

Świeradów-Zdrój

informator zawodnika

28 – 29.06.2025



Bank Polski

€j! To Ty nie przewalutowujesz?

Wymieniaj walutę
po dobrym kursie online

**Pakiet 3 w 1: konto walutowe,
karta wielowalutowa
i kantor internetowy**

pkobp.pl, infolinia: 800 302 302, brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora

Informacje o kontach, Taryfie prowizji i opłat bankowych, usłudze wymiany walut oraz warunkach, jakie należy spełnić, aby nie doszło do przewalutowania, znajdziesz na pkobp.pl i w placówkach banku. Transakcje w walutach obcych bez przewalutowania tylko gdy karta jest podpięta do wybranego rachunku walutowego w EUR, USD, GBP, CHF, NOK, DKK, SEK, HUF lub CZK i są na nich wystarczające kwoty waluty. Usługa wymiany walut dla klientów indywidualnych PKO Banku Polskiego dostępna jest w serwisie internetowym iPKO i aplikacji mobilnej IKO (usługi bankowości elektronicznej).

Witajcie na pierwszej edycji Izery Ultra-Trail





Czołem Biegaczki i Biegacze,

Miłośnicy przyrody, gór, biegów trailowych, biegów ultra... po prostu miłośnicy fajnej, biegowej przygody!

Przede wszystkim dziękuję Wam za zaufanie, jakim nas obdarzacie. To pierwsza edycja Izery Ultra-Trail, a na listach startowych ponad 800 osób! Mimo zwiększenia limitów uczestników, na część dystansów miejsc i tak zabrakło. To duża radość, ale też zobowiązanie, aby już pierwsza edycja była taka, jaką sobie wspólnie wyobrażamy.

Świeradów-Zdrój i Dolny Śląsk przyjął nas bardzo życzliwie. Myślę, że wiecie, że jesteśmy z Białegostoku, trochę kilometrów w Góry Izerskie mamy, więc życzliwość ze strony tutejszego samorządu była niezwykle ważna. Muszę szczerze przyznać, że z przyjaznym nastawieniem spotykamy się na każdym kroku, również ze strony lokalnych firm, co bardzo ułatwia organizację tak dużego przedsięwzięcia.

Moi Drodzy, muszę też w tym miejscu zaznaczyć, że ogromne wsparcie zapewnił nam PKO Bank Polski. Dzięki wsparciu Banku wiele miesięcy temu mogliśmy ruszyć z przygotowaniami do wyczekiwanego wydarzenia.

Całe wydarzenie organizujemy ze znakomitą ekipą Grabek Promotion – znaną przede wszystkim z fantastycznych imprez rowerowych pod marką Bike Maraton. To nie jest codzienna sytuacja, gdy dwie organizacje, z odległych stron Polski działają razem, dążą do jednego celu i mają wspólną wizję imprezy. Nam się to udało. Fundacja Białystok Biega i Grabek Promotion połączyły siły. Sami musicie ocenić jak nam to wyszło – oczywiście po zameldowaniu się na mecie.

Mam nadzieję, że zakochacie się w tej części Polski, tak jak ja się zakochałem w ubiegłym roku, kiedy biegając po tej części Sudetów Zachodnich układałem w głowie Izery Ultra-Trail. Niemal dokładnie rok temu powiedziałem sobie „muszę Was tutaj zabrać i to wszystko pokazać”. Dzisiaj mówię: „Dzień dobry! Fajnie, że tu jesteście!”

Grzegorz Kuczyński,
Prezes Fundacji Białystok Biega



Bardzo się cieszę, że kilka lat temu poznałem Grzegorza Kuczyńskiego, a potem całą zaangażowaną załogę Fundacji Białystok Biega.

Jeszcze bardziej się cieszę, że udało mi się przekonać ich do wspólnej organizacji imprezy biegowej w Świeradowie – Zdroju i Górach Izerskich. To piękne, nieoczywiste miejsce, w którym mam nadzieję zakochacie się tak jak my i będziecie wracać tu co roku.

Przekonany jestem, że ogromne doświadczenie i pasja Grzegorza i jego ekipy, a także nasza znajomość terenu, na którym działamy od ponad 25 lat, spowodują, że zaproponowane trasy, szlaki, miejsca i widoki zostaną w Waszej pamięci na wiele dni.

Życzę wszystkim świetnego biegu!

Do zobaczenia w Świeradowie – Zdroju.

