



## Szybko i ekstremalnie po Tatrach - „Zakopiański Weekend Biegowy z Sokółem”

Tegoroczna edycja „Zakopiańskiego Weekendu Biegowego z Sokółem” odbędzie się w dniach 31 maja – 2 czerwca pod honorowym patronatem Wojewody Małopolskiego Jerzego Millera oraz Prezydenta Zamościa Marcina Zamoyskiego. W jej ramach zaplanowano Bieg Sokola na dystansie 15,6 km, Bieg im. hr. Władysława Zamoyskiego na dystansie 10 km oraz Bieg Wysokogórski im. dh. Franciszka Marduły na dystansie 25,5 km - będący jednocześnie Mistrzostwami Polski w Skyrunningu i jednym z najbardziej ekstremalnych biegów w Polsce.. 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 zawodowców jak i amatorów, a także licznych kibiców. Były także wielokrotnie nagradzane przez największe portale biegowe i cieszą się coraz większym zainteresowaniem wśród biegaczy z całej Polski i zagranicy. Do Biegu Wysokogórskiego im. druha Franciszka Marduły już zgłosiło się 350 uczestników, a lista została zamknięta. W pozostałych biegach organizatorzy spodziewają się ich również kilkuset i wciąż czekają na zapisy.

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” Gniazdo w Zakopanem pragnie poprzez organizację tych wydarzeń upowszechnić zdrowy tryb życia i bieganie jako ogólnodostępną formę sportu i rekreacji, promować Tatry, Zakopane i powiat tatrzański, popularyzować patriotyczne i sportowe idee zgodnie z hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch”, a także upamiętnić postacie hrabiego Zamoyskiego – patrioty, zasłużonego dla Tatr i Zakopanego oraz druha Franciszka Marduły – wybitnego lutnika, sportowca, pedagoga, prezesa TG Sokół w Zakopanem. - *Chcemy promować zdrowy styl życia, a także patriotyzm, który doskonale łączy się ze sportem. Biegi upamiętniają więc wybitne i ważne dla Zakopanego postacie – hrabiego Zamoyskiego i druha Franciszka Mardulę. Przyjęliśmy formułę weekendu biegowego z różnymi dystansami, która doskonale sprawdziła się w latach ubiegłych. Impreza ciągle się rozrasta i przyciąga coraz więcej zawodników* - wyjaśnia organizator biegów Leszek Behounek z TG "Sokół". - *W Zakopanem urzekające są krajobrazy, a także atmosfera. Ludzie, którzy tę imprezę organizują, wkładają w to całe serce* – dodaje z kolei Marek Grochowski, zdobywca Grand Prix w 20132 r., który mieszka w Gdańsku, ale reprezentuje zakopiańskiego Sokola.

Najważniejszym wydarzeniem Weekendu Biegowego z całą pewnością będzie Bieg Marduły, który w ciągu pięciu lat z niewielkiej kameralnej imprezy stał się biegiem o wysokiej randze i dużej popularności. W tym roku lista startowa została zamknięta już na początku kwietnia, a chętnych było znacznie więcej niż możliwości organizacyjne





TOWARZYSTWO GIMNASTYCZNE SOKÓŁ GNIAZDO W ZAKOPANEM ZAPRASZA NA

# WEEKEND BIEGOWY Z SOKOŁEM

31 MAJA - 2 CZERWCA 2013 R.

**DODATKOWE INFORMACJE NA:**  
[WWW.SOKOL.ZAKOPANE.PL](http://WWW.SOKOL.ZAKOPANE.PL)  
[WWW.BIEGIGORSKIE.PL](http://WWW.BIEGIGORSKIE.PL)

 facebook.

i limity narzucone przez TPN. Jest to jedyny bieg w Polsce rozgrywany na takiej wysokości (najwyższy punkt - Świnicka Przełęcz 2051 m n.p.m.), z największymi przewyższeniami (1753m) i trudnościami technicznymi. Mimo znacznie mniejszego dystansu wysiłek włożony w ten bieg porównać można więc z maratonem, a towarzyszą mu przecież trudne górskie trasy, z kamieniami, korzeniami, stromymi podbiegami i łańcuchami. By zmierzyć się z tym wyjątkowym wyzwaniem przyjeżdżają tu mistrzowie Polski w biegach górskich. W nieco ponad dwie godziny przebiegają oni trasę pokonywaną przez zwykłych turystów w ponad 10 godzin. Te liczby pokazują jak niezwykle jest to wyczyn. - *Bieg Marduły jest ekstremalny, ale zawodnicy mówią, że jest to bieg kultowy. Nie ma drugiego w Polsce o takiej urodzie i takiej skali trudności. Tu nie wystarczy trening na asfalcie, trzeba znać góry i być naprawdę znakomicie i wszechstronnie przygotowanym* – przekonuje Leszek Behounek.

