

BIEGI NA ŚWIECIE

inspiracje
na cały rok

Znamy, lubimy, polecamy. Właśnie takimi kryteriami kierowaliśmy się, przygotowując specjalnie dla Was kalendarium biegów trailowych i asfaltowych w Europie i na świecie. Są to biegi sprawdzone przez nas osobiście lub przez naszych „czytelników-wysłanników”, którzy regularnie - dzięki naszej współpracy z organizatorami biegów - otrzymują od nas pakiety startowe. Nawet jeśli na niektóre rekomendowane przez nas biegi listy startowe na ten rok są już zamknięte, potraktujcie je jako inspirację na kolejne sezony biegowe. Zachęcamy też do poszukiwania i odkrywania swoich własnych biegów zarówno blisko, jak i daleko, w myśl powiedzenia, że... biegowa przygoda zaczyna się za drzwiami Twojego domu.

TEKST: MONIKA BARTNIK, ANDRZEJ GAŁĄZKA
RUNANDTRAVEL.PL



Fot.: archiwum organizatora

STYCZEŃ



LA CORSA DELLA BORA

Data: 4-6 stycznia 2020

Miejsce: Triest/Płaskowyż Carso (Kras), Włochy

Dystanse: 8 km (+320 m), 21 km (+530 m), 57 km (+2630 m), 164 km (+6720 m), sztafeta 21 km + 36 km

Limity czasowe: 8 km i 21 km – bez limitu, 57 km – 12 h, 164 km – 40 h

Typ biegu: trail

Strona biegu: www.s1trail.com

Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

Bieg La Corsa della Bora - nazwa nawiązuje do nazwy silnego wiatru „bora”, pojawiającego zimą na północnym Adriatyku – to propozycja dla biegaczy lubiących wymagające i różnorodne trasy biegowe. Można bowiem poznać niezwykle różnorodność całego regionu Carso, położonego we Włoszech oraz Słowenii, pomiędzy doliną Vipawy a Morzem Adriatyckim. Trasy prowadzone są zarówno odcinkami skalistymi, przypominającymi trasy biegów górskich, jak i po skalistej plaży nad morzem. Większość najdłuższej 100-milowej trasy wiedzie szlakami włoskiego i słoweńskiego krasu aż do chorwackiej granicy, przez znane rejonu wspinaczkowe Osp i Črni Kal. Dystanse 57 km i 164 km są dobre na debiut (długie limity czasowe), jednak trasy biegów są wymagające nawet dla doświadczonych biegaczy.

Atrakcją są lokalne potrawy serwowane biegaczom na punktach odżywczych. Wyjazd na bieg to również doskonała okazja do poznania Triestu, portowego miasta w północno-wschodnich Włoszech. Triest może być bowiem bazą wypadową, to właśnie z tego miasta organizatorzy specjalnymi autobusami zabierają biegaczy na start poszczególnych dystansów.



Fot.: archiwum organizatora



LUTY

SAMSUNG TEL AVIV MARATHON

Data: 28 lutego 2020

Miejsce: Tel Aviv/Izrael

Dystanse: 5 km, 10 km, 21 km, 42 km, maraton na wózkach, bieg dla dzieci

Limity czasowe: 42 km – 6 h, 21 km – 2:45 h, 10 km – 1:45 h, 5 km – 50 minut

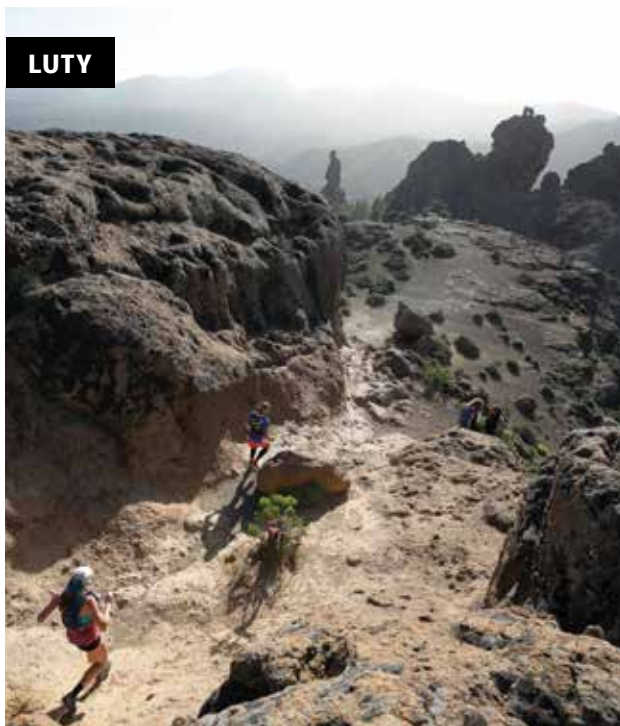
Typ biegu: bieg asfaltowy

Strona biegu: www.tlvmarathon.co.il

Dla kogo: dla początkujących i średnio zaawansowanych biegaczy

Tel Aviv Marathon to największa impreza biegowa w Izraelu, w której każdego roku na wszystkich dystansach startuje ponad 40 000 biegaczy z całego świata.

Trasy biegów prowadzone są wzdłuż wybrzeża Morza Śródziemnego, głównymi ulicami miasta, dzielnicami wpisanymi na listę dziedzictwa UNESCO. Start wszystkich biegów zlokalizowany jest na Rokach Boulevard, pomiędzy przepięknym Parkiem Hayarkon a Centrum Targowo-Kongresowym Merkaz Hayeridim. Na trasie m.in. główna ulica Tel Avivu – Allenby Street, jedna z najdroższych ulic Tel Avivu i jedna z największych atrakcji turystycznych miasta – Rothschild Boulevard czy też Plac Kikar Habima, wokół którego zlokalizowane są najważniejsze instytucje kulturalne miasta. Przed rejestracją na bieg warto sprawdzić dodatkowo płatne opcje, m.in. depozyt, pasta party lub „Marathon VIP Lounge”, czyli wstęp do strefy VIP z widokiem na linię mety.



LUTY

TRANSGRANCANARIA

Data: dokładna data przyszłorocznej edycji jeszcze nie została podana

Miejsce: Wyspy Kanaryjskie/Gran Canaria/Hiszpania

Dystanse: 17 km (+300 m), 30 km (+688 m), 42 km (+1000 m), 65 km (+3200 m), 128 km (+7500 m), 264 km (+13 265 m)

Limity czasowe: 264 km – 87 h, 128 km – 30 h, 65 km – 15 h, 42 km – 12 h, 30 km – 10 h, 17 km – 6 h

