



SOWIOGÓRSKI
Festiwal Biegowy



FIX CATERING SOWIOGÓRSKI FESTIWAL BIEGOWY

PIESZYCE, 25.10.2025

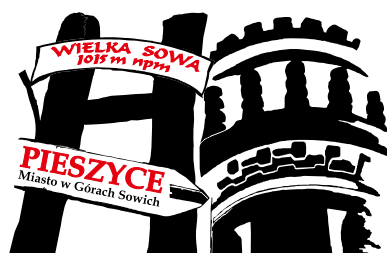
RACEBOOK

 ZASADY

 PAKIET

 PLANY SYTUACYJNE

 INFORMACJE PRAKTYCZNE



WSTĘPNIAK I RAMÓWKA

Witajcie!

Zarówno przed Wami, jak i przed nami wiele godzin wspaniałej ultra przygody. Z ogromną radością witamy was w tym niesamowitym wydarzeniu, jakim jest Sowiogórski Festiwal Biegowy! Jest nam niezmiernie miło móc was gościć i zobaczyć Wasze zdeterminowane twarze gotowe do podjęcia tego niezwykłego wyzwania.

Pragniemy Was serdecznie zaprosić do zapoznania się z tym racebookiem, gdzie znajdziecie wszystkie niezbędne informacje, które pozwolą wam na jak najlepszą orientację w trakcie rywalizacji. Od tras, przez zasady, po punkty odżywcze. Będziecie mieć szansę poznać urokliwe trasy, ciekawostki na temat naszego pięknego terenu oraz wszystko, co może wam pomóc podczas wyścigu.

Jesteśmy pewni, że wasza determinacja, wytrzymałość i pasja staną się inspiracją dla wszystkich uczestników. Ta niezwykła przygoda wymaga ogromnej siły woli i wyjątkowego umysłu, a my jesteśmy przekonani, że każdy z was posiada te cechy.

W imieniu całej załogi pragniemy wam życzyć powodzenia, niezapomnianych chwil i wspaniałych osiągnięć. Pamiętajcie, że to wy jesteście prawdziwymi bohaterami tego wydarzenia.

Niech każdy krok przyniesie wam satysfakcję i niezwykle doświadczenia. Bądźcie gotowi na prawdziwą przygodę i walkę z samym sobą! W imieniu całego zespołu,

z najlepszymi życzeniami,
Krzysiek, Łukasz i Sławek



RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW:

SOBOTA -> Biuro Zawodów znajdować się będzie na terenie Parkingu Turystycznego Kamionki - Pieszyce otwarte będzie w sobotę 25 października w godzinach 5³⁰ - 11¹⁰. **BIURO ZAWODÓW BĘDZIE OTWARTE RÓWNIEŻ W PIĄTEK 24.10.2025 w godzinach 18⁰⁰ - 21⁰⁰ na Stadionie Pogoni Pieszyce przy ulicy Hermana 4**

- * Godzina 7³⁰ - dystans „Czarny Rycerz”
- * Godzina 10⁰⁰ - dystans „Mroczny Śpiewak”
- * Godzina 11⁰⁰ - dystans „Stara Jodła”
- * Godzina 11¹¹ - dystans „Ostoja Nietoperza”

Pierwsze dekoracje planowane są na godzinę 12⁰⁰ - dystans „Ostoja Nietoperza”, pozostałe na bieżąco po przybieganiu zawodników na metę. Rozpoczynamy od kategorii OPEN na danym dystansie, następnie kategorie wiekowe od K20 wzwyż.

TOMBOLA - losowanie mniejszych podarunków i nagród planowane jest na godzinę 14³⁰ warunkiem odbioru nagrody jest posiadanie numeru startowego. Jeżeli zawodnik będzie znajdował się na trasie - odbierze nagrodę po przybyciu na metę.