Maciej Grabek,
Grabek Promotion



DOLNY ŚLĄSK

PARTNER STRATEGICZNY IZERY ULTRA-TRAIL



Biuro Zawodów



IZERY ULTRA-TRAIL

PIĄTEK 14.00 – 22.00

SOBOTA 6.30 – 9.15

 dolna stacja kolejki Ski&Sun,
ul. Źródlana, Świeradów-Zdrój

IZERY TRAIL KIDS

NIEDZIELA 9.00 – 10.30

 taras przed Domem Zdrojowym,
ul. 3 Maja, Świeradów-Zdrój
(wejście od ul. Parkowej lub ul. Piłsudskiego)

Odbiór pakietu startowego możliwy będzie na podstawie okazanego QR kodu oraz dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

Pakiet startowy może odebrać osoba trzecia, która będzie posiadała kod QR zawodnika, zdjęcie/skan pierwszej strony dowodu tożsamości i wyposażenie obowiązkowe.

> W przypadku Izery Ultra-Trail wyposażenie będzie sprawdzane w Biurze Zawodów.



Wyznaczony parking dla zawodników będzie bezpłatny. Parking znajdować się będzie naprzeciwko dolnej stacji Ski&Sun.

ZAWODNIKU PAMIĘTAJ!

W Biurze Zawodów, poza QR kodem i dokumentem tożsamości, musisz mieć wyposażenie obowiązkowe przypisane do Twojego dystansu. Po pozytywnej weryfikacji (dokumentów oraz wyposażenia obowiązkowego) będzie wydany numer startowy z wbudowanym chipem.

PO CO TO ROBIMY?

Dla Twojego bezpieczeństwa! I wyłącznie z tego powodu. W ten sposób zwracamy Twoją uwagę jak ważne jest to co masz ze sobą na trasie. Wspólnie zadbajamy o to, żeby nie zbrakło Ci niczego. Bezpiecznie dotrzyj do mety!



Nowoczesna kolej gondolowa Ski&Sun w Świeradowie-Zdroju to całoroczna atrakcja prowadząca na Stóg Izerski.

Na górze czekają spektakularne widoki, restauracja z tarasem oraz dostęp do malowniczych szlaków górskich. To idealny punkt startowy na aktywny dzień w Górach Izerskich!



JEDNA GÓRA WIELE MOŻLIWOŚCI

Stóg Izerski to doskonały punkt wyjścia do eksploracji pobliskich szlaków turystycznych, które zapewnią niezapomniane wrażenia i kontakt z dziką przyrodą Gór Izerskich.



Dla miłośników adrenaliny mamy wyjątkową atrakcję – całoroczny tor saneczkowy Ski&Sun Coaster oraz zjazdy na MountainCartach

Program

28.06.2025

STARTY

📍 dolna stacja kolejki Ski&Sun,
Świeradów-Zdrój

1.00 100 km (limit 20 h)
8.00 50 km (limit 10 h)
8.30 35 km (limit 7 h)
9.30 16 km (limit 4 h)

17.00 dekoracje wszystkich dystansów
(klasyfikacje generalne, Najstarszy Zawodnik,
Najstarsza Zawodniczka)

29.06.2025

STARTY DZIECI

📍 Park Zdrojowy,
Świeradów-Zdrój

10.00 100 m
10.15 500 m
10.30 1 km

BROOKS
LET'S RUN
THERE

DROP 6 MM

WAGA:
297 g (M)
266 g (W)

**BIEŻNIK
TRAILTACK® GREEN**

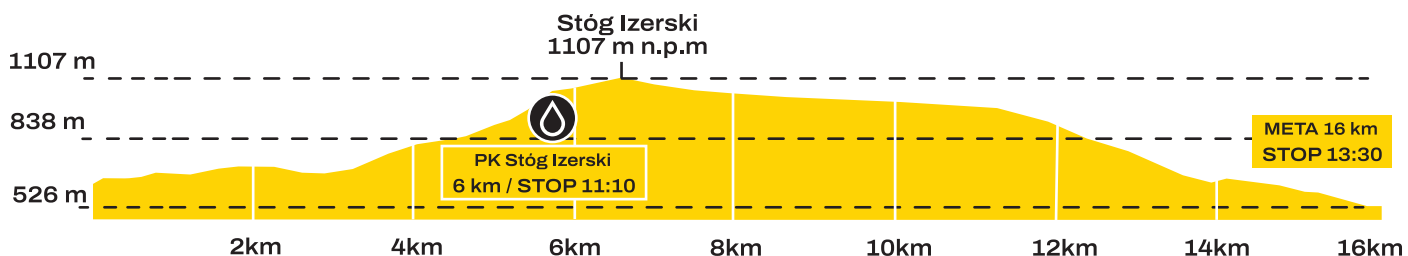
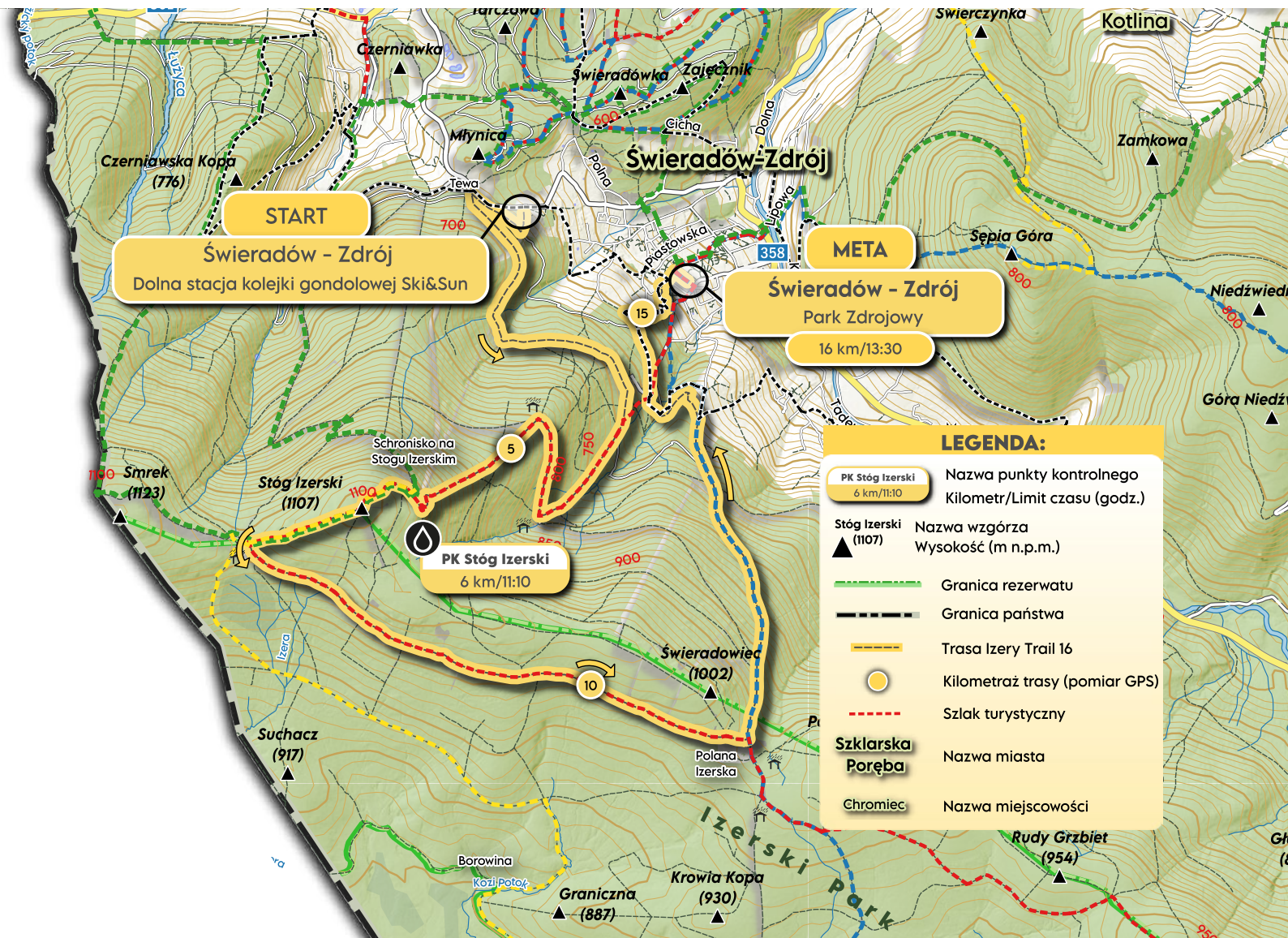
Cascadia 19
*Legenda Trailu
w nowym wydaniu*
Premiera już na początku lipca!



www.brooks-running.pl

Trasa

16



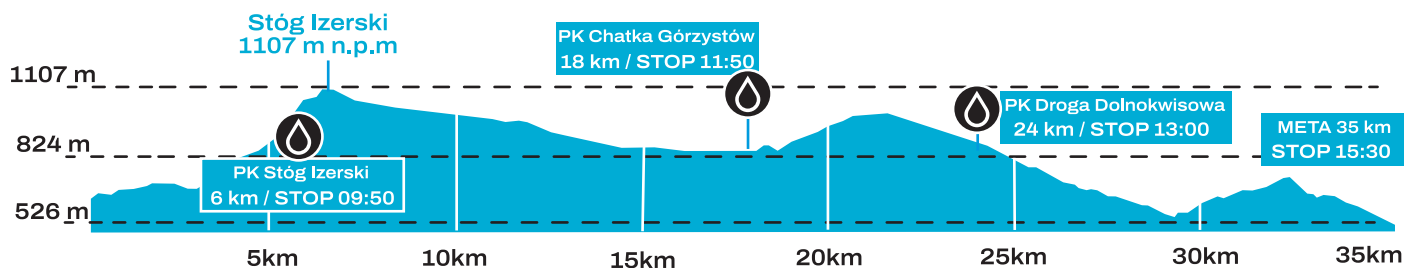
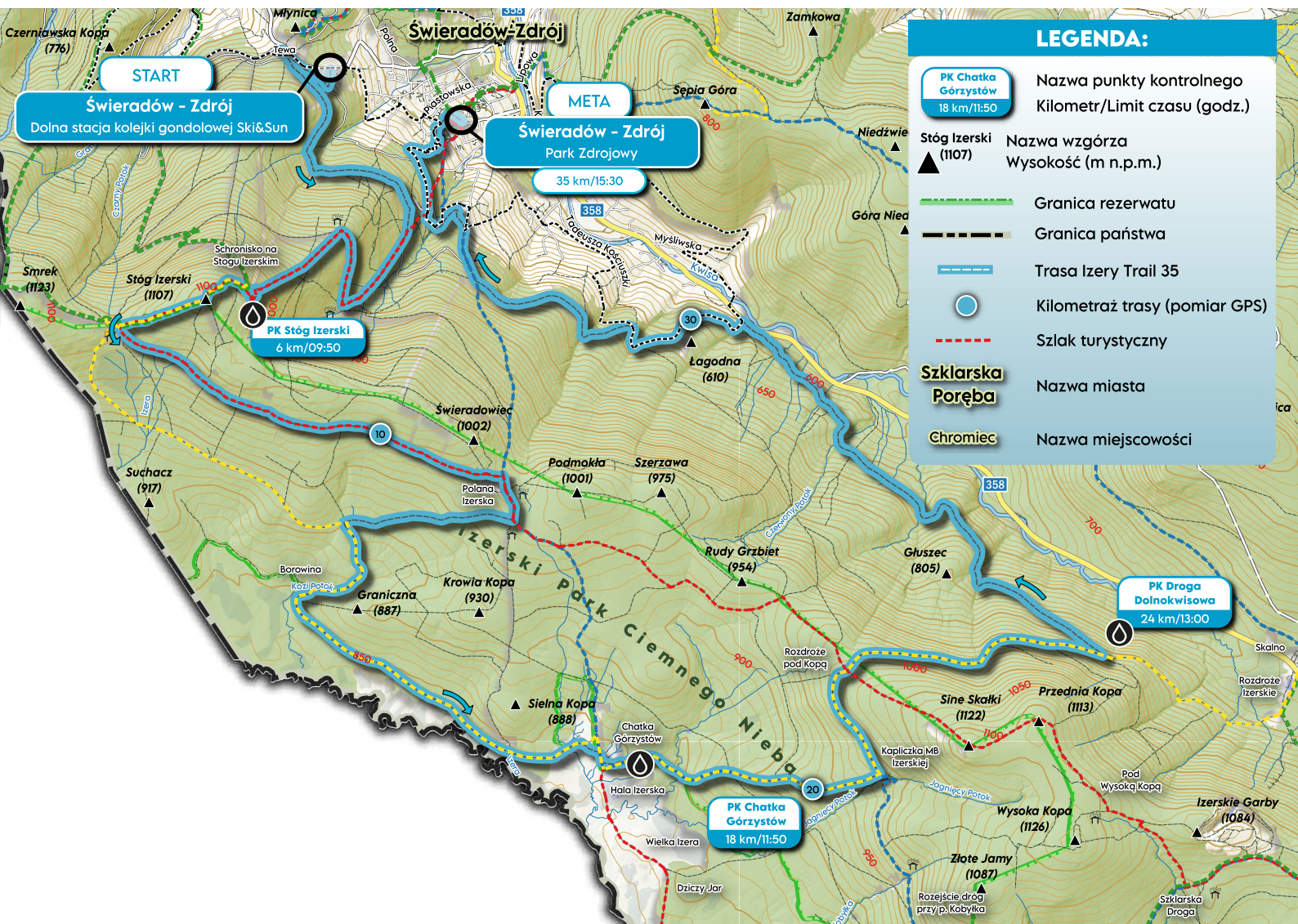
Min. wysokość: 526 m / śr. wysokość 838 m / max wysokość 1107 m Wzrost/spadek wysokości: 510 m / -610 m



Stóg Izerski woda, izotonik, owoce

Trasa

35

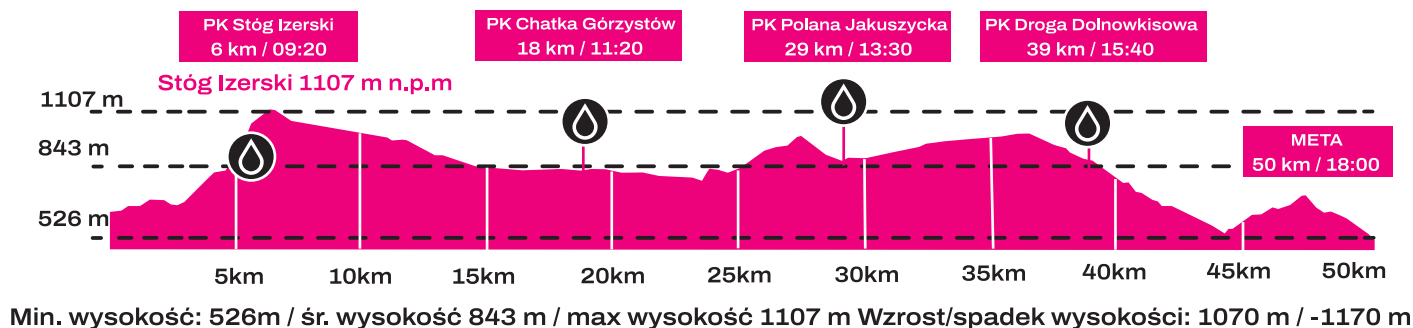


Min. wysokość: 526m / śr. wysokość 843 m / max wysokość 1107 m Wzrost/spadek wysokości: 870 m / -970 m

- Stóg Iżerski**: woda, izotonik, owoce
- Chatka Górzystów**: woda, izotonik, owoce, sok, słodkości, bakalie
- Droga Dolnokwisowa**: woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, herbata

Trasa

50



Stóg Iżerski

woda, izotonik, owoce

Chatka Górzystów

woda, izotonik, owoce, sok, słodkości, bakalie

Polana Jakuszycka

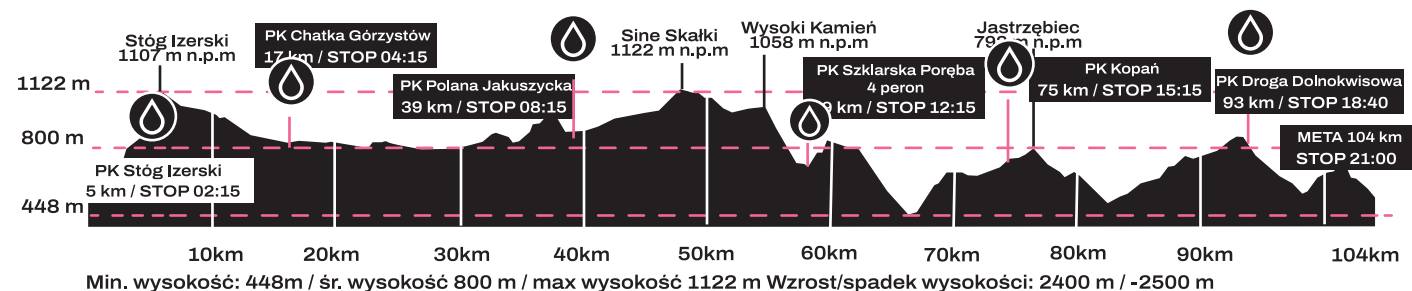
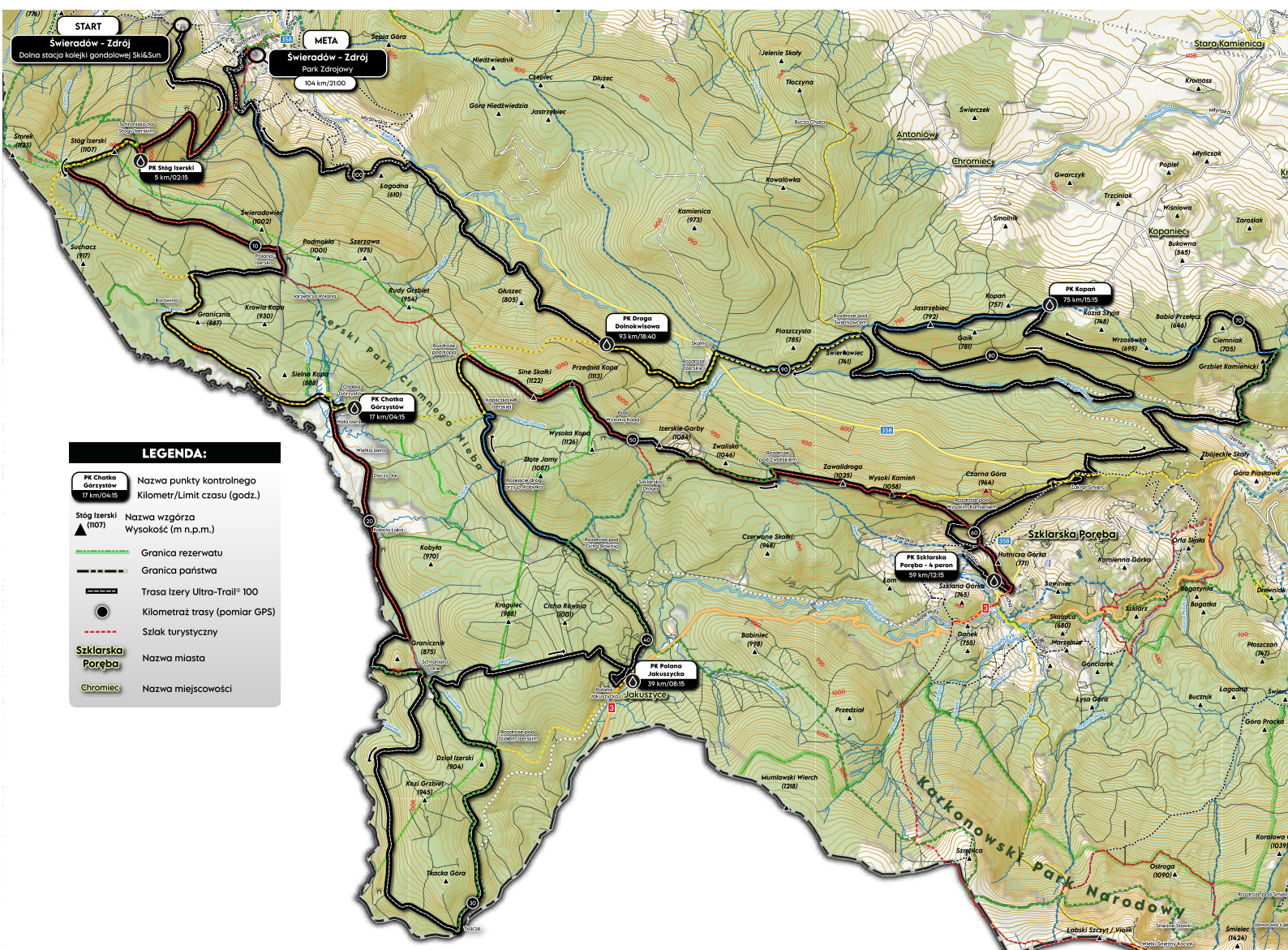
woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, zupa

Droga Dolnokwisowa

woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, herbata

Trasa

100



Stóg Iżerski

woda, izotonik, owoce

Chatka Górzystów

woda, izotonik, owoce, sok, słodkości, bakalie

Polana Jakuszycka

woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, zupa

Szklarska Poręba

woda, izotonik, owoce, cola, słodkości, bakalie, zupa, herbata, ciepły posiłek

Kopań

woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, zupa, ciepły posiłek

Droga Dolnokwisowa

woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, herbata

Wypożyczenie Obowiązkowe

16

- aktywny telefon przez cały czas trwania biegu
- kubek/bidon na wodę o łącznej pojemności min. 0,5 l (nie będzie kubeczków jednorazowych na punkcie!)
- numer startowy wraz z chipem (do odebrania w Biurze Zawodów)

35

- aktywny telefon przez cały czas trwania biegu
- kubek na wodę (nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!)
- numer startowy wraz z chipem (do odebrania w Biurze Zawodów)
- folia NRC
- kurtka przeciwdeszczowa/wiatrówka
- bidon/softflask na wodę o łącznej pojemności min. 1 l

50

- aktywny telefon przez cały czas trwania biegu
- kubek na wodę (nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!)
- numer startowy wraz z chipem (do odebrania w Biurze Zawodów)
- folia NRC
- kurtka przeciwdeszczowa/wiatrówka
- bidon/softflask na wodę o łącznej pojemności min. 1 l
- plecak/nerka biegowa
- czapka/chusta wielofunkcyjna
- bandaż elastyczny + opatrunek jałowy

100

- aktywny telefon przez cały czas trwania biegu
- kubek na wodę (nie będzie kubeczków jednorazowych na punktach!)
- numer startowy wraz z chipem (do odebrania w Biurze Zawodów)
- folia NRC
- kurtka przeciwdeszczowa/wiatrówka
- bidon/softflask na wodę o łącznej pojemności min. 1 l
- plecak/nerka biegowa
- czapka/chusta wielofunkcyjna
- bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- latarka czołowa
- gwizdek

Linki do śledzenia live

Zawodnicy Izery Ultra-Trail z dystansów **100 i 50 km** będą wyposażeni w urządzenia do śledzenia ich położenia na trasie!

Uczestnicy otrzymają w pakiecie nadajnik lokalizacji GPS, dzięki czemu na stronie imprezy będzie widać aktualną pozycję każdego zawodnika. Kibice mogą zobaczyć, kto prowadzi, a rodzina i znajomi mogą śledzić postępy!

Linki będą aktywne w dniu wydarzenia.



<https://poltrax.pl/iut-100>



<https://poltrax.pl/iut-50>

INSTRUKCJA

- › tracker włączamy przyciskiem wskazanym strzałką na urządzeniu – koniecznie na **30 minut przed startem!**
- › trzymamy go dość mocno aż zaświeci się czerwona lampka z przodu
- › umieszczamy tracker w woreczku strunowym w plecaku/pasie, możliwie na wierzchu oraz daleko od folii NRC!
- › **na mecie tracker należy zwrócić organizatorowi!**



12
km

18
km

30
km

50
km

70
km

100
km



Bank Polski



Podlaskie



Supraśl 04.10.2025

www.bisonultratrail.pl

Depozyt



dolna stacja kolejki Ski&Sun,
ul. Źródlana, Świeradów-Zdrój



OBSŁUGA

PIĄTEK 14.00 – 22.00

› przyjmowanie depozytu i przepaku na 100 km

SOBOTA 6.30 – 9.15

› przyjmowanie depozytu

Depozyty będą przewiezione w okolice mety,
na plac przed Domem Zdrojowym.

Depozyty będą do odbioru w godz. 10.30 – 21.15

Przepak będzie do odbioru w godz. 14.00 – 21.15

ZASADY

- › Możesz zdeponować swoje rzeczy na czas trwania zawodów. Depozyt będzie się znajdował przy Biurze Zawodów.
- › Rzeczy z depozytu można będzie odebrać tylko na podstawie numeru startowego.
- › Depozyt możesz oddać w swoim plecaku/torbie z rączką lub włożyć do naszego worka o pojemności 60l.
- › Pamiętaj, aby oddać depozyt wyłącznie z oznaczeniem swoim numerem startowym!
- › Rzeczy pozostawione w depozycie **nie** będą wysyłane pocztą/kurierem.

PRZEPAK

Dotyczy tylko zawodników na 100 km

- › W pakiecie startowym otrzymasz worek do spakowania rzeczy na przepak – rzeczy potrzebne na danym etapie biegu
- › **Zwróć uwagę na kolor worków**
NIEBIESKI to worek na przepak
CZARNY to worek do depozytu
- › Limit wagowy przepaku – do 3 kg na osobę, pojemność worków to 60 l
- › Przepak będzie dowieziony na punkt: 4. peron w Szklarskiej Porębie (58 km)
- › Przepak będzie przewieziony w okolice mety (plac przed Domem Zdrojowym) i będzie do odbioru w godz. 14.00 – 21.15

UWAGA!

Przepaki będą przyjmowane **WYŁĄCZNIE** w piątek w godz. 14.00 – 22.00.

Przed startem nie będziemy w stanie przyjąć rzeczy na przepak.

INFLATE YOUR DREAM!



Numer startowy



Bank Polski



DOLNY
ŚLĄSK



35



IZERY
ULTRA-TRAIL

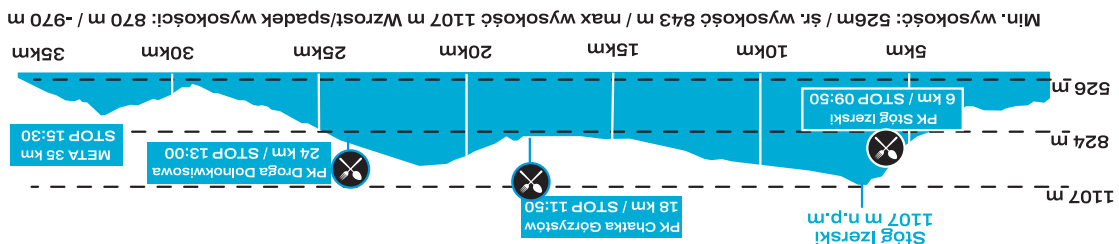
Świeradów-Zdrój
28.06.2025

964

IMIĘ NAZWISKO



Numer ratunkowy: +48 603 712 297



Każdy dystans Izery Ultra-Trail ma przypisany osobny kolor. Twój numer startowy jest w kolorze dystansu, który przebiegniesz. Umieszczony jest na nim odwrócony profil trasy, żebyś mógł go odczytać w trakcie biegu. Znajdziesz tu również informacje o limitach czasu na poszczególnych punktach. Każdy numer powinien być być przymocowany w widocznym miejscu.

Jeśli w trakcie biegu, będziesz potrzebować pomocy, dzwoń na podany numer ratunkowy.

NIE ZAPOMNIJ wypełnić rewersu numeru startowego. Powinny się tam znaleźć Twoje dane oraz dane bliskich, których powinniśmy powiadomić w razie potrzeby.



793

dr. Wittt

dr. Wittt

WOJCIECH SZCZĘSNY

WOJCIECH SZCZĘSNY

BE A LEGEND



IZERY
ULTRA-TRAIL



dr. Wittt

ISOTONIC DRINK

• BEZ KONSERWANTÓW • ISOTONIC DRINK •

Oznakowanie trasy

Trasa będzie oznakowana przez żółto-czarne taśmy oraz tabliczki kierunkowe. Tabliczki ostrzegawcze będą w kolorze żółtym lub czerwonym.

Mimo dobrego oznakowania zdecydowanie zachęcamy do pobrania trasy w formie elektronicznej. Pliki GPX z trasą dostępne są **TUTAJ**.



TRASA BIEGU
PROSIMY NIE ZRYWAĆ!



TRASA BIEGU
PROSIMY NIE ZRYWAĆ!



Strefa finiszera



Po przekroczeniu linii mety, w strefie finiszera czekać będzie na Ciebie woda Staropolanka, napój izotoniczny Dr Witt oraz ciepły posiłek przygotowany przez znakomitą kuchnię Domu Zdrojowego – Uzdrowiska w Świeradowie-Zdroju.

Koszulka

Oficjalna koszulka Izery Ultra-Trail będzie dostępna w sprzedaży w sklepiku przy Biurze Zawodów w godzinach pracy Biura.

Koszulka dostępna jest w jednym kolorze, a na jej plecach znajduje się oryginalny wizerunek postaci Ducha Gór. To niepowtarzalna pamiątka – nie przegap okazji, by zdobyć swoją!



Rezygnacja w czasie zawodów

- › W przypadku ewentualnej chęci rezygnacji w czasie zawodów poinformuj o tym fakcie obsługę, dzwoniąc na podany na numerze startowym numer telefonu lub poinformuj o tym obsługę na punkcie kontrolnym/odżywczym.
- › Zapewniamy transport uczestników wyłącznie z punktów odżywczych do Świerdowa-Zdroju.
- › Po wycofaniu się nie ma możliwości ponownego włączenia się do rywalizacji.
- › Pamiętaj, że dotarcie do Ciebie, kiedy jesteś na trasie może zająć sporo czasu. Jeżeli nie czujesz się najlepiej, decyzję o wycofaniu lepiej podjąć na punkcie odżywczym.
- › Przekaż swój numer startowy obsłudze zawodów po swojej rezygnacji.

Kibicują Wam

Sponsor Główny



Bank Polski

Partnerzy Strategiczni



**DOLNY
ŚLĄSK**



Partnerzy



Samochody
Dostawcze



nettotax

Staropolanka[®]

Partner Techniczny



Patronat Medialny



Organizatorzy

