

## XI Zakopiański Weekend Biegowy z Sokółem

2 VII 2022 - XIV Bieg im. dh. Franciszka Marduły - 32 km

3 VII 2022 - XIV Bieg Sokola - 15,6 km



W dniach 1 - 3 lipca 2022 r. odbędzie się XI Zakopiański Weekend Biegowy z Sokółem, który tradycyjnie już w Tatrach przyciąga pasjonatów tej dyscypliny sportu. W ciągu dwóch dni będą mogli oni zmierzyć się z dwoma zróżnicowanymi pod względem dystansu i stopnia trudności trasami prowadzącymi pięknymi tatrzańskimi szlakami. To już jedenasta edycja tego wyjątkowego wydarzenia organizowanego przez Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” Gniazdo w Zakopanem. Jednak po Tatrach z „Sokółem” biegamy już dwanaście lat, a sama

historia zawodów i Towarzystwa Gimnastycznego sięga przełomu XIX i XX wieku.

Na rozpoczęcie kolejnej dekady biegowych zmagania z Sokółem przygotowanych zostało dużo nowości. 1 lipca o godz. 16:00 w Kinie Miejsce przy ul. Orkana 2 odbędzie się spotkanie z dwójką czołowych polskich biegaczy wysokogórskich - Kasią Wilk i Marcinem Kubicą. Porozmawiamy z nimi m.in. o ich tegorocznych startach, wspomnieniach z zeszłorocznego Biegu Marduły, a także podpytamy ich o kuchnię treningową. Spotkanie poprowadzi dwóch członków TG Sokół - Wojciech Teister i Tomasz Moskalik. Spotkanie będzie można także śledzić online.

Po raz pierwszy uczestnicy biegów otrzymają punkty ITRA (International Trail-Running Association) - za ukończenie Biegu Marduły będącego jednocześnie X Mistrzostwami Polski w Biegach Wysokogórskich Skyrunning do zdobycia będą 2 punkty, natomiast za ukończenie Biegu Sokola 1 pkt ITRA. Dodatkowo na tegorocznej trasie Biegu Marduły, dzięki firmie Poltrax zawodnicy otrzymają trackery GPS, które umożliwią śledzenie ich postępów na trasie on-line (<https://www.poltrax.live/>). Podczas niedzielnego Biegu Sokola rozegrane zostaną pierwsze Mistrzostwa Polski Towarzystw Gimnastycznych Sokół w Biegach Wysokogórskich. Tradycyjnie już dodatkowym wyzwaniem dla najwytrwalszych zawodników, którzy ukończą wszystkie biegi, będzie rywalizacja w Grand Prix Sokola.

2 i 3 lipca zapraszamy wszystkich biegaczy, ich rodziny i kibiców na testy rowerów elektrycznych marki KTM, a najmłodszych do testowania rowerów PUKY na rowerowym torze sprawnościowym PUKY RACE dedykowany dla dzieci w wieku od 3 do 13 lat. Czekamy na Was od godziny 9.00 w Parku Miejskim przy ulicy Grunwaldzkiej. Bawimy się wspólnie do godziny 16.00 - zarówno w sobotę jak i niedzielę.

W ciągu ostatnich kilkunastu lat organizowane przez Towarzystwo Gimnastyczne Sokół biegi, które początkowo były niewielkimi kameralnymi imprezami, znacznie się rozrastały się, ciągle ewoluując i podnosząc swoją rangę. W tym czasie rozwijały się także i rozpowszechniały w Polsce biegi górskie jako dyscyplina sportowa. Biegi te ze względu na umiejscowienie tras na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego, wśród pięknej górskiej przyrody, są ambitne i niezwykle widowiskowe, a dzięki zróżnicowaniu stopnia trudności i dystansów, przyciągają zarówno najlepszych zawodowców jak i amatorów. Bogatą historię biegów tworzą przede wszystkim niezwykli zawodnicy i ich oszałamiające wyniki. Co roku rywalizacja między czołówką zawodników, ich pasjonująca walka z czasem i warunkami na trasie, wzbudza zainteresowanie i podziw kibiców, mediów oraz całego środowiska związanego z tą dyscypliną.

## Program zawodów:

### 1.07.2022 r. (piątek)

16.00 - 21.00 wydawanie numerów startowych Biegu Marduły i Biegu Sokoła (siedziba Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” Gniazdo w Zakopanem przy ul. Orkana 2)  
16.00 – spotkanie w Kinie Miejsce z czołowymi zawodnikami Biegu Marduły

### 2.07.2022 r. (sobota)

6.00-6:45 wydawanie numerów startowych (Kino Sokół, ul. Orkana 2)  
ok. 6:45 złożenie kwiatów pod pomnikiem dh. Franciszka Marduły (przed Kinem Sokół)  
7.00 start Wysokogórskiego Biegu im. dh. Franciszka Marduły (Park Miejski)  
ok. 15.00 uroczyste zakończenie biegu i wręczenie nagród (Kino Sokół, ul. Orkana 2)  
18.00 - 21.00 wydawanie numerów startowych Biegu Sokoła (siedziba Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” Gniazdo w Zakopanem przy ul. Orkana 2)

### 3.07.2022 r. (niedziela)

8.00 start Biegu Sokoła (Kuźnice)  
ok. 12.00 uroczyste zakończenie biegu i wręczenie nagród (Kino Sokół, ul. Orkana 2)

## Wysokogórski Bieg im. dh. Franciszka Marduły Mistrzostwa Polski w Biegach Wysokogórskich Skyrunning

Trasa biegu: ul. Krupówki - ul. Zamoyskiego - Rondo Jana Pawła II - Aleja Przewodników Tatrzańskich - Nosal (od strony tamy) - Nosalowa Przełęcz - Kuźnice - Dolina Jaworzynka - Schronisko Murowaniec - Czarny Staw Gąsienicowy - Przełęcz Karb - Czerwone Stawki - Świnicka Przełęcz - Przełęcz Liliowe - Beskid - Sucha Przełęcz - Kasprowy Wierch - Myślenickie Turnie - Kuźnice - Kalatówki - Ścieżka nad Regłami - Dolina Białego - Dr. Do Białego - ul. Grunwaldzka - Park Miejski.

## Bieg Sokoła

Trasa biegu: Kuźnice - Ścieżka nad Regłami - Dolina Białego - Droga pod Regłami - Dolina Strążyska - Ścieżka nad Regłami - Czerwona Przełęcz - Ścieżka nad Regłami - Kalatówki – Kuźnice.

#### Organizator



#### Patronat Honorowy



ZAKOPANE  
Burmistrz  
Miasta  
Zakopane

Zadanie publiczne  
jest współfinansowane  
ze środków otrzymanych  
z Urzędu Miasta Zakopane



Starosta  
Powiatu  
Tatrzańskiego

#### Sponsor Główny



#### Partnerzy



#### Patroni Medialni

