



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosc/Biegi-Gorskie-Rabka-Zdroj-Odkryj-magie-gor-i-poczuj-ducha-rywalizacji/idn:9152/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

30 wrz 2024

kategoria:

Aktualności



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

Przed nami jesienna edycja wydarzenia Biegi Górskie Rabka-Zdrój. W dniach 4-5 października 2024 roku odbędzie się kolejna odsłona biegów w Rabce-Zdrój. Jesień to doskonała okazja, aby cieszyć się bieganiem w pięknych okolicznościach przyrody i poczuć magię gór.

Dlaczego warto wziąć udział?

- **Sześć dystansów do wyboru:** od piątki po ultra, każdy znajdzie coś dla siebie!
- **Atrakcyjne trasy:** malownicze szlaki Beskidów, prowadzące przez lasy, polany i szczyty górskie, a również przez urokliwe miejscowości małopolski
- **Niepowtarzalna atmosfera:** impreza zorganizowana z myślą o biegaczach i ich rodzinach, z dużą dbałością o szczegóły.
- **Biegowa społeczność:** spotkaj się z innymi pasjonatami gór i biegania.
- **Piękne widoki:** Rabka-Zdrój to urokliwe miasto u podnóża Gorców, znane z pięknych krajobrazów i zdrowego mikroklimatu.
- **Dodatkowe atrakcje:** strefa expo, biegi dzieci, lokalne specjały.

Partnerem strategicznym BGRZ jest miasto Rabka-Zdrój.

Burmistrz Rabki-Zdroju, mgr LESZEK ŚWIDER mówi: „Wszystkich uczestników i sympatyków biegów górskich serdecznie zapraszam do Rabki-Zdroju. Jest to idealne miejsce dla miłośników aktywnego wypoczynku. W centrum miasta znajduje się Park Zdrojowy, który należy do największych parków Małopolski. Na najmłodszych czekają dobrze urządzone place zabaw, wodny plac zabaw i wiele innych atrakcji. Istnieje także możliwość aktywnego spędzenia czasu na ścieżce zdrowia, street workout, skate parku, siłowni zewnętrznej, bulwarach oraz w miasteczku rowerowym. Unikalne właściwości wód solankowych Rabki powodują, że wytworzony wokół tężni aerozol nie ma równego sobie odpowiednika w kraju i na świecie. Uczestnikom biegu życzę spełnienia sportowych marzeń oraz satysfakcji z osiągniętego wyniku. Zaś sympatykom Rabki życzę miłego wypoczynku, ciekawych doznań i częstych powrotów w góry.”

W ramach zawodów odbędą się biegi górskie dla dorosłych (możliwy udział od 16 roku życia) na dystansach: 5, 10, 15, 35, 55, 65 km. Uczestników nagrodzimy w kat. OPEN, po 3 najszybszych zawodników i zawodniczki na każdym dystansie. Dodatkowo, na dystansie 5 km, wyłonimy zwycięzców w kategorii Mieszkaniec i Mieszkanka Rabki-Zdrój. Dekoracje dla wszystkich dystansów odbędą się 5 października o godz. 18:00. META biegów znajduje się w Amfiteatrze w Rabce-Zdrój, ul. Chopina 17, tam też odbędą się dekoracje.

META w Rabce-Zdrój będzie również finałem ostatniego dnia wyprawy **GSB - Beskidzka Legenda**, czyli pokonaniu trasy Głównego Szlaku Beskidzkiego o długości 150 km. Uczestnicy pokonają ten dystans w 3 dni w terminie 3-5.10.2024.

Więcej informacji o wyprawie na stronie <https://malopolskieszlaki.org/beskidzka-legenda> i na profilu FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=61563837878966>

Zawody w Rabce-Zdroju, to również biegi dla dzieci w 5 kategoriach wiekowych.

Odbędą się trzy biegi dzieci w wieku 1-9 lat oraz 2 biegi młodzieży w wieku 10-15 lat. Uczestnicy pobiegną z numerami startowymi, a w biegach młodzieży z pomiarem czasu. Na mecie każdy uczestnik otrzyma zasłużony medal. W najstarszych kategoriach udekorujemy pierwsze trójki dziewcząt i chłopców na swoim dystansie.

Biegi dzieci odbędą się w Parku Zdrojowym w Rabce-Zdrój w godzinach 10:00 - 12:00.

Rabka-Zdrój. 6 dystansów - jedna przygoda!

BGRZ w pigułce:

Biuro Zawodów: 4 października, godz. 14:00-22:00; 5 października, godz. 8:00 - 11:30

Biegi, 5 października:

Dorośli: 6 dystansów:

- 65 km; start godzina: 4.00, limit 13h
- 55 km; start godzina: 6.00, limit 11h
- 35 km; start godzina: 8.00, limit 8h
- 15 km; start godzina: 10.00, limit 5h
- 10 km; start godzina: 11.00, limit 4h
- 5 km; start godzina: 12.00, limit 2h

Dzieci: 5 kategorii wiekowych:

- wiek 1-3 (2023 - 2021) - dystans ok. 100 m, start 10:00
- wiek 4-6 (2020 - 2018) - dystans ok. 300 m, start 10:15
- wiek 7-9 (2017 - 2015) - dystans ok. 600 m, start 10:30
- wiek 10-12 (2014 - 2012) - dystans ok. 900 m, start 10:45
- wiek 13-15 (2011 - 2009) - dystans ok. 1800 m, start 11:00

Dla uczestników przygotowano różnorodne trasy biegowe, od szybkich i widokowych 5, 10, 15 km, około maratońskie 35 km, aż do pierwszego kroku w ULTRA, czyli dystans 55 km. Koronny dystans - 65 km to trasa prowadząca przez szczyt Babiej Góry! Każda z tras ma start w innym miejscu, a META jest wspólna dla wszystkich i znajduje się w Amfiteatrze w Rabce-Zdrój.

W trakcie wydarzenia pojawią się dodatkowe atrakcje biegowe, m.in.: miasteczko biegowe ze strefą EXPO, stoiska produktów regionalnych, degustacja, panele z ciekawymi gośćmi.

Zapisy: do 30 września online i w dniach 4-5 października w Biurze Zawodów w Rabce-Zdrój

Informacje: www.bgrz.pl

Organizator: Fundacja Małopolskie Szlaki

Partner Strategiczny: Rabka-Zdrój

Redagował: Piotr Kuczaj

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