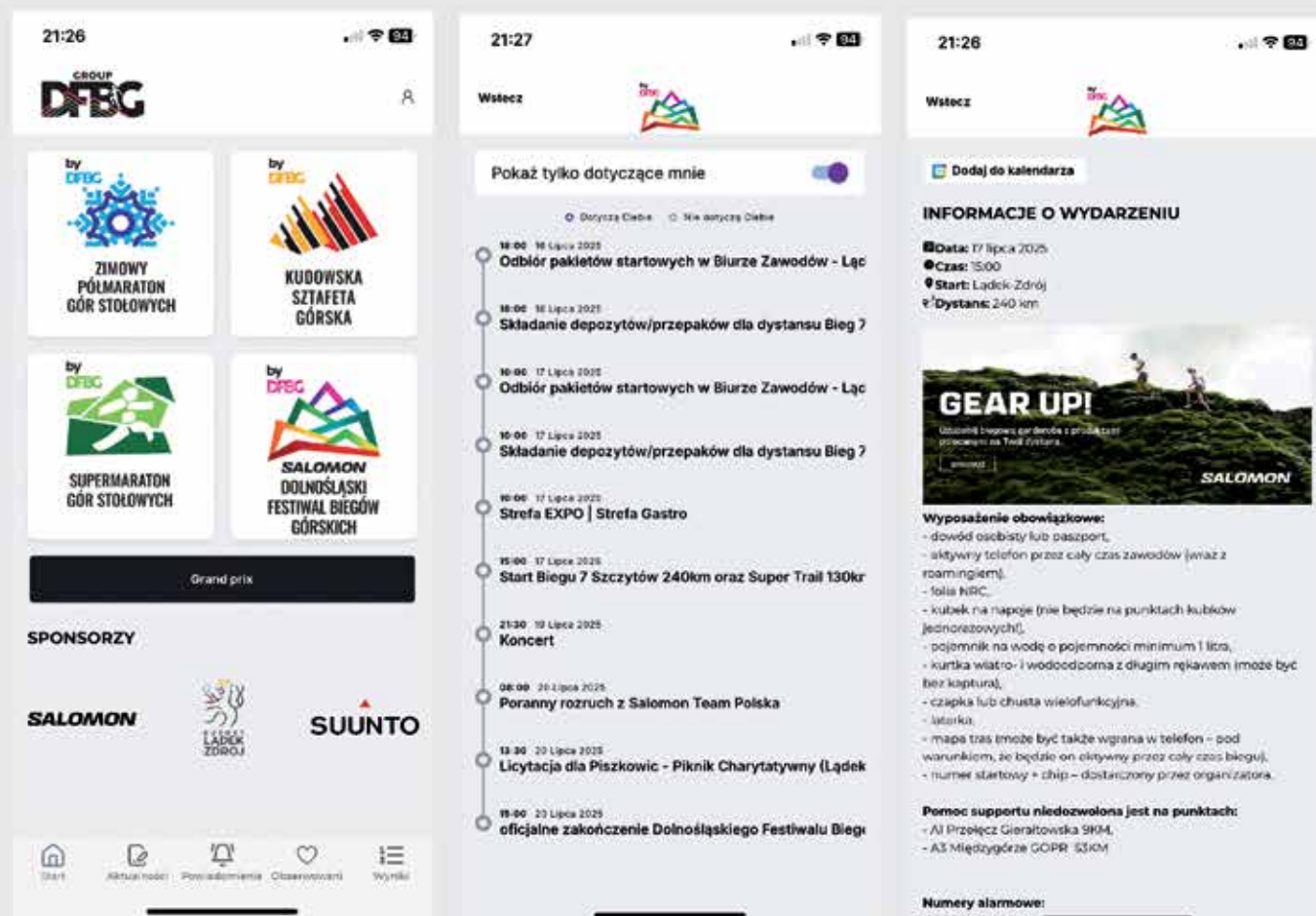
BEZ
GLUTENU



Super Bieg. Tylko z numerem 1* Profi
To jest ten smak!

*Profi za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Food), Sprzedaż i udziały w sprzedaży wartościowej, wolumenowej (w kilogramach) i w sztukach/opakowaniach, w okresie Tydzień 9 2024 – Tydzień 8 2025, w kategorii: Pasztety

OFICJALNA APLIKACJA DFBG GROUP
MASZ FESTIWAL W KIESZENI!



Wygodniejszy dostęp do najważniejszych informacji, trasy w telefonie, powiadomienia na bieżąco, a do tego... możliwość śledzenia zawodników na trasie!

DFBG Group uruchamia swoją oficjalną aplikację mobilną – stworzoną z myślą o zawodnikach, supportcie i kibicach.

Co znajdziesz w aplikacji?

- szczegóły wszystkich biegów DFBG Group (terminy, lokalizacje, zapisy),
- aktualny program wydarzeń,
- mapy tras z zaznaczonym profilem i punktami odżywczymi,
- system śledzenia zawodników,
- powiadomienia o ważnych zmianach i komunikatach organizatora,
- listy startowe, wyniki, dostęp do regulaminów i informacji praktycznych.

Dzięki aplikacji wszystko masz pod ręką – bez przeszukiwania stron, plików i postów. To idealne narzędzie nie tylko dla startujących, ale i dla rodzin oraz znajomych, którzy chcą kibicować i śledzić trasę swoich zawodników.

Pobierz aplikację już teraz – dostępna jest w App Store i Google Play. Szukaj: DFBG Group

Android



iOs - Apple



GROUP
DFBG

P/H
POWER/HILL
HYDRATE

GROUP
DFBG

PIOTR HERCOG

BRAND AMBASSADOR

Piotr Hercog

/ Mieszanka elektrolitów do samodzielnego sporządzania napoju izotonicznego

Z kodem rabatowym: DFBG

-20% zniżki na cały asortyment



Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są ważne dla zdrowia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Zalecana porcja dzienna zapewnia ilość składników aktywnych niezbędną do uzyskania korzystnego działania.

Produkt jest przeznaczony dla osób dorosłych o zwiększonej aktywności fizycznej.



www.nomicu.co

**ZEJŚCIE
Z TRASY
WAŻNE
INFORMACJE**



**GROUP
DFBG**

W przypadku rezygnacji z dalszego udziału w biegu (tzw. zejścia z trasy), każdy uczestnik ma obowiązek poinformować o tym organizatora. Można to zrobić na kilka sposobów:

- telefonicznie,
- poprzez wiadomość SMS, Whats Up,
- bezpośrednio na najbliższym punkcie odżywczym lub kontrolnym.

Obowiązkowo należy również zwrócić chip pomiarowy!

Zejscie z trasy bez przekazania tej informacji może skutkować niepotrzebnym wszczęciem akcji poszukiwawczej. W razie wypadku lub zagrożenia zdrowia – niezwłocznie skontaktuj się z ratownikami pod numerem alarmowym podanym na Twoim numerze startowym i w informatorze.

Bezpieczeństwo uczestników jest naszym priorytetem – prosimy o odpowiedzialność i przestrzeganie powyższych zasad.

NUMERY:

ZEJŚCIE Z TRASY: TEL. 888 088 853

W RAZIE WYPADKU: 985, 792 999 112

PROBLEM Z TRASĄ: 785 456 850

(Numery te są także podane na numerach startowych)

Jeśli przekroczysz limit czasu obowiązujący na danym odcinku, obsługa punktu jest zobligowana odebrać Ci chip i zakończyć Twój udział w biegu. Decyzje te podejmowane są ze względów bezpieczeństwa i muszą być respektowane przez wszystkich zawodników.

SHOKZ

OPENFIT 2 Series

Swoboda dla uszu, perfekcyjny dźwięk



www.shokz.pl



ROZKŁAD JAZDY AUTOBUSÓW ORGANIZATORA PODCZAS DFBG

Dojazd na start **SMR 170KM** i **K-B-L 110KM** z Łądko-Zdroju oraz
możliwość powrotu z większości punktów kontrolnych po wycofaniu się z trasy
18.07.2025 piątek **19.07.2025 sobota**

START	Łądek-Zdrój		3:45		14:30					
A3	Międzygórze GÓPR	2:00	↓		↓					
A4	Długopole-Zdrój - pijalnia wody	2:30	4:30		↓					
A5	Spalona - wiata	3:00	8:00		↓					
A6	Zieleniec GÓPR	↓	8:30	12:15	↓					
A7	COS Jamrozowa Polana	↓	8:45	12:00	14:15	↓				
A8	Kudowa-Zdrój - Park Zdrojowy	↓	9:15	11:30	13:00	16:15	18:15			
A9	Schronisko Pasterka	↓	↓	↓	13:30	↓	18:45	21:30		
A11	Wambierzyce - parking	↓	↓	↓	↓	↓	19:30	22:15	3:00	
A12	Srebrna Góra - Wiszący Most	↓	↓	↓	↓	↓	↓	22:45	3:30	9:00
A13	Bardo - parking nad Hotelem Bardo	↓	↓	↓	↓	↓	↓	23:30	4:00	9:30
A14	Przełęcz Kłodzka - parking	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	10:15
META	Łądek-Zdrój - Park Zdrojowy	4:00	11:00	13:30	16:00	17:45	21:00	0:30	7:00	11:00
										13:30

Organizator nie gwarantuje transportu dla uczestników. Busy organizatora są ograniczone liczbą miejsc i kursować będą tylko między wyznaczonymi punktami. Może się zdarzyć że nie wystarczy miejsc dla wszystkich w określonych godzinach. Uczestnik jest zobowiązany do samodzielnej organizacji transportu jeśli schodzi z trasy przed dotarciem do mety.

**Jemy
Jemy**



**Z JemyJemy
na szczyt
formy 💪**



Największe biegowe EXPO podczas DFBG!

Łądek-Zdrój na kilka dni staje się centrum biegowego świata – a jego nieodłącznym elementem jest właśnie **DFBG EXPO**. Na mapie festiwalowego miasteczka znajdziesz kilkadziesiąt stoisk – z odzieżą, sprzętem, akcesoriami, suplementami, książkami, gadżetami i całą masą innych outdoorowych inspiracji.

DFBG EXPO RUNNER – zaplanuj kolejne starty

W strefie EXPO RUNNER znajdziesz stoiska naszych

partnerskich imprez – organizatorów biegów górskich, przełajowych i ultra z całej Polski. Tu planuje się kolejne przygody!

DFBG EXPO GASTRO – zjedz dobrze, odpocznij lepiej

Po biegu, między startami, a może jeszcze przed pakietem – wpadnij na gastro! Strefa DFBG EXPO GASTRO to wystawcy z najlepszym street foodem: dania wege i mięsne, szybkie przekąski i konkretne porcje, wypieki, słodkości i kawy, które stawiają na nogi.

LaQ
KOSMETYKI
naturalne i wegańskie
TWARZ • CIAŁO • WŁOSY



www.laq.pl

Naturalne ŻELE DO MYCIA CIAŁA

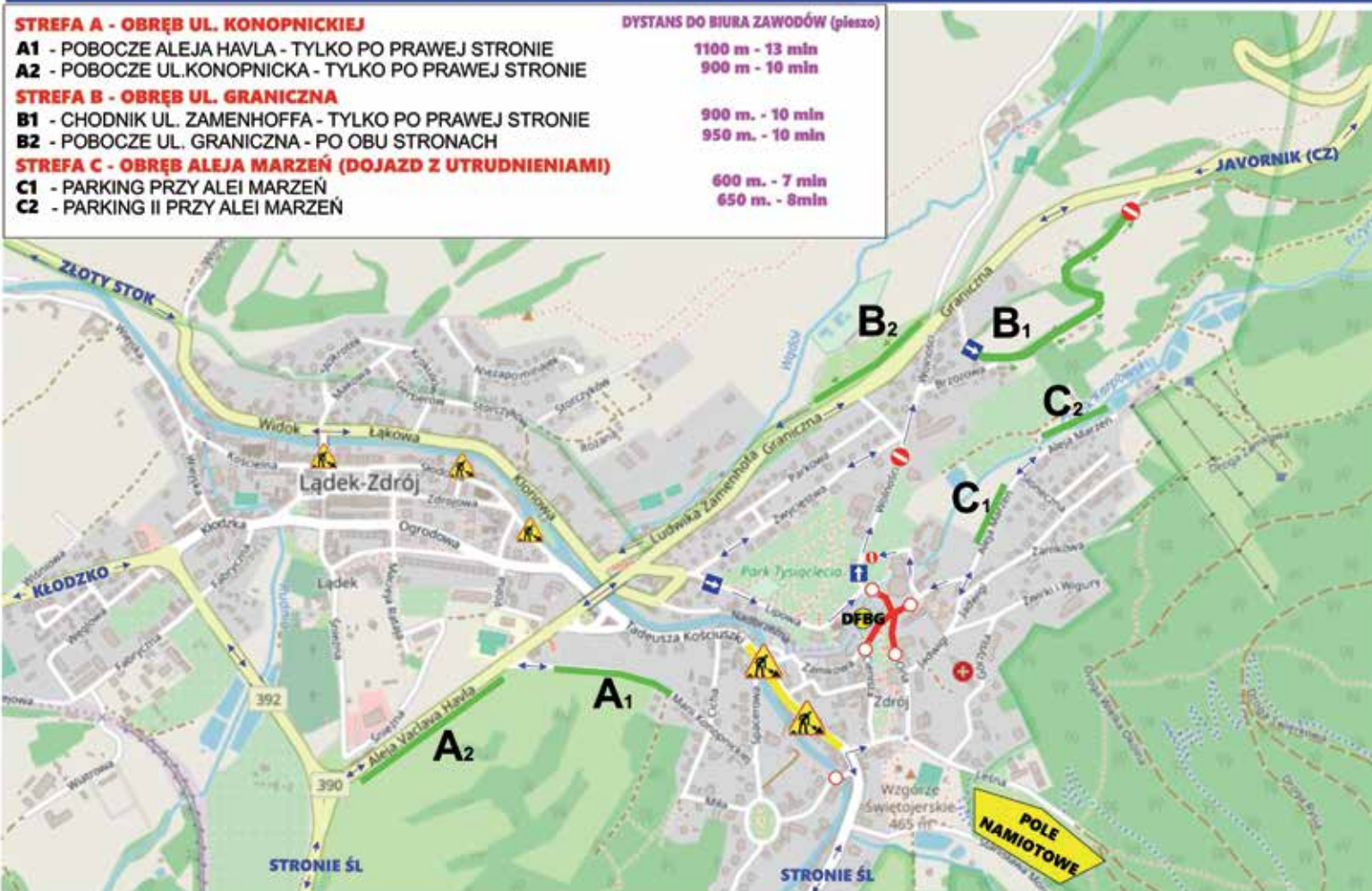
- wegańskie formułacje
- 94 - 97% naturalnych składników
- 100% poczucia humoru
- zapachy inspirowane perfumami
- delikatne substancje myjące
- odpowiednie do każdego rodzaju skóry



PRODUCENT WEGAŃSKICH KOSMETYKÓW | Ul. Klonowa 2, 62 - 002 Suchy Las

www.LaQ.pl | IG: laq_kosmetyki, laq_world | Fb: LaQpl | LI: LaQ Natural & Vegan Cosmetics

PARKINGI DLA UCZESTNIKÓW XIII DFBG



Staropolanka®

STAROPOLANKA
jest szczególnie polecana **sportowcom i osobom**
prowadzącym **aktywny tryb życia**, z uwagi na
większe zapotrzebowanie ich organizmu na
składniki mineralne.



Staropolanka®

OFICJALNA WODA REPREZENTACJI



DFBG Runner Card – odkrywaj Ziemię Kłodzką i korzystaj z rabatów!

Startujesz w biegu i Twoi bliscy czekają na Ciebie na mecie? A może sam masz chwilę wolnego między rywalizacją a regeneracją?

DFBG Runner Card to świetny sposób, by urozmaicić sobie czas w trakcie festiwalu!

Zebraliśmy dla Was lokalne atrakcje turystyczne i ciekawe miejsca w okolicy Łądko-Zdroju, do których dojedziesz w maksymalnie kilkadziesiąt minut. To świetna okazja, by lepiej poznać region i aktywnie spędzić czas.

Dodatkowo – z kartą, którą odbierzecie w biurze zawodów, możecie liczyć na specjalne zniżki i oferty przygotowane przez partnerów **DFBG**.

Zwiedzajcie, odkrywajcie i wspierajcie lokalnych gospodarzy – bo Dolny Śląsk ma naprawdę sporo do zaoferowania!

Zagraj z nami – weź udział w grze terenowej i wygraj nagrody!

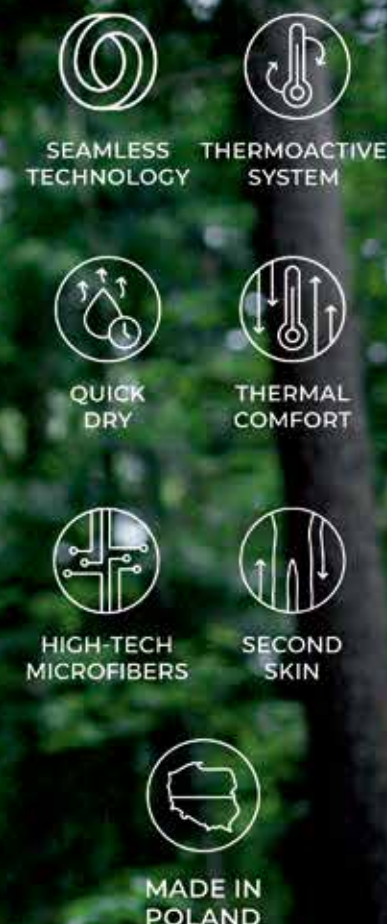
Festiwal to nie tylko biegi! Zapraszamy Was do wspólnej zabawy – gry terenowej DFBG, w której do wygrania czekają ciekawe i wartościowe nagrody.

W pakiecie startowym znajdziesz specjalną kartę do gry – a potem:

1. Odwiedź wskazane strefy naszych Partnerów według załączonej listy
2. U każdego z nich wykonaj małe wyzwanie – to może być pytanie, zadanie ruchowe albo zagadka.
3. Zgarnij pieczętkę za wykonanie zadania.
4. Uzbieraj komplet i przynieś kartę do Biura Zawodów, wpisz swój numer startowy i wrzuć ją do oznaczonej urny.
5. Bądź z nami w niedzielę, 20 lipca, około godziny 14:30 – wtedy na scenie Muszli Koncertowej rozlosujemy nagrody wśród tych, którzy uzbierali wszystkie pieczętki!

BRUBECK®

B O D Y + G U A R D



Dry



**Biegniesz po więcej?
Zacznij od Brubeck.**

brubeck.pl





GROUP
DFBG

DFBG Kids Trail 2025 – najmłodszy na trasie!

Bieganie to przygoda, a kto powiedział, że jest zarezerwowana tylko dla dorosłych?

Podczas **Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich** nie może zabraknąć **Kids Trail** – wyjątkowych biegów dla dzieci, które łączą sport, zabawę i pierwsze emocje na linii startu i mety!

To już tradycja – co roku setki najmłodszych zawodników ruszają na trasę w Parku Słowackiego, gdzie liczy się nie czas, a radość z biegania i udziału. Każde dziecko na mecie otrzymuje pamiątkowy medal, a najważniejsze są uśmiechy, duma i dobra zabawa!

Kategorie wiekowe i dystanse Kids Trail 2025

Dzieci startują w osobnych klasyfikacjach dziewcząt i chłopców, w następujących kategoriach:

- 1–3 lata (roczniki 2022–2024) – dystans ok. 100 m
- 4–6 lat (roczniki 2019–2021) – dystans ok. 250 m
- 7–9 lat (roczniki 2016–2018) – dystans ok. 500 m
- 10–12 lat (roczniki 2013–2015) – dystans ok. 750 m

Każdy start poprzedza rozgrzewka – w rytmie muzyki, z dużą dawką energii i śmiechu!

Rodzinne niedzielne przedpołudnie w Parku Słowackiego

Niedziela, 20 lipca, to zdecydowanie dzień rodzinny na DFBG. Już od rana w Parku Słowackiego (tuż za Zdrojem Wojciech) działać będzie specjalna strefa animacji – z grami, zabawami i atrakcjami dla dzieci oraz warsztatami i zajęciami specjalnymi od naszych Partnerów.

Harmonogram Kids Trail:

12:00 – wspólna rozgrzewka i przygotowanie do startu

12:30 – rozpoczęcie biegów dziecięcych, kategoria po kategorii

Nie trzeba mierzyć czasu ani rywalizować – najważniejsze to dać z siebie wszystko i dobrze się bawić.

Każdy wygrywa! W Kids Trail nie ma przegranych – każde dziecko na mecie otrzymuje medal i zasłużone brawa. To doskonała okazja, by zaszczyć sportową pasję, dodać dzieciom pewności siebie i wspólnie przeżyć wyjątkowy festiwalowy moment.

Zapraszamy serdecznie – bo na DFBG biegają wszyscy, niezależnie od wieku!

Zapisy na **DFBG Kids Trail** odbywają się w biurze zawodów.



FOR EVERY MILESTONE

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR EVERY ADVENTURE



MADE IN
BARCELONA
buff.com



Certified
B
Corporation



ul. Kolejowa 6 Łądek Zdrój
tel. 789-384-526
biuro@inkubator-ladek.pl

KAWIARNIA Coffee Ride

- lody
- ciasta
- przekąski

Łądek Zdrój ul. Kolejowa 6
tel: 696 105 702



1 - 4.09



KINA

4 - 7.09



ŁĄDEK-ZDRÓJ

4 - 30.09



ONLINE

WRZESIEŃ 2025

**30. FESTIWAL
GÓRSKI**

IM. ANDRZEJA ZAWADY



GŁÓWNY PARTNER

33 filmy konkursowe
20 premier
25 filmów online na filmygorskie.pl
19 kin w Polsce

GOŚCIE

Lynn Hill
Nives Meroi
Nina Caprez
Kinga Baranowska
Anna Okopińska
Justyna Kowalczyk-Tekieli
Ewa Wachowicz
Ola Taistra
Ola Przybysz
Gosia Jurewicz

Zoja Skubis
Dorota Rasińska-Samoćko
Joanna Lamparska
Sean Villanueva O'Driscoll
Nicolas Favresse
Reinhold Messner
Simone Moro
Mick Fowler
Victor Saunders
Christian Trommsdorff

Piotr "Szalony" Korczak
Piotr Pustelnik
Krzysztof Wielicki
Łukasz Supergan
Leszek Cichy
Karol Nienartowicz
Janusz Gołab
Piotr Hercog
Stawek Gortych
i wielu, wielu innych...



KONCERTY: MYSLOVITZ, Stare Dobre Matężństwo i inni
WARSZTATY: wspinaczkowe, fotograficzne, filmowe, literackie, pierwszej pomocy
FRIENDS OR BENEFITS - Przyjeżdżasz solo? Poznasz kogoś!



PARTNER GŁÓWNY



SPONSOR ZŁOTY



SZWAJCARSKO-POLSKI
Program Współpracy



SPONSOR BRĄZOWY



PARTNER STRATEGICZNY

SALOMON

PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY ZŁOCI



SUUNTO



BRUBECH
ROCKY SQUARES

**BROWAR
FORTUNA**
1889



VOLVO
V-MOTORS



**NOMI
BIOTECH**
CORPORATION

PARTNERZY SREBRNI



SHOKZ



COCONAUT

PARTNERZY BRĄZOWI



LaQ
handmade with love

Staropolanka

HOTEL BARDÓ

PARTNERZY



HOLIDAY

mjp
drukarnia

RACE PACE



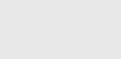
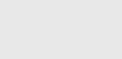
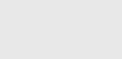
ULTA



BIEGI PARTNERSKIE



PARTNERZY ORGANIZACYJNI



SUUNTO

Idealny zegarek
do treningów i
na zawody.

**SUUNTO
RACE S**
Titanium Courtney

C. Daniluk

SUUNTO

Dodaj muzykę
do swojego
sportu

**SUUNTO
SONIC**



GROUP
DFBG

ULTRA GLIDE 3

DYNAMIC COMFORT



SALOMON