

Ramowy program XII Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich Lądek-Zdrój 18-21 lipca 2024



Czwartek (18.07.2024)

10:00 - 20:00 strefa EXPO i strefa GASTRO

11:00 - 18:00 weryfikacja zawodników z dystansu **Bieg 7 Szczytów 240 km i Super Trail 130 km** w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)

11:00 - 18:00 składanie depozytów/przepaków w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów;

14:15 ceremonia otwarcia Festiwalu - Lądek-Zdrój (Muszla Koncertowa Park Zdrojowy)

15:00 START Biegu 7 Szczytów 240 km oraz biegu Super Trail 130 km (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

Piątek (19.07.2024)

4:30 planowane przybycie pierwszego zawodnika Biegu 7 Szczytów i Biegu Super Trail 130 do Kudowy-Zdroju

10:00 - 20:00 strefa EXPO i strefa GASTRO

10:00 - 22:00 weryfikacja zawodników w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)

10:00-18:00 składanie depozytów/przepaków trasy 110 km w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów

15:00 START biegu Golden Mountains Trail 33 km (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

14:30 - 15:00 wyjazd autobusów z Lądka Zdroju na Start biegu K-B-L (ul. Orla 7, tyły Biura Zawodów)

14:30 - 17:00 planowane przybycie pierwszego zawodnika Biegu 7 Szczytów do Barda

17:00 START biegu K-B-L 110 km - Kudowa Zdrój (Kudowa Zdrój - Park Zdrojowy)

18:00 - 23:00 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Biegu 7 Szczytów 240 km** na METĘ w Lądku-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw Domu Zdrojowego WOJCIECH).

22:00 START biegu Nocny Trail 15 km (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

Sobota (20.07.2024)

2:30 - 11:00 weryfikacja zawodników z dystansu **Ultra Trail 68 km, Złoty Maraton 45 km i Złoty Półmaraton 21 km** w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)

4:00 START Biegu Ultra Trail 70 km (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

4:00 - 06:00 planowane przybycie najlepszych zawodników Biegu K-B-L 110 km na metę do Lądka-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw DZ WOJCIECH)

08:00 START Złotego Maratonu (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

09:00 - 20:00 strefa EXPO i strefa GASTRO

11:00 START Złotego Półmaratonu (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

16:00 - 19:00 weryfikacja zawodników z dystansu **Trojak Trail 10 km** w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)

16:00 - spotkanie z **Piotrem Pustelnikiem** (Muszla koncertowa)

17:00 - spotkanie z **Justyną Kowalczyk-Tekieli** (Muszla koncertowa)

18:00 ogłoszenie wyników i rozdanie nagród - Super Trail 130 km, Golden Mountains Trail 33 km i Nocny Trail 15 km (Muszla koncertowa)

19:00 zamknięcie tras Biegu 7 Szczytów i Biegu K-B-L 110 km.

19:00 - spotkanie z **Rafałem Matuszczakiem** (Muszla koncertowa)

20:00 ogłoszenie wyników i rozdanie nagród - Ultra Trail 68 km, Złotego Maratonu 45 km i Złotego Półmaratonu (Muszla koncertowa)

21:00 - koncert zespołu **Sekcja Muzyczna Kołłątajowskiej Kuźni Prawdziwych Mężczyzn** (Muszla koncertowa)

Niedziela (21.07.2024)

7:00-10:00 weryfikacja zawodników z dystansu **Trojak Trail 10 km** w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy)

09:00 - 12:00 - animacje i wydarzenia dla dzieci (tereny przy Alei Marzeń - Lądek-Zdrój)

09:00 - 15:00 strefa EXPO i strefa GASTRO

10:00 START biegu Trojak Trail 10 km (Lądek-Zdrój - Park Zdrojowy)

10:30-12:00 zapisy na Kids Trail (Dom Zdrojowy - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7)

12:30 START Kids Trail (tereny przy Alei Marzeń - Lądek-Zdrój)

12:30 biegi dla dzieci (Park Słowackiego)

13:00 zamknięcie trasy Trojak Trail 10 km

13:30 Licytacja dla dzieci z ZLO Piszkowice (Muszla koncertowa)

15:00 oficjalne zakończenie DFBG i wręczenie nagród Biegu 7 Szczytów, K-B-L 110 km i Trojak Trail 10 km (Muszla koncertowa)

W skład DFBG wchodzi poniższe biegi:

Bieg	Limit	Start		Meta	
		<i>data</i>	<i>godz.</i>	<i>data</i>	<i>godz.</i>
Bieg 7 Szczytów 240 km	52 h	18.07.2024	15:00	20.07.2024	19:00
Super Trail 130 km	27 h	18.07.2024	15:00	19.07.2024	18:00
KBL 110 km	26h	19.07.2024	17:00	20.07.2024	19:00
Ultra Trail 70 km	15 h	20.07.2024	04:00	20.07.2024	19:00
Złoty Maraton 45 km	10 h	20.07.2024	08:00	20.07.2024	18:00
GMT 33 km	7 h	19.07.2024	15:00	19.07.2024	22:00
Złoty Półmaraton 21 km	5 h	20.07.2024	11:00	20.07.2024	16:00
Night Trail 15 km	4 h	19.07.2024	22:00	20.07.2024	02:00
Trojak Trail 10 km	3 h	21.07.2024	10:00	21.07.2024	13:00

1. Bieg 7 szczytów – ok. 240 km

- a) Trasa: Łądek-Zdrój – Śnieżnik – Spalona – Jamrozowa Polana – Kudowa – Szczeliniec Wlk. – Wilcza Przełęcz – Bardo – Łądek-Zdrój
- b) Start 18 lipca (czwartek), Łądek Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech, godz. 15:00
- c) Limit: 52 h
- d) Limit zawodników: 400

2. Super Trail 130 – 130 km

- a) Trasa: Łądek-Zdrój – Śnieżnik – Spalona – Jamrozowa Polana – Kudowa-Zdrój
- b) Start 18 lipca (czwartek), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech, godz. 15:00
- c) Limit: 27 h
- d) Limit zawodników: 350

3. Bieg K-B-L – 110 km

- a) Trasa: po trasie 7 szczytów od : Kudowa-Zdrój – Bardo – Łądek-Zdrój
- b) Start 19 lipca (piątek), Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy, godz. 17:00
- c) limit 26 h
- d) Limit zawodników: 500

4. Bieg Ultra Trail – 70 km

- a) Trasa: Łądek-Zdrój – Przeł. Gierałtowska – Czernica – Rozdroże Zamkowe – Złoty Stok – Łądek-Zdrój
- b) Start 20 lipca (sobota), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech, godz. 4:00
- c) Limit: 15 h
- d) Limit zawodników: 750

5. Złoty Maraton – 45 km

- a) Trasa: Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Łądek-Zdrój
- b) Start 20 lipca (sobota), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przy DZ Wojciech, godz. 8:00
- c) Limit: 10 h
- d) Limit zawodników: 750

6. Golden Mountains Trail - GTS - 33 km

- a) Trasa: Łądek-Zdrój – Stary Gierałtów - Przełęcz Gierałtowska - Łądek Zdrój
- b) Start 19 lipca (piątek), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech, godz. 15:00
- c) Limit: 7 h
- d) Limit zawodników: 750

7. Złoty Półmaraton – 21 km

- Trasa: Łądek-Zdrój – Przeł. Łądecka – Łądek Zdrój
- Start 20 lipca (sobota), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech, godz.11:00
- Limit: 5 h
- Limit zawodników: 950

8. Nocny Trail

- Trasa: Łądek-Zdrój – Przełęcz Gierałtowska - Karpno – Łądek-Zdrój
- Start: 19 lipca (piątek), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech. godz. 22:00
- Limit: 4 h
- Limit zawodników: 750

8. Trojak Trail – ok. 10 km - Bieg charytatywny dla Zakładu Lecznico-Opiekuńczego w Piskowicach.

- Trasa: Łądek-Zdrój – masyw Góry Trojak – Łądek-Zdrój
- Start: 21 lipca (niedziela), Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy przed DZ Wojciech. godz. 10:00
- Limit: 3 h
- Limit zawodników: 750

Oznakowanie trasy:

- Trasa będzie oznakowana za pomocą taśm, kierunkowskazów i sprayów kredowych. Na trasie będą również rozmieszczeni sędziowie tras.
- Zdecydowana większość tras prowadzi znakowanymi szlakami turystycznymi. Skręt, zmiana szlaku będzie oznakowana w terenie we wzmocniony sposób.
- Miejsca niebezpieczne, zwłaszcza przekraczanie dróg, będą również oznaczone, żadne drogi nie będą jednak wyłączone z ruchu i uczestnicy MUSZĄ przestrzegać przepisów ruchu drogowego.
- Oznakowanie jest rozstawiane tuż przed zawodami i likwidowane zaraz po zawodach. Farba kredowa jest biodegradowalna i zniknie po pierwszym deszczu (mamy nadzieję, że nie w czasie zawodów).