Natomiast Bieg im. hr. Władysława Zamoyskiego, a zwłaszcza Bieg Sokół to doskonała okazja na sprawdzenie swoich możliwości, „przetarcie się” w biegach górskich i zdobycie doświadczenia niezbędnego w Biegu Marduły. Zgłoszenia przyjmowane są w formie elektronicznej na stronie [www.sokol.zakopane.pl](http://www.sokol.zakopane.pl). Znajdują się tam także regulaminy, mapki i profile tras poszczególnych biegów. Ilość startujących jest ograniczona.

Patronat honorowy:



Sponsor główny:



Partnerzy:



Media:







**Bieg Wysokogórski im. dh. Franciszka Marduły** popularyzuje bieganie w trudnym górskim terenie. Jego patronem jest Franciszek Marduła (1909-2007), słynny zakopiańczyk, zawodnik kadry narodowej w kombinacji norweskiej i biegach narciarskich w latach 30-tych, uczestnik Mistrzostw Świata FIS w 1939 r. w Zakopanem, wychowawca młodzieży i znany lutnik. Przez 81 lat był on związany z Towarzystwem Gimnastycznym „Sokół”.

Po raz pierwszy ten bieg odbył się we wrześniu 2008 r. Wzięło w nim udział 77 zawodników i zawodniczek z terenu całej Polski. Trasa o długości 21 km i 1250 m przewyższenia wiodła spod kina „Sokół” w centrum Zakopanego na Nosal, a następnie przez Dolinę Jaworzynki, Przełęcz Między Kopami i Halę Gąsienicową do Kuźnic i na Kalatówki. Na trasie miał znaleźć się Kasprowy Wierch, ale opady śniegu w wyższych partiach gór zmusiły organizatorów do zmiany planów. Rok później TG „Sokół” zorganizowało kolejną edycję biegu. Główną trasę o długości 22 km prowadzącą spod kina „Sokół” na Nosal, halę Gąsienicową, Kasprowy Wierch do Kuźnic i na Kalatówki ukończyło 80 zawodników. Pierwszy na mecie zjawił się Marcin Świerc reprezentujący wówczas WKB Meta Lubliniec z czasem 2h 1 min, który następnie wygrywał biegi Marduły również w kolejnych latach. W 2010 r. wrześniowa pogoda znów wpłynęła na zmianę trasy, z której wykreślono Kasprowy Wierch. W 2011 r. organizatorzy zdecydowali się zmienić termin biegu na początek czerwca, a także połączyć kilka imprez biegowych w jedną całość nazwaną „Zakopiańskim Weekendem Biegowym z Sokółem”. Uczestnicy II Zakopiańskiego Testu Coopera, II Biegu im. hr. Władysława Zamoyskiego oraz IV Wysokogórskiego Biegu im. druha Franciszka Marduły zostali sklasyfikowani także w Grand Prix „Sokoła”. Zamykający Weekend Biegowy w 2012r. V Wysokogórski Bieg im. druha Franciszka Marduły był jednocześnie I Mistrzostwami Polski w Skyrunningu oraz eliminacjami do Mistrzostw Świata w Biegach Górskich na Długim Dystansie – Jungfrau Maraton. Z tego względu trasa była nieco dłuższa (25,4 km) i trudniejsza technicznie. Prowadziła spod kina „Sokół” przez Nosal, Halę Gąsienicową, Przełęcz Karb, Kasprowy Wierch, Kuźnice na Kalatówki. Pokonało ją 239 zawodników. W latach 2008 – 2012 równolegle z Wysokogórskim Biegiem im. druha Franciszka Marduły odbywał się także tzw. „Mały Marduła” – bieg dla amatorów na trasie o długości 7,5 km.

Wysokogórski Bieg im. dh. Franciszka Marduły został odznaczony przez portal internetowy biegigorskie.pl Złotą Kozicą w kategorii Najlepszy Bieg Anglosaski w 2009 r., Srebrną Kozicą w kategorii Najlepszy Bieg Długodystansowy w 2012 r., Brązową Kozicą w kategorii Najlepszy Bieg Długodystansowy w 2010 i 2011 r. Bieg został odznaczony również przez portal internetowy maratonyplskie.pl Filipidesem 2008 w kategorii „Kameralna impreza” oraz otrzymał tytuł „Złotego Biegu 2011” w kategorii Bieg Górski.