Typ biegu: bieg górski

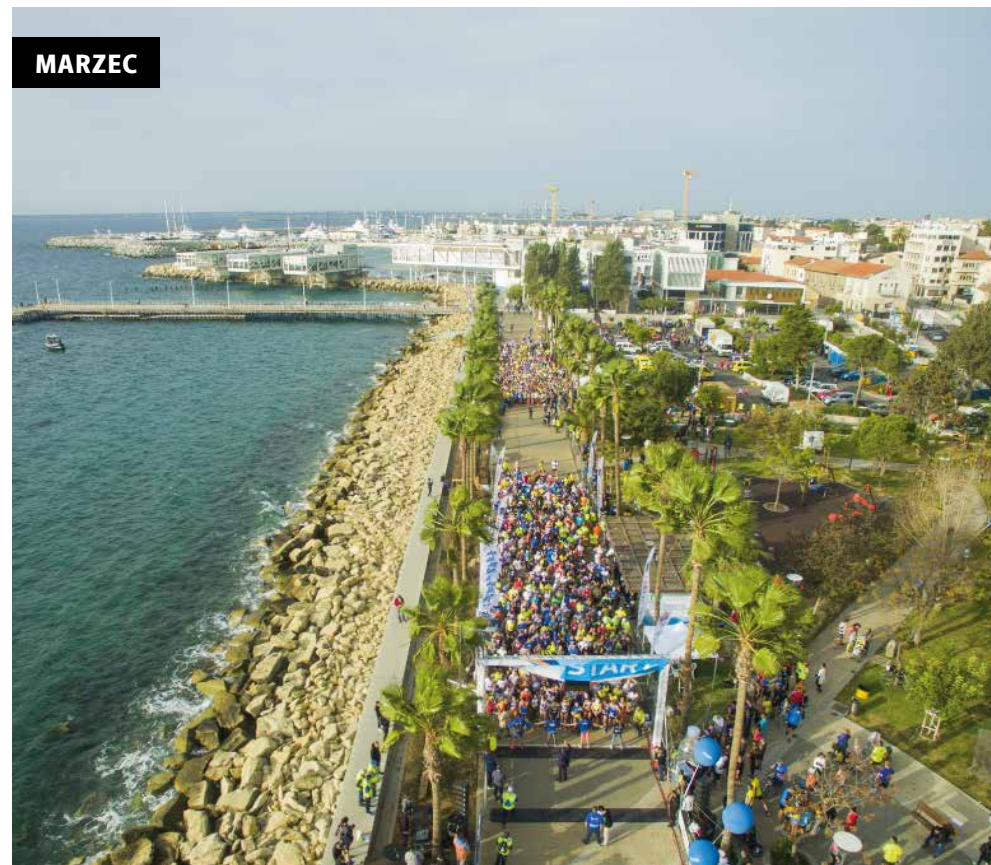
Strona biegu: www.transgrancanaria.net

Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

Transgrancanaria to jeden z największych festiwali biegów górskich na świecie. Dzisiaj to sześć dystansów i ponad 4000 biegaczy z całego świata. Jedną z najliczniejszych grup są Polacy. Trasy biegów prowadzą ścieżkami, które setki lat temu były wykorzystywane na wyspie do celów handlowych. Głównym dystansem w ramach imprezy jest TransgrancanariaGC 128 (128 km). To bieg wchodzący w skład Spain Ultra Cup, który jest jednocześnie jednym z biegów zaliczanych do cyklu Ultra Trail World Tour w kategorii Bonus Series, co oznacza, że biegacze za jego ukończenie otrzymują największą liczbę punktów w rankingu UTWT. Dystans Transgrancanaria 360°, czyli 264 km, to najbardziej wymagający bieg górkami szlakami, a często i poza nimi. Trasa jest nieoznaczona (tylko track GPS), a zawodnicy muszą być samowystarczalni (brak punktów odżywczych, jest tylko kilka punktów na odpoczynek). Nie jest dozwolona pomoc z zewnątrz na trasie. Biegi organizowane w ramach Transgrancanarii są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Fot.: archiwum organizatora, Transgrancanaria HG



MARZEC

OPAP LIMASSOL MARATHON

Data: 23-24 marca 2019 r.

Miejsce: Limassol/Cypr

Dystanse: 5 km, 10 km, 21 km, 42 km

Limity czasowe: 42 km – 6 h

Typ biegu: bieg asfaltowy

Strona biegu: www.limassolmarathon.com

Dla kogo: dla średnio zaawansowanych biegaczy

OPAP Limassol Marathon – impreza biegowa z kilkunastoletnią już historią – organizowany jest w Limassol, drugim co do wielkości mieście Cypru, położonym na południowym wybrzeżu wyspy nad Morzem Śródziemnym, u podnóża Gór Troodos. Trasa maratonu spodoba się biegaczom lubiącym bić życiówki, jest bowiem płaska i szybka. Po starcie z Parku Molos w Limassol prowadzi w kierunku Starego Miasta, a następnie w kierunku portu Limassol, obejmując zachodnią część miasta, która jest mieszanką scenerii miejskiej oraz odcinków z piękną naturą w tle, w tym między innymi „tunelem leśnym”. Potem trasa prowadzi ponownie na wschód miasta, kierując się do starożytnej części miasta. Wśród śródziemnomorskiej scenerii trasa znowu prowadzi na zachód i wraca do Parku Molos. Organizatorzy oferują również pakiety, na które składają się: pakiet startowy w promocyjnej cenie, noclegi, koszulka techniczna, zdjęcia z mety oraz udział w pasta party.



Fot.: archiwum organizatora



KWIECIEŃ

**100 MILES OF ISTRIA****Data:** 12-14 kwietnia 2019 r.**Miejsce:** Istria/Chorwacja**Dystanse:** 41 km (+1129 m/-1276 m), 67 km (+2441 m/-2501 m), 110 km (+4394 m/-4399 m), 100 mil, czyli 168 km (+6539 m/-6818 m)**Limity czasowe:** 41 km – 8 h, 67 km – 15 h, 110 km – 30 h, 168 km – 46 h**Typ biegu:** bieg górski, trailowy**Strona biegu:** www.istria100.com**Dla kogo:** dla średnio zaawansowanych i doświadczonych biegaczy**UWAGA!** Wymagane zaświadczenie lekarskie

100 Miles of Istria to największy i najpopularniejszy bieg terenowy nie tylko w Chorwacji, ale i w całym regionie. O jego klasie może świadczyć to, że już od 2017 roku najdłuższy dystans jest jednym z biegów w ramach cyklu Ultra Trail World Tour. Poszczególne dystanse startują z różnych miejsc. 41 km z miejscowości Motovun, które jest najlepiej zachowanym średniowiecznym fortem Istrii; 67 km – ze starego miasta w Buzet, położonego tuż przy granicy ze Słowenią; 110 km – z miasteczka Labin na zachodnim brzegu Zatoki Kvarner; 168 km – z miasteczka Labin, położone około 5 km 5 kilometrów od wybrzeża Adriatyku. Meta wszystkich dystansów zlokalizowana jest w mieście Umag na zachodnim wybrzeżu Istrii. Zróżnicowane trasy biegów – strome podejścia i zbiegi, szerokie ścieżki, single tracki,istryjskie skały – przeznaczone są zarówno dla początkujących biegaczy trailowych (42 km), jak i dla biegaczy doświadczonych. Biegi organizowane w ramach 100 Miles of Istria są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Fot.: archiwum organizatora

CECHINI

MUSZYNA



NATURALNA

WYSOKO-
ZMINERALIZOWANABOGATA
W MAGNEZ
I WAPŃ

KAŻDE ZWYCIĘSTWO MA SWOJE ŹRÓDŁO...

www.cechini-muszyna.pl



ULTRA TRAIL VIPAVA VALLEY

Data: 10-11 maja 2019 r.

Miejsce: Vipavska Dolina/Słowenia

Dystanse: 30 km (+1480 m), 50 km (+2300 m), 100 km (+4870 m), 160 km (+7000 m)

Limity czasowe: 30 km - bez limitu, 50 km - 15 h, 100 km - 35 h, 100 mil - 46 h

Typ biegu: bieg górski, trailowy

Strona biegu: www.ultratrail.si

Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

100 UTVT, czyli Ultra Trail Vipava Valley, to bieg organizowany w otoczeniu Vipavskiej Doliny w Słowenii. Dolina Vipavy ograniczona jest przez wzgórza Nanos, pałskowyż Trnovo i Kras. Od zachodniej strony otwiera się na nizinę Friuli, z której płynie śródziemnomorski klimat. Dolina ta jest zaliczana do najbardziej wietrznych regionów Słowenii (od strony gór Nanos wieją silne wiatry, często osiągające prędkość ponad 100 km/h). Dolina jest położona nisko między 45 a 300 m nad poziomem morza i w zasadzie stanowi wyschnięte dno morza. Trasy biegów są zróżnicowane i niezwykle malownicze, przeznaczone jednak dla doświadczonych biegaczy. Na biegaczy najdłuższego dystansu - poprowadzonego dookoła doliny Vipavy - czekają na trasie ostre podejścia, techniczne zbiegi, słoweńskie winnice i uroczyste słoweńskie wioski. Biegi organizowane w ramach Ultra Trail Vipava Valley są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Fot.: archiwum organizatora



LA SPORTIVA LAVAREDO ULTRA TRAIL

Data: 27-28 czerwca 2019 r.

Miejsce: Cortina D'Ampezzo/Dolomity/Włochy

Dystanse: 120 km (+5800 m), 87 km (+4600 m), 48 km (+2600 m), 20 km (+1000 m)

Limity czasowe: 120 km - 30 h, 87 km - 23 h, 48 km - 12 h, 20 km - 3:30 h

Typ biegu: bieg górski

Strona biegu: www.ultratrail.it/en

Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

Lavaredo Ultra Trail to jedna z najbardziej popularnych wśród Polaków trailowych imprez biegowych w Europie. Nazwa pochodzi od Tre Cime di Lavaredo - masywu górskiego w Dolomitach, składającego się z trzech głównych szczytów: Cima Ovest, Cima Grande, Cima Piccola oraz dwóch mniejszych turni: Piccolissima i Punta di Frida. Centrum imprezy zlokalizowane jest w miejscowości Cortina D'Ampezzo. W ramach Lavaredo Ultra Trail odbywają się biegi: Cortina Skyrace (20 km), Cortina Trail (48 km), UltraDolomites (90 km) oraz Lavaredo Ultra Trail (120 km). Meta wszystkich dystansów będzie zlokalizowana na Corso Italia w Cortinie. Lavaredo Ultra Trail 120 km jest biegiem zaliczanym do cyklu Ultra Trail World Tour. Biegi organizowane w ramach Lavaredo Ultra Trail są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc. Jeżeli chętnych jest więcej niż przewidziany limit biegaczy (a zazwyczaj właśnie tak się dzieje), o miejscach na liście decyduje losowanie. Dodatkowo, aby pobic na najdłuższym dystansie, należy wykazać zaliczenie minimum jednego biegu kwalifikacyjnego.

Fot.: archiwum organizatora



MOZART100

Data: 15 czerwca 2019 r.

Miejsce: Salzburg/Austria

Dystanse: 8 km (+300 m), 21 km (+940 m/-1250 m), 32 km (+1140 m/-1370 m), 42 km (+1890 m/-2000 m), 63 km (+2000 m), 112 km (+51240 m); w ramach dwóch dystansów (112 km oraz 63 km) organizowane są również czteroosobowe sztafety

Limity czasowe: 112 km - 22 h; dla pozostałych dystansów nie ma limitów - wszyscy zawodnicy muszą stawić się na mecie o 2:00 w nocy (taki jest limit Mozart100)

Typ biegu: bieg górski, trailowy

Strona biegu: www.mozart100.com

Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

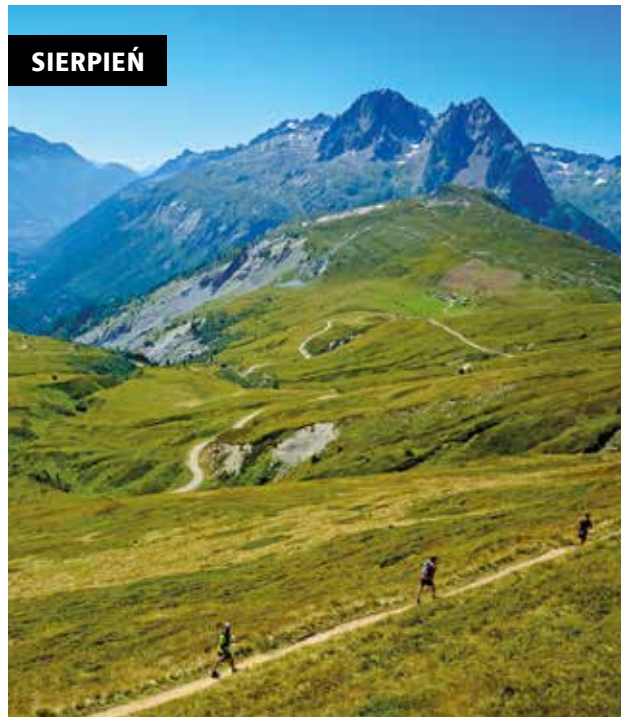
Nazwa biegu Mozart100 nawiązuje do faktu, że w Salzburgu - mieście Mozarta jest biuro zawodów oraz meta wszystkich dystansów. Wyjazd na bieg jest więc doskonałą okazją do poznania Salzburga, jednego z najczęściej odwiedzanych przez turystów miast w Austrii. Organizatorzy reklamują najdłuższy dystans Mozart100 - który jest jednocześnie jednym z biegów w ramach cyklu Ultra Trail World Tour - jako jedną z najpiękniejszych tras widokowych w ramach biegów ultra w Europie. Na trasie m.in. leśne ścieżki, malownicze pola, lokalne drogi, szczyt Zwölferhorn czy też wzgórza Nockstein i Kapuzinerberg oraz widok na Fuschl, jedno z najpopularniejszych jezior w regionie Salzkammergut. Biegi organizowane w ramach Mozart100 są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.



LIPIEC

ULTRA SIERRA NEVADA**Data:** 12-14 lipca 2019 r.**Miejsce:** Sierra Nevada/Granada/Hiszpania**Dystanse:** 40 km (+2400 m), 62 km (+3750 m), 100 km (+6060 m)**Limity czasowe:** 40 km - 10 h, 62 km - 15 h, 100 km - 25 h**Typ biegu:** bieg górski**Strona biegu:** www.ultrasierrenevada.com**Dla kogo:** dla doświadczonych biegaczy**UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie**

Ultra Sierra Nevada to impreza biegowa organizowana na południu Hiszpanii w słonecznej Andaluzji. I właśnie ten fakt powinien wziąć pod uwagę biegacze, którzy chcieliby wystartować na jednym z dystansów. W lipcu temperatury w tym regionie przekraczają bowiem 40°C. Najdłuższy dystans – przy dopingu wielu kibiców zgromadzonych w centrum miasta – startuje uroczystość o północy z Granady. Biegacze z dystansu Trail dołączają na trasę z małego ryneczku, pięknego i klimatycznego miasteczka Beas de Granada, a zawodnicy z dystansu Maraton z Quentar ze startem z pięknym widokiem na góry. Piękne krajobrazy, kamieniste single tracki, strome podejścia, dużo słońca i meta w narciarskim kurorcie Pradollano – to czeka na biegaczy na wszystkich dystansach. Biegi organizowane w ramach Ultra Sierra Nevada są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.



SIERPIEŃ

ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC**Data:** 26 sierpnia – 1 września 2019 r.**Miejsce:** Francja, Włochy, Szwajcaria**Dystanse:** UTMB 171 km (+10 000 m), CCC 101 km (+6100 m), TDS 145 km (+9100 m), OCC 56 km (+3500 m), PTL 300 km (+25 000 m), MCC 40 km (+2300 m)**Limity czasowe:** UTMB 171 km – 46:30 h, CCC 101 km – 26:30 h, TDS 145 km – 42 h, 56 km – 14:30 h, PTL 300 km – 152:30 h, MCC 40 km – 10 h**Typ biegu:** bieg górski**Strona biegu:** utmbmontblanc.com/en/UTMB**Dla kogo:** dla doświadczonych biegaczy**UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie**

Ultra-Trail du Mont-Blanc to największy na świecie festiwal biegów górskich, który trwa siedem dni i co roku w biegach na siedmiu dystansach bierze udział ponad 10 tys. biegaczy z całego świata. To jednocześnie – obok Transgrancanarii oraz Lavaredo Ultra Trail – najpopularniejsza impreza biegowa wśród polskich biegaczy. Pokonanie trasy legendarnego Ultra-Trail du Mont-Blanc to marzenie niemalże każdego biegacza górskiego. 168 kilometrów, suma przewyższeń wynosząca 9600 metrów i kapryśna pogoda w rejonie najwyższych europejskich szczytów, to wyzwanie nawet dla najbardziej doświadczonych zawodników. Ultra-Trail du Mont-Blanc 171 km jest jednym z biegów w ramach cyklu Ultra Trail World Tour. Aby móc wystartować w jednym z biegów w ramach Ultra-Trail du Mont-Blanc, trzeba wykazać się określoną liczbą punktów zebranych ze startów w innych biegach w danym czasie. Na każdym dystansie wymagana jest rejestracja. Jeżeli po wyznaczonym czasie chętnych jest więcej niż przewidziany limit biegaczy (a zazwyczaj właśnie tak się dzieje), o miejscach na liście decyduje losowanie.

Fot.: archiwum organizatora



WRZESIEŃ

DANSKE BANK VILNIUS MARATHON**Data:** 8 września 2019 r.**Miejsce:** Wilno/Litwa**Dystanse:** 5 km, 10 km, 21 km, 42,195 km (maraton na dwóch pętłach)**Limity czasowe:** 5 km – 1 h, 10 km – 1:30 h, 21 km – 3 h, 42,195 km – 5:30 h**Typ biegu:** bieg asfaltowy**Strona biegu:** www.vilniusmaratonas.lt/en**Dla kogo:** dla początkujących i doświadczonych biegaczy

Danske Bank Vilnius Marthon – jest członkiem AIMS, czyli Association of International Marathons and Distance Races. O ile możemy skupić się i na , i oglądaniu tego, co mijamy na trasie, maraton i półmaraton mogą być swego rodzaju wycieczką biegową po Wilnie. Ciekawa i urozmaicona trasa prowadzi wzdłuż rzeki Wilii przez dzielnice Zwierzyniec (Zverynas), duży piękny Park Zakręt (Vingio Parkas), potem wraca do Centrum. Końcówka trasy prowadzi przez klimatyczną jak Montmartre dzielnicę Zarzecze (Uzupis). Start i meta wszystkich biegów znajdują się na Placu Katedralnym. Wybierając Danske Bank Vilnius Marathon warto wziąć pod uwagę fakt, że dystans maratoński poprowadzony jest na dwóch 21-kilometrowych pętłach. Rekord trasy dystansu maratońskiego wynosi 2:21:15 i został ustanowiony przez Kenijczyka Richarda Roticha w 2007 roku. Rekord wśród kobiet został ustanowiony w 2014 roku i należy do Vaidy Žūsinaitė (2:43:13).

Fot.: archiwum organizatora



WRZESIEŃ

ULTRA TOUR MONTE ROSA**Data:** 7-9 września 2019 r.**Miejsce:** Włochy/Szwajcaria**Dystanse:** 100 km (+6420 m), 170 km (+11 300 m), 170 km (+11 300 m) – bieg 4-etapowy (1. etap – 36,7 km, 2. etap – 42,9 km, 3. etap – 45,2 km, 4. etap – 44,2 km)**Limity czasowe:** 100 km – 28 h, 170 km – 60 h, 170 km (bieg etapowy) – każdy z czterech etapów: 12 h**Typ biegu:** bieg ultra, bieg górski**Strona biegu:** www.ultratour-monterosa.com**Dla kogo:** dla doświadczonych biegaczy**UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie**

Ultra Tour Monte Rosa to impreza biegowa z trzema dystansami ultra, których trasy poprowadzone są przez dwa kraje: Szwajcarię i Włochy. Pomysłodawczynią i dyrektorem biegu jest Lizzy Hawker, pięciokrotna zwyciężczyni Ultra Trail du Mont Blanc na dystansie 170 km. Zdaniem Lizzy, bieg na dystansie 170 km w ramach UTRM jest trudniejszy niż UTMB. Trasy Ultra Trail Monte Rosa przebiegają ścieżkami wokół wspaniałego masywu Monte Rosy u podnóża innych czterotysięczników, łącznie z pięknym Matterhornem. Najważniejsze punkty biegu to m.in. malownicza alpejska wioska Cernvinia, leżąca u podnóża Matterhornu po włoskiej stronie, zlokalizowane po w szwajcarskiej stronie – Grächen czy też Zermatt. Biegi organizowane w ramach Ultra Tour Monte Rosa są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.



PAŹDZIERNIK

SALOMON CAPPADOCIA ULTRA TRAIL

Data: 19-20 października 2019 r.
Miejsce: Kapadocja/Turcja
Dystanse: 38 km (+1120 m), 63 km (+2030 m), 119 km (+3730 m)
Limity czasowe: 38 km - 6 h, 63 km - 12:30 h, 119 km - 24 h
Typ biegu: bieg górski, trailowy
Strona biegu: www.cappadociaultratrail.com
Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy
UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

Salomon Cappadocia Ultra Trail to impreza biegowa z... księżycowym krajobrazem w tle. Kapadocja – kraina historyczna w środkowej Turcji i centralnej części Anatolii, znana jest z charakterystycznych form tufowych, tworzących księżycowy krajobraz oraz z domów i kościołów wykutych w tufowych skałach. Na trasach wszystkich biegów biegacze będą mogli odkryć przepiękne tufowe doliny Kapadocji w Goreme National Park, parku narodowego wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Start i meta wszystkich dystansów zlokalizowane są w Urgup. Biegi Salomon Cappadocia Ultra Trail są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc. Za ukończenie 119 km otrzymujemy 5 pkt (bieg na tym dystansie jest jednocześnie biegiem kwalifikacyjnym do Western States Endurance Run w USA). Uczestnicy Cappadocia Ultra Trail i ich osoby towarzyszące mogą wykupić wycieczki w lepszych cenach.



PAŹDZIERNIK

THE ULTRA MIRAGE® EL DJERID (UMED)

Data: 5 października 2019 r.
Miejsce: Pustynia Sahara/Tunezja
Dystanse: 100 km (+130 m/-130 m; najniższy punkt na trasie -47 m)
Limity czasowe: 20 h
Typ biegu: bieg trailowy
Strona biegu: www.ultramirage.com
Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy
UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

The Ultra Mirage® El Djerid (UMED) to 100-kilometrowy bieg ultra, odbywający się na tunezyjskiej części pustyni Sahara. Trasa biegu poprowadzona jest w bardzo różnorodnym terenie – począwszy od miękkiego piasku, wydmy, poprzez skały i wyschnięte koryta rzek aż po oazy. Limit czasowy to 20 godzin, a rekord ustanowiony podczas pierwszej edycji przez Marokańczyka Mohameda El Morabity wynosi 8:48:11 i nadal jest nie pobity. Region Djerid – położony w południowo-zachodniej Tunezji – znany jest nie tylko z przepięknych terenów, które są mieszanką skalistych gór, słonych jezior i pustynnych wydmy, ale również z wielkiej gościnności mieszkańców. W tych okolicach kręcono takie filmy jak „Gwiezdne Wojny” czy „Angielski Pacjent”. Opłata startowa obejmuje też przejazd Tunis-Tozeur-Tunis zakwaterowanie i wyżywienie (bez napojów) w czterogwiazdkowym hotelu w Tozeur (3 noce), ubezpieczenie, pamiątkową koszulkę i czapkę oraz medal na mecie. The Ultra Mirage® El Djerid (UMED) jest biegiem kwalifikacyjnym do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc. Za ukończenie 100 km otrzymujemy 5 pkt.

Fot.: archiwum organizatora



LISTOPAD

3 DIAS TRAIL IBIZA

Data: 29 listopada – 1 grudnia 2019 r.
Miejsce: Ibiza/Hiszpania
Dystanse: 10 km, 26 km (+1000 m/-1158 m), 47 km (+2258 m/-2319 m), 88 km (+3704 m/-3545 m)
Limity czasowe: 26 km - 5 h, 47 km - 10 h, 88 km - 16 h
Typ biegu: bieg trailowy
Strona biegu: www.trailibiza.com
Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy
UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

Trail Ibiza to trzydniowa impreza biegowa organizowana na Ibizie, trzeciej co do wielkości i drugiej co do liczby ludności wyspie hiszpańskiego archipelagu Baleary, położonej w zachodniej jego części. To trzy dni biegania, podczas których każdy znajdzie dystans dla siebie – 10 km, 26 km, 47 km, 88 km. Biegacze mogą uczestniczyć we wszystkich trzech dniach imprezy lub tylko przez jeden lub dwa dni. Trail Ibiza można potraktować jako trzydniowy bieg etapowy. Program imprezy wygląda następująco: piątek - 10 km; sobota - do wyboru: 26 km, 47 km lub 88 km; niedziela - 10 km. Biegi organizowane w ramach Trail Ibiza są biegami kwalifikacyjnymi do biegów rozgrywanych w ramach festiwalu Ultra-Trail du Mont-Blanc.

UWAGA: Jeżeli nie posiadamy licencji biegacza terenowego (w Polsce jeszcze coś takiego nie istnieje), to musimy dokupić ubezpieczenie: 5 euro za 1 etap lub 10 euro za trzy dni.

Fot.: archiwum organizatora



LISTOPAD

GARDA TRENTINO HALF MARATHON

Data: 10 listopada 2019 r.
Miejsce: Jezioro Garda/ Włochy
Dystanse: 10 km, 21 km, 10 km nordic walking, 21 km nordic walking
Limity czasowe: 21 km - 3 h, 10 km - bez pomiaru czasu
Typ biegu: bieg asfaltowy
Strona biegu: www.trentinoeventi.it
Dla kogo: zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

Half Marathon Garda Trentino to impreza biegowa organizowana już od kilkunastu lat nad największym, najczystszy i najpiękniejszym jeziorem we Włoszech - Jeziorem Garda. Biegacze nad Jeziorem Garda przyciąga zarówno atrakcyjna trasa, jak i świetnie zorganizowany event sportowy. W programie są zarówno powitalne Pizza Party, pożegnalne Pasta Party, degustacje wina, serów, chleba i lokalnych słodkości, koncerty muzyczne... Organizatorzy zapraszają więc na imprezę nie tylko biegaczy, ale również ich rodziny i przyjaciół. Wszystkie atrakcje są zaplanowane zarówno dla biegaczy, jak i kibiców.

UWAGA: według włoskiego prawa, aby otrzymać nagrodę pieniężną, która przysługuje zawodnikom z podium, należy mieć licencję biegacza. Zawodnicy zagraniczni bez licencji niestety nie otrzymają nagrody pieniężnej. Nie jest wymagany RunCard.

GRUDZIEŃ

SALOMON HIRUS ULTRA MARATHON

Data: 12-13 grudnia 2019 r.

Miejsce: Jerozolima/Izrael

Dystanse: 19 km (+320 m), 27 km (+700 m), 57 km (+1700 m), 85 km (+3000 m), 126 km (+3600 m)

Limity czasowe: 19 km - 3:30 h, 27 km - 4:30 h, 57 km - 10:45 h, 85 km - 16:45 h

Typ biegu: bieg trailowy

Strona biegu: www.en.hum.co.il

Dla kogo: dla doświadczonych biegaczy

UWAGA! Wymagane zaświadczenie lekarskie

„Hirus” w języku greckim oznacza „święta” i jest jedną ze starożytnych nazw Jerozolimy. Nazwa biegu – Hirus Ultra Marathon – nie została więc wybrana przypadkowo – ma na celu podkreślenie związku z Jerozolimą i piękną naturą, która je otacza. Trasy dłuższych dystansów są dość trudne i wymagające. Rekompensują to jednak piękne widoki wzgórz Jerozolimy. Trasa najdłuższego dystansu rozpoczyna się w Nahal Refaim Park, w sąsiedztwie jerozolimskiego biblijnego zoo i prowadzi pod górę Yad Kennedy z widokiem na góry. Stamtąd trasa prowadzi do źródeł i tarasów Sataf, pod górę do Har Tayasim, Lasu Męczenników (las koło Beit Meir w okolicach Jerozolimy; w roku 1951 zasadzono w nim 6 milionów drzew, symbolizujących taką liczbę ofiar Holocaustu), przez sady Nahal Kisa-lon i Ein Kobi. Następnie wyścig prowadzony jest do Khurvat Seadim i z powrotem do Jerozolimy.

Fot.: archiwum organizatora

REKLAMA STIMIUM