Wyposażenie obowiązkowe

Starej Jodły, Mroczny Śpiewak, Czarny Rycerz :

- Kubek, flask lub plecak z bukłakiem (na pańnikach nie będzie jednorazowych kubeczków dlatego każdy musi mieć swój), Folia NRC, Naładowany telefon z zapisanym numerem do organizatora ☎, zegarek lub telefon z wgranym trackiem

Ostoja Nietoperza - brak wymagań



MIEJSCE



Pieszyce to malownicza miejscowość położona w południowej części województwa dolnośląskiego, w Kotlinie Dzierżoniowskiej u podnóża Gór Sowich. Jest doskonałą bazą do wypadu zarówno na górskie szlaki, jak również do wielu atrakcji znajdujących się w okolicy jak chociażby te owiane tajemnicami II wojny światowej. To zaledwie godzina jazdy z Wrocławia.

Na terenie gminy znajduje się wiele zabytków architektury. Do najciekawszych z nich należy pałac barokowy z XVIII wieku w Pieszcach (własność prywatna, obecnie zamknięty dla zwiedzających), pałac barokowo - klasycystyczny z XVIII w. w Rościszowie oraz kościoły: św. Jakuba, św. Antoniego, Aniołów Stróżów w Kamionkach, św. Bartłomieja w Rościszowie i św. Jana Nepomucena w Piskorzowie.

Najbardziej rozpoznawalnym zabytkiem gminy i zarazem obowiązkowym punktem zwiedzania jest wzniesiona w 1906 r. wieża widokowa na najwyższym szczycie Gór Sowich – Wielkiej Sowie, który sięga 1015 m n.p.m. Z balkonu widokowego wieży rozprzestrzenia się przepiękny widok na okolicę. W pogodne dni dostrzec można Karkonosze ze Śnieżką na czele, Śnieżnik, czy też Skytower we Wrocławiu. To turystyczne zagłębienie tej części Sudetów. Szczyt zaliczany jest do Korony Gór Polski, ale spokojnie – wśród wielu szlaków prowadzących na Wielką Sowę znajdziecie zarówno te bardziej jak i mniej wymagające, na które można wybrać się z małym dzieckiem.

Niewysokie, nietrudne i przepiękne krajobrazowo Góry Sowie z każdym rokiem zyskują na popularności. Największym zainteresowaniem turystów cieszą się główne szlaki na Wielką Sowę, prowadzące z trzech przełęczy: Sokolej, Jugowskiej i Walimskiej.

Wyruszając z Pieszczy najłatwiej dostać się na Przełęcz Jugowską lub Przełęcz Walimską. W obu przypadkach czeka nas przyjemna leśna wędrówka z odrobiną wysiłku. Będą to też najszybsze i najłatwiejsze drogi na szczyt.

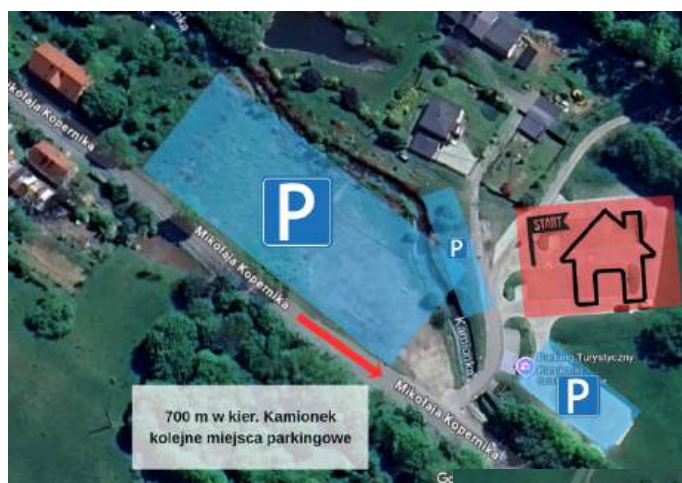
Jednak oprócz głównych szlaków istnieje wiele równie atrakcyjnych tras, gdzie spotkamy znacznie mniej turystów lub nawet wcale, gdzie będziemy mogli w ciszy odetchnąć od codziennego zgiełku ciesząc jednocześnie wzrok pięknymi okazami przyrody ożywionej i nieożywionej oraz widokami niejednokrotnie zapierającymi dech w piersiach.

Pieszyce oferują wiele opcji, które zaspokoją nawet najbardziej zagorzałych górolazów, ale znajdziecie Państwo również trasy dla początkujących, dla rodzin z dziećmi, a nawet kilka propozycji wędrówek na Wielką Sowę z wózkiem.



TERMIN I MIEJSCE + PARKINGI

1. Start pierwszego biegu odbędzie się w sobotę 25.10.2025 roku o godzinie 7:30
2. Zawody zostaną rozegrane na terenie Parku Krajobrazowego Gór Sowich oraz terenie Gminy Pieszyce. Zawody odbędą się bez względu na panujące warunki atmosferyczne.
3. Biuro zawodów, namiot sędziowski, bufet ogólny i cała baza organizacyjna ulokowana będzie w pobliżu linii startu (Parking Turystyczny Kamionki), czynne od godziny 5.30 do 10.30
<https://maps.app.goo.gl/8DFogNvuEkS4gnsV8>
4. Teren miasteczka zawodów znajduje się na mapce poniżej:



Dojeżdżając do parkingów prosimy korzystać z pomocy służb pracujących dla Was w tych miejscach. Dzięki nim będzie porządek i szybciej wyjedziecie po zawodach w drogę powrotną. Pamiętajcie, oni są tam cały dzień dla Was!

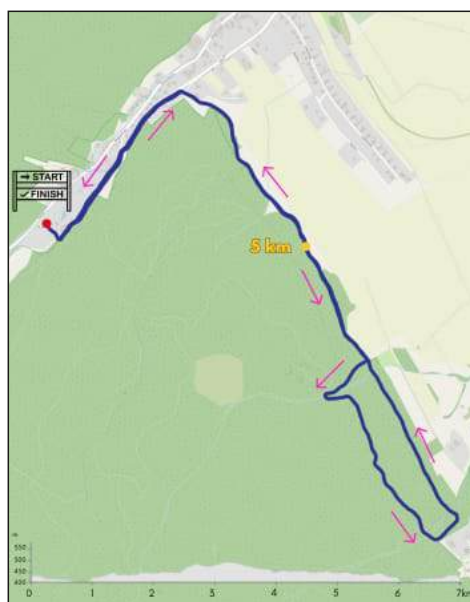
Zachęcamy do korzystania ze specjalnie przygotowanego parkingu w Kamionkach, kilkaset metrów od startu.

Parkingi są dla uczestników i supportów DARMOWE



TRASY BIEGÓW

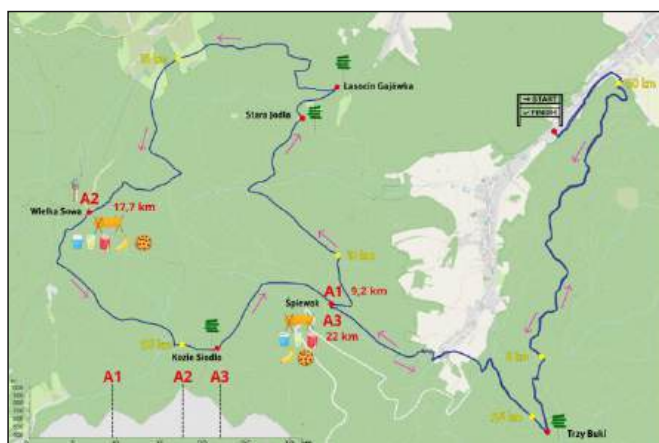
OSTOJA NIETOPERZA



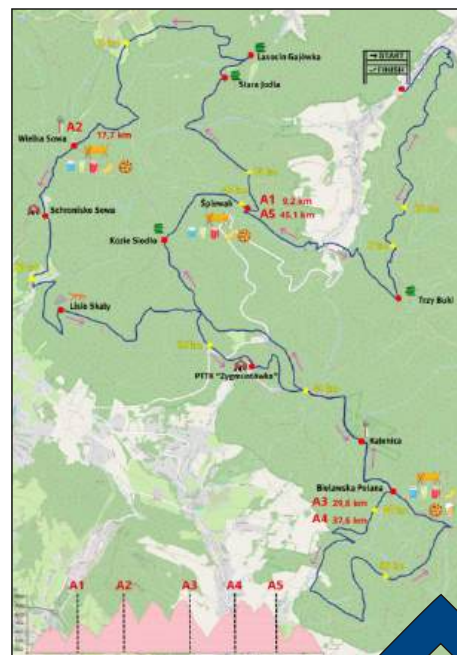
STARA JODŁA



MRO CZNY ŚPIEWAK



CZARNY RYCERZ



W tym roku nowość na rozwidleniach tras. Dzięki Waszym sugestiom, zamontowane zostaną duże tablice formatu A3 informujące o kierunku przebiegu danej trasy, więc nie będzie opcji, że ktoś z Was wybierze inny, niż swój kierunek :)

Tracki GPX tras biegów :

<https://ratemytrail.com/event/sowiogorski-festiwal-biegowy-2025>



UCZESTNICTWO, WARUNKI

Trasy biegów zostały wytyczone na terenie Gminy Pieszyce, polnych i leśnych terenach przyległych oraz obszarze Sowiogórskiego Parku Krajobrazowego. Trasy są o zróżnicowanym podłożu (ścieżki polne, szutry, ścieżki leśne, asfalt). Trasy będą oznaczone znakami poziomymi (pomarańczowe strzałki na podłożu - spray kredowy na asfalcie) i pionowymi (oznaczenia przy trasie czarny prostokąt i żółta strzałka), a także szarfami kierunkowymi w kolorze biało-czerwonym, natomiast w newralgicznych punktach stać będą wolontariusze.

Czarny Rycerz (dystans ~54 km i ~2437m przewyższenia)
Mroczny Śpiewak (dystans ~30 km i ~1380m przewyższenia)
Stara Jodła (dystans ~15 km i ~601m przewyższenia)
Ostoja Nietoperza (dystans ~7 km i 153m przewyższenia)

3. Rywalizacja przebiegać będzie przy ruchu otwartym. Należy przestrzegać obowiązujących przepisów podczas poruszania się, w newralgicznych miejscach na drogach ruchem kierować będą wolontariusze.
4. Zawodnicy mogą używać kijków biegowych i trekkingowych.
5. Wolniejszy zawodnik musi ustąpić pola szybszemu.
6. Zawodnicy muszą mieć numer startowy przymocowany z przodu ciała w widocznym miejscu.
7. Zabrania się poruszania poza wyznaczoną trasą.
8. Bezwzględnie zabrania się pozostawiania na trasie jakichkolwiek odpadów i niszczenia przyrody, a wszelkie naruszenia tego punktu zauważone przez obsługę Festiwalu będą karane doliczonym czasem.
9. Każdy z uczestników zobowiązany jest do bezwzględnego wykonywania poleceń organizatora, a także służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym i zabezpieczających trasę, oraz osób wyznaczonych przez organizatora do obsługi biegu.
10. Na trasie wszystkich biegów obecni będą specjalnie oznaczeni sędziowie lotni, monitorujący prawidłowy przebieg zawodów, sprawdzający numery zawodników i pilnujący porządku. W razie zaistniałych sytuacji, należy stosować się do ich poleceń (np. Nagła zmiana warunków pogodowych na trasie).
11. Na Wielkiej Sowie będzie międzyczas pomiarowy.

11. Limity czasowe:

Czarny Rycerz -> 10h
Mroczny Śpiewak -> 7h
Stara Jodła -> 4h
Ostoja Nietoperza -> 2h

12. Bufety:

Stara Jodła – 1 punkt odżywczy:

9,2km

Mroczny Śpiewak – 3 punkty odżywcze:

9,2km

17,7km

22km

Czarny Rycerz – 5 punktów odżywczych:

9,2km

17,7km

30km

38km

45,5km

13. Klasyfikacje wiekowe:

- K20, M20: 16-29 lat,
- K30, M30: 30-39 lat,
- K40, M40: 40-49 lat,
- K50, M50: 50-59 lat,
- K60, M60: 60-69 lat,
- K70, M70: 70+ lat,

OZNACZENIA

Strzałki żółte na czarnym tle



Taśma biało-czerwona kierunkowa



Spray kredowy pomarańczowy na asfalcie



PAKIET STARTOWY I NAGRODY

Postaraliśmy się, aby każdy z Was wrócił z naszego Festiwalu z ciekawymi pamiątkami i w przyszłości wspominał nie tylko swój świetny występ, ale także naszą gościnność. W pakietach startowych znajdziecie :

- sygnowana, ultralekka opaska SFB 2025
- czapka jesienno-zimowa SFB dla dystansu Rycerza
- saszetka SALT.PL
- butelka 0.5l woda
- żel / mus / izotonik (w zależności od dystansu)
- vouchery i kody rabatowe
- materiały promocyjne partnerów
- prince polo
- posiłek na mecie
- recovery drink na mecie
- wypasione pałniki na trasie
- darmowe profesjonalne zdjęcia z trasy (7 fotografów + 2 ekipy filmowe)

Każdy FINISHER otrzymuje na mecie specjalny, trawiony i malowany medal SOWIOGÓRSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO. Najlepsi zawodnicy zgarniają nagrody finansowe w wysokości 500-300-150 złotych OPEN Kobiet i Mężczyzn (Rycerz) oraz 400-200-100 (Śpiewak). Dodatkowo nagradzamy statuetkami najlepszych trzech biegaczy w każdej kategorii. Wszystkie kategorie open również otrzymają niezapomnianą pamiątkę w postaci nietuzinkowej statuetki :) Mecenasi poszczególnych dystansów przygotowali także dodatkowe nagrody rzeczowe, takie jak :

- Vouchery na catering o łącznej wartości 5 tysięcy złotych
- Butelki lokalnego Wina
- Dodatkowe nagrody finansowe na konkretnych dystansach
- Vouchery na noclegi w hotelu
- Vouchery na pilates
- Vouchery na treningi personalne oraz on-line
- Vouchery na wyjścia do restauracji

Pula nagród finansowych i rzeczowych na wszystkich dystansach we wszystkich zestawieniach oraz tomboli zamyka się w kwocie 36 tysięcy złotych. Najlepsi zawodnicy OPEN otrzymują charakterystyczne dla naszej imprezy, personalizowane statuetki szklane, w tym roku na dymionym szkłe ze złotą okową w pełnym kolorze.

LINK do oficjalnego REGULAMINU FESTIWALU : <http://b4sportonline.pl/sfb2025/regulamin>



SKLEPIK I WYSTAWCY

W biurze zawodów w piątek oraz w sobotę będziecie mieli możliwość zakupu oficjalnych koszul SFB w wersji białej i niebieskiej. Są to wzory produkowane jednorazowo na konkretną edycję naszych Festiwalu, nakład nie jest dorabiany, więc są one unikalne na swój sposób. W dodatku wykonane są z najlepszej jakości włókien wykorzystywanych dla sportowców – posłużą treningowo na lata (sami w nich biegamy!). Koszt wersji ubiegłorocznej to tylko 70zł !! Koszt tegorocznego dropu 120zł. Są ograniczone ilości i rozmiarówki, więc jeśli podoba Ci się wzór - nie ma co się zastanawiać. W biurze będzie można sobie oczywiście przymierzyć. Dodatkowo pojawi się dosłownie kilka gadżetów z innych naszych imprez lokalnych, jak Sowi Bieg czy Piławska Skała (singlety naramienne!) lub Sowi Backyard Ultra (rękawki lub JEDNA sztuka koszulki z tegorocznych Mistrzostw Polski, które organizowaliśmy). Znajdzie się parę buffów i opasek jesiennych SFB. Pytajcie w biurze zawodów. Oczywiście tutaj odbierzecie także zakupione online koszulki :)



WYSTAWCY

W tym roku postanowiliśmy jeszcze bardziej postawić na lokalność naszego Festiwalu i zaprosiliśmy do Miasteczka Zawodów okolicznych, wybranych wystawców. Będą zatem rzemieślnicy z miodami z Pasieki pod Wielką Sową, Piekielny Potok ze swoimi ostrymi sosami, przetwórca jabłek czy dyni „W Starym Sadzie” i chyba przede wszystkim coś, czego nam do tej pory brakowało - Koło Gospodyń Wiejskich. Tutaj oczywiście z Kamionek! Weźcie ze sobą nieco grosza i zostawcie na miejscu, będzie nam miło, że wspomagacie osoby, które postarają się, aby nasza impreza biegowa była na TOP poziomie. Do tego wszystkiego oczywiście KAWA, a jeśli ten fantastyczny napój to oczywiście MONKO COFFEE, a jeśli ktoś z Was będzie poszukiwał dodatkowych żeli energetycznych lub innego rodzaju wzmocnienia typowo na trasę, to nasz sponsor tytularny będzie prowadził punkt sprzedaży topowej marki w tej materii - 226ers !

CHILL & RELAX

W pobliżu miasteczka zawodów zamontowane zostanie kilkadziesiąt miejsc siedzących wraz ze stołami, gdzie będziecie mogli zarówno odpocząć, jak i spożyć posiłek, który każdy z Was dostanie za free na mecie od wspomnianego FIX Catering Dietetyczny. Znajdziecie też leżaki, a obok parkingu jest dużo zieleni, więc będzie można odpocząć. Nie zapomnijcie strzelić sobie fotek na naszych ściankach reklamowych i wrzucić ich w socjale z hashtagiem #SFB2025. Na miejscu nie będzie pryszniców, gdyż nie pozwala nam na to infrastruktura tuż przy samym lesie, ale oczywiście będą toalety tuż między miasteczkiem a parkingiem.

Będziemy też mieli przygotowane dla Was palenisko i tłące się przez cały czas trwania zawodów ognisko.



Szukajcie tego miejsca, będzie zestaw do usmażenia sobie kiełbaski czy chlebka, będą też oczywiście mięsne i piekarnicze wyroby. Samoobsługa przy stanowisku mocno wskazana :)

Do zobaczenia na miejscu!



PARTNERZY IMPREZY

Bez pomocy LUDZI, nie da się zorganizować dobrze żadnej imprezy, nie tylko sportowej. To ONI są największą wartością każdego projektu. To właśnie dzięki nim mogliśmy stworzyć dla Was optymalne warunki startowe i to Ci LUDZIE na imprezie będą do Waszej dyspozycji przez wszystkie godziny jej trwania. Pytajcie ich o wszystko, służą pomocną dłońią, radą i uśmiechem oraz wsparciem w każdej chwili. Zespół Wolontariuszy będzie działał w czterech oddzielnych grupach : biurze zawodów i miasteczku, obsłudze leśnej (bufety) i obsłudze tras. Największe podziękowania już teraz kierujemy do młodzieży szkolnej, która cały czas pokazuje, że warto w nią wierzyć i dawać jej szanse oraz możliwości ! Po raz kolejny dajecie żywy przykład tego, że jesteście wspańiałymi, młodymi ludźmi! ♥

Jednak nie bylibyśmy sami w stanie przygotować imprezy na poziomie, na którym planowaliśmy ją zorganizować bez pomocy materiałowej, finansowej oraz wsparcia decyzyjnego różnych instytucji oraz firm. Poniżej przedstawiamy tych, którzy nam zaufali i przekazali swoją pomoc w jakikolwiek sposób, aby Sowiogórski Festiwal Biegowy był imprezą godną swojej rangi: ♥