Otrzymał także Kategorię Ligi Biegów Górskich - M. W 2013 r. ponownie Bieg im. dh Franciszka Marduły wyłoni mistrzów Polski w skyrunningu, będzie także eliminacjami do kadry Polski na Mistrzostwa Świata w Długodystansowym Biegu Górskim.

**Bieg im. hr. Władysława Zamoyskiego** po raz pierwszy zorganizowano w czerwcu 2009 r. w ramach obchodów 120 rocznicy nabycia dóbr zakopiańskich przez hr. Władysława Zamoyskiego. Trasa prowadziła wówczas z Palenicy Białczańskiej do Kuźnic i liczyła 21 km. Kolejna edycja biegu odbyła się dopiero w 2011 r. w ramach „Zakopiańskiego Weekendu Biegowego z Sokołem”. Zmieniono i skrócono wówczas trasę, której długość od tamtej pory wynosi 10 km i prowadzi z Palenicy Białczańskiej do Morskiego Oka. Bieg Zamoyskiego to jeden z najlepszych biegów górskich sezonu 2012 wg rankingu biegigorskie.pl. Otrzymał podwyższoną kategorię Ligi Biegów Górskich – S. Natomiast w 2011 r. portal internetowy maratonympolskie.pl przyznał mu wyróżnienia m.in. w kategorii biegów na dystansie 10 km i biegów górskich.

W tym roku bieg będzie miał szczególny charakter ze względu na obchody 160-tej rocznicy urodzin hr. Władysława Zamoyskiego, wybitnej postaci zasłużonej dla odzyskania Morskiego Oka, a także bardzo bliskiej członkom Towarzystwa Gimnastycznego Sokół. Władysław Zamoyski współtworzył bowiem gniazdo tej organizacji w Zakopanem, przekazując na ten cel należący do niego grunt i finansując budowę sokolni. Z okazji tego jubileuszu wydarzenie honorowym patronatem objął Prezydent Zamościa Marcin Zamoyski, który ufundował także specjalny puchar dla zwycięzcy biegu do Morskiego Oka.

**Bieg Sokoła** od 2013 r. zastąpi dotychczasową trasę amatorską Biegu im. dh Franciszka Marduły. Zorganizowany zostanie pierwszego dnia „Zakopiańskiego Weekendu Biegowego z Sokołem” w nieco zmienionej formule na dystansie 15,6 km w trudniejszym technicznie terenie, m.in. z ciężkim podbiegiem z Doliny Strążyskiej na Czerwoną Przełęcz.





#### Organizator:

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” Gniazdo Zakopane  
Burmistrz Miasta Zakopane

#### Patronat honorowy:

Wojewoda Małopolski Jerzy Miller  
Prezydent Zamościa Marcin Zamoyski

#### Patronat medialny:

Gość Niedzielnny  
TVP Kraków  
Tygodnik Podhalański  
Telewizja Tygodnika Podhalańskiego  
Podhalański Serwis Informacyjny WATRA

#### Sponsor główny:

Salomon

#### Partnerzy:

Polskie Koleje Linowe S.A.  
Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe  
Tatrzański Park Narodowy  
Hotel Górski „Kalatówki”  
Skyrunning Poland  
S-LAB Trail Running  
Berdax  
Cukiernia Samanta  
Intersport  
Suunto  
Kotelnica Białczańska

„Weekend Biegowy” został dofinansowany ze środków Gminy Miasta Zakopane przeznaczonych na realizację zadań w zakresie wychowania w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi.

Patronat honorowy:



Sponsor główny:



Partnerzy:



Media:







## PROGRAM WEEKENDU BIEGOWEGO Z SOKOŁEM

### Bieg Sokoła

Start 31 maja 2013 r. o godz. 8:00 z Kuźnic

TRASA:

Kuźnice - Ścieszka nad Regłami - Dolina Białego - Droga pod Regłami - Dolina Strążyska - Ścieszka nad Regłami - Czerwona Przełęcz - Ścieszka nad Regłami - META: schronisko na Kalatówkach

### Bieg im. hr. Władysława Zamoyskiego

Start 1 czerwca 2013 r. o godz. 8:00 z Palenicy Białczańskiej (przed Morskim Okiem)

TRASA:

Trasa biegu prowadzi drogą asfaltową z Palenicy Białczańskiej (980 m n.p.m.) przez Wodogrzmoty Mickiewicza (1100 m n.p.m.) do Morskiego Oka (1410 m n.p.m.)

### Bieg Wysokogórski im. dh. Franciszka Marduły

Start 2 czerwca 2013 r. o godz. 7:00 z Parkingu w Jaszczurówce (kierunek z Zakopanego na przejście graniczne Łysa Polana)

TRASA:

Parking w Jaszczurówce - Polana Kopieniec - Psia Trawka - Schronisko Murowaniec - Czarny Staw Gąsienicowy - Przełęcz Karb - Czerwone Stawki - Świnicka Przełęcz - Przełęcz Liliowe - Beskid - Sucha Przełęcz - Kasprowy Wierch - Myślenickie Turnie - Kuźnice - META: schronisko na Kalatówkach

Przy schronisku Murowaniec obowiązuje limit czasu: 2:00 h, a na Kasprowym Wierchu: 3:30 h.

Przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych przebieg trasy może ulec zmianie.

Patronat honorowy:



Sponsor główny:



Partnerzy:



Media:



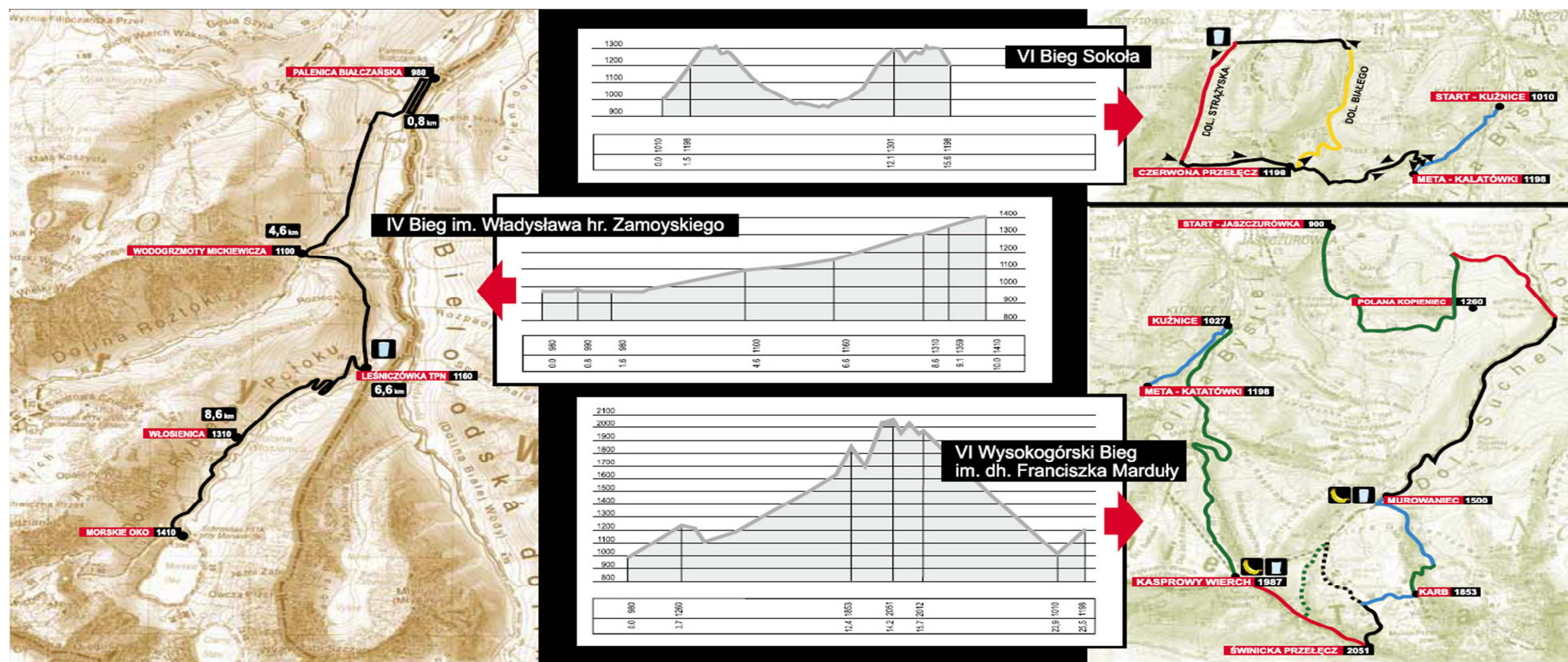


TOWARZYSTWO GIMNASTYCZNE SOKÓŁ GNIAZDO W ZAKOPANEM ZAPRASZA NA

# WEEKEND BIEGOWY Z SOKOŁEM

31 MAJA - 2 CZERWCA 2013 R.

**DODATKOWE INFORMACJE NA:**  
[WWW.SOKOL.ZAKOPANE.PL](http://WWW.SOKOL.ZAKOPANE.PL)  
[WWW.BIEGIGORSKIE.PL](http://WWW.BIEGIGORSKIE.PL)  
 facebook.



Patronat honorowy:



Sponsor główny:



Partnerzy:



Media:

