



XRUN Festiwal Biegów Górskich w Limanowej

XRUN festiwal biegów górskich w Limanowej to czwarta impreza cyklu XRUN Biegi Górskie. Tym razem przenosimy się do Limanowej, stolicy Beskidu Wyspowego i miasta powiatowego w tym rejonie. Festiwal to nie tylko Cykl Pucharów XRUN, to także Biegi Ultra! Meta, jak i biuro zawodów usytuowane jest w samym centrum miasta, w Parku Miejskim w Limanowej. Festiwal to okazja do spotkań, do obejrzenia filmów, wysłuchania prelekcji, a także koncertów. Przypominamy, że możecie wziąć udział w Pucharze Classic, Mini, a także Kids.

Jest to czwarta okