

# 18. PANAS

## PÓLMARATON ŚLEZAŃSKI

28.03.2026 r. Sobótka



Polana Jakuszycka  
Dolnośląskie Centrum Sportu



DOLNY  
ŚLĄSK



# INFORMATOR

Panas®

PÓLMARATON  
ŚLEZAŃSKI



PIĄTKA  
ŚLEZYSŁAWA

Dodatkowy bieg na 5km

[www.polmaratonslezanski.pl](http://www.polmaratonslezanski.pl)



## Szanowni Państwo,

Gmina Sobótka, malowniczo położona u podnóża Masywu Ślęży, jest wyjątkowym miejscem dla osób kochających aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Liczne szlaki o zróżnicowanym stopniu trudności sprawiają, że zarówno biegacze, jak i miłośnicy pieszych wędrówek znajdą tu coś dla siebie. To tutaj wznosi się Ślęża (718 m n.p.m.), najwyższy szczyt Przedgórze Sudeckiego, otoczony gęstymi lasami i trasami o niezwykłych walorach krajobrazowych oraz historycznych.

Największym wydarzeniem biegowym organizowanym w tej okolicy jest Półmaraton Ślężański, jeden z najbardziej rozpoznawalnych półmaratonów w Polsce. Bieg ten rozpoczyna emocjonujący sezon Korony Polskich Półmaratonów 2025, a jego trasa prowadzi wokół masywu Ślęży, oferując uczestnikom zarówno piękne widoki oraz wymagające podbiegi. Start i meta zlokalizowane są w Sobótce, a wydarzenie co roku przyciąga tysiące biegaczy z całej Polski.

Biegacze, zarówno ci trenujący na krótszych dystansach, jak i ultramaratończycy, mają do dyspozycji szeroki wybór tras dostosowanych do różnych poziomów zaawansowania. Można tu znaleźć zarówno płaskie ścieżki w okolicach Sobótki, idealne do treningów szybkościowych, jak i wymagające podbiegi prowadzące na Ślężę, które świetnie sprawdzają się jako element treningu siłowego, na które systematycznie zaprasza nasz lokalny Klub Biegacza z Sobótki.

Miłośnicy pieszych wędrówek również znajdują w gminie Sobótka mnóstwo atrakcji. Główne szlaki prowadzą na Ślężę, będącą jednym z najbardziej charakterystycznych szczytów Dolnego Śląska. Ze względu na swoje położenie oraz historię, Ślęża od wieków była miejscem kultu i do dziś przyciąga turystów oraz miłośników dawnych wierzeń.

Cieszymy się, że jesteś z nami jako uczestnik Półmaratonu Ślężańskiego! To nie tylko wyjątkowe wyzwanie sportowe, ale także okazja do odkrycia tajemniczej i malowniczej okolicy Masywu Ślęży. Zapraszamy Cię wraz z rodziną do wspólnego eksplorowania szlaków, podziwiania historycznych rzeźb kultowych i czerpania radości z aktywnego wypoczynku w otoczeniu przyrody.

Do zobaczenia na trasie i poza nią!

Burmistrz Miasta i Gminy Sobótka

Mirosław Jarosz



10 lat razem.

W tym roku po raz dziesiąty wspieramy PANAS Półmaraton Ślężański. Dla mnie to coś osobistego. Jako wieloletni mieszkaniec tej okolicy, od lat obserwuję, jak to lokalne wydarzenie rośnie w siłę, promuje Sobótkę oraz przyciąga biegaczy z całej Polski.

W branży stolarskiej, przy produkcji schodów, podłóg i drzwi, jakość ma swoje odzwierciedlenie w całym procesie. Dokładnie tak samo jest na trasie. Dobry wynik to nie tylko mocna końcówka, ale spokojny początek, równa praca w środku i domknięcie całości w dobrym rytmie.

18. edycja to kolejny dowód, że ta trasa ma swój charakter. To klimat miejsca, ludzie i energia, do której chce się wracać. Cieszy mnie fakt, że jako firmie PANAS możemy realnie wspierać, wspierać rozwój tego wydarzenia i dołożyć swoją cegiełkę do jej poziomu oraz rozpoznawalności.

Dziękuję, że bierzecie udział i do zobaczenia 28.03 na starcie.

Andrzej Panas



Drodzy biegacze, oraz wszyscy miłośnicy biegania wspierający naszą imprezę.

Jako wieloletni Dyrektor Półmaratonu Ślęzańskiego a zarazem mieszkaniec Sobótki czuje się zaszczycony faktem, że na terenie Gminy odbywa się tak szczególny i wyjątkowy bieg jakim jest Półmaraton Ślęzański.

Gmina Sobótka ma wieloletnie tradycje uprawiania różnych dyscyplin sportu, dlatego jako Dyrektor biegu szczególnie cieszy mnie fakt, że tak wielu mieszkańców naszej Gminy startuje w Półmaratonie Ślęzańskim. Bardzo jestem zadowolony, że ta najpopularniejsza w naszej Gminie impreza odbywa się w jej najpiękniejszej części jaką jest otoczenie Góry Ślęży. Uroda trasy, widoki, które uczestnicy Półmaratonu mogą podziwiać atmosfera i magia tego miejsca nie są czymś z czym człowiek spotyka się na co dzień.

Jako Dyrektor Półmaratonu chciałbym podziękować wszystkim współpracownikom, osobom które rok po roku wkładają swoją pracę i osobiste zaangażowanie w organizację imprezy.

Dziękuję firmie Panas która od wielu lat jest sponsorem tytularnym oraz wszystkim sponsorom i darczyńcą dzięki którym jesteśmy w stanie przez tyle lat organizować atrakcyjną dla biegaczy imprezę.

A po 18 Panas Półmaratonie Ślęzańskim już teraz zapraszamy na dziewiętnastą edycję biegu który jak zwykle odbędzie się w jedną z sobót drugiej połowy marca 2027r.

Dyrektor Biegu  
Wojciech Kacperski



Drodzy Biegaczki i Biegacze!

Już za kilka dni spotkamy się na starcie 18. PANAS Półmaratonu Ślęzańskiego. Zanim jednak ruszymy razem w trasę, chcę Wam z całego serca podziękować – jeszcze zanim padnie pierwszy strzał startera.

Dziękuję, że jesteście. Dziękuję, że postanowiliście przyjechać do Sobótki, włożyć numery startowe i zmierzyć się ze Ślężą – z jej podbiegami, widokami i tą niepowtarzalną atmosferą, którą tylko Wy potraficie stworzyć.

Wasza obecność to nie jest zwykły udział w zawodach. To Wy jesteście twórcami wizerunku tego biegu. To dzięki Wam ludzie w całej Polsce mówią: „Ślęzański? Tam jest niesamowicie”, „tam są te podbiegi?”, „tam każdy czuje się jak u siebie – nawet jeśli biegnie pierwszy raz”.

W tym roku na w biegu na 5km mamy więcej kobiet niż mężczyzn – i to Wy, Panie, jesteście teraz największą siłą tego wydarzenia. Pokazujecie, że bieganie na takim dystansie to pasja dla wszystkich. Jesteście nie tylko uczestnikami – jesteście współtwórcami tej historii. I robicie to lepiej, niż ktokolwiek mógłby sobie wymarzyć.

Ta historia nie miałaby jednak szansy powstać bez zaangażowania setek osób i wielu instytucji, które pracują nad tym, abyście czuli się u nas bezpieczni i zaopiekowani.

Składam gorące podziękowania całemu sztabowi ludzi obsługi, wolontariuszom, służbom medycznym i technicznym, a także firmie Datasport za profesjonalne prowadzenie zapisów i pomiaru czasów. To Wasz niewidoczny, ale kluczowy wysiłek sprawia, że możemy cieszyć się biegiem.

Wyrazy głębokiej wdzięczności kieruję również do naszych partnerów i sponsorów. To dzięki Waszemu zaufaniu i wsparciu Półmaraton Ślęzański może się rozwijać.

Szczególne dziękuję Andrzejowi Panasowi – Twoja wizja i wieloletnie partnerstwo są fundamentem, na którym budujemy to wydarzenie. Bez takiego wsparcia, osiągnięcie tak wysokiego poziomu organizacyjnego nie byłoby możliwe.

Specjalne ukłony kieruję również w stronę Polany Jakuszyckiej – naszego niezawodnego partnera i symbolu biegowej pasji, z którym wspólnie tworzymy tę dolnośląską, sportową historię.

Do zobaczenia już wkrótce na starcie – biegnijmy razem, twórzmy razem i cieszymy się razem tym, co udało nam się zbudować przez te wszystkie lata.

Z ogromnym szacunkiem i wdzięcznością. Honorowy Dyrektor Biegu  
Antoni Stankiewicz

# BIURO WYDAWANIA NUMERÓW



Zespół  
Szkolno-Przedszkolny  
im. Janusza Korczaka.  
ul. Świdnicka 20a,  
55-050 Sobótka

## HARMONOGRAM PRACY BIURA WYDAWANIA NUMERÓW

W celu odebrania numeru startowego, należy okazać „bilet” (kod QR), który zostanie wysłany do Ciebie na wskazany **adres email**. Uczestnik ma możliwość wygenerowania biletu ze swojego zgłoszenia w portalu **Datasport**. Bilet można wydrukować albo okazać na ekranie telefonu

**27 marca 2026 (piątek) 16:00 - 19:00**

**28 marca 2026 (sobota) 7:00 - 10:30**

Przemieszczanie osób będzie odbywać się w jedną stronę. Wchodzimy głównym wejściem, wychodzimy tyłem sali.

Będzie zorganizowany punkt dla osób, które z przyczyn losowych nie będą posiadać kodu.

Zapisy na miejscu będą możliwe dla ograniczonej ilości osób.  
Na stanowisku „NOWE ZAPISY” Cena pakietu 220zł.

### UWAGA!

Pakiet startowy wraz z numerem należy odebrać **najpóźniej 15 minut** przed startem danego dystansu  
Pakiety nieodebrane w tym terminie pozostają w dyspozycji organizatora.

### UWAGA!

W przypadku odbioru numeru startowego za inną osobę, należy okazać "bilet" osoby, za którą odbiera się pakiet.

## DEPOZYT



Każdy zawodnik ma możliwość pozostawienia swoich rzeczy w depozycie, gdzie otrzyma worek i naklejkę ze swoim numerem startowym. Naklejkę należy przykleić na worek, związać i pozostawić w depozycie. Po ukończeniu biegu Twój worek zostanie Ci wydany na podstawie twojego numeru startowego.

### Godziny pracy depozytu

28 marca 2026 (sobota) 7:30 - 15:00

DEPOZYT BĘDZIE SIĘ MIEŚCIŁ  
W NAMIOCIE BLISKO METY

#### UWAGA

Organizator nie odpowiada  
za rzeczy pozostawione  
na starcie

## POSIŁKI



Każdy zawodnik po ukończeniu biegu otrzyma zdrowy posiłek w postaci lunchboxu. Posiłki będą wydawane na podstawie numeru startowego w namiocie naprzeciwko mety.

### Godziny otwarcia punktu

28 marca 2026 (sobota) 12:00 - 15:00

#### UWAGA

Na punktach na trasie będą  
dostępne: woda, izotonik.



DEKORACJA - godz. 14:30

# STREFY STARTOWE I PACEMAKERZY

## START

 **PÓŁMARATON**  
**START BIEGU 11:00** 

**ELITA**  
oraz  
**STREFA PONIŻEJ 1:30**

**STREFA**  
**1:30 - 1:40**

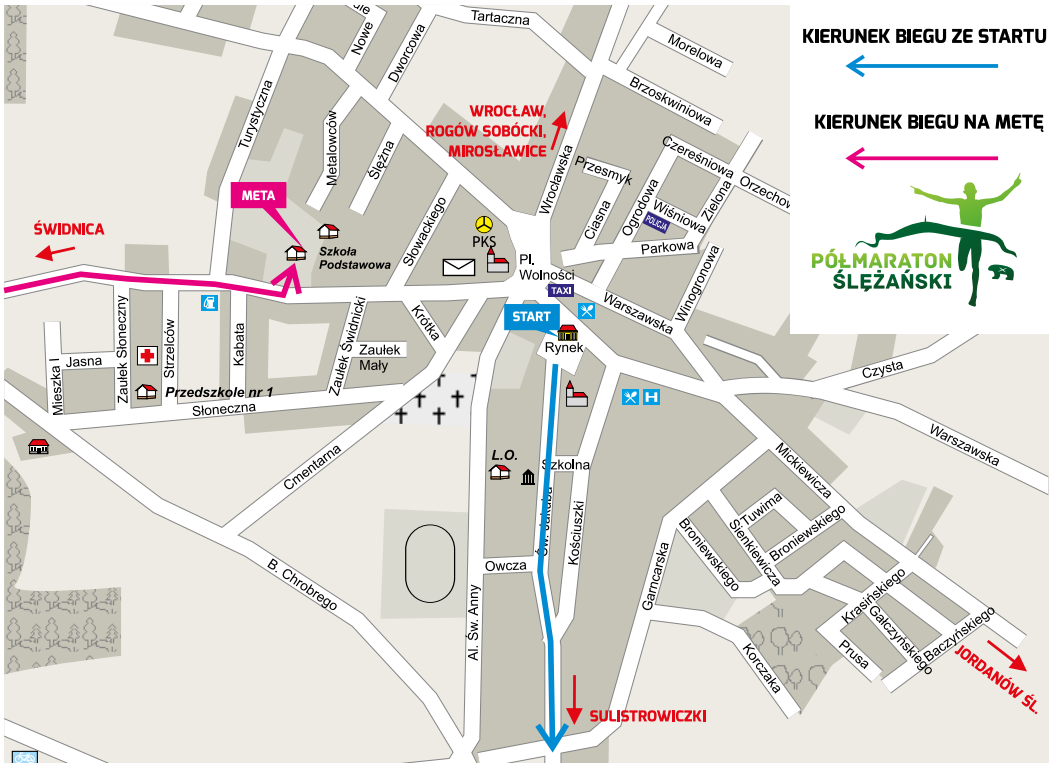
**STREFA**  
**1:40 - 1:50**

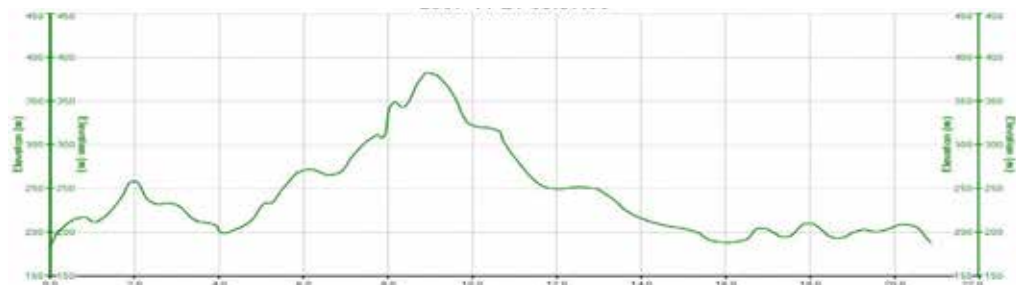
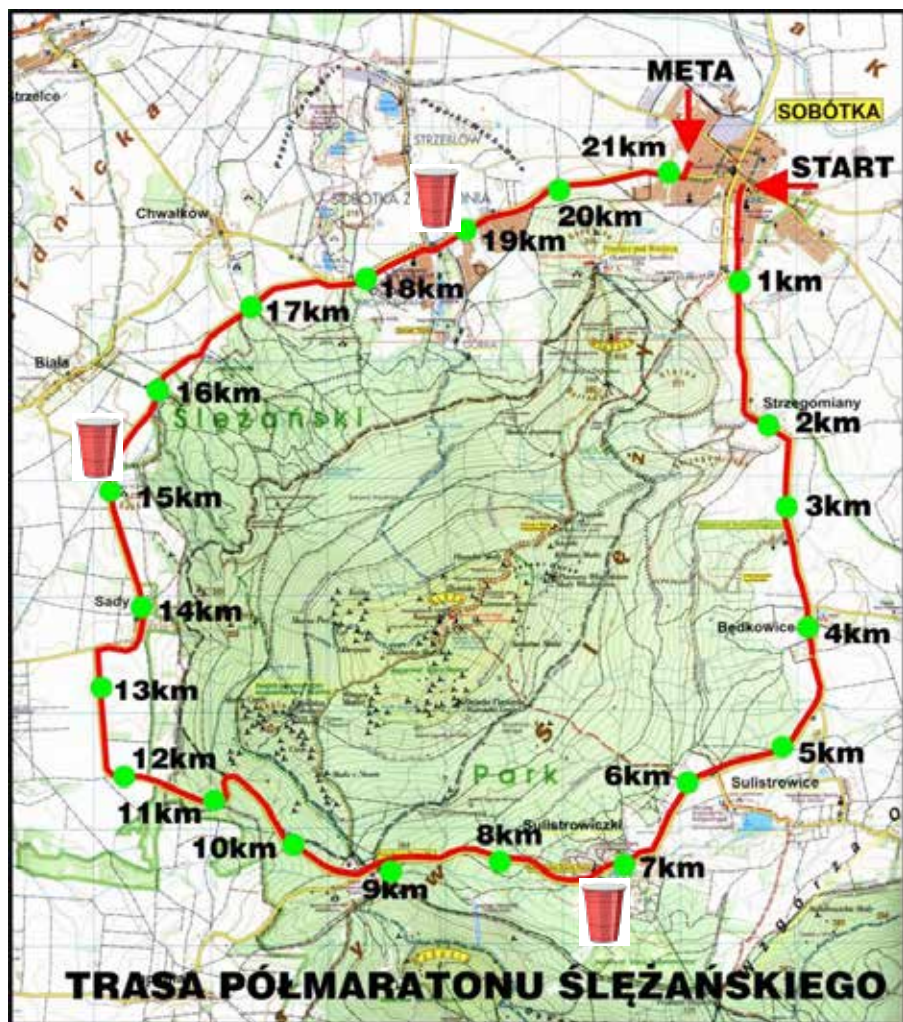
**STREFA 1:40 - 1:50,**  
**POWYŻEJ 2:00**

 **PIĄTKA ŚLEŻYSŁAWA**  
**START BIEGU ok. 11:15** 



USZANUJ INNYCH I OBOWIĄZKOWO  
USTAW SIĘ ZGODNIE Z KOLOREM TWOJEJ  
STREFY STARTOWEJ, OZNACZONYM NA  
FRONCIE NUMERU STARTOWEGO.





