



JURAJSKI — FESTIWAL — BIEGOWY

UTMB® INDEX



NATIONAL
LEAGUE
2023

iTRA
MEMBER

Race Book 2023

www.jurajskifestiwalbiegowy.pl



Witajcie!

Ależ ten czas leci... Przed nami już piąta edycja JURAJSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO!

Te pięć lat (choć tak naprawdę, to pierwsze starania organizacyjne zaczęliśmy już w roku 2017) obfitowało w sporą liczbę zaskakujących zdarzeń. Pandemia, wojna, gospodarka sprawiały, że wciąż mierzyliśmy się z seriami nowych problemów i przeciwności. Jednak doświadczenie i zaangażowanie całego zespołu organizacyjnego oraz wsparcie wielu partnerów pozwoliły na to, aby co roku udało nam się przygotować dla Was atrakcyjne wydarzenie.

I choć wiele się zmieniało, to niezmiennie pozostały bardzo ciekawe, urozmaicone i widowiskowe trasy, które poprowadziliśmy wśród malowniczych lasów, tysięcy skał i ostańców, jaskiń, zamków i warowni. Także w sferze sportowej Jura Krakowsko-Częstochowska dostarcza emocji i wrażeń. Doświadczycie tu interwałowych podbiegów wśród skał, urozmaiconego podłoża (piasek, kamienie, szutry) czy technicznych zbiegów.

W roku 2023 będzie też kilka nowości:

- trzy trasy są objęte punktacją ITRA oraz UTM Index – JURA ULTRA 100 (4 pkt, 100K), JURA ULTRA 50 (2 pkt, 50K) i JURA TRAIL 25 (1 pkt, 20K),
- rywalizację zawodników na trasie JURA ULTRA 100 można będzie śledzić na żywo online za pośrednictwem systemu Poltrax.

Życzę Wam miłego pobytu na Jurze i sportowych wrażeń!

Paweł Fąferek

Dyrektor Zawodów



Na JURAJSKI FESTIWAL BIEGOWY 2023 zapraszają:

ORGANIZATOR



GŁÓWNI PARTNERZY



Lasy Państwowe



Powiat Zawierciański



KROCZYCE SERCE JURY



JURA
KRAKOWSKO
CZĘSTOCHOWSKA

PATRONI HONOROWI

Generał
Roman Polko



Województwo
Śląskie

Marszałek
Województwa Śląskiego
Jakub Chęstowski



Starosta Zawierciański
Gabriel Dors



Wójt Gminy Kroczyce
Stefan Pantak



Wójt Gminy Janów
Edward Moskalik



Burmistrz Miasta i Gminy
Włodowice
Adam Szmukier



Wójt Gminy Niegowa
Mariusz Rembak

SPONSORZY



DR PIOTR KACZKA
PROFESSIONAL PHARMA
BODY AND HEALTH CONSULTING



VITADIET



PATRONI MEDIALNI



PARTNERZY



Gmina Janów



Gmina Niegowa



Miasto i Gmina Włodowice



Powiat Częstochowski



ŚLĄSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA



Szlak
Orlich Gniazd



SPORT EVENT



ZAJAZD JURAJSKI





JURAJSKI
— FESTIWAL —
BIEGOWY

UTMB INDEX

iTRA
MEMBER

NATIONAL LEAGUE
2023

Jura Krakowsko-Częstochowska

Wyżyna Krakowsko-Częstochowska, nazywana potocznie Jurą, to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc w Polsce. Położona jest pośród pięknych pagórków porośniętych lasami, wśród malowniczych wapiennych ostańców, unikatowych obszarów pustynnych, tysięcy jaskiń, wywierzysk i skał oraz niezwykłych zamków i warowni (tzw. Orlich Gniazd).

Jura Krakowsko-Częstochowska to doskonałe miejsce dla osób lubiących turystykę aktywną. Są tu skałki do wspinaczki, jaskinie (wejścia turystyczne i speleologiczne), szlaki piesze, rowerowe i kajakowe.

Najpopularniejsze szlaki to: Szlak Orlich Gniazd, Szlak Warowni Jurajskich, Szlak Architektury Drewnianej, Szlak Zabytków Techniki.

Gmina Kroczyce

Gmina leży w zespole parków Krajobrazowych Województwa Śląskiego w powiecie zawierciańskim. Położona w obrębie rzek Krztyni i Białki stanowi jeden z najatrakcyjniejszych terenów Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Na urokliwość krajobrazu gminy wpływa niezwykła szata roślinna. Obok gruntów typowych dla rejonów górskich znajdują się tu stanowiska ciepłolubnej roślinności stepowej, bagiennej i wodnej. Jest to również teren obfitujący w owoce leśne i grzyby. Dla ornitologów to ptasi raj!

Malownicze tereny, niepowtarzalne krajobrazy, czyste środowisko i powietrze dają możliwość prawdziwego wypoczynku, zwłaszcza aktywnego. Można tu uprawiać rekreacyjne kolarstwo szosowe i terenowe, narciarstwo, wspinaczkę skałkową, sporty wodne, biegi terenowe, wędkarstwo i turystykę konną.

JURA
KRAKOWSKO
CZĘSTOCHOWSKA



KROCZYCE SERCE JURY

Przepiękne widoki i urozmaicony krajobraz sprawiają, że Jura to idealny teren do biegania!

www.Jura.travel



POLSKIE
MARKI
TURYSTYCZNE

JURA
KRAKOWSKO
CZĘSTOCHOWSKA



Szlak
Orlich Gniazd



www.OrleGniazda.pl

ZWIĄZEK GMIN JURAJSKICH

Plac Wolności 42
42-440 Ogrodzieniec

tel. 32 67 333 64
info@jura.info.pl



ZŁOTY CERTYFIKAT
POLSKIEJ ORGANIZACJI TURYSTYCZNEJ
NAJLEPSZY PRODUKT TURYSTYCZNY



MAŁOWNICZE TERENY, NIEPOWTARZALNE KRAJOBRAZY. TUTAJ NAPRAWDĘ WYPOCZNIESZ!



ZBIORNIKI WODNE W KOSTKOWICACH I DZIBICACH



OKIENNIK WIELKI W PIASECZNI



REZERWAT PRZYRODY "GÓRA ZBORÓW"

Na terenie Gminy Kroczyce zlokalizowany jest rezerwat przyrody nieożywionej "Góra Zborów" o powierzchni 45 ha. Góra Zborów zwana również Berkową to najwyższe wzniesienie w Gminie Kroczyce (462 m n.p.m.) i jednocześnie wspaniały punkt widokowy.

Skały Kroczyckie i Skały Podlesickie należą do najpopularniejszych terenów wspinaczkowych w Polsce. Nie brakuje tu również jaskiń, najdłuższa mieści się w zachodniej części Góry Zborów, zwanej Kruczymi Skałami i jest nią "Jaskinia Głęboka". Ma długość 190 m i deniwelację-22,4 m. Jaskinia jest otwarta do ruchu turystycznego.

Przez gminę biegnie oznakowana trasa rowerowa o łącznej długości ponad 14 km z elementami ścieżki rowerowej i punktami postojowymi. Trasa jest integralną częścią systemu ścieżek rowerowych w centralnej części Jury Krakowsko - Częstochowskiej.

Fanów turystyki pieszej i biegowej zainteresują wytyczone szlaki:
Szlak Orlich Gniazd - kolor czerwony, odcinek 4 biegnący od drogi Kroczyce-Żarki przez Górę Sowią i Górę Apteka.

Szlak Zamontu - kolor żółty
Szlak Kroczycki - kolor czarny.

ODKRYJ GMINĘ KROCZYCE!



FACEBOOK.COM/GMINAKROCZYCE



WWW.KROCZYCE.PL



POWIAT ZAWIERCIAŃSKI



Z
A
P
R
A
S
Z
A
M
Y

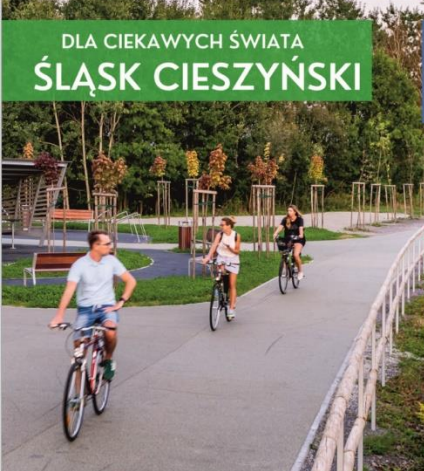
Z
A
P
R
A
S
Z
A
M
Y



DLA SPRAGNIOWYCH WRAŻEŃ
JURA
KRAKOWSKO-
CZĘSTOCHOWSKA



DLA WYMAGAJĄCYCH
BESKIDY



DLA CIEKAWYCH ŚWIATA
ŚLĄSK CIESZYŃSKI



DLA RODZIN I NIE TYLKO
**KRAJNA
GÓRNEJ ODRY**

OFICJALNY PORTAL
TURYSTYCZNY
WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
www.slaskie.travel

Do regionu zaprasza:



Gmina Niegowa

dla aktywnych!

Czy wiesz, że na terenie gminy Niegowa:

- zlokalizowany jest Geopark Północnej Jury
- znajdziesz dwa średniowieczne zamki (Mirów i Bobolice)
- są oznakowane skałki wspinaczkowe (Łutowiec, Mirów i Trzebniów)
- w kościele św. Mikołaja w Niegowie zobaczysz malowidła ścienne z XVIII oraz mosiężne drzwi z zamku w Mirowie
- znajdziesz miejsca upamiętniające ofiary II wojny światowej
- bez problemu dojedziesz ścieżkami rowerowymi do sąsiednich gmin
- nocleg proponuje 37 obiektów
- wypożyczysz hulajnogi i rowery (również z czterema kółkami)
- pojeździsz konno w Stajni DUET w Tomiszowicach
- kupisz swojskie jajka, miód i sery



www.niegowa.pl



Miasto i Gmina Włodowice

Wspaniałe miejsce na aktywny, rodziny wypoczynek.
To raj dla miłośników biegania,
amatorów wspinaczki skałkowej, wędkowania
i innych aktywności sportowych.



www.wlodowice.pl



GMINA JANÓW
NAJLEPSZE MIEJSCE
DO WYPOCZYNKU
NA JURZE



www.janow.pl

Facebook: @janowczestochowski



ZAPRASZAMY



Informacje praktyczne

1. Centrum Festiwalu

Centrum Jurajskiego Festiwalu Biegowego, Biuro Zawodów oraz starty i meta znajdziesz w Podlesicach k. Kroczyca (powiat zawierciański), a dokładnie na terenie Zajazdu Jurajskiego (Podlesice 1, 42-425 Kroczyce).

Najbliższe miejsca postojowe są w Zajeździe Jurajskim, Hotelu Ostaniec oraz na terenie miejscowości Podlesice. Parkuj zgodnie z przepisami ruchu drogowego, a szczególnie rozważnie w okolicach centrum imprezy.

2. Pakiet startowy

Odbierzesz go w Biurze Zawodów. Zdecydowanie polecamy wizytę w piątek. W sobotę może być kolejka, a osoby, które nie zdążą przed zamknięciem Biura nie będą mogły wystartować (starty nie będą opóźniane).

Godziny otwarcia:

- piątek, 22 września 2023 r., godz. 18.00–23.00
- sobota, 23 września 2023 r., godz. 06.00–10.00

Aby przyspieszyć proces rejestracji zapamiętaj swój numer startowy – znajdziesz go na liście startowej.

Jeśli chcesz upoważnić kogoś do odbioru pakietu za Ciebie pobierz, wydrukuj i wypełnij oświadczenie. Osoba upoważniona musi je mieć ze sobą i zostawić w Biurze Zawodów.

Osoby nieletnie muszą mieć podpisane zgody na start.

Tu znajdziesz oświadczenia do pobrania:

www.jurajskifestiwalbiegowy.pl/regulamin

3. Noclegi i gastronomia

W Podlesicach i okolicy znajdziesz sporą liczbę miejsc o różnym standardzie. My polecamy ofertę naszych partnerów:

- Zajazd Jurajski w Podlesicach
- Hotel Fajkier Wellness&SPA
- Hotel Ostaniec
- Ośrodek Wypoczynkowy Morsko Plus

4. Mapy tras

Na stronie internetowej zawodów www.jurajskifestiwalbiegowy.pl w zakładkach poszczególnych biegów zamieściliśmy mapy, profile i szczegółowe informacje. Tracka trasy możesz pobrać i wgrać do swojego urządzenia (zachęcamy do tego szczególnie jeśli biegiesz na trasach JURA ULTRA 100 i JURA ULTRA 50)

Trasy są takie same jak w poprzednim roku, z niezmiennie najwyższym punktem Górą Zborową (467 m) oraz ulubionym przez zawodników miejscem – podbiegiem na Morsko. 😊

5. Wyniki

Oczywiście znane będą dopiero po zakończeniu zawodów. Mamy jednak w tym roku pewną niespodziankę – rywalizację zawodników na trasie JURA ULTRA 100 można będzie śledzić na żywo: www.jurajskifestiwalbiegowy.pl/wyniki

6. Dekoracja zwycięzców

Uroczystość odbędzie się w sobotę o godz. 16.00. Oczywiście życzymy Ci miejsca na podium, więc pamiętaj o tej części imprezy, bo nie wydajemy nagród wcześniej, a nagrody nieodebrane osobiście podczas ceremonii przepadają. Jeśli jednak nie zmieścisz się na podium, to i tak zostań do końca imprezy – Twoje wsparcie dla najszybszych biegaczy będzie miłym gestem.

7. Imprezy towarzyszące

W sobotę, w okolicy startu i mety, w godzinach 09.00-16.00 będzie działała strefa zabaw dla dzieci.

Po biegu wcale nie musisz się spieszyć. Skoro już będziesz na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, to odkryj jej atrakcyjne miejsca. Możesz choćby wybrać się do Jaskini Głębokiej, zwiedzić pobliskie zamki czy muzea.



Program Festiwalu

Piątek, 22 września 2023 r.

Biuro Zawodów

18.00–23.00 - rejestracja zawodników

trasa JURA ULTRA 100

21.00 - zakończenie rejestracji zawodników
20.30-21.00 - kontrola wyposażenia obowiązkowego
21.00-21.20 - odprawa techniczna
22.00 - start

Imprezy towarzyszące

20.00–21.00 - pokazy filmów

Sobota, 23 września 2023 r.

Biuro Zawodów

06.00–10.00 - rejestracja zawodników

trasa JURA ULTRA 50

08.00 - zakończenie rejestracji zawodników
09.00 - start
18.00 - zamknięcie trasy

trasa JURA TRAIL 25

08.00 - zakończenie rejestracji zawodników
09.00 - start
14.00 - zamknięcie trasy

trasa JURA TRAIL 10

10.00 - zakończenie rejestracji zawodników
11.00 - start
13.30 - zamknięcie trasy

JURA NORDIC WALKING

10.00 - zakończenie rejestracji zawodników
11.05 - start
15.00 - zamknięcie trasy

trasa BIEG DLA DZIECI

13.00 - zakończenie rejestracji zawodników
13.30-14.00 - starty poszczególnych kategorii wiekowych

trasa BIEG RODZINNY

13.30 - zakończenie rejestracji zawodników
14.00 - start

trasa JURA ULTRA 100

20.00 - zamknięcie trasy

dekoracja zwycięzców wszystkich tras

16.00–17.00 - ceremonia dekoracji zwycięzców

imprezy towarzyszące

09.00–16.00 - gry i zabawy dla dzieci



JURAJSKI
FESTIWAL
BIEGOWY

UTMB INDEX

ITRA
MEMBER



NATIONAL
LEAGUE
2023

**Podoba Ci się techniczna koszulka biegowa zawodów?
Przyda Ci się komin na jesienne i zimowe treningi?
A może chcesz sprawić komuś miłą niespodziankę?**

Mamy dla Ciebie wyjątkowe pamiątki z zawodów!

Pamiątki są do nabycia w Biurze Zawodów (płatność tylko gotówką).

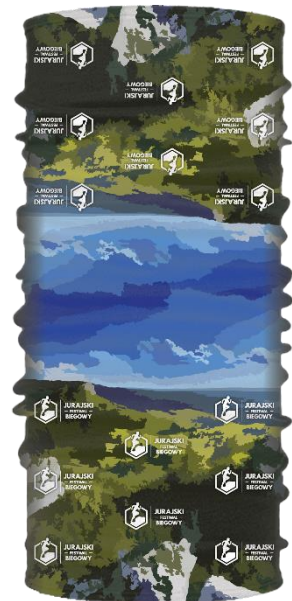
Termoaktywny komin

Całoroczny termoaktywny komin wielofunkcyjny wykonany z lekkiej i miękkiej dzianiny micro-poliestrowej.

Właściwości materiału:

- 10% elastan, 90% micropoliester,
- elastyczny materiał zapewniający komfort użytkowania,
- efektywnie zbiera i szybko odprowadza wilgoć ze skóry,
- wykonany w technologii bezszwowej,
- krojenie CLEAN CUT - dzianina nie "strzępi" się,
- trwałe niespieralne nadruki sublimacyjne.

30 zł



100 zł

Techniczna koszulka biegowa

wykonana z bardzo lekkiej, zaawansowanej technologicznie dzianiny o właściwościach termoaktywnych.

Zalety i właściwości produktu:

- 100% Micropoliester TR (Tervel Thermal Revelation),
- bardzo lekka, miękka, elastyczna i delikatna dla skóry dzianina nie krępująca ruchów,
- delikatne szwy z przędzy nie wywołujące podrażnień,
- trwałe, modne, niespieralne nadruki sublimacyjne,
- odprowadza wilgoć powstałą podczas intensywnego wysiłku fizycznego,
- krótki czas schnięcia.



DR PIOTR KACZKA

PROFESSIONAL PHARMA
BODY AND HEALTH CONSULTING



**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO**

Z CENNA WIEDZĄ NAUKOWĄ



**ELITARNA
GRUPA**

NA FACEBOOKU

**WY CZYNO W I
AMATORZY**

PPBHC.COM



**SPRAWDZAJ
NOWOŚCI
W NASZEJ OFERCIE**



STRAŻNICY TWOJEGO MIKROBIOMU

PRONOBIOTICS.COM



Śledzenie rywalizacji na żywo online: www.jurajskifestiwalbiegowy.pl/wyniki

INFORMACJE O TRASIE

Punkty: ITRA – 4 punkty, UMTB – 100K

Długość trasy: 111,3 km

Przewyższenia: łącznie 4016 m (w górę: 2008 m / w dół: 2008 m)

Najwyższy punkt: Góra Zborów (467 m)

Limit czasu: 22 godziny

Punkty odżywcze: 8,1 km (woda) / 16,7 km (woda, bufet) / 27,1 km (woda, bufet) / 37,2 km (woda, bufet) / 51,1 km (woda, bufet) / 57,1 km (woda, bufet) / 67,3 km (woda, bufet) / 87,2 km (woda, bufet) / 96,7 km (woda, bufet) / 108,4 km (woda) / meta (woda, bufet)

Punkty z ciepłym posiłkiem: 57,1 km / 111,3 km (meta)

Punkty z noclegiem: 57,1 km

Przepak: 57,1 km

Start: 22 września 2023 r. (piątek), godz. 22.00

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy z chipem
- papierowa mapa trasy
- telefon (aktywny przez cały czas trwania biegu)
- folia NRC
- kubek/bidon na wodę
- latarka (najlepiej czołówka)
- czapka lub chusta wielofunkcyjna
- gwizdek

Wyposażenie obowiązkowe:

- dotyczy każdego zawodnika na danej trasie
- może być sprawdzane przed startem
- może być sprawdzane podczas biegu w dowolnym momencie (czas sprawdzania wyposażenia nie będzie odliczany od czasu rywalizacji)

WYPOSAŻENIE ZALECANE

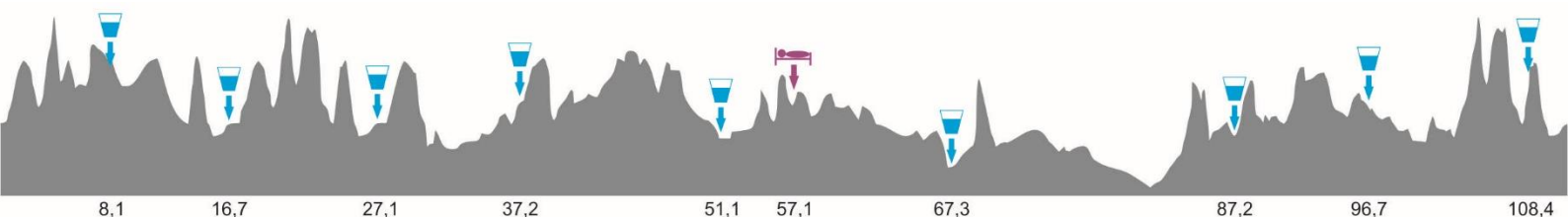
- telefon/GPS wraz z wgranym śladem trasy (track)
- plecak, nerka lub saszetka biegowa
- kurtka przeciwwietrzna
- pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra
- gotówka w wysokości 30 zł
- kijki trekkingowe
- śpiwór i mata na punkty z noclegiem (do depozytu)
- polisa ubezpieczeniowa od NNW



— JURA —
ULTRA
100



> [Zobacz mapę trasy JURA ULTRA 100](#)





INFORMACJE O TRASIE

Punkty: ITRA – 2 punkty, UMTB – 50K

Długość trasy: 51,8 km

Przewyższenia: łącznie 2412 m (w górę: 1206 m / w dół: 1206 m)

Najwyższy punkt: Góra Zborów (467 m)

Limit czasu: 9 godzin

Punkty odżywcze: 8,1 km (woda) / 16,7 km (woda, bufet) /
27,1 km (woda, bufet) / 37,2 km (woda, bufet) / 48,9 km (woda) /
meta (woda, bufet)

Punkt z ciepłym posiłkiem: 51,8 km (meta)

Start: 23 września 2023 r. (sobota), godz. 09.00

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)



— JURA —
ULTRA
50



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy z chipem
- papierowa mapa trasy
- telefon (aktywny przez cały czas trwania biegu)
- kubek/bidon na wodę
- gwizdek

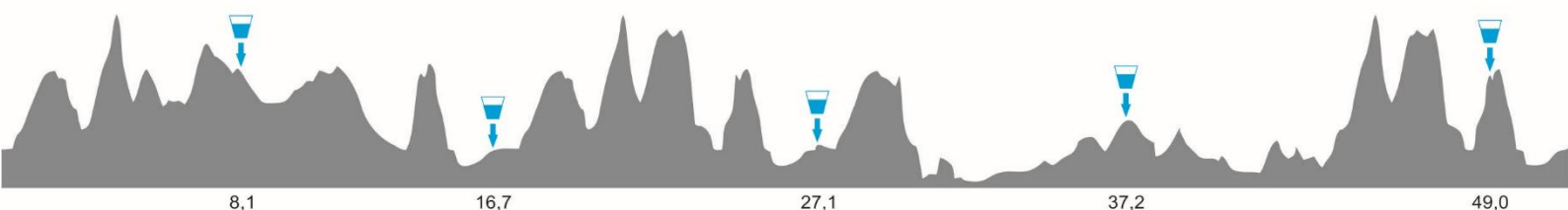
Wypożyczenie obowiązkowe:

- dotyczy każdego zawodnika na danej trasie
- może być sprawdzane przed startem
- może być sprawdzane podczas biegu w dowolnym momencie (czas sprawdzania wyposażenia nie będzie odliczany od czasu rywalizacji)

WYPOSAŻENIE ZALECANE

- telefon/GPS wraz z wgranym śladem trasy (track)
- plecak, nerka lub saszetka biegowa
- pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra
- kurtka przeciwwietrzna
- czapka lub chusta wielofunkcyjna
- latarka (najlepiej czołówka)
- polisa ubezpieczeniowa od NNW

[> Zobacz mapę trasy JURA ULTRA 50](#)





INFORMACJE O TRASIE

Punkty: ITRA – 1 punkt, UMTB – 20K

Długość trasy: 27,1 km

Przewyższenia: łącznie 1384 m (w górę: 692 m / w dół: 692 m)

Najwyższy punkt: Góra Zborów (467 m)

Limit czasu: 5 godzin

Punkty z wodą: 8,1 km (woda) / 16,7 km (woda, bufet) /
meta (woda, bufet)

Start: 23 września 2023 r. (sobota), godz. 09.00

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)



— JURA —
TRAIL
25



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy z chipem
- telefon (aktywny przez cały czas trwania biegu)
- kubek/bidon na wodę
- gwizdek

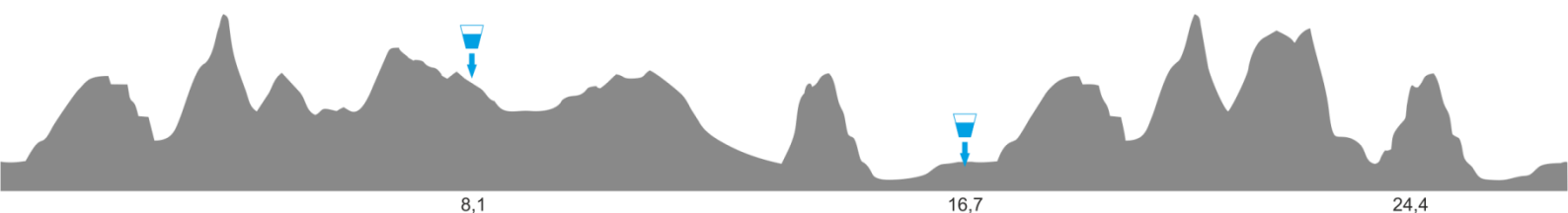
Wypożyczenie obowiązkowe:

- dotyczy każdego zawodnika na danej trasie
- może być sprawdzane przed startem
- może być sprawdzane podczas biegu w dowolnym momencie
(czas sprawdzania wyposażenia nie będzie odliczany od czasu rywalizacji)

WYPOSAŻENIE ZALECANE

- telefon/GPS wraz z wgranym śladem trasy (track)
- plecak, nerka lub saszetka biegowa
- pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra
- kurtka przeciwwietrzna
- czapka lub chusta wielofunkcyjna
- polisa ubezpieczeniowa od NNW

[> Zobacz mapę trasy JURA TRAIL 25](#)





INFORMACJE O TRASIE

Długość trasy: 10,4 km

Przewyższenia: łącznie 636 m (w górę: 318 m / w dół: 318 m)

Najwyższy punkt: Góra Zborów (467 m)

Limit czasu: 2,5 godziny

Punkty odżywcze: 4,6 km (woda) / 7,6 km (woda) / meta (woda, bufet)

Start: 23 września 2023 r. (sobota), godz. 11.00

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)



— JURA —
TRAIL
10

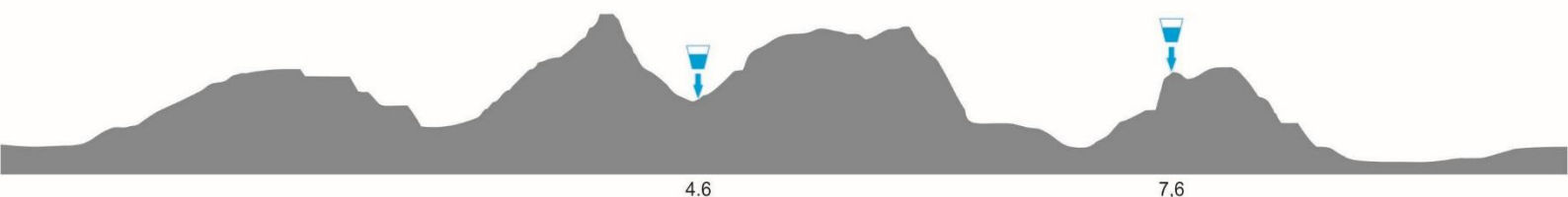
WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy z chipem

WYPOSAŻENIE ZALECANE

- telefon (aktywny przez cały czas trwania biegu)
- kubek/bidon na wodę
- plecak, nerka lub saszetka biegowa
- pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra
- gwizdek
- kurtka przeciwwietrzna
- czapka lub chusta wielofunkcyjna
- polisa ubezpieczeniowa od NNW

[> Zobacz mapę trasy JURA TRAIL 10](#)





INFORMACJE O TRASIE

Długość trasy: 10,4 km

Przewyższenia: łącznie 636 m (w górę: 318 m / w dół: 318 m)

Najwyższy punkt: Góra Zborów (467 m)

Limit czasu: 4 godziny

Punkty odżywcze: 4,6 km (woda) / 7,6 km (woda) / meta (woda, bufet)

Start: 23 września 2023 r. (sobota), godz. 11.05

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)



— JURA —
**NORDIC
WALKING**

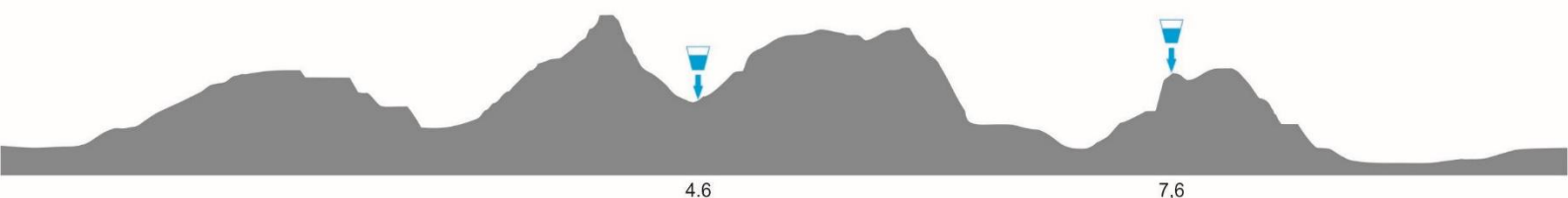
WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy z chipem
- własne kije do NW (dzieci poniżej 16 lat, będące pod opieką dorosłych, mogą używać dowolnych kijów np. do NW, biegowych, trekkingowych lub też nie używać żadnych)

WYPOSAŻENIE ZALECANE

- telefon (aktywny przez cały czas trwania biegu)
- kubek/bidon na wodę
- plecak, nerka lub saszetka biegowa
- pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra
- gwizdek
- kurtka przeciwwietrzna
- czapka lub chusta wielofunkcyjna
- polisa ubezpieczeniowa od NNW

[> Zobacz mapę trasy JURA Nordic Walking](#)





INFORMACJE O BIEGACH

BIEGI DLA DZIECI

Start: 23 września 2023 r. (sobota)

godz. 13.30-14.00 (starty poszczególnych kategorii wiekowych)

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)



— JURA —
**BIEG
DLA DZIECI**

Kategorie startowe i dystanse

- dzieci w wieku do lat 5 (rocznik 2018 i młodsze) – dystans około 100 m
- dzieci w wieku 6-7 lat (rocznik 2017-2016) – dystans około 200 m
- dzieci w wieku 8-11 lat (rocznik 2015-2012) – dystans około 300 m
- dzieci w wieku 12-15 lat (rocznik 2011-2008) – dystans około 500 m

Klasyfikacja

Biegi mają formułę rekreacyjną, więc nie będzie pomiaru czasu i nie będzie prowadzona żadna klasyfikacja (nie ma zatem nagród za miejsca).

Wszystkie dzieci uczestniczące w biegach są zwycięzcami i na mecie otrzymają pamiątkowy medal.

BIEG RODZINNY

Start: 23 września 2023 r. (sobota), godz. 14.00

Miejsce startu i mety: Podlesice (Zajazd Jurajski)

Kategorie startowe i dystanse

- jeden wspólny bieg – dystans około 200 m

Liczba osób w zespole (rodzinie) jest dowolna.

Przynajmniej jedna osoba w zespole musi mieć ukończone 18. lat.

Klasyfikacja

Bieg ma formułę rekreacyjną, więc nie będzie pomiaru czasu i nie będzie prowadzona żadna klasyfikacja (nie ma zatem nagród za miejsca).

Wszystkie dzieci uczestniczące w biegach są zwycięzcami i na mecie otrzymają pamiątkowy medal.



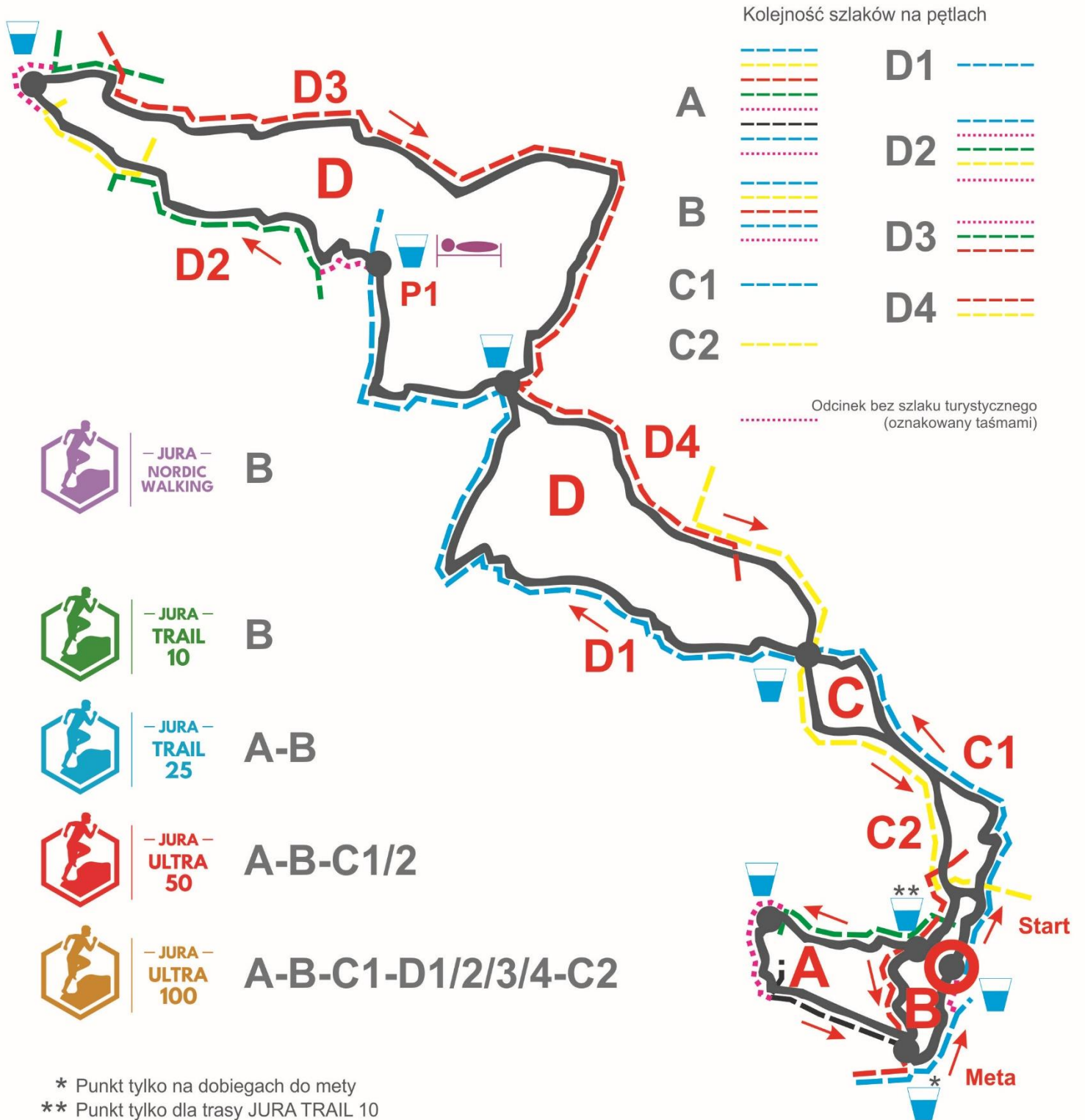
— JURA —
**BIEG
RODZINNY**

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE – dotyczy biegów dla dzieci i rodzinnego

- numer startowy



SCHEMAT TRAS



STWORZONA Z NATURY

Maść Alpejska Rozgrzewająca oraz Chłodząca zostały stworzone na bazie tradycyjnej 10 letniej receptury z Alpejskich ziół takich jak: Szarotka Alpejska, Arnika, Mikołajek, Pięciornik, Ostróżka by w naturalny sposób przynosić ulgę oraz regenerować ciało.



MIĘŚNIE I STAWY

DOSTĘPNA W APTEKACH

Więcej na www.mascalpejska.pl

#PRZEDiPOtreningu

DUO idealne:
ENERGIA i EFEKTYWNOŚĆ
(przed treningiem)
+
REGENERACJA
(po treningu)

NOWOŚĆ
od
VITADIET

polecany
uprawiającym **SPORT**
profesjonalnie i amatorsko



Suplement diety

Sprawdź i zamów



HOTEL FAJKIER*** WELLNESS SPA

Miejsce idealne na
wypoczynek!



www.hotelfajkier.pl

LGOTA MUROWANA 37A 42-425 KROCZYCE
884 877 200 RECEPCJA@HOTELFAJKIER.PL

CHRONIMY TWOJE CIEPŁO

PRODUKTY IZOTERMICZNE DLA SPORTU, TURYSTYKI I RATOWNICTWA



POLSKI PRODUCENT KOCÓW IZOTERMICZNYCH

www.koran.com.pl

31-589 Kraków, ul. Wiklinowa 7
e-mail: biuro@koran.com.pl
tel. 601 867 502

Sponsorem Festiwalu jest

RZEMIEŚLNICZY
BROWAR
JANA
• ZAWIERCIE •

www.browarjana.pl



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO TRASACH

- Trasy zawodów przebiegają głównie znakowanymi szlakami turystycznymi, drogami i ścieżkami leśnymi, a czasem także drogami publicznymi. Organizator zaleca uczestnikom, aby przed startem zapoznali się z mapą i opisem trasy i wgrali w swoje urządzenie ślad trasy (tracka).
- Trasy będą częściowo oznakowane taśmą, znakami kierunkowymi i sprayem kredowym. Niektóre miejsca na trasach (np. skrzyżowania szlaków, skręty szlaków, miejsca niebezpieczne) będą dodatkowo oznakowane.
- W przypadku zgubienia się na trasie najlepszym rozwiązaniem jest cofnięcie się do ostatniego miejsca z widocznym oznakowaniem trasy i poszukanie oznaczeń.
- Jeśli pojawią się wątpliwości co do oznakowania trasy, nie należy przewieszać i zmieniać oznaczeń! W takiej sytuacji należy skontaktować się z Organizatorem (numer kontaktowy podany będzie na numerze startowym).
- Wszyscy zawodnicy powinni poruszać się po trasach zawodów zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi na stronie zawodów oraz zgodnie z zaleceniami wydawanymi przez sędziów, policję oraz osoby zabezpieczające trasę i bezwzględnie przestrzegać przepisów prawa.
- Trasy zawodów przebiegające po drogach publicznych lub krzyżujące się z drogami publicznymi mogą być w miejscach szczególnie niebezpiecznych zabezpieczone przez policję oraz osoby zabezpieczające trasę. **Zawodnicy podczas biegu na drogach publicznych są tak samo traktowani jak uczestnicy ruchu drogowego i muszą się poruszać zgodnie z przepisami ruchu drogowego (chyba że oznakowanie trasy lub polecenia policji oraz osoby zabezpieczające trasę nakazywać będą inny sposób poruszania się).**
- Zawodnicy podczas biegu muszą zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów (np. z pól, bocznych dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań). Na trasie, także w terenach leśnych, mogą poruszać się pojazdy Organizatora i pojazdy zabezpieczające przebieg zawodów.
- **Trasy zawodów nie są zamykane i mogą poruszać się po nich turyści i inne osoby.**
- Na terenach rezerwatów należy przestrzegać szczególnych zasad ochrony przyrody i nie wolno schodzić ze szlaków.

Bądź widoczny na drodze
(odblaski, latarka)

Zachowaj ostrożność
zbliżając się
do drogi publicznej

Przestrzegaj przepisów
ruchu drogowego

Nie rozpalaj
ognia w lesie

Jeśli potrzebujesz
pomocy – powiadom
organizatorów

GŁÓWNE ELEMENTY OZNAKOWANIA TRAS





Las Państwowe

Las Państwowe – służymy lasom i ludziom

Las Państwowe to największa w Unii Europejskiej organizacja zarządzająca lasami należącymi do Skarbu Państwa. Gospodarujemy na jednej czwartej powierzchni Polski – części szczególnie cennej, bo rosną na niej lasy. Co ważniejsze, części systematycznie powiększającej się, gdyż dzięki staraniom leśników lasów przybywa.

Dbamy o różnorodność biologiczną lasów, chronimy je przed wieloma zagrożeniami - klęskami żywiołowymi, plagami owadów, chorobami drzew, pożarami, zanieczyszczeniami, także przed skutkami kłusownictwa czy wandalizmu. W ten sposób nie tylko dbamy o przyrodę, ale też umożliwiamy Polakom bezpieczne korzystanie z jej dóbr – bezpieczne tak dla nich, jak i dla samych lasów. Dbamy również o to, by gospodarka leśna, dostarczająca na rynek uniwersalny surowiec ekologiczny, jakim jest drewno, prowadzona była zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, uwzględniającego wszystkie funkcje, jakie pełnią lasy.

Jednym z naszych podstawowych zadań jest udostępnianie lasów całemu społeczeństwu. Opieka państwa nad ogromną większością z nich zapewnia fundamentalną korzyść – swobodny dostęp wszystkich obywateli do lasów. Wszystkich szukających w lesie wypoczynku zachęcamy do skorzystania z bogatej oferty turystycznej Lasów Państwowych. Czekają na Państwa ośrodki wypoczynkowe, leśniczówki, pokoje gościnne, pięknie położone wśród leśnych ostępów. Wszystkie informacje niezbędne, aby zaplanować obfitujący w atrakcje wypoczynek w lasach, znajdują Państwo w Leśnym Przewodniku Turystycznym czaswlas.pl.

Leśnicy są źródłem bogatej wiedzy o polskich lasach, ich historii, walorach przyrodniczych i innych. Jesteśmy zaangażowani w działania edukacyjne i promocyjne, które pozwalają Polakom lepiej poznać ważny element dziedzictwa narodowego, jakim są lasy. Wydajemy dla Państwa książki, periodyki, broszury, prowadzimy stronę internetową www.lasy.gov.pl.

Nasza kadra od lat wspiera szkoły na różnych etapach edukacji. Wspólnie z organizacjami pozarządowymi organizujemy jednorazowe i cykliczne akcje służące poszerzeniu wiedzy o lesie, przyrodzie, ekologii. Współpracujemy także z ośrodkami naukowymi, wspierając badania w dziedzinie leśnictwa.

Dla leśników las jest nie tylko miejscem pracy, ale także pasją. Każdego dnia ponad 25 tys. osób zatrudnionych w Lasach Państwowych pracuje z zaangażowaniem po to, by polskie lasy przetrwały i rozwijały się. Czynią to w coraz lepszych warunkach. Tradycję Lasów Państwowych łączymy bowiem z najnowszymi osiągnięciami nauki oraz techniki. Wprowadzamy maszyny leśne najnowszej generacji, sprzęt pomiarowy, monitoringowy i inne narzędzia pracy, które zapewniają bezpieczeństwo, szybkość i skuteczność naszych działań. **Ogromną wagę przykładamy do wykorzystania narzędzi informatycznych.** System Informatyczny Lasów Państwowych, gromadzący dane i przetwarzający je, wspomaga zarządzanie lasami, planowanie działań gospodarczych i nadzór nad nimi.

Z każdego miejsca w Polsce można w nie więcej niż godzinę dotrzeć do ogólnodostępnego lasu.

Do zobaczenia na leśnych ścieżkach!



SZANOWNY TURYSTO !

Korzystanie z piękna naszej przyrody, dodatkowo dzieląc w jej otoczeniu swoje pasje i zainteresowania niewątpliwie sprawi wiele radości i podwoi ilość endorfin. Pamiętajmy, że obecność w rezerwacie to coś wyjątkowego, to bliski kontakt z naturą i możliwość obserwacji przyrody w jej najczystszej postaci!

Rezerwaty przyrody to formy ochrony przyrody, będące **małymi parkami narodowymi**. Chroni się na ich terenach całość elementów przyrodniczych, wszystkie rośliny, zwierzęta oraz wszelkie naturalne procesy przyrodnicze. Niezależnie od okoliczności w jakich się w nich znajdujemy – czy to na własną rękę, czy też biorąc udział w imprezie sportowej organizowanej na podstawie specjalnego zezwolenia, obowiązują na nich zawsze takie same zakazy, jak w przypadku parków narodowych. Mając na względzie dobro przyrody, zachęcamy do zapoznania się z kilkoma prostymi zasadami, które pozwolą pogodzić naszą obecność w tym miejscu z potrzebami natury:



Nie rozdeptuj - w rezerwacie można poruszać się tylko udostępnionymi i oznakowanymi szlakami¹.
Schodząc/zbiegając ze szlaku przyczyniasz się do zwiększenia presji turystów w rezerwacie. Ktoś pójdzie twoim śladem...



Szanuj prawo roślin i zwierząt do życia - bądź cichym obserwatorem.
W rezerwacie chronione są wszystkie jego elementy, każde zwierzę i każda roślina.



Nie hałasu – twój głos ma znaczenie! Organizacja imprez sportowych również podlega zakazowi.
Krzyki czy nagłośnienie w trakcie imprez sportowych płoszy zwierzęta oraz powoduje u nich duży stres.



Nie zanieczyszczaj - nie wyrzucaj do rezerwatu śmieci, resztek jedzenia, butelek, oznaczeń tras sportowych. Nie zostawiaj w rezerwacie nic poza swoją dobrą energią!
Zmieniasz tym warunki występowania cennych gatunków i przyczyniasz się do ich zaniku.



Jeśli spodobało Ci się to miejsce i planujesz tutaj wrócić, pamiętaj też że do rezerwatów nigdy nie zabieramy swoich psów.
Zdajemy sobie sprawę, że dla Ciebie to ważny członek rodziny ale dla zwierząt zamieszkujących rezerwat to obcy zapach i ślad konkurencji, który naraża ich na duży stres.

Jeśli zauważysz naruszanie powyższych zasad zawiadom odpowiednie służby (straż miejską, straż leśną, policję) lub organizatora.

Twoje uczestnictwo w imprezie sportowej jest możliwe na podstawie wydanej na ten cel derogacji – czyli decyzji zezwalającej na odstępstwo od zakazów obowiązujących na terenie rezerwatu w celach turystycznych i sportowych.

DZIĘKUJEMY ZA SZACUNEK DLA ZASAD OCHRONY NASZEJ PRZYRODY

¹ Zasady udostępnienia rezerwatów przyrody dostępne są na stronie BIP RDOŚ Katowice:
(<https://www.gov.pl/web/rdos-katowice/udostepnienie-rezerwatow-przyrody>)

SPORT

ZABAWA

PRZYGODA

**Organizujemy m.in.
Jurajski Festiwal Biegowy
Bursztynowy Festiwal Biegowy
cykl zawodów na orientację
wyprawy kajakowe w Polsce i za granicą
aktywne weekendy dla rodzin
szkolenia i imprezy dla firm**





BURSZTYNOWY **FESTIWAL BIEGOWY**

21-22.10.2023

Gdańsk, Wyspa Sobieszewska

biegi główne: 5 km, 10 km, 20 km

bieg strażaka, biegi dla dzieci

nordic walking 5 km

*Trasy wiodą po plaży i w nadmorskim lesie,
a medale z prawdziwymi bursztydami!*

bursztynowofestiwalbiegowy.pl



JURAJSKI — FESTIWAL — BIEGOWY

UTMB® INDEX



NATIONAL
LEAGUE
2023

iTRA
MEMBER

Zapraszamy na kolejną edycję festiwalu

20-22.09.2024

www.jurajskifestiwalbiegowy.pl