



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Biegi-Gorskie-Rabka-Zdroj-2025-Odkryj-magie-gor-i-poczuj-ducha-rywalizacji/idn:9820/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

25 kwi 2025

kategoria:

Aktualności



Biegi Górskie Rabka-Zdrój 2025: Odkryj magię gór i poczuj ducha rywalizacji!

Zaplanuj majówkę pełną ruchu i emocji! Fundacja Małopolskie Szlaki oraz Miasto Rabka-Zdrój zapraszają na kolejną edycję **Biegów Górskich Rabka-Zdrój**, wyjątkowej imprezy sportowej dla biegaczy i miłośników gór – niezależnie od poziomu zaawansowania.

2-3 maja 2025

Rabka-Zdrój

6 dystansów + Nordic Walking + biegi dla dzieci

Malownicze szlaki Beskidów

Dlaczego warto?

- ☐ **Sześć biegowych dystansów:** od 5 km po 70 km – każdy znajdzie coś dla siebie
- ☐ **Nordic Walking:** 5 km i 15 km – maszeruj z kijkami przez górskie szlaki
- ☐ **Biegi dla dzieci:** 5 kategorii wiekowych, medale dla wszystkich uczestników
- ☐ **Piękne trasy:** górskie szlaki Beskidu Wyspowego i Gorców, prowadzące przez lasy, polany i urokliwe miejscowości

- **Rodzinna atmosfera:** impreza zorganizowana z myślą o biegaczach i ich bliskich
- **Wspólna meta:** wszystkie dystanse kończą się w amfiteatrze przy ul. Chopina 17 – idealne miejsce do kibicowania i świętowania!

Głos Gospodarza - Burmistrz Rabki-Zdroju, mgr Leszek Świder

*„Z przyjemnością informuję, iż w tym roku ponownie odbędą się zawody **Biegi Górskie - Rabka-Zdrój 2025**. Wszystkich uczestników i sympatyków biegów górskich serdecznie zapraszam do naszego miasta – idealnego miejsca dla miłośników aktywnego wypoczynku.*

Rabka-Zdrój oferuje nie tylko piękne szlaki, ale też bogatą infrastrukturę rekreacyjną: Park Zdrojowy, wodny plac zabaw, tętnie solankowe i liczne ścieżki aktywności.

Życzę wszystkim spełnienia sportowych marzeń, satysfakcji z wyników i niezapomnianych chwil wśród górskich krajobrazów.”

Program imprezy

Biuro Zawodów

- 2 maja: godz. 16:00–21:00
- 3 maja: godz. 9:00–13:30

Starty dorosłych - 3 maja

- **BGRZ 70 km** – godz. 4:00, Przełęcz Glinne
- **BGRZ 35 km** – godz. 9:00, Wielka Polana
- **BGRZ 23 km** – godz. 10:00, Amfiteatr Rabka-Zdrój
- **BGRZ 15 km + NW15** – godz. 12:00, Jordanów
- **BGRZ 10 km** – godz. 12:00, Amfiteatr Rabka-Zdrój
- **BGRZ 5 km + MW5** – godz. 14:00, ul. Poniatowskiego, Rabka-Zdrój

Biegi dzieci - 3 maja, Amfiteatr Rabka-Zdrój

- 1–3 lata: 100 m – godz. 10:05
- 4–6 lat: 300 m – godz. 10:15
- 7–9 lat: 600 m – godz. 10:30
- 10–12 lat: 900 m – godz. 10:45
- 13–15 lat: 1800 m – godz. 11:00

Dekoracje zwycięzców:

- 3 maja, godz. 18:00, Amfiteatr Rabka-Zdrój

Nagrody i pakiety

Każdy uczestnik otrzyma pamiątkową koszulkę

Dorośli – nagrody w kategorii OPEN, 3 najlepsze kobiety i mężczyźni na każdym dystansie

Na dystansie 5 km – dodatkowo nagroda dla najlepszego mieszkańca Rabki-Zdroju

Dzieci – medal dla każdego uczestnika

Zapisy i informacje

Zapisy online: do 30 kwietnia na www.bgrz.pl

Zapisy na miejscu: 2–3 maja w Biurze Zawodów w Rabce-Zdrój

Organizator: Fundacja Małopolskie Szlaki

Partner strategiczny: Miasto Rabka-Zdrój

Partner: Uzdrowisko Rabka

Rabka-Zdrój. 6 dystansów - jedna przygoda. Dołącz do nas!

[poprzednia](#) [powrót do listy](#) **aktualności** [następna](#)