**Długość wszystkich podbiegów – 9,3 km.**

**Odległość miejsca startu i mety – 600m (2,8% dystansu).**

**Wysokość nad poziomem morza: start – 183 m, meta 187 m.**

**Różnica wysokości miejsca startu i mety – 4 m (ok. 0,2m/km).**

**Różnica wysokości między najniższym i najwyższym punktem trasy – ok. 200m.**

**Różnica wysokości najdłuższego (2,1km) podbiegu na Przełęcz Tąpadła- ok. 110m.**





# Zdobądź

## Koronę Polskich Półmaratonów



Polskie  
Stowarzyszenie  
Biegów

Regulamin Korony Polskich Półmaratonów  
znajdziesz na stronie: [www.psb-biegi.com.pl](http://www.psb-biegi.com.pl)

„Wierni Ślężanie” to elitarna grupa osób, które przebiegły wszystkie Półmaratony Ślężańskie. Wśród nich jest tylko jedna kobieta – **Anna Hazubska**.

Dzięki pracy Kazia Kordzińskiego mamy aktualną klasyfikację. Po 16. biegach „Wiernych Ślężan” zostało 32.

Klasyfikację mężczyzn otwiera **Grzegorz Gablewski**.

Na szczególne wyróżnienie zasługują trzy osoby, które wcześniej ukończyły wszystkie edycje „Maratonu Ślężan 33km”, są to: **Kazimierz KORDZIŃSKI, Piotr MAJEWSKI i Marek MUSIAŁ**.

Nazwa i klasyfikacja jest wzorowana na „Wiernych Lechitach”. Bieg Lechitów to półmaraton rozgrywany w Gnieźnie we wrześniu lub październiku. Jest to najstarszy półmaraton i jeden z najstarszych biegów w Polsce. W roku 2025 odbył się po raz 48! Wiernymi Lechitami są nazywani biegacze, którzy startowali we wszystkich biegach. Przez 48 lat, co roku stawiali się na starcie i dobiegali do mety! Jest ich dwóch. Wśród nich przyjacielem naszego półmaratonu **Hieronim Olejniczak z Wrocławia**.

#### Ukończyli wszystkie Półmaratony Ślężańskie (klasyfikacja 2008-2025)

	Nazwisko	Imię	Miejscowość	Rocz.	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025	razem
					1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	
1.	GRABLEWSKI	Grzegorz	Wrocław	1975	1:28:56	1:29:30	1:23:40	1:22:49	1:27:41	1:23:50	1:19:37	1:23:17	1:26:25	1:26:07	1:28:27	1:22:37	1:29:55	1:30:58	1:23:42	1:23:52	1:29:05	24:20:28
2.	GADZIŃSKI	Marek	Wrocław	1962	1:24:32	1:28:09	1:27:33	1:28:08	1:26:43	1:28:20	1:27:39	1:31:08	1:30:29	1:32:26	1:32:49	1:39:16	1:40:58	1:37:30	1:37:13	1:38:29	1:38:54	26:10:16
3.	MAJEWSKI	* Piotr	Podgaj	1975	1:42:19	1:34:26	1:32:55	1:33:15	1:36:53	1:42:12	1:35:07	1:30:18	1:29:13	1:29:44	1:28:05	1:37:43	1:38:36	1:39:31	1:38:13	1:38:05	1:41:29	27:08:04
4.	BIELAWSKI	Jan	Ścinawa	1964	1:39:14	1:39:31	1:37:48	1:39:12	1:35:12	1:33:53	1:36:30	1:32:07	1:38:11	1:37:27	1:36:40	1:38:43	1:37:39	1:39:37	1:41:54	1:42:02	1:46:12	27:51:52
5.	BEKACZ	Stanisław	Wińsko	1963	1:33:22	1:31:51	1:29:39	1:34:33	1:38:43	1:31:23	1:35:56	1:41:11	1:40:28	1:43:46	1:38:50	1:45:55	1:39:50	1:43:27	1:43:44	1:46:47	1:48:23	28:07:48
6.	PŁOCH	Sebastian	Wrocław	1973	1:39:16	1:36:36	1:37:00	1:39:36	1:38:56	1:40:02	1:48:36	1:37:04	1:34:35	1:36:51	1:30:52	1:46:37	1:54:10	1:45:38	1:49:28	1:48:32	1:43:17	28:47:06
7.	GURGUL	Ryszard	Wałbrzych	1955	2:31:03	1:31:27	1:31:51	1:39:53	1:48:03	1:52:19	1:49:03	1:37:17	1:37:31	1:35:20	1:37:11	1:35:56	1:50:20	1:46:25	1:41:10	1:45:09	1:42:25	29:32:23
8.	KOGUT	Stanisław	Świdnica	1981	2:15:37	1:40:32	1:39:50	1:38:24	2:00:29	1:50:05	1:52:23	1:44:08	1:39:26	1:31:44	1:51:35	1:42:59	1:42:38	1:32:53	1:43:21	1:34:54	1:33:02	29:34:00
9.	GULACZ	Marek	Wałbrzych	1960	1:37:38	1:54:45	1:45:04	1:46:30	1:34:47	1:39:03	1:36:57	1:36:53	1:38:45	1:52:08	1:51:39	1:47:46	2:18:17	1:56:27	1:40:09	1:43:53	1:46:21	30:07:02
10.	LACH	Lukasz	Wojnarowice	1988	1:45:45	1:38:26	1:36:22	1:44:28	1:58:00	1:51:38	1:49:58	1:45:48	1:47:19	1:47:29	1:48:48	1:50:10	1:52:56	1:58:52	1:43:03	1:47:45	1:37:37	30:24:24
11.	MACHULA	Arkadiusz	Ziębice	1972	2:00:19	1:47:24	1:45:08	1:44:35	1:46:24	1:47:32	1:39:21	1:42:43	1:40:02	1:41:47	1:48:32	1:42:48	1:47:55	1:48:53	1:52:49	2:08:08	1:51:28	30:35:48
12.	MATYSEK	Dariusz	Wrocław	1976	1:38:02	1:34:26	1:48:07	1:39:34	1:40:15	1:29:45	1:43:58	1:58:18	1:57:25	2:16:41	1:51:05	1:55:35	1:57:16	2:07:26	1:49:49	1:36:26	2:08:46	31:12:54
13.	MACHATA	Janek	Wrocław	1978	1:50:49	1:41:59	1:52:38	1:43:10	2:10:17	1:48:10	1:49:19	1:44:22	1:56:17	1:49:28	1:41:56	1:49:09	1:56:21	1:59:13	1:49:16	1:57:42	1:50:29	31:30:35
14.	DZIEWA	Marcin	Nisko	1981	1:43:51	1:45:02	1:30:59	1:33:32	1:38:56	1:51:10	1:35:16	1:31:50	1:31:05	1:38:17	2:15:03	2:31:07	2:03:18	2:13:18	1:55:31	2:09:38	2:29:32	31:57:25
15.	KORDZIŃSKI	* Kazimierz	Lubliniec	1958	1:38:07	1:38:28	1:38:59	1:58:09	1:41:56	1:40:26	1:46:19	1:49:47	1:48:44	1:50:36	1:55:31	1:52:24	3:09:31	1:55:32	1:47:59	1:55:41	2:02:23	32:10:32
16.	PERDION	Michał	Wrocław	1981	1:54:42	2:07:18	2:23:18	2:04:39	1:41:10	1:53:30	1:35:18	1:39:49	1:42:58	1:44:29	1:59:34	2:03:19	2:19:48	1:48:52	1:43:47	1:48:09	1:44:05	32:14:45
17.	STANKIEWICZ	Antoni	Sobótka	1958	1:35:03	1:30:19	1:32:25	1:29:57	1:34:33	1:38:12	1:39:30	1:42:23	1:42:58	2:05:10	1:46:11	1:53:04	2:13:20	2:14:05	2:50:50	2:26:15	2:27:12	32:21:27
18.	CYMANEK	Andrzej	Wrocław	1962	1:49:05	1:41:16	1:40:46	1:45:30	1:44:27	2:05:38	1:49:06	1:59:40	1:58:42	1:51:50	1:51:55	1:59:57	1:59:01	2:02:20	2:04:44	2:09:16	2:12:51	32:46:04
19.	TOŁĘCZKO	Arkadiusz	Jelcz-Laskowice	1977	1:44:27	1:37:06	1:34:19	1:39:38	1:31:20	1:45:12	1:37:37	1:49:29	2:04:24	1:57:18	2:05:59	2:25:20	2:20:31	2:20:01	1:53:20	1:57:42	2:40:30	33:04:13
20.	OLENIASZ	Marek	Trzebnica	1955	1:40:56	1:45:34	1:45:04	1:42:42	1:47:33	1:46:06	1:52:57	1:50:17	1:54:53	1:57:51	2:02:37	2:09:58	2:00:20	2:13:38	2:15:40	2:14:35	2:04:56	33:05:37
21.	HAZUBSKA	Anna	Trzebnica	1969	2:00:54	1:54:12	1:55:23	1:55:13	1:58:34	1:52:41	1:55:26	1:55:46	1:51:46	1:51:15	2:08:08	2:01:00	2:04:49	2:20:15	2:05:55	2:14:23	2:06:07	34:11:47
22.	KUBIAK	Marek	Wronki	1975	1:43:41	1:41:14	1:49:24	1:48:42	1:52:43	1:53:11	1:57:12	1:58:30	1:55:25	2:09:23	2:11:19	2:21:22	2:17:00	2:09:40	2:11:13	2:11:43	2:17:57	34:29:39
23.	BIALAS	Stanisław	Lewin Brzeski	1956	1:52:38	1:48:19	1:46:47	1:50:46	1:55:44	1:48:06	1:51:09	1:52:22	1:52:55	1:52:28	2:01:14	2:50:32	2:15:21	2:15:07	2:10:15	2:14:14	2:15:12	34:33:09
24.	GOLDWASSER	Zbigniew	Sobótka	1966	1:56:25	1:47:14	1:51:10	1:48:43	2:06:23	1:54:10	1:50:12	1:49:52	1:52:51	2:01:25	2:04:37	2:13:36	2:09:49	2:17:45	2:20:32	2:22:00	2:16:13	34:42:57
25.	MUSIAŁ	* Marek	Bystrzyca Góra	1955	1:46:55	1:49:05	1:31:14	1:36:47	1:31:51	1:34:08	2:01:05	2:11:42	1:45:07	1:53:57	2:00:14	2:16:07	2:34:27	2:36:38	2:29:16	2:37:03	2:49:02	35:04:38
26.	MANDAT	Jan	Olesnica	1959	1:47:26	1:38:10	1:44:18	1:59:14	2:06:32	2:12:11	2:17:46	2:13:41	2:18:29	2:11:03	1:52:35	2:03:37	1:56:46	1:59:02	2:08:04	2:10:53	2:27:42	35:07:29
27.	LĄBUZ	Marek	Wrocław	1956	1:49:49	1:46:30	1:50:47	1:50:34	1:57:47	1:55:28	2:06:08	2:00:46	1:58:14	1:58:47	1:56:43	2:15:36	2:18:34	2:29:20	2:11:53	2:26:04	2:39:39	35:32:39
28.	SADOWSKI	Andrzej	Dziewiętilice	1957	1:56:10	1:48:39	1:46:31	1:50:02	1:56:39	1:54:50	2:06:15	1:55:22	2:05:34	2:12:14	2:08:18	2:23:02	2:50:12	2:56:00	2:43:01	2:53:43	3:18:11	38:44:43
29.	MILECZEK	Tadeusz	Świdnica	1958	2:11:31	2:05:15	2:05:02	1:59:22	1:59:39	1:57:55	2:08:46	2:00:12	1:55:06	2:00:05	2:12:03	2:10:40	2:10:14	2:15:45	2:42:21	4:04:35	3:19:44	39:18:15
30.	KAWCZYŃSKI	Adam	Michałowice	1977	2:26:18	2:34:16	2:25:40	2:33:52	2:29:54	2:33:40	2:40:48	2:24:37	2:46:10	2:39:34	2:43:44	2:56:14	2:57:47	2:56:09	3:02:08	2:47:55	2:52:49	45:51:35
31.	BOLTUC	Radosław	Wrocław	1978	2:11:22	2:28:12	2:32:43	2:50:14	2:47:00	2:35:11	2:44:58	2:34:11	2:39:37	2:45:51	2:52:29	2:55:00	2:45:53	2:54:09	2:55:34	3:02:43	3:02:26	46:37:33
32.	GRABARCZYK	Tadeusz	Wrocław	1956	2:18:45	2:16:44	2:22:36	2:24:35	2:31:26	2:45:02	2:36:52	2:33:02	2:46:50	2:43:20	2:45:37	2:57:00	3:01:40	3:03:08	3:07:45	3:20:59	3:16:57	46:52:18