Lokalizacja punktów odżywczo-kontrolnych na trasie zawodów oraz orientacyjny czas przebiegania zawodników przez teren Gminy:

Dzień tyg.	Przyjazd Organizatora na punkt/ Gotowość punktu			Zamknięcie punktu (limit na punkcie)		Lokalizacja punktów odżywczo-kontrolnych na trasie zawodów	Gminy, przez które prowadzi trasa biegów	Orientacyjny czas przebiegania zawodników przez teren Gminy	
	data	godz.	godz.	data	godz.	Miejscowość/miejsc	Nazwa Gminy	data	godz.
Biegi : 7 Szczytów 240 km, Super Trail 130 km, K-B-L 110 km									
cz	START godz.15:00 / 17:00 (Kudowa-Zdrój)					DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	18.07	15:00-17:00
cz	18.07	14:00	15:30	18.07	17:30	A1 Przełęcz Gierałtowska	Stronie Śląskie	18.07-19.07	15:30-22:30
cz/pt	18.07	15:00	17:30	18.07	22:30	A2 Przełęcz Płuszczyna			
cz/pt	18.07	17:30	19:30	19.07	02:00	A3 Międzygórze GOPR	Bystrzyca Kłodzka	18.07-19.07	17:00-08:00
czw/pt	18.07	18:30	21:00	19.07	05:00	A4 Długopole Zdrój			
pt	19.07	21:00	22:30	19.07	08:00	A5 Spalona - Wiata			
pt	19.07	23:00	00:30	19.07	12:00	A6 Zieleniec GOPR	Zieleniec	18.07-19.07	23:00-12:00
pt	19.07	00:00	02:00	19.07	14:00	A7 COS Duszniki Zdrój	Duszniki Zdrój	19.07	00:30-14:00
pt	x	x	x	x	x	x	Lewin Kłodzki	19.07	00:30-16:00
pt	19.07	02:00	04:00	19.07	17:00/18:00	A8 Kudowa Zdrój - Park Zdrojowy	Kudowa Zdrój	19.07	02:30-18:00
pt	19.07	04:00	06:00	19.07	21:00	A9 Schronisko Pasterka	Radków	19.07-20.07	04:30-00:00
pt	19.07	05:00	06:30	20.07	00:00	A10 Schronisko Na Szczelińcu			
pt-sb	x	x	x	x	x	x	Szczytna	19.07-20.07	04:30-03:00
pt-sb	19.07	07:00	09:00	20.07	04:00	A11 Ścinawka Średnia	Radków	19.07-20.07	07:00-04:00
	x	x	x	x	x	x	Nowa Ruda	19.07-20.07	08:00-08:00
pt-sb	19.07	10:00	12:00	20.07	09:00	A12 Przełęcz Wilcza - parking	Stoszowice	19.07-20.07	10:00-09:00
pt-sb	19.07	11:00	13:00	20.07	12:00	A13 Bardo - Park za Nysą	Bardo	19.07-20.07	12:00-12:00
	x	x	x	x	x	x	Kłodzko	19.07-20.07	12:00-15:30
pt-sb	19.07	13:30	15:00	20.07	15:00	A14 Przełęcz Kłodzka - parking	Złoty Stok	19.07-20.07	13:30-15:30
pt-sb	19.07	15:30	17:00	20.07	17:00	A15 Orłowiec - kościół	Łądek Zdrój	19.07-20.07	15:00-19:00
pt-sb	META			20.07	19:00	DZ Wojciech - Łądek Zdrój			
Bieg Ultra Trail 70 km									
sb	START godz. 04:00					DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	20.07	04:00-05:00

sb	20.07	02:30	04:30	20.07	06:15	Przełęcz Gierałtowska	Stronie Śląskie	20.07	04:30-09:00
sb	20.07	03:30	05:30	20.07	09:00	Stary Gierałtów			
sb	20.07	04:30	06:30	20.07	11:30	Przełęcz Łądecka	Łądek Zdrój	20.07	06:30-11:00
sb	20.07	05:30	07:30	20.07	14:00	Złoty Stok	Złoty Stok	20.07	07:30-13:30
sb	20.07	06:30	08:30	20.07	17:00	Orłowiec - kościół	Łądek Zdrój	20.07	08:30-18:00
sb	META			15.07	19:00	DZ Wojciech - Łądek Zdrój			
Bieg Żłoty Maraton 45 km/ Żłoty Półmaraton 21 km									
sb	START godz. 08:00 / 11:00					DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	20.07	08:00-13:30
sb	20.07	jw.	jw.	15.07	10:30/ 14:00	Przełęcz Łądecka - parking			
sb	20.07	jw.	jw.	15.07	13:30	Złoty Stok - Złoty Jar	Złoty Stok	20.07	07:30-13:30
sb	20.07	jw.	jw.	15.07	16:00	Orłowiec - kościół	Łądek Zdrój	20.07	08:30-18:00
sb	META			15.07	18:00:/1 6:00	DZ Wojciech - Łądek Zdrój			
Bieg Golden Mountains Trail 33 km									
pt	START godz. 15:00					DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	19.07	15:00-16:00
pt	19.07	13:50	15:20	19.07	17:30	Przełęcz Gierałtowska	Stronie Śląskie	19.07	15:30-20:00
pt	19.07	15:00	16:30	19.07	20:00	Stary Gierałtów - parking			
pt	META			19.07	22:00	DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	19.07	17:00-22:00
Bieg Night Trail 15 km									
pt	START godz. 22:00					DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	19.07-20.07	22:00-02:00
pt	19.07	20:30	22:15	19.07	00:30	Karpno - szlak			
sb	META			19.07	02:00	DZ Wojciech - Łądek Zdrój			
Bieg Trojak Trail 10 km									
nd	START godz. 10:00					DZ Wojciech - Łądek Zdrój	Łądek Zdrój	21.07	10:00-13:00
nd	21.07	08:00	10:00	21.07	11:30/1 2:15	Rozdroże zamkowe - Trojak			
nd	META			21.07	13:00	DZ Wojciech - Łądek Zdrój			

Dokładny przebieg i profil tras oraz lokalizacja punktów odżywczo-kontrolnych jest zamieszczona w zakładce **TRASY** na stronie www.dfbg.pl.

Trasy uzgodnione zostaną z odpowiednimi Nadleśnictwami, Parkami i Rezerwatami Przyrody oraz Regionalną Dyрекcją Ochrony Środowiska.

Wykaz osób odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg imprezy:

- **Piotr Hercog** (tel. 602 100 624) – Dyrektor zawodów, kierownik trasy, sędzia, odpowiedzialny za bezpieczeństwo podczas imprezy, prezes Fundacji Maratony Górskie (Organizator)
- **Anna Korzeń** (tel. 513 423 887) - Członek zarządu Fundacji Maratony Górskie, Kierownik Biura Fundacji
- **Sebastian Dziurdzikowski** (tel. 696 403 230) – Główny logistyk festiwalu
- **Mariusz Bartosiński** (tel. 509 664 674) - Główny technik festiwalu
- **Tomasz Nagler** (tel. 601 135 214) – Kierownik strefy START/META Łądek-Zdrój
- **Jacek Karasiński** (tel. 607 083 691) - Kierownik strefy START/META Kudowa-Zdrój, Blegi dla dzieci
- **Ireneusz Pieczarka** (tel. 726 292 202) - Organizacja ruchu drogowego w obszarze START/META Łądek-Zdrój
- **Hanna Hylińska** (tel. 603 183 129) – Koordynator strefy EXPO, Marketing, Prasa
- **Joanna Przybysz** (tel. 692 481 547) - Kierownik Biura Zawodów
- **Sylwia Niezgódka** (tel. 609 303 152) – Koordynator wolontariuszy
- **Martyna Ulikowska** (tel. 601 631 241) - Koordynator znakarzy
- **Adrian Domecki** (tel. 534 328 798) – Koordynator zabezpieczenia medycznego
- **Olga Słonina - Tamul** (tel. 726 337 839) - Social Media
- **Mateusz Kurdziel** (tel. 608 361 372) - Program towarzyszący
- **Tomasz Niezgódka** (tel. 783 783 737) - Branding miejsc festiwalowych
- **GOPR** - na trasie (min. 10 os.)
- **Sędziowie trasy** (30 os.)
- **Sędziowie bufetów** (15 os.)