



Świeradów-Zdrój

informator zawodnika

27 – 28.06.2026

ENG version [HERE](#)



Bank Polski

10. PKO Bieg
Charytatywny



PKO Bank Polski zaprasza na 10. PKO Bieg Charytatywny

12.09, godz. 11:00 w całej Polsce

Za każde przebiegnięcie 400 m PKO Bank Polski
przekaze 10 zł na wsparcie psychologiczne dzieci.
Im więcej nas pobiegnie, tym bardziej pomożemy.

Szczegóły na: www.pkobiegcharytatywny.pl

Partnerzy:



Patroni honorowi:





Czołem Biegaczki i Biegacze, Ultrasi i wszyscy Trailowcy!

... a może przyszli Ultrasi? O tak! Debiutantów na starcie wszystkich dystansów będzie naprawdę sporo. Trzymam za Was kciuki w sposób szczególny!

Kochani, wracamy w Góry Izerskie z całą ekipą Fundacji Białystok Biega oraz z zaprzyjaźnionym zespołem Grabek Promotion, z którym organizujemy Izery Ultra-Trail.

Wracamy z jeszcze większą werwą i chęcią pokazania Wam coraz więcej. Przyjeżdżamy w Izery z ogromną satysfakcją. Po naszym debiucie w górach zostaliśmy zasypani pozytywnymi opiniami, a to w naturalny sposób skłoniło nas do rozbudowania imprezy biegowej w Świeradowie-Zdroju.

Kilka miesięcy wyłożonej pracy za nami. Już w weekend spotkamy się na starcie – tym razem aż na sześciu dystansach. Weźmiecie udział w jednej z największych imprez trailowych na Dolnym Śląsku. Dziękujemy za zaufanie, otwartość i każde pozytywne słowo, które napędzają nas do pracy przez cały rok.

Tym razem start i meta każdego z dystansów będą zlokalizowane w samym sercu Świeradowa-Zdroju, na deptaku przy Uzdrowisku. Śmiało możemy powiedzieć, że marzyliśmy o takim miejscu i takiej scenerii... a do tego Biuro Zawodów mieścić się będzie w Uzdrowisku – w największej hali spacerowej na Dolnym Śląsku. Z tego miejsca dziękuję zarządowi Uzdrowiska za tak dobrą współpracę.

Dziękuję zarządowi PKO Banku Polskiego oraz zarządowi Województwa Dolnośląskiego za przychylność i wsparcie wydarzenia. Dziękujemy władzom samorządowym Świeradowa-Zdroju, z Panią Burmistrz Edytą Wilczacką na czele, za wsparcie i pomoc w organizacji tak dużego przedsięwzięcia.

W tym roku będzie z nami wszystkimi Województwo Podlaskie, które dołączyło do Partnerów Strategicznych biegu. Podlaskie chce być z Wami, gdziekolwiek biegacie. Jest to również zaproszenie do odwiedzenia nas w październiku na Bison Ultra-Trail.

Jedźcie do Świeradowa-Zdroju z całej Polski i kilku innych krajów. Wierzę, że będziecie tym miejscem i Górami Izerskimi zauroczeni tak, jak my jesteśmy.

Wypocznijcie, dobrze się nawadniajcie, pamiętajcie o wyposażeniu obowiązkowym, nie zapomnijcie swoich butów trailowych i... pozytywnego nastawienia. My zrobimy wszystko, żeby to był piękny, biegowy weekend.

Do zobaczenia!

Grzegorz Kuczyński

Fundacja Białystok Biega



**DOLNY
ŚLĄSK**

PARTNER STRATEGICZNY IZERY ULTRA-TRAIL



Biuro Zawodów

PIĄTEK, 26.06

🕒 14.00 – 22.00

rekomendowany odbiór pakietów z dystansów:



- weryfikacja, sprawdzenie wyposażenia obowiązkowego oraz odbiór numerów startowych
- przyjmowanie depozytów
- przyjmowanie przepaku z dystansu 100 km

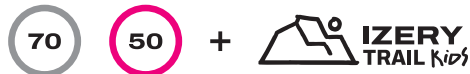


Dom Zdrojowy Uzdrowisko,
Świeradów – Zdrój
(wejście od ul. Zdrojowej)

SOBOTA, 27.06

🕒 6.30 – 10.00 **NOWE GODZINY!**

rekomendowany odbiór pakietów z dystansów:



- weryfikacja, sprawdzenie wyposażenia obowiązkowego oraz odbiór numerów startowych
- przyjmowanie depozytów

🕒 15.00 – 20.00

odbiór pakietów z dystansów:



NIEDZIELA, 28.06

🕒 6.30 – 10.00 **NOWE GODZINY!**

odbiór pakietów z dystansów:



- weryfikacja, sprawdzenie wyposażenia obowiązkowego oraz odbiór numerów startowych
- przyjmowanie depozytów

Program

**UWAGA! NOWE
GODZINY STARTÓW!**

STARTY



ul. Zdrojowa,
Świeradów – Zdrój

PIĄTEK, 26.06

19.00 spotkanie autorskie z Wojciechem
Chmielarzem

SOBOTA, 27.06

3.00 Izery Ultra-Trail 100 km (limit do 23.00)

7.30 Izery Trail 70 km (limit do 22.00)

8.00 Izery Trail 50 km (limit do 19.00)

10.00 Izery Trail Kids 100 m

10.20 Izery Trail Kids 500 m

10.40 Izery Trail Kids 1 km

19.00 dekoracje – klasyfikacje generalne
(Dom Zdrojowy Uzdrowisko)

NIEDZIELA, 28.06

7.30 Izery Trail 35 km (limit do 15.30)

8.30 Izery Trail 25 km (limit do 14.30)

9.00 Izery Trail 16 km (limit do 14.00)

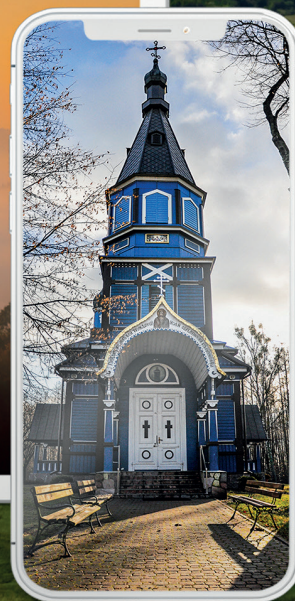
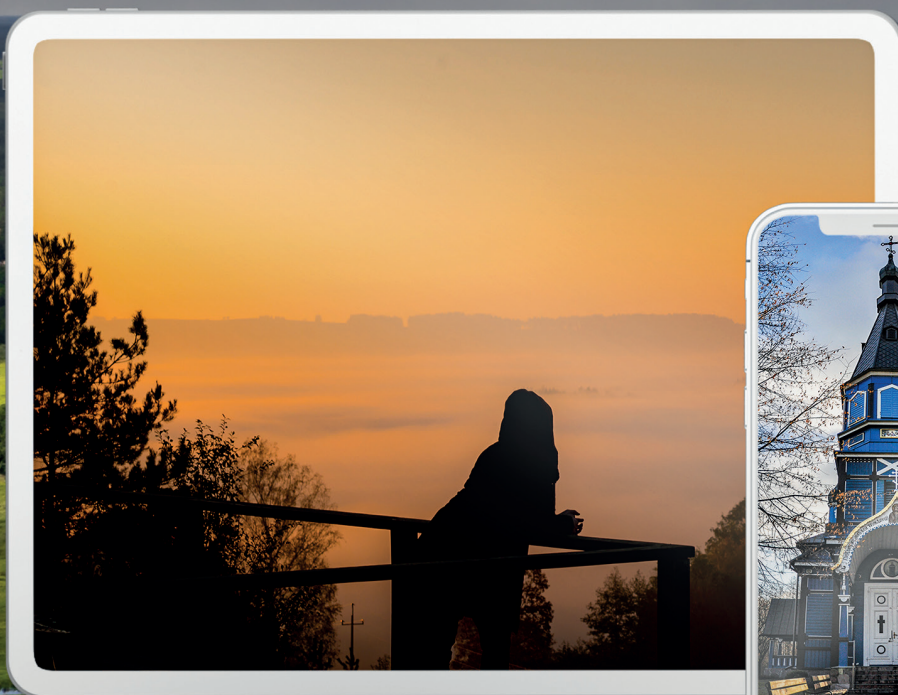
13.00 dekoracje – klasyfikacje generalne
(Dom Zdrojowy Uzdrowisko)





Kierunek: Podlaskie

Dotknij nieskażonej przyrody, odzyskaj równowagę i odpocznij - naturalnie, w Podlaskiem.



Odwiedź [Podlaskie.eu](https://www.podlaskie.eu)



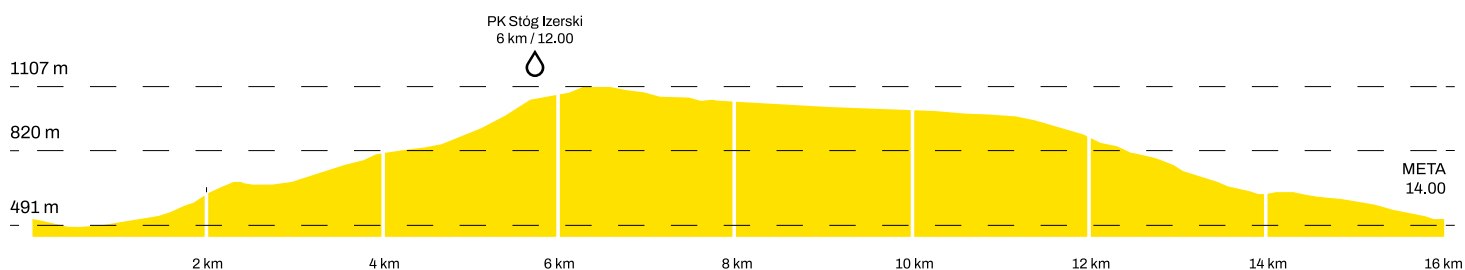
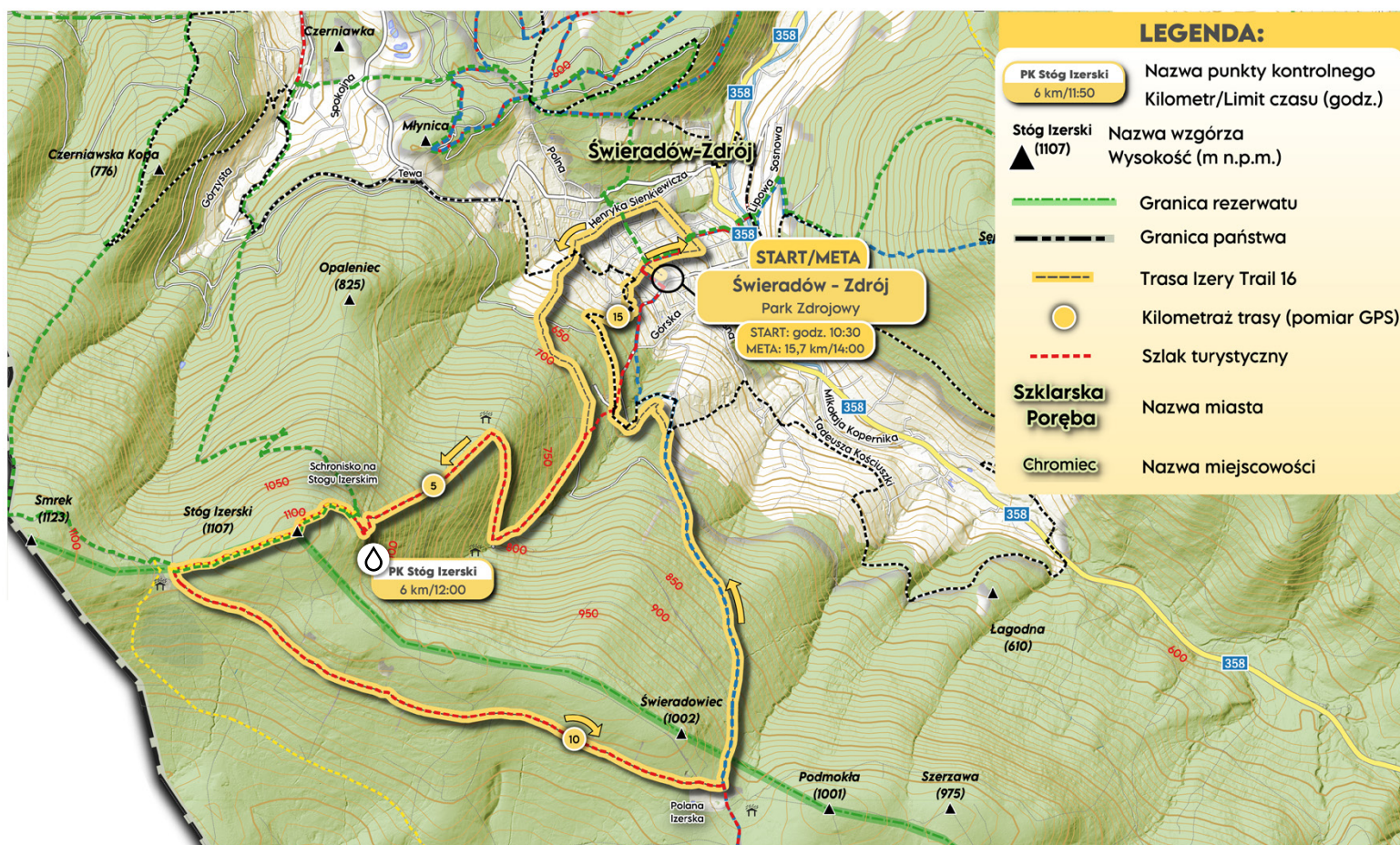
Znajdź nas także na:



Trasy

16

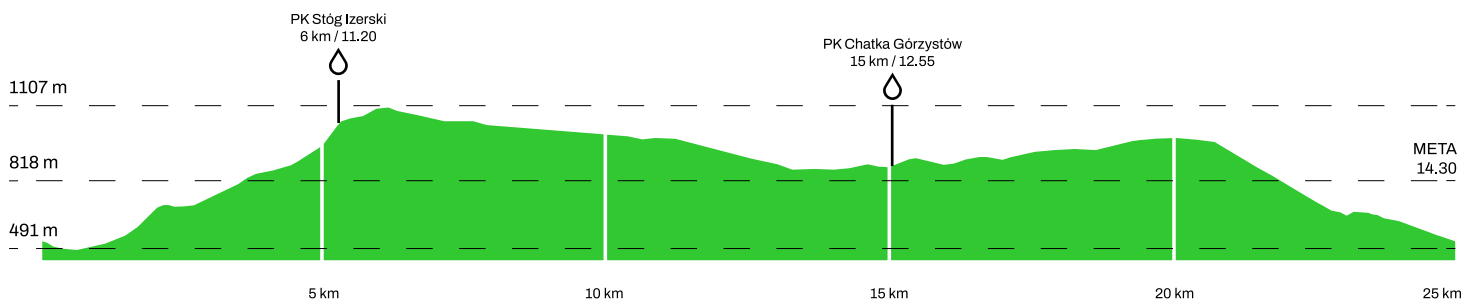
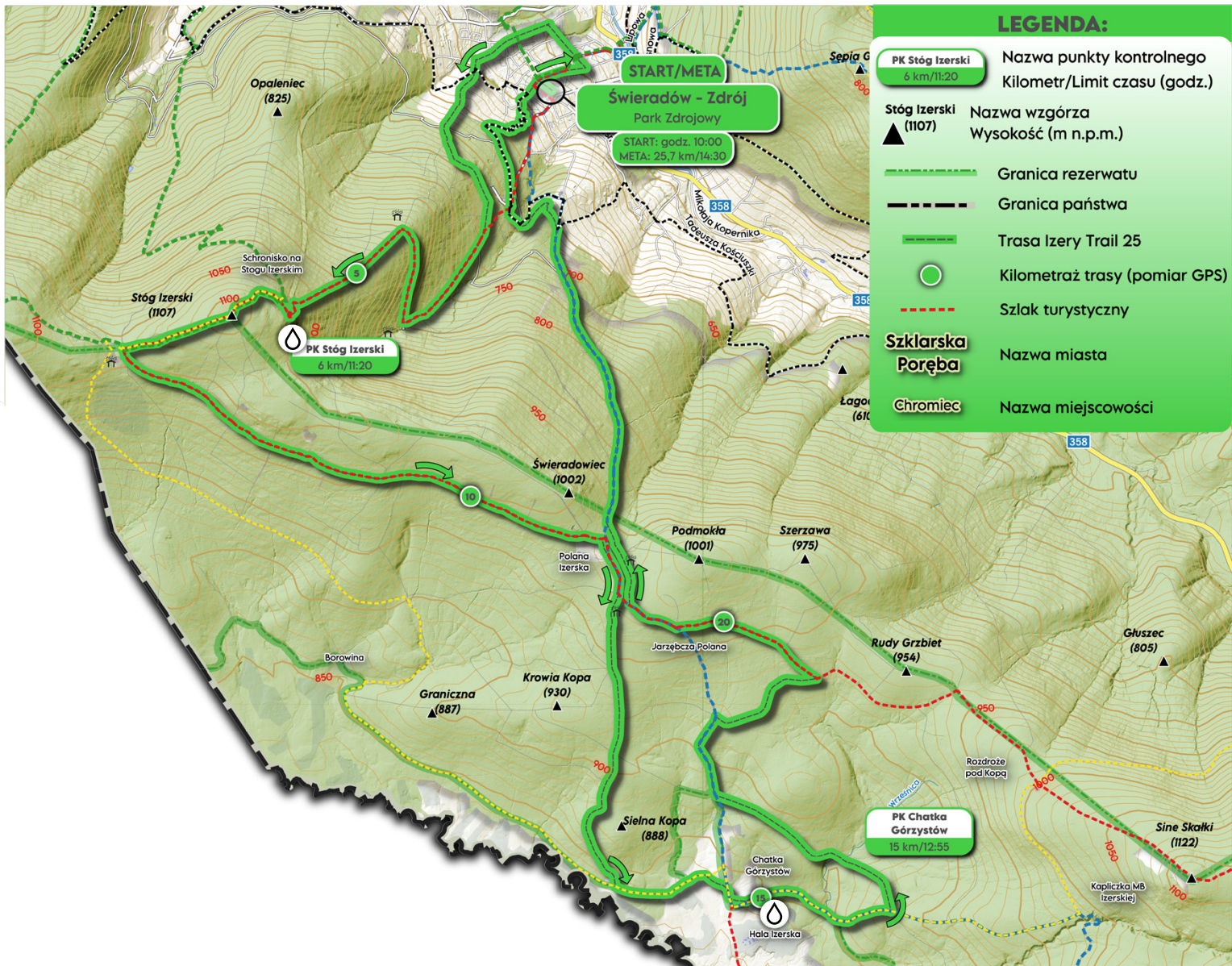
20K **M**



min. wysokość: 491 m | śr. wysokość: 820 m | max. wysokość: 1107 m | wzrost/spadek wysokości: 660 m / - 660 m

👉 punkt odżywczy

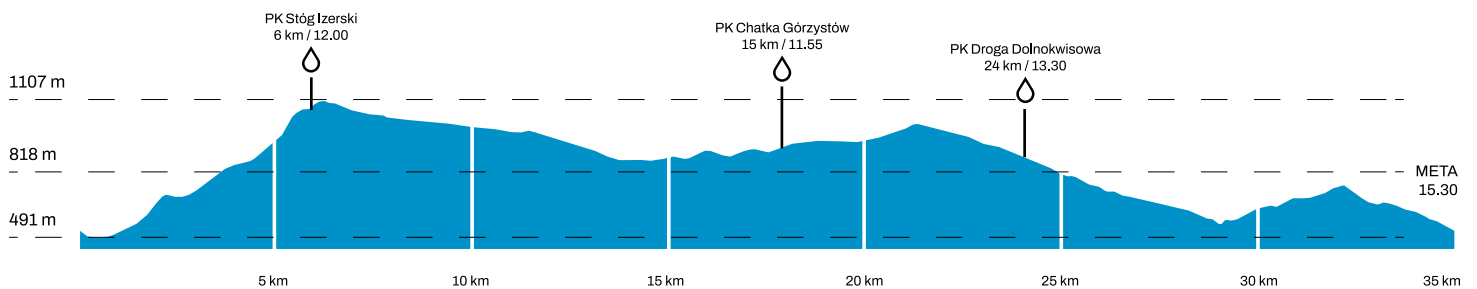
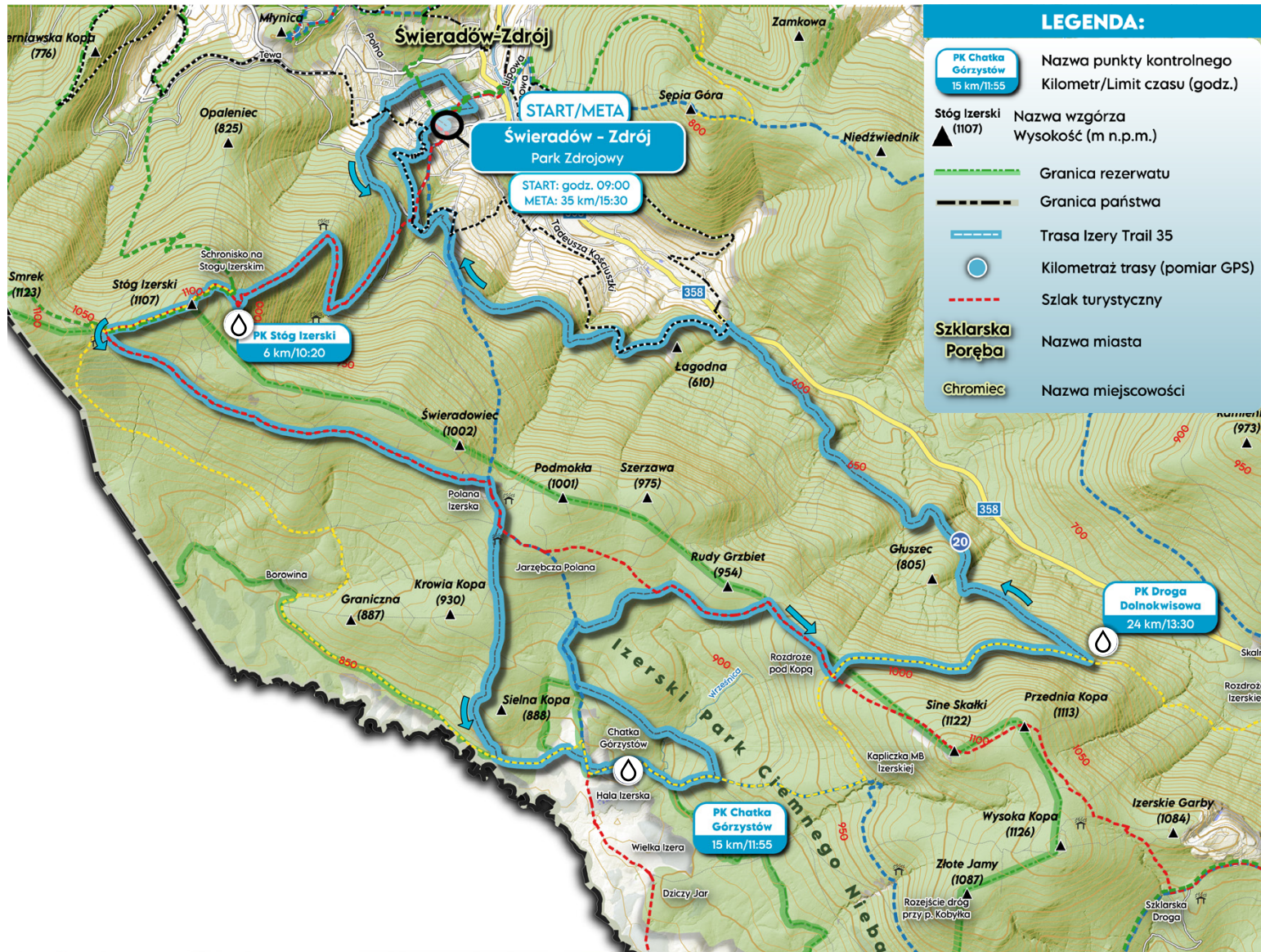
👉 Stóg Izerski: woda, izotonik, owoce



🚰 punkt odżywczy

🚰 Stóg Izerski: woda, izotonik, owoce

🚰 Chatka Górzystów: woda, izotonik, owoce, sok, słodkości, bakalie



min. wysokość: 491 m | śr. wysokość: 818 m | max. wysokość: 1107 m | wzrost/spadek wysokości: 970 m / - 970 m

🚰 punkt odżywczy

🚰 Stóg Izerski: woda, izotonik, owoce

🚰 Chatka Górzystów: woda, izotonik, owoce, sok, słodkości, bakalie

🚰 Droga Dolnokwisowa: woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, herbata

Żeby naprawdę pokochać naturę, czasem
musisz się z nią najpierw zmierzyć.

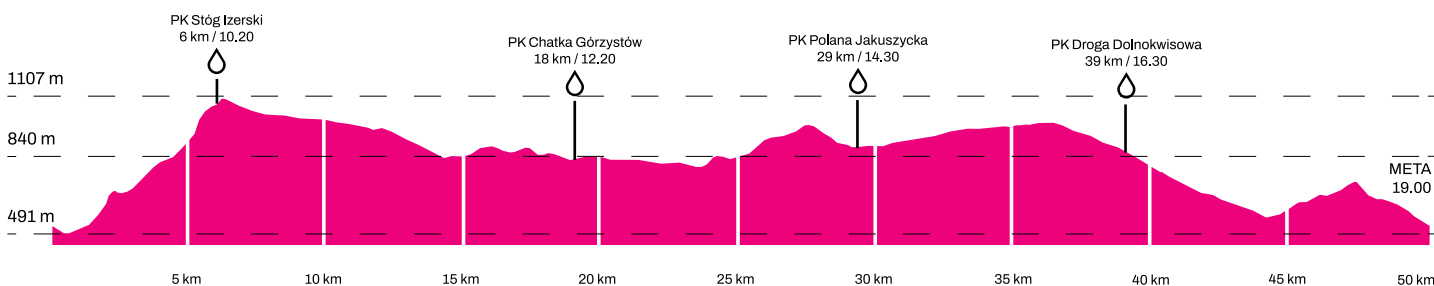
It Starts Outside™

M MERRELL

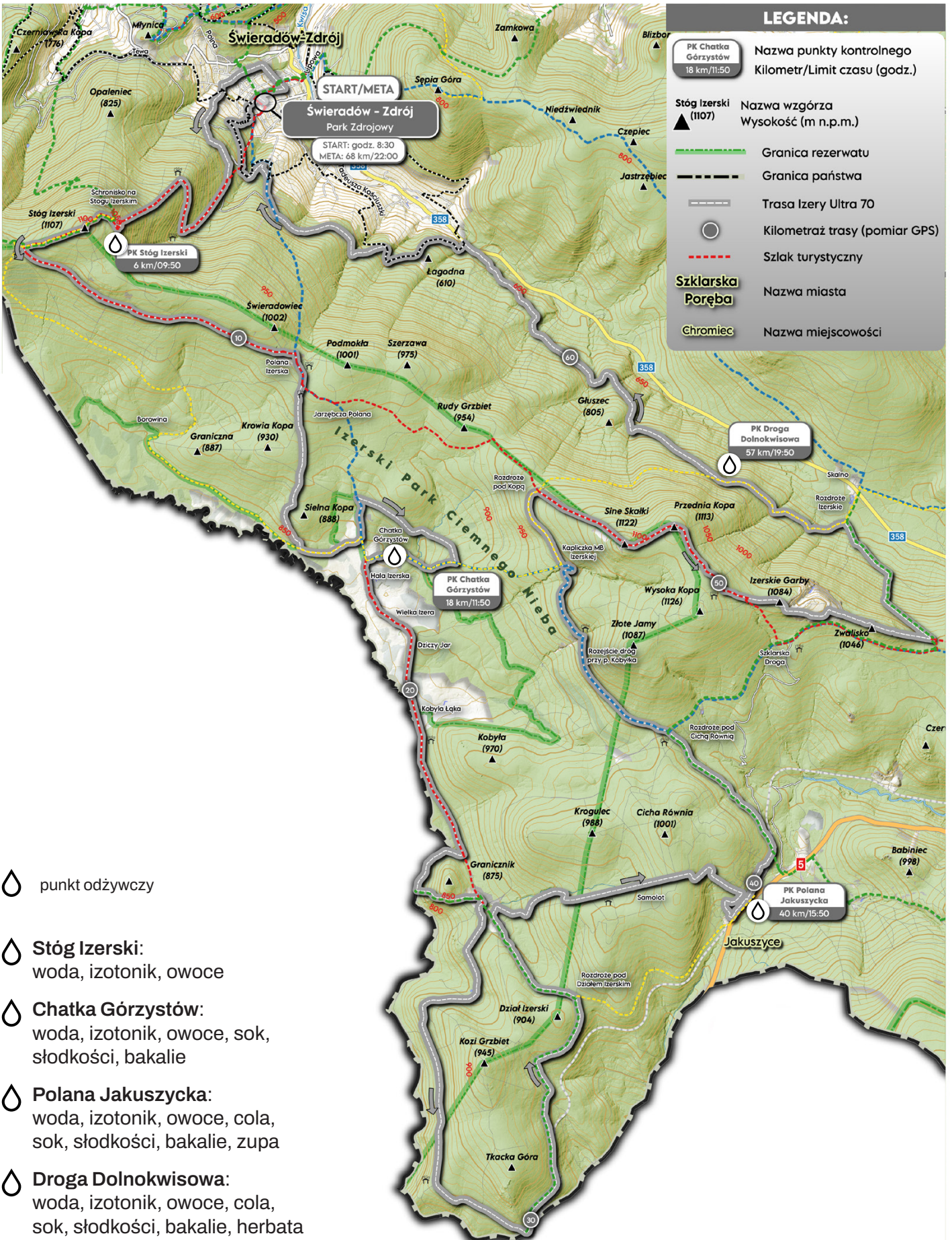


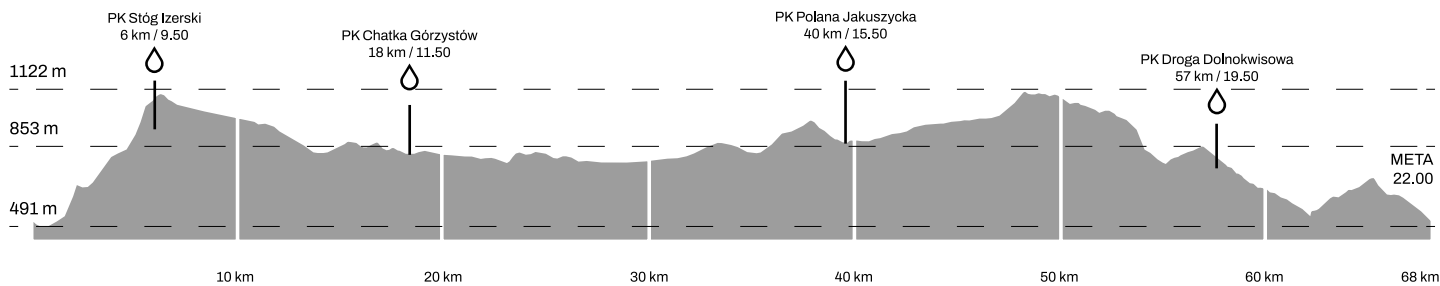


- 👉 punkt odżywczy
- 👉 **Stóg Izerski:**
woda, izotonik, owoce
- 👉 **Chatka Górzystów:**
woda, izotonik, owoce, sok, słodkości, bakalie
- 👉 **Polana Jakuszycka:**
woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, zupa
- 👉 **Droga Dolnokwisowa:**
woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, herbata



min. wysokość: 491 m | śr. wysokość: 840m | max. wysokość: 1107 m | wzrost/spadek wysokości: 1230 m / - 1230 m





min. wysokość: 491 m | śr. wysokość: 853 m | max. wysokość: 1122 m | wzrost/spadek wysokości: 1700 m / - 1700 m



TENTbalony
inflatable advertising

partnerem biegu



FLAGI

NIETYPOWE

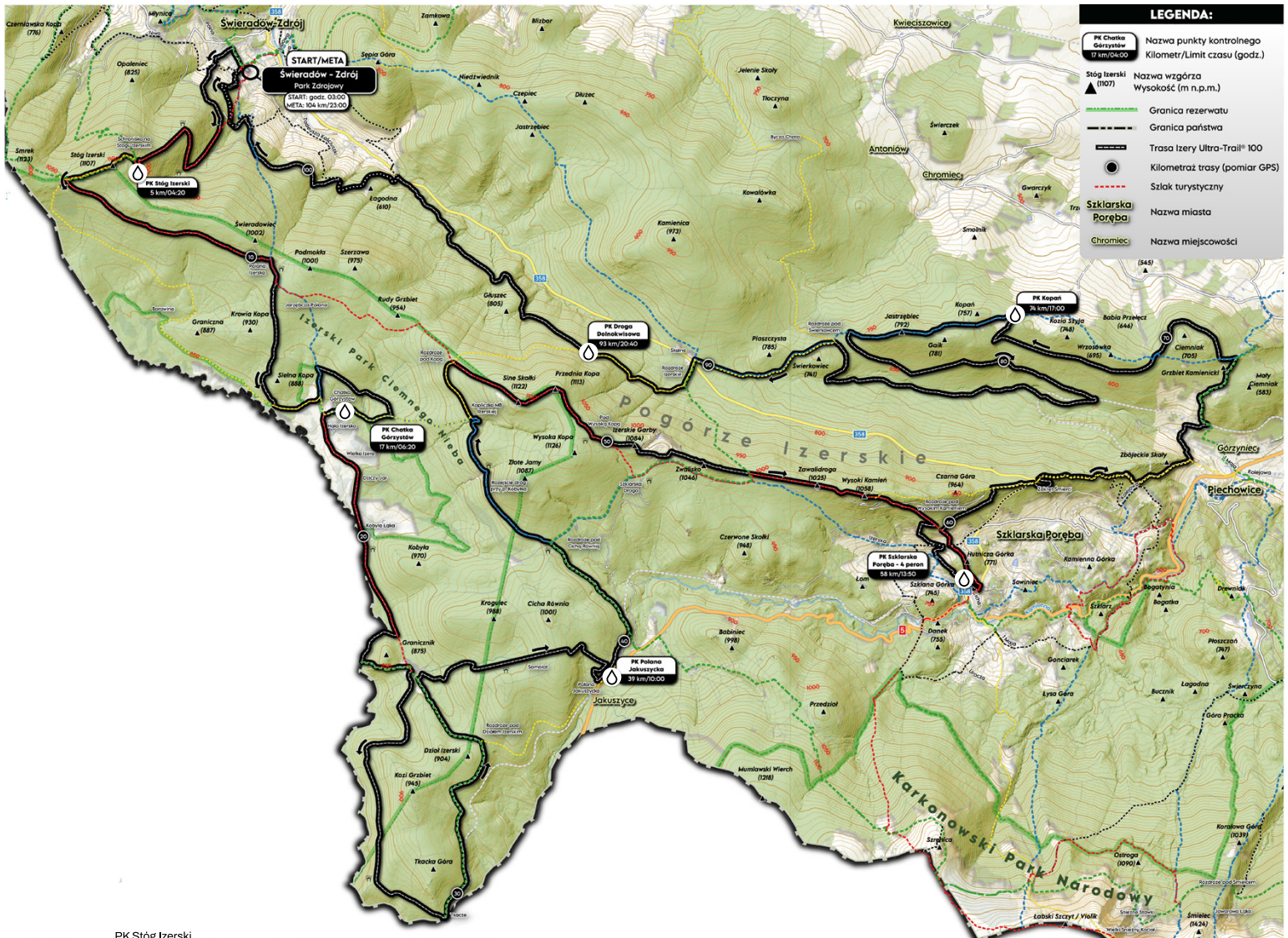
BRAMY
STARTOWE

BALONY
REKLAMOWE

NAMIOTY
STELAŻOWE

PAJĄKI

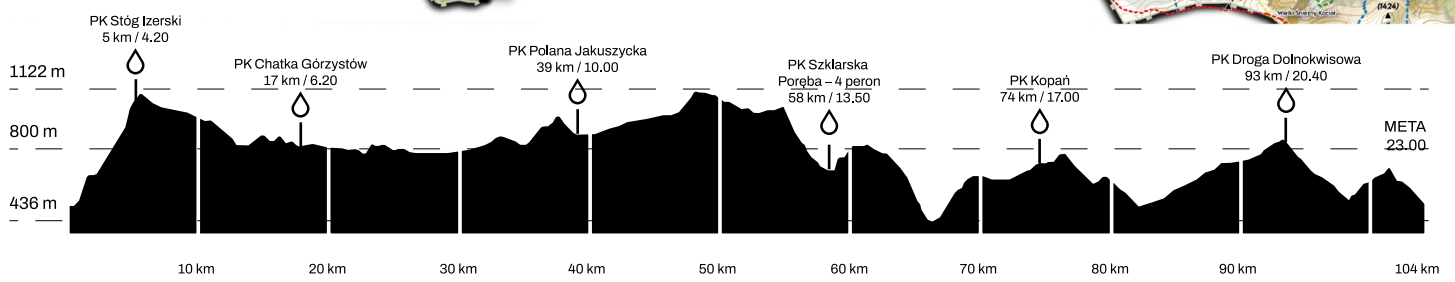
CHWIEJE



LEGENDA:

- PK Chatka Górzystów 17 km/04:00
- Stóg Izerski (1107)
- Granica rezerwatu
- Granica państwa
- Trasa Izery Ultra-Trail® 100
- Kilometr trasy (pomiar GPS)
- Ślāk turystyczny
- Szklarska Poręba
- Chromiec

Nazwa punktu kontrolnego
Kilometr/Limit czasu (godz.)
Nazwa wierzga
Wysokość (m n.p.m.)
Nazwa państwa
Trasa Izery Ultra-Trail® 100
Kilometr trasy (pomiar GPS)
Ślāk turystyczny
Nazwa miasta
Nazwa miejscowości



min. wysokość: 436 m | śr. wysokość: 800m | max. wysokość: 1122 m | wzrost/spadek wysokości: 2650 m / - 2650 m

punkt odżywczy

Stóg Izerski:
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, naleśniki, pizza

Kopań:
woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, zupa, naleśniki

Droga Dolnokwisowa:
woda, izotonik, owoce, cola, sok, słodkości, bakalie, herbata

Wyposażenie obowiązkowe

16

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

25

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

35

- aktywny telefon przez cały czas trwania biegu
- kubek na wodę (nie będzie kubeczków jednorazowych na punkcie!)
- bidon / softflask o łącznej pojemności min. 0,5 l
- numer startowy wraz z chipem (do odebrania w Biurze Zawodów)
- folia NRC
- bandaż elastyczny + opatrunek jałowy
- kurtka przeciwdeszczowa / wiatrówka
- dowód osobisty



50

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

70

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

100

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



10
km

18
km

30
km

50
km

70
km

100
km

Udając się na wyprawę
do nieznanых krain,
zapomnijcie o wszystkim,
coście o nich czytali czy słyszeli...
Trzeba po prostu przyjechać i zadziwić się.



www.bisonultratrail.pl

Supraśl
3-4.10.2026



MERRELL

Witt



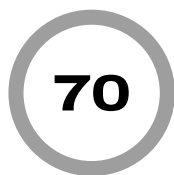
Linki do śledzenia live

Zawodnicy Izery Ultra-Trail z dystansów **100** i **70 km** będą wyposażeni w urządzenia do śledzenia ich położenia na trasie!

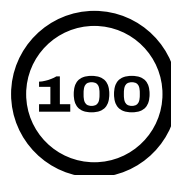
Uczestnicy otrzymają w pakiecie nadajnik lokalizacji GPS, dzięki czemu na stronie imprezy będzie widać aktualną pozycję każdego zawodnika. Kibice mogą zobaczyć, kto prowadzi, a rodzina i znajomi mogą śledzić postępy!

INSTRUKCJA

1. Tracker włączamy przyciskiem wskazanym strzałką na urządzeniu – koniecznie na **30 minut przed startem!**
2. Trzymamy go dość mocno aż zaświeci się czerwona lampka z przodu
3. Umieszczamy tracker w woreczku strunowym w plecaku/pasie, możliwie na wierzchu oraz daleko od folii NRC!
4. **Na mecie tracker należy zwrócić organizatorowi!**



<https://poltrax.live/iut-70>



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

Linki będą aktywne w dniu wydarzenia.

Depozyt

OBSŁUGA

🕒 PIĄTEK, 14.00 – 22.00

przyjmowanie depozytu i przepaku na 100 km

🕒 SOBOTA, 6.30 – 7.45 **NOWE GODZINY!**

przyjmowanie depozytu na 50 i 70 km

Depozyty będą do odbioru w godz. 12.00 – 00.15

Przepak będzie do odbioru w godz. 16.00 – 00.15

🕒 NIEDZIELA, 6.30 – 8.45 **NOWE GODZINY!**

przyjmowanie depozytu na 16, 25 i 35 km

Depozyty będą do odbioru w godz. 10.30 – 16.00



plac przed
Domem Zdrojowym
(taras górny)

ZASADY

- Możesz zdeponować swoje rzeczy na czas trwania zawodów. Depozyt będzie znajdował się 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, gdzie schowasz rzeczy potrzebne na danym etapie biegu
- Zwróć uwagę na kolor worków – **NIEBIESKI** to worek na przepak, **CZARNY** to worek depozytowy
- Zwróć uwagę na kolor naklejek – **BIAŁE** są do depozytu, **RÓŻOWE** do przepaku
- 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 okolicę mety (plac przed Domem Zdrojowym) i będzie do odbioru w godz. 16.00 – 00.15
- **Przepaki będą przyjmowane WYŁĄCZNIE w piątek w godz. 14.00 – 22.00. Przed startem nie będziemy w stanie przyjąć rzeczy na przepak.**

Numer startowy



Bank Polski



MERRELL



IZERY
ULTRA-TRAIL

27 – 28.06.2026

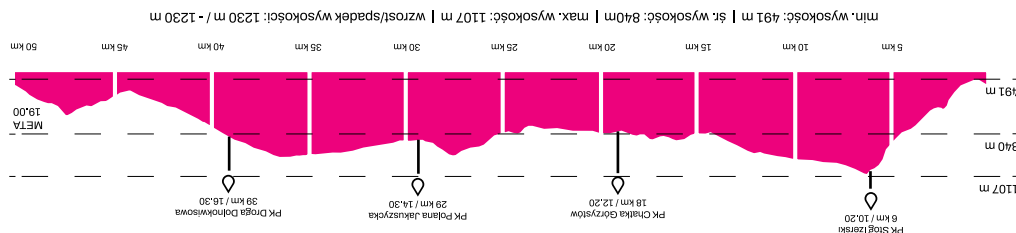
555

Anna Kowalska

50



nr ratunkowy: +48 603 712 297



Każdy dystans Izery Ultra-Trail ma przypisany osobny kolor. Profil trasy umieszczony na numerze jest w kolorze dystansu. Jest on odwrócony, żebyś mógł go odczytać w trakcie biegu. Znajdziesz na nim również informacje o limitach czasu na poszczególnych punktach. Każdy numer powinien być przymocowany w widocznym miejscu z przodu. **Nie przypinamy numeru do plecaka lub pleców koszulki!**

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.



BIAŁYSTOK
BIEGA

12-13.
09.
2026



SZYBKA
DYCHA



NOCNA
PIĄTKA



ROZBIEGAMY CAŁE MIASTO

Oznakowanie trasy



TRASA BIEGU
PROSIMY NIE ZRYWAĆ!



TRASA BIEGU
PROSIMY NIE ZRYWAĆ!



TRASA BIEGU
PROSIMY NIE ZRYWAĆ!

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**.



STREFA FINISZERA

Po przekroczeniu linii mety, w strefie finiszera czekać będzie na Ciebie woda Staropolanka, napój izotoniczny Dr Witt, ciepły posiłek oraz kawałek sękacza prosto z Podlasia.

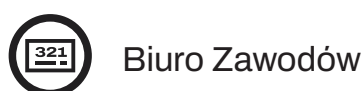
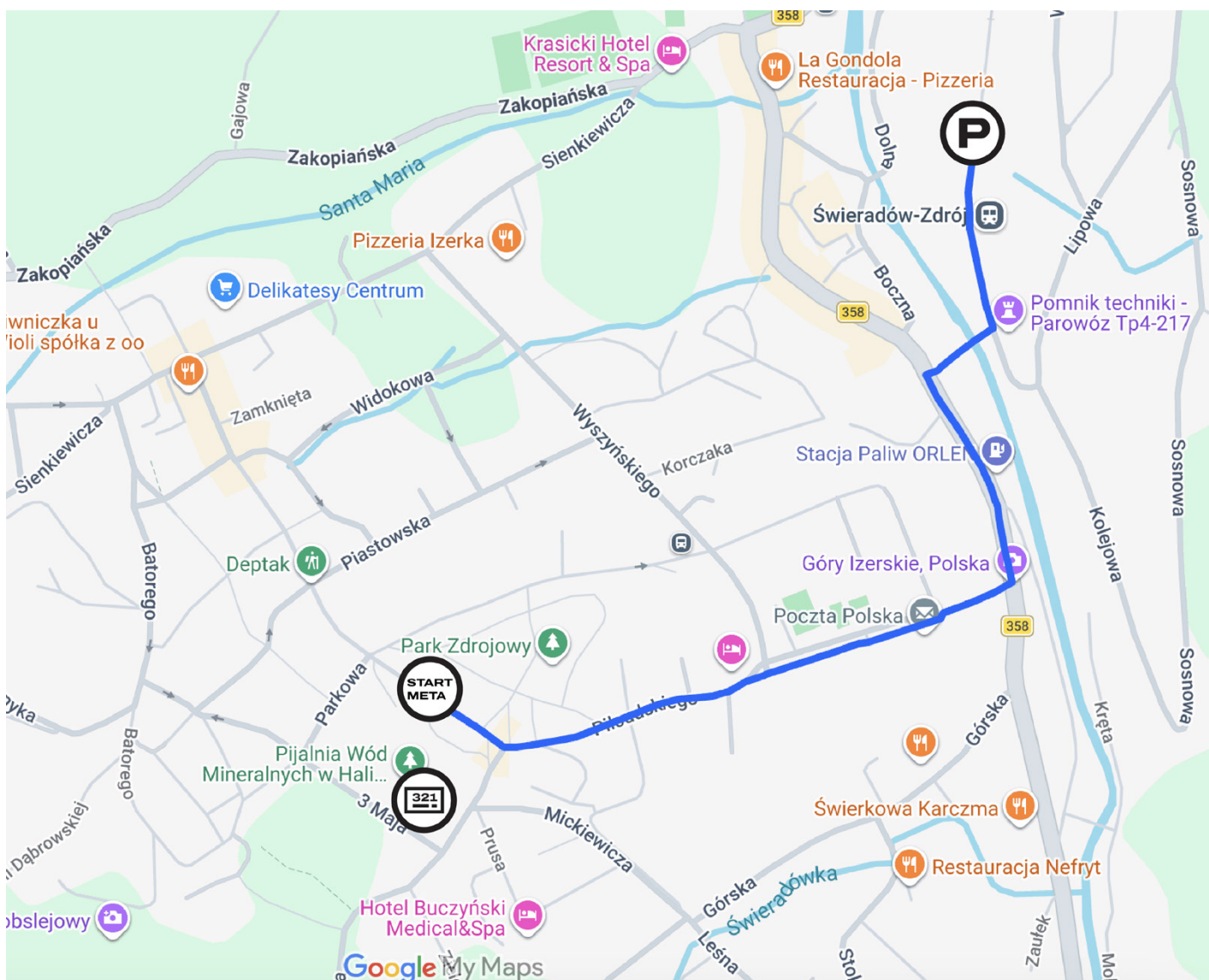
Parking

Uwaga!

Publiczne, ogólnodostępne parkingi przy ulicach są płatne od poniedziałku do piątku. W sobotę i niedzielę płatne jest również parkowanie przy ul. 3 Maja, tuż przy Domu Zdrojowym.

Przygotowaliśmy dla Was plac z przeznaczeniem na bezpłatny parking przy Stacji Kultury (ul. Dworcowa, Świeradów-Zdrój). Dokładne położenie Stacji Kultury znajdziecie **TUTAJ**.

Z parkingu na miejsce startu jest ok 1,1 km.
Ilość miejsc ograniczona.



Koszulka

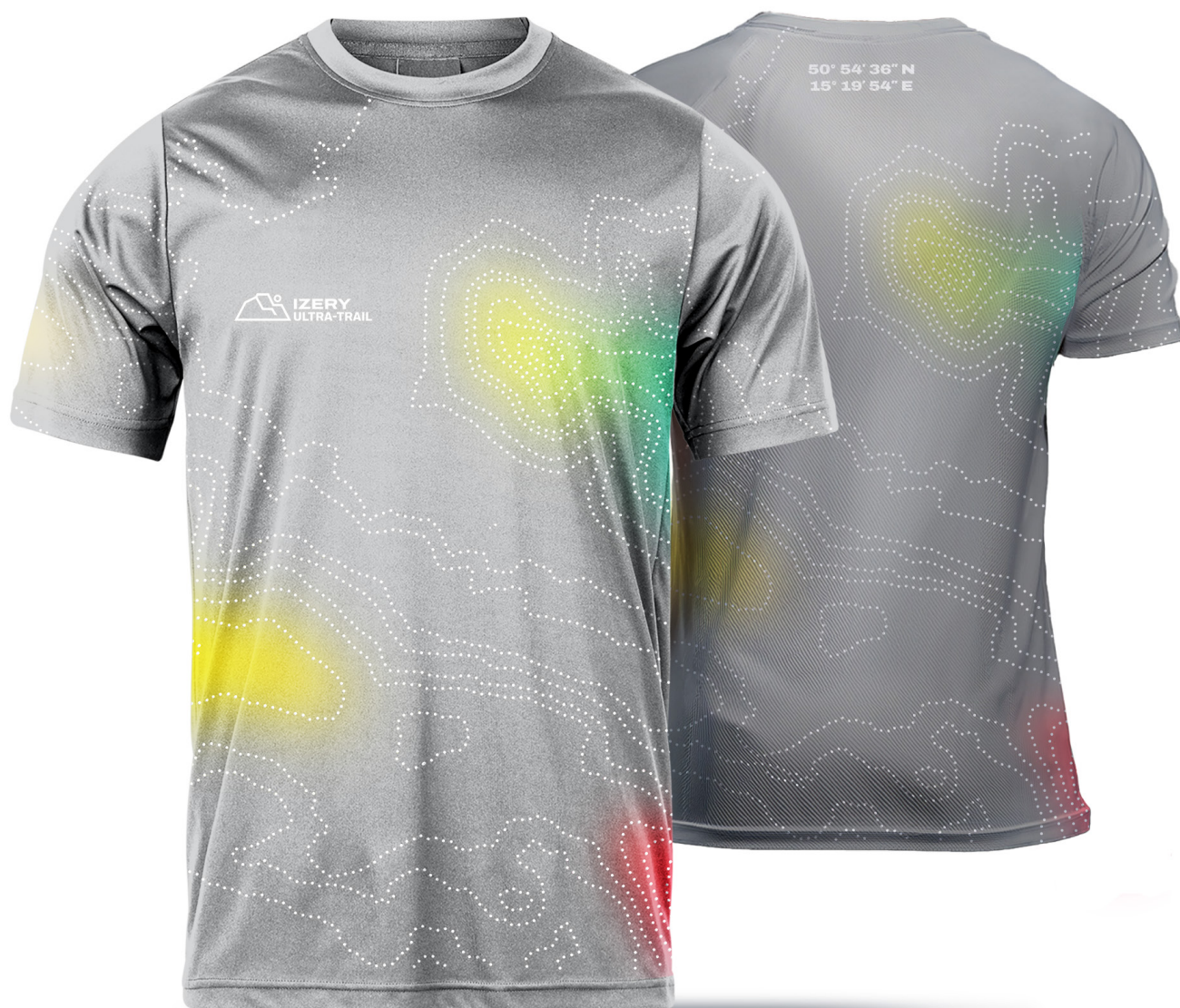
Mieliście kiedyś koszulkę, na której były współrzędne geograficzne miejsca, z którego startowaliście i gdzie finiszowaliście? Teraz możecie taką mieć!

Ta koszulka to pewnego rodzaju talizman – będzie przypominała o każdym kilometrze przygotowań i o tym, co spotkaliście na trasie. Jest absolutnie wyjątkowa.

Na koszulce umieściliśmy poziomicę Gór Izerskich z zaznaczeniem kolorystycznym miejsc położonych wyżej.

Spotkać Ducha Gór w takiej koszulce to nieziemskie przeżycie...

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



Rezygnacja w czasie biegu

1. 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.
2. Zapewniamy transport uczestników wyłącznie z punktów odżywczych do Świerdowa-Zdroju.
3. Po wycofaniu się nie ma możliwości ponownego włączenia się do rywalizacji.
4. 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.
5. Przekaż swój numer startowy obsłudze zawodów po swojej rezygnacji.



Kibicują Wam

Sponsor Główny



Bank Polski

Partnerzy Strategiczni



Świeradów-Zdrój



Podlaskie

Sponsor Techniczny

MERRELL

Partnerzy



Samochody
Dostawcze



Staropolanka®

netto**tax**



Patronat Medialny



Organizatorzy