\* Najwięcej Ślężanie

W 2017 roku wprowadziliśmy dodatkową niespotykaną dotąd na biegach w Polsce klasyfikację. Jest to klasyfikacja OPEN Kobiet i OPEN Mężczyzn z zastosowaniem przeliczników opracowanych i zweryfikowanych przez WORLD MASTERS ATHLETICS (Światową Federację Weteranów Lekkiej Atletyki). Przeliczniki są opracowane super profesjonalnie oddzielnie dla każdego rocznika (!) i pozwalają wiernie i uczciwie porównywać ze sobą wartości rezultatów osiągniętych przez wszystkich uczestników biegu!

Wedle tej klasyfikacji może u nas wygrać zarówno osiemnastolatek, jak i 80 latek! Przy ich ustaleniu wykorzystano pełnię dostępnej wiedzy dotyczącej wysiłku sportowego i fizjologii oraz rozwoju i doskonalenia treningu. Taka klasyfikacja po raz pierwszy w Polsce pojawiła się na naszym ubiegłorocznym półmaratonie dzięki współpracy z firmą DATASPORT. Do jej sprawnego funkcjonowania powstał specjalny program komputerowy. Klasyfikacja zostanie opublikowana natychmiast po wbiegnięciu na metę ostatniego zawodnika.

Przykład dla 72-lątka, który uzyska czas 1:38. Po zastosowaniu przelicznika 0,7166 otrzyma wynik 1:10:14.

Uwaga - przelicznik nie koryguje wyniku kobiet między 21, a 29 lat i mężczyzn między 23, a 31 lat. W tych przedziałach wiekowych wydolność jest na stałym poziomie.

W komentarzach spotkał się z opiniami młodych biegaczy, że klasyfikacja faworyzuje starszych biegaczy. To nie prawda. Zależy to wyłącznie od poziomu sportowego.

Publikujemy tabelę przeliczników i wyciąg z ubiegłorocznej klasyfikacji.

### Przeliczniki WMA dla kobiet

Wiek	21,1km factor	Wiek	21,1km factor
18	0,9848	53	0,8501
19	0,9945	54	0,8392
20	0,9994	55	0,8283
21	1,0000	56	0,8174
22	1,0000	57	0,8065
23	1,0000	58	0,7956
24	1,0000	59	0,7847
25	1,0000	60	0,7738
26	1,0000	61	0,7629
27	1,0000	62	0,7520
28	1,0000	63	0,7411
29	1,0000	64	0,7302
30	0,9997	65	0,7193
31	0,9989	66	0,7084
32	0,9976	67	0,6975
33	0,9957	68	0,6866
34	0,9934	69	0,6757
35	0,9904	70	0,6648
36	0,9870	71	0,6539
37	0,9830	72	0,6430
38	0,9785	73	0,6321
39	0,9734	74	0,6212
40	0,9678	75	0,6103
41	0,9617	76	0,5994
42	0,9551	77	0,5885
43	0,9479	78	0,5776
44	0,9402	79	0,5667
45	0,9319	80	0,5552
46	0,9232	81	0,5425
47	0,9139	82	0,5286
48	0,9040	83	0,5135
49	0,8937	84	0,4972
50	0,8828	85	0,4797
51	0,8719	86	0,4610
52	0,8610	87	0,4411

### Przeliczniki WMA dla mężczyzn

Wiek	21,1km factor	Wiek	21,1km factor
18	0,9643	53	0,8618
19	0,9773	54	0,8542
20	0,9884	55	0,8467
21	0,9958	56	0,8392
22	0,9995	57	0,8316
23	1,0000	58	0,8241
24	1,0000	59	0,8165
25	1,0000	60	0,8090
26	1,0000	61	0,8014
27	1,0000	62	0,7939
28	1,0000	63	0,7863
29	1,0000	64	0,7788
30	1,0000	65	0,7712
31	1,0000	66	0,7637
32	0,9998	67	0,7561
33	0,9984	68	0,7486
34	0,9960	69	0,7410
35	0,9925	70	0,7334
36	0,9878	71	0,7253
37	0,9820	72	0,7166
38	0,9750	73	0,7071
39	0,9675	74	0,6969
40	0,9599	75	0,6860
41	0,9524	76	0,6744
42	0,9448	77	0,6622
43	0,9373	78	0,6492
44	0,9297	79	0,6356
45	0,9222	80	0,6212
46	0,9146	81	0,6062
47	0,9071	82	0,5905
48	0,8995	83	0,5740
49	0,8920	84	0,5569
50	0,8844	85	0,5391
51	0,8769	86	0,5206
52	0,8693	87	0,5014

# 17. Półmaraton Słęzański

## WYNIKI WG PRZELICZNIKA WIEKOWEGO WMA

Wyniki klasyfikacji OPEN K i M wykonane wg czasów uwzględniających korektę wynikającą z wieku i płci zawodnika. Korekty ustalane są przez World Masters Athletics

### KOBIECY

Miejsce Rank	Nr Bib	Nazwisko i imię Name	Miejscowość City	Kraj Nat	Drużyna / Klub Team / Club	R-k YoB	Czas rzeczywisty Real Time	Przelicznik Factor	Czas przeliczony Time with factor
1	5	GITHAIGA Nancy walgumo	DEBRECEN		KEN / BENEDEK-TEAM	88	01:13:54 / 1	0.9714	01:11:48
2	6	SANG Chelangat	DEBRECEN		KEN / BENEDEK-TEAM	89	01:14:26 / 2	0.9764	01:12:41
3	426	SZER. BRZOWSKA Monika			POL / WOT	84	01:19:41 / 4	0.9468	01:15:26
4	116	DREWNIKA-OGRODNIK Joanna	PRZEMILÓW		POL / DEVINITI / DEVINITI, KB SOBÓTKA	67	01:36:33 / 28	0.7821	01:15:30
5	16	ST.SZER. SPEC. KACZYŃSKA Paulina			POL / 12 DYWIZJA ZMECHANIZOWANA	91	01:19:04 / 3	0.9849	01:17:52
6	2576	SIKORA Alija	BIELSKO-BIAŁA		POL / TEAM SIKORA	52	02:06:31 / 300	0.6269	01:19:19
7	327	KPT. TALAR Patrycja			POL / CWCR	86	01:23:07 / 5	0.9601	01:19:48
8	617	PANCYLEJKO Beata	OPOLE		POL / KB ODRA OPOLE	75	01:32:47 / 22	0.8649	01:20:15
9	17	ST.SZER. SPEC. KLIMEK Beata			POL / 12 DYWIZJA ZMECHANIZOWANA	99	01:23:14 / 6	1.0000	01:23:14
10	246	SZER. JANKOWSKA Katarzyna			POL / 18 DZ	94	01:23:46 / 7	0.9941	01:23:16
11	242	ST.SZER.SPEC. LUKASIEWICZ Dominika			POL / 18 DZ	94	01:23:48 / 8	0.9941	01:23:19
12	475	KOJIMA Yuki	WROCLAW		POL / NEW	69	01:43:54 / 50	0.8028	01:23:24
13	96	BEDNARCZYK Magdalena	STRZEGOM		POL / WKS OLEŚNICA OLEŚNICZANKA / TEAMKRCZUKOWSKI	91	01:24:56 / 9	0.9849	01:23:39
14	185	KOWALEWSKA Elzbieta	ZGORZELEC		POL / EDI TEAM ZGORZELEC	82	01:30:04 / 15	0.9317	01:23:55
15	417	ML.CHOR. JAKUBCZAK Aleksandra			POL / UCZELNIE WOJSKOWE	82	01:30:51 / 16	0.9317	01:24:39
16	161	ZAWODNIK Anonimowy			POL / DTR BIEGA / MARIO TEAM		01:27:17 / 12	0.9764	01:25:14
17	43	SZATKA Beata	GOGOLIN		POL / REPREZENTACJA POLSKIEJ POLICJI	78	01:36:08 / 27	0.8958	01:26:07
18	247	ST.SZER. SZMIT Joanna			POL / 18 DZ	91	01:26:39 / 10	0.9941	01:26:09
19	808	BOCZKOWSKA Marzena	LEWIN BRZEŃSKI		POL / STAN UMYSŁU LEWIN BIEGA	84	01:31:34 / 19	0.9468	01:26:42
20	439	ST.KPR. KLAYBOR Natalia			POL / 11 DKPANC	95	01:27:15 / 11	0.9962	01:26:55
21	132	MRÓZ Monika	WROCLAW		POL	93	01:28:03 / 13	0.9915	01:27:18
22	63	WASIELAK Joanna	ŚWIARZEDZ		POL	84	01:32:23 / 20	0.9468	01:27:28
23	815	ĆWIK Iwona	TYCHY		POL / 13ŚBOT/13IBLP / SREBRNI BIEGACZE TARNOWSKIE GÓRY	84	01:32:58 / 23	0.9468	01:28:01
24	284	ST.MAT TEREFENKO Joanna			POL / CSMW USTKA	93	01:28:58 / 14	0.9915	01:28:12
25	419	PPOR. POGORZELSKA Anna			POL / UCZELNIE WOJSKOWE	81	01:35:37 / 26	0.9234	01:28:17

### MĘŻCZYŹNI

Miejsce Rank	Nr Bib	Nazwisko i imię Name	Miejscowość City	Kraj Nat	Drużyna / Klub Team / Club	R-k YoB	Czas rzeczywisty Real Time	Przelicznik Factor	Czas przeliczony Time with factor
1	215	ST.CHOR.SZTAB. PLESIŃSKI Mariusz			POL / 11 DKPANC	73	01:18:24 / 29	0.8627	01:07:38
2	3	KIGEN Cosmas	DEBRECEN		KEN / BENEDEK-TEAM	90	01:08:35 / 2	0.9888	01:07:49
3	129	SITEK Tadeusz	MARCISZÓW		POL	56	01:32:57 / 165	0.7304	01:07:54
4	216	ML.CHOR. MAKOŚ Kamil			POL / 11 DKPANC	81	01:13:43 / 13	0.9249	01:08:11
5	431	SZER. GULAJ Artur			POL / WOT	77	01:16:19 / 23	0.8938	01:08:13
6	13	ST.SZER. OLEJARZ Artur			POL / 12 DYWIZJA ZMECHANIZOWANA	88	01:09:44 / 4	0.9781	01:08:13
7	2	KIMAIYO Shredack kiptoo	DEBRECEN		KEN / BENEDEK-TEAM	92	01:08:42 / 3	0.9960	01:08:25
8	4	CHEPKIYENG John kiptemoi	DEBRECEN		KEN / BENEDEK-TEAM	98	01:08:29 / 1	1.0000	01:08:29
9	199	GRONOSTAJ Grzegorz	WROCLAW		POL / KILOMETRY POMOCY / SAMSUNG ELECTRONICS	74	01:18:59 / 31	0.8705	01:08:45
10	604	JASEK Tadeusz	RADZIECHOWY		POL / PZWLA	51	01:40:46 / 386	0.6830	01:08:49
11	917	RZEPCYŃSKI Wiesław	RACIBÓRZ		POL / NIEZRZESZONY	48	01:46:53 / 622	0.6464	01:09:05
12	159	URBAŃCZYK Jerzy	TURKÓ		POL / KB MARATON TÜREK	64	01:27:24 / 85	0.7927	01:09:17
13	428	SZER. OSMUŁSKI Tomasz	ŁÓDŹ		POL / WOT	82	01:14:23 / 14	0.9327	01:09:23
14	236	ST.SZER. SPEC. PARSZCZYŃSKI Łukasz			POL / 16 DYWIZJA ZMECHANIZOWANA	85	01:12:56 / 11	0.9560	01:09:43
15	101	SZTURO Jan	PODGÓRZYN		POL / PODGÓRZYN-GMINA PRZYJAZNA Z NATURY	67	01:25:36 / 72	0.8160	01:09:51
16	12	ST.SZER. WÓJCIK Rafał			POL / 12 DYWIZJA ZMECHANIZOWANA	72	01:21:44 / 50	0.8549	01:09:53
17	180	PRZYSTARZ Artur	OBORNIKI ŚLĄSKIE		POL / OBORYGENI	69	01:24:51 / 66	0.8316	01:10:33
18	241	KPR. WASIEWICZ Krzysztof			POL / 18 DZ	92	01:11:12 / 7	0.9960	01:10:55
19	217	ST.SZER. SPEC. TSCHIRCH Krzysztof			POL / 11 DKPANC	99	01:10:55 / 5	1.0000	01:10:55
20	349	ST. SZER. SOKOLOWSKI Ryszard			POL / INSPEKTORAT WSPARCIA SZ	87	01:13:05 / 12	0.9714	01:11:00
21	339	SZER. PAWŁOWSKI Patryk			POL / DOWÓDZTWO GARNIZONU WARSZAWA	93	01:11:10 / 6	0.9982	01:11:03
22	789	WOJDANOWSKI Jan	JELCZ-LASKOWICE		POL / KB HARCOWNIK / KB HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE	62	01:31:50 / 144	0.7771	01:11:22
23	50	BRYDL Pavel	TRUTNOV		CZE / MIZUNO	80	01:17:59 / 28	0.9171	01:11:31
24	429	ST. SZER. WOJTUNIK Karol	PABIANICE		POL / WOT	92	01:11:58 / 9	0.9960	01:11:41
25	240	ST.SZER. MLYNARZ Kamil			POL / 18 DZ	90	01:12:36 / 10	0.9888	01:11:48

# Biegi Ślezańskie

## Bieg Kreta

Najdłuższy ultramaraton w Polsce.

Śleża-Śnieżka-Śnieżnik-Śleża

Sudecki Trójkąt, zwany „Idiotycznym”.

Jego idea powstała jeszcze

w latach osiemdziesiątych XX wieku. Celem było pokonanie trójkąta opisanego przez trzy wierzchołki (Śleża, Śnieżka, Śnieżnik), w trakcie jednego ciągłego przejścia. Czas na odpoczynek nie mógł przekraczać połowy czasu spędzonego w drodze, na poprzedzającym odcinku.

Trójkąt Sudecki mimo upływu lat i wielu prób wciąż pozostawał niezdołany... do roku 2019, a dokładniej do pierwszej edycji Biegu Kreta Hardcore. W ramach Biegu Kreta zawodnicy rywalizują na dwóch dystansach



## Bieg Kreta Hardcore

**Dystans:** 377 km, **Przewyższenia:** 12 000 m,

**Limit czasowy:** 95 h.

**Trasa:** Sobótka – Śleża – Chełmiec – Śnieżka – Śnieżnik – Wielka Sowa – Śleża - Sobótka

Rekord trasy: Dariusz Rewers – 66:03 (2023), Nina Graboś – 67:20 (2023).

## Bieg Kreta Klasyczny

**Dystans:** 148 km, **Przewyższenia:** 5 500 m,

**Limit czasowy:** 48 h

**Trasa:** Kletno – Śnieżnik – Wielka Sowa – Śleża - Sobótka

Rekord trasy: Piotr Kociolowicz – 18:30 (2022), Anna Kurpiewska – 23:43 (2022)

**Termin:** kwiecień



## Bieg na Ślezę

**Dystans:** 5 km

**Przewyższenia:** +530 m -35 m

**Typ biegu:** górski alpejski

**Ranga:** Mistrzostwa Gminy Sobótka w biegu górskim

**Charakterystyka:** Bieg rozpoczyna się nieopodal stadionu w Sobótce i prowadzi szlakami turystycznymi na szczyt Śleży. Trasa wiedzie niemal ciągle pod górę.

**Termin:** maj





## Półmaraton Ślązański

Organizowany od 2008 roku przez lokalnych biegaczy dla biegaczy. Jeden z 10 najważniejszych i największych w Polsce, należy do Korony Półmaratonów Polski (prawie 5000 uczestników w 2018 roku). Niełatwa i szalenie malownicza trasa wiedzie szosą wokół masywu magicznej od wieków góry Ślęży. Zdobył tytuł „Złoty Bieg” w latach 2008-2009 i był kontynuacją Maratonu Ślązarkiego. „Kultowy” bieg dla wielu polskich i zagranicznych zawodników.



**Dystans:** 21,1 km, **Przewyższenia:** 327 m

**Limit czasowy:** 3,0 h.

**Trasa:** Sobótka – Sulistrowiczki – Przelęcz Tąpadła – Sady – Sobótka



## Piątka Ślężyława



## Bieg Świętej Anny

Jest to bieg, która na celu ma popularyzację i upowszechnianie biegania w bliskości przyrody, jako najprostszej formy aktywności ruchowej.

**Dystans:** 5 km

**Typ biegu:**

**Termin:** lipiec



## „Rodzic i Ja”

**Dystans:** 500-1000 m

**Typ biegu:** przełajowy

**Charakterystyka:**

Jest to bieg rekreacyjny, w którym mogą wystartować dzieci wspólnie z rodzicami. Nie ma prowadzonej klasyfikacji, nie ma przegranych, każdy kto bieg ukończy wygrywa. Celem biegu nie jest rywalizacja, a aktywne spędzenie czasu. Start i Meta przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Termin:** wrzesień



Bieg **Rodzic i Ja**



# Biegi Ślezańskie



## Ślezański Bieg Młodzieżowy

**Dystans:** 100 m – 800 m, w grupach wiekowych

**Typ biegu:** na bieżni, dla dzieci i młodzieży

**Charakterystyka:** Bieg organizowany dla dzieci i młodzieży z profesjonalną oprawą, pomiarem czasu oraz podziałem na kategorie wiekowe i płeć oraz nagrodami. Najmłodsze grupy wiekowe to 4-latków, najstarsze juniorzy (15 lat). Bieg odbywa się na stadionie w Sobótce.

**Termin:** ostatnia sobota maja

**ŚLEZAŃSKI  
BIEG MŁODZIEŻOWY**



## Zimowy Górski Maraton Ślezański

Zimowy festiwal biegów górskich, w ramach którego odbywają się dwa biegi:



### Zimowy Górski Maraton Ślezański:

**Dystans:** 42.6 km, **Przewyższenia:** ±920 m,

**Typ biegu:** górski anglosaski

**Charakterystyka:** Start i Meta przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Trasa** wiedzie przez szczyt Ślęży, następnie prowadzi do Przełęczы Tąpadła, okrąża Ślężę oraz powraca do mety przez szczyt Wieżycy. Bieg odbywa się zwykle w warunkach zimowych (śnieg, lód).

### Zimowy Górski Półmaraton Ślezański:

**Dystans:** 23.9 km, **Przewyższenia:** ±600 m,

**Typ biegu:** górski anglosaski

**Charakterystyka:** Start i Meta przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Trasa** wiedzie przez szczyt Ślęży, następnie prowadzi do Przełęczы Tąpadła oraz powraca w kierunku mety przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Termin:** styczeń





## Festiwal biegów górskich imienia Adama Palichleba

W ramach festiwalu odbywają się cztery biegi górskie:

### Górski Maraton Ślązański

**Dystans:** 42.0 km, **Przewyższenia:** ±1380 m

**Typ biegu:** górski anglosaski

**Charakterystyka:** Start i Meta przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Trasa** wiedzie przez szczyt Ślęzy, wraca w okolice Wieżycy, następnie prowadzi przez zachodnie rejony Masywu Ślęzy do Przełęczy Tąpadła, wokół Raduni, oraz powraca ponownie przez szczyt Ślęzy.

### Górski Półmaraton Ślązański

**Dystans:** 21.8 km, **Przewyższenia:** ±950 m

**Typ biegu:** górski anglosaski

**Charakterystyka:** Start i Meta przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Trasa** wiedzie przez szczyt Ślęzy, następnie prowadzi do Przełęczy Tąpadła wokół Raduni, oraz powraca ponownie przez szczyt Ślęzy w kierunku mety przy Domu Turysty pod Wieżycą.

### Sztafeta

**Dystans:** 10.2 km + 33.3 km + 23 km, **Przewyższenia:** ±2400 m

**Typ biegu:** sztafeta górską, anglosaską

**Charakterystyka:** Start i Meta przy Domu Turysty pod Wieżycą.

**Trasa** Start i Meta oraz strefa zmian przy Domu Turysty pod Wieżycą. Pierwsza zmiana biegnie trasą Ślązańską Dychy, druga zmiana trasą maratonu (bez pierwszej pętli na Ślęzy), ostatnia zmiana prowadzi trasą półmaratonu.

**Termin:** wrzesień/październik



### Triathlon dla Januszy i Grażyn

Celem Triathlonu dla Januszy i Grażyn jest propagowanie sportu wśród amatorów oraz osób niepełnosprawnych. Głównym założeniem jest integracja osób niepełnosprawnych z kibicującymi zawodnikami.

**Dystans:** Pływanie: 400 m, Rower 17 km, Bieg 6 km

**Termin:** lipiec





Brama do  
**Gór Izerskich**



DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM SPORTU  
**POLANA JAKUSZYCKA**



Tutaj  
zaczyna się  
przygoda!

## Dolnośląskie Centrum Sportu Polana Jakuszycka

Bez względu na to, czy chcesz spędzić tutaj kilka godzin, czy chcesz korzystać z piękna gór dłużej, #NaPolanie niczego Ci nie zabraknie.



### Sport dla każdego

80 km tras narciarstwa biegowego, ponad 100 km tras rowerowych, sala gimnastyczna ze ścianką wspinaczkową, boisko zewnętrzne z bieżnią, asfaltowe trasy rolkowe.



### Wypoczynek i relaks

170 miejsc w standardzie hotelowym i hostelowym, basen, siłownia, sauny i tężnia solankowa.



### Biznes i konferencje

Multimedialne sale konferencyjne przystosowane do organizacji konwentów, szkoleń, seminariów czy warsztatów.



### Wyjazdy integracyjne

Aktywności sportowe, team-building i relaks w malowniczym otoczeniu.

#NaPolanie

Sprawdź naszą ofertę:



[www.polanajakuszycka.pl](http://www.polanajakuszycka.pl)



47. PKO  
PÓŁMARATON  
SZCZECIN

30/08/2016

Półmaraton  
10KM



[www.halfmarathon.szczecin.pl](http://www.halfmarathon.szczecin.pl)



Dodatkowo, na sportowo, **powitamy lato** z dziećmi i młodzieżą (bieg 0,5 - 2 km),  
**przytulimy największą mewę** z najmłodszymi maluchami (bieg 200 m),  
a samorządowcy zdobędą **Bursztyn Jarosławca** (2 km).

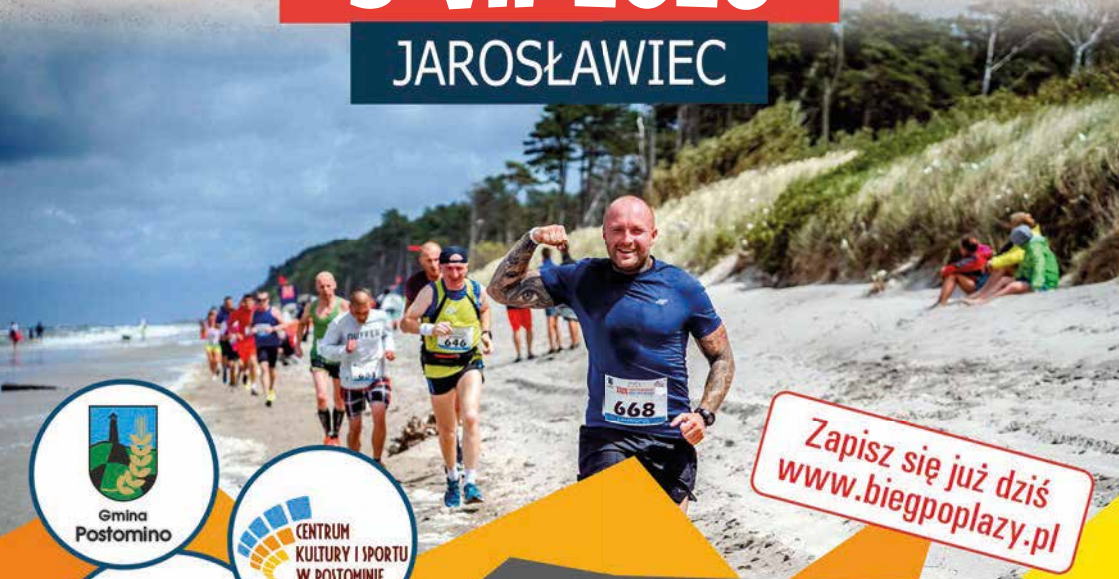
# 34. BIEG PO PLAŻY



do pokonania dystans 15 kilometrów: 33% po piasku, 67% po asfalcie

**5 VII 2026**

**JAROSŁAWIEC**



Zapisz się już dziś  
[www.biegpoplazy.pl](http://www.biegpoplazy.pl)

ORGANIZATOR: Urząd Gminy w Postominie - [www.postomino.pl](http://www.postomino.pl)  
Centrum Kultury i Sportu w Postominie, 76-113 Postomino 97, tel./fax: 59 810-93-73  
e-mail: [ckis@postomino.pl](mailto:ckis@postomino.pl), [www.ckis.postomino.pl](http://www.ckis.postomino.pl)

# STRONY WWW, SKLEPY ONLINE - KOMPLEKSOWO



## STRATEGIA - PROJEKT - REALIZACJA

Określimy Twoje cele oraz plany rozwoju. Wykonamy projekt uwzględniający wszystkie ustalenia i uruchomimy Twoją stronę www.



## DOMENA+HOSTING - UTRZYMANIE - WSPARCIE - OPIEKA

Zarejestrujemy domenę. Uruchomimy i skonfigurujemy odpowiedni dla Ciebie serwer. Uruchomimy pocztę email w Twojej domenie. Zapewnimy gwarancję funkcjonowania i pełne wsparcie.



## ROZWÓJ - AKTUALIZACJA - E-MARKETING

Razem z Tobą będziemy rozwijać Twoją stronę, zgodnie z bieżącymi potrzebami Twojego biznesu. Zapewnimy aktualizacje treści, silnika i innych składników. Zadbamy o marketing w sieci. Uruchomimy kampanie w google, reklamę w social mediach.



# www.INFORD.eu



PONAD 50  
PARTNERÓW

PONAD 160 OBIEKTÓW  
NOCLEGOWYCH

TO CO DOBRE  
I SPRAWDZONE NA  
DOLNYM ŚLĄSKU



AKTYWUJ  
RABATY!

20  
26



# KORONA PÓLMARATONÓW DOLNOŚLĄSKICH



## 18. PANAS PÓLMARATON ŚLĄZĄNSKI

28.03.2026

---



## 14. PÓLMARATON JELENIOGÓRSKI

12.04.2026

---



## 1. PÓLMARATON MUFLONA

14.06.2026

---



## 26. TOYOTA EKO PÓLMARATON WAŁBRZYCH

06.09.2026

---



## 11. RST PÓLMARATON ŚWIDNICKI

07.11.2026

---

BIEGAJ  
NA  
DOLNYM  
ŚLĄSKU



ionway

**XIII BIEGNYSKI**  
**30 05 2026**  
START: 19:00

**ZAPRASZAMY**

 **BIEGNYSKI**



FESTIWAL BIEGOWY GNIEZNO, 20.09.2026

# 49. PÓŁMARATON LECHITÓW

28. MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W PÓLMARATONIE



Bank Spółdzielczy  
w Gnieźnie



GNIEZNO  
Pierwsza Stolica Polski

KLUB SPORTOWY  
Altom  
GNIEZNO



Kod rabatowy **20 zł ygmrkhqb** ważny przy zgłoszeniu  
na 49. Półmaraton Lechitów do 5.04.2026



GRAND PRIX  
WIELKOPOLSKI  
W PÓLMARATONIE



*Bieg z historią...*

[www.bieglechitow.pl](http://www.bieglechitow.pl)

# KEMPING CAŁOROCZNY

KOMPLEKS WYPOCZYNKOWY • DZIAŁAMY 365 DNI W ROKU

*Nad Zalewem Sulistrowickim*



POLE CAMPINGOWE, apartamenty, NOCLEGI,  
domki na wynajem, RESTAURACJA, beach bar,  
atrakcje i animacje dla dzieci, wynajem sprzętu.

**SULISTROWICE** k. Sobótki ul. Wypoczynkowa 6  
tel. +48 530 721 048 | e-mail: [kontakt@sulicamp.pl](mailto:kontakt@sulicamp.pl)



# BIEGASZ ?

**a chcesz hotel i śniadanie 30m  
od startu zawodów?**

**123camp.eu**

... dla wszystkich którzy ukończyli Półmaraton Ślęzański

na zakup w sklepie 123camp.eu **upust 21%**

**na zestawy** które,

**z Twojego SUV'a/VAN'a/kombi  
uczynią w 3 minuty kampera**

wpisz na [www.123camp.eu](http://www.123camp.eu) kod „ślęzański\_2026” i zyskaj „kilometrowy” upust podczas zakupów do końca maja 2026



ten kod QR automatycznie  
załaduje upust



# KORONA POLSKICH MARATONÓW

**5 miast • 5 maratonów • 2 lata wyzwania**

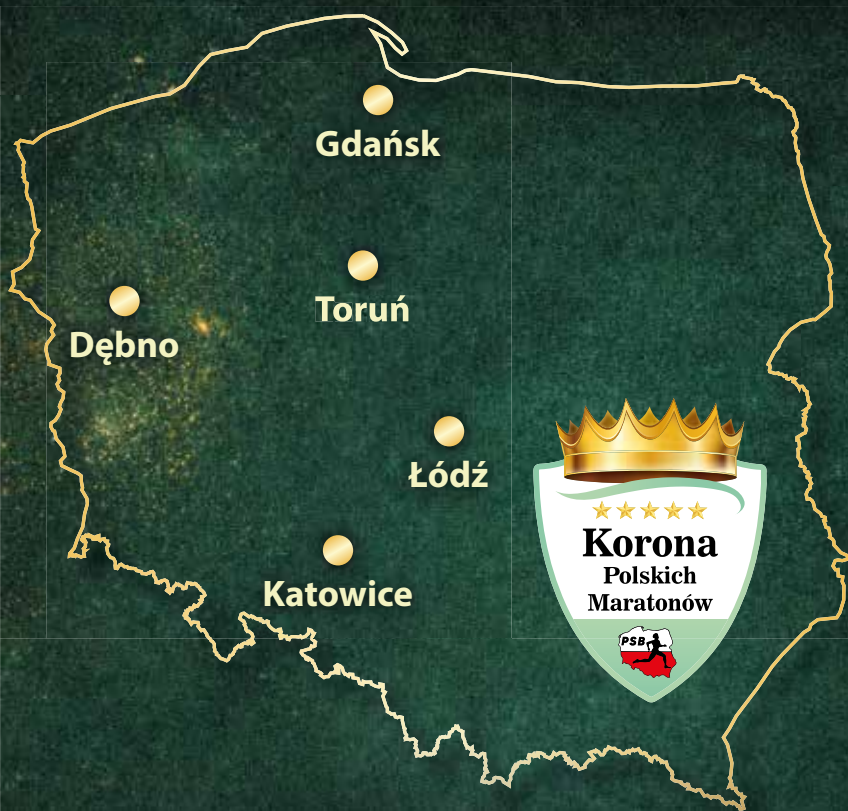
Podejmij wyjątkowe wyzwanie  
dla maratończyków z całej Polski

Aby zdobyć **Koronę Polskich Maratonów**,  
ukończ 3 z 5 wybranych maratonów w ciągu 2lat  
i zdobądź prestiżową, maratońską koronę!

Organizatorem Korony  
Polskich Maratonów jest:



Polskie  
Stowarzyszenie  
Biegów



**DOZ MARATON ŁÓDŹ** - 12 kwietnia 2026

**ENERGA GDAŃSK MARATON** - 19 kwietnia 2026

**SILESIA KATOWICE MARATON** - 4 października 2026

**MARATON DĘBNO** - 18 października 2026

**TORUŃ MARATON** - 18 października 2026

**Podejmij wyzwanie  
i zdobądź maratońską koronę!**

Sprawdź szczegóły i zapisz się na wybrany maraton  
na stronach organizatorów.

Regulamin Korony Polskich Półmaratonów znajdziesz na stronie: [www.psb-biegi.com.pl](http://www.psb-biegi.com.pl)

Suplement diety

# DAYMAG B<sub>6</sub>



NIE ZAWIERA  
CUKRU

## LICZY SIĘ FORMA!



**Zawiera cytrynian magnezu**

– bardzo dobrze przyswajalną formę



**Jedna saşetka to 375 mg**

jonów magnezu - **100%**

**dziennego zapotrzebowania**



Forma rozpuszczalna

– nie obciąża żołądka



Dodatkowe nawodnienie

i pyszny smak

**TYLKO**

**1 SAŞETKA  
DZIENNIE**



MMS/1/3/2025

[www.daymag.pl](http://www.daymag.pl)



FSP GALENA



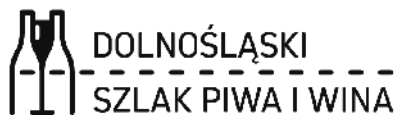
Mierzymy globalnie

# PROFESJONALNE PRZYRZĄDY POMIAROWE



Odwiądź nas na  
[www.sonel.pl](http://www.sonel.pl)

# ŚLĘZAŃSKIE WINNICE ZAPRASZAJĄ



DOLNOŚLĄSKI  
SZLAK PIWA I WINA



DOLNY  
ŚLĄSK



Winnice  
DOLNOŚLĄSKIE



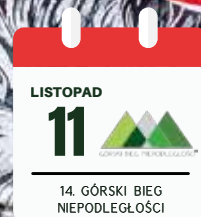
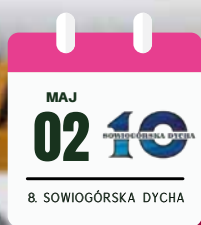
*wino*  
SPOD ŚLĘŻY

Winnica   
Celtica

# BIEGAJ W GMINIE NOWA RUDA

CENTRUM  
**KULTURY**  
GMINY NOWA RUDA  
w Ludwikowicach Kł.

  
Gmina Nowa Ruda



# 2026



BIEGAJ W GÓRACH SOWICH



http://

WWW.BIEGAJWGORACHSOWICH.PL



PANAS – Producent Schodów, drzwi i podłóg drewnianych.

Firma PANAS działa ponad 20 lat na rynku europejskim, stając się jednym z wiodących producentów schodów, podłóg oraz drzwi w Polsce. Przez dwie dekady zbudowaliśmy zaufanie klientów, oferując im produkty najwyższej jakości, dbając w szczególności o jakość oferowanych usług.

Wykorzystujemy tylko drewno pochodzące z legalnych źródeł, co potwierdza nasze zaangażowanie w zrównoważony rozwój oraz ochronę środowiska. Dzięki nowoczesnym technologiom produkcji oraz doświadczonemu zespołowi, nasze wyroby spełniają najwyższe normy jakościowe. Od kilku lat współpracujemy z wydziałem Budownictwa Politechniki Wrocławskiej we Wrocławiu, a także wspieramy młodzież ze świdnickich szkół podstawowych uczestnicząc w programie „Zalogowani”.

Czynnie wspomagamy wiele inicjatyw lokalnych, a od blisko dekady wspieramy inicjatywy biegowe, będąc głównym i tytularnym sponsorem Półmaratonu Ślązańskiego. Nasze zaangażowanie w ten prestiżowy bieg przyczyniło się do promocji aktywności fizycznej wśród mieszkańców regionu. Obecnie nadal wspieramy półmaraton jako sponsor strategiczny, kładąc duży nacisk na zdrowy styl życia i rozwój lokalnych społeczności.

Zapraszamy do współpracy i odkrycia pełnej gamy naszych produktów.

**Panas**<sup>®</sup>  
SCHODY PODŁOGI DRZWI

[www.schodypanas.pl](http://www.schodypanas.pl)

# Wypożyczalnia rowerów *ORBEA*

- Gravel
- Szosa
- MTB
- Elektryczne



 +48 698 490 566

 55-080 Sośnica - Kąty Wrocławskie

 [rower@wroclovesport.pl](mailto:rower@wroclovesport.pl)  [www.wroclovesport.pl](http://www.wroclovesport.pl)



# S O B Ó T K A



Strzeblowskie Kopalnie Surowców Mineralnych Sp. z o.o. jest liderem w produkcji surowców skaleniowych i drobno mielonych wyrobów kwarcowych w Polsce.

Nasza kopalnia mieści się w malowniczej Sobótce, u podnóża Gór Ślęzy gdzie od ponad 100 lat produkujemy wysokiej jakości surowce skaleniowe, drobno mielone wyroby kwarcowe oraz kruszywa granitowe.



Nasze bogactwo tkwi w kamieniu.

Dzięki unikalnym złożom, doświadczeniu i pasji jesteśmy kluczowym dostawcą dla największych firm ceramicznych w kraju oraz sprawdzonym partnerem dla sektora szklarskiego i budowlanego w Polsce.

Łączenie tradycji opartej na rodzinnych wartościach oraz innowacyjności płynącej ze stosowania nowoczesnych rozwiązań technologicznych, to gwarancja doskonałej jakości produktu i rzetelnej obsługi klienta.

Dbamy o to, by wszelkie aktywności związane z naszą działalnością odbywały się bez szkody dla naszych sąsiadów oraz w pełnej dbałości o bezpieczeństwo pracowników i w poszanowaniu dla środowiska naturalnego.

Głęboko wierzymy, że dbałość o środowisko to nasz obowiązek, dlatego czynnie wspieramy działania na rzecz ochrony środowiska tj. m.in. rekultywacja, selektywna gospodarka odpadów, propagowanie kultury ekologicznej wśród pracowników oraz monitorowanie poziomów dopuszczalnych wartości podczas badań środowiskowych.

📍 ul. Torowa 1,

55-050 Sobótka

☎ 71 390 42 12

🌐 [www.sksm.pl](http://www.sksm.pl)

✉ [sekretariat@sksm.pl](mailto:sekretariat@sksm.pl)



Opakowania zwrotne

# Jesteśmy Ekologiczni

przyjazne dla środowiska



Woda Źródlana

# BONART®

Naturalna



[www.bonart.com.pl](http://www.bonart.com.pl)



Sobótka i Masyw Ślęży to doskonałe miejsce dla każdego, kto szuka połączenia aktywnego wypoczynku, kontaktu z naturą i fascynujących wrażeń historycznych. Wędrując po malowniczych szlakach Ślęży, można podziwiać przepiękne widoki, a także odkrywać bogatą faunę i florę regionu. To idealne miejsce dla osób pragnących poczuć atmosferę minionych wieków i zgłębić tajemnice przeszłości. Sobótka z kolei to miasto pełne zabytków, które zachwyca swoim malowniczym położeniem. Szczyt Ślęży oferuje zapierające dech w piersiach widoki z wysokości 718 m.n.p.m. gdzie możemy podziwiać piękno Przedgórze Sudeckie i panoramę Wrocławia.

## Rowerem w Masywie Ślęży



Singletrack w Sobótce. Tor pełen wyzwań, hop, technicznych zakrętów przygotowanych pod początkujących oraz doświadczonych rowerzystów. Piękne okolice i malownicze widoki sprawiają, że każdy przejazd to nie tylko sportowa przygoda, ale i uczta dla zmysłów. Przyjedź sprawdź, dlaczego MTB Janosik to jedno z najciekawszych miejsc dla rowerzystów w tej części Dolnego Śląska!



## Muzeum Ślązańskie

Zapraszamy do Muzeum Śląskiego w Sobótce wyjątkowej atrakcji turystycznej, która przeniesie Cię w fascynujący świat historii i przyrody Masywu Ślęży! Nasze muzeum to doskonałe miejsce dla miłośników archeologii, historii i przyrody. Oferujemy interesujące wystawy, które pozwalają odkryć tajemnice dawnych wierzeń, poznać historię regionu oraz zgłębić wiedzę o niezwykłej faunie i florze Ślęży.



## Zamek Górka

Przygoda u podnóża góry Ślęży



# ŚLEZAŃSKIM PARKU KRAJOBRAZOWYM

znajdują się trzy rezerwaty przyrody:

**Góra Ślęza**  
**Góra Radunia**  
**Łąka Sulistrowicka**



## W REZERWATACH PRZYRODY OBOWIĄZUJE:



Paprocie  
Serpentynowe



**Bezwzględny zakaz schodzenia  
ze szlaków**

**Zakaz zbioru jakichkolwiek roślin,  
grzybów oraz minerałów**

**Zakaz palenia ognia i używania  
otwartego płomienia**

**Zakaz biwakowania**

**Zakaz wprowadzania psów na  
teren rezerwatu**

**Zakaz poruszania się rowerem  
poza wyznaczonymi drogami**

**Zakaz pozostawiania śmieci**

Lilia  
Złotogłów



Wawrzynek  
Wilczelyko



Konwalia  
Majowa



Do Sobótki można dotrzeć łatwo dzięki połączeniom Kolei Dolnośląskich z Wrocławia i Świdnicy. Dodatkowo, w sezonie rowerzyści mają do dyspozycji specjalny wagon rowerowy, co umożliwia wygodne przewożenie rowerów i komfortową podróż do tego malowniczego miasta.



SCAN ME!

SPONSOR TYTULARNY:

# Panas<sup>®</sup>

SCHODY PODŁOGI DRZWI



PARTNER STRATEGICZNY:

Polana Jakuszycka  
Dolnośląskie Centrum Sportu

SPONSORZY:



PARTNERZY:



PATRONI MEDIALNI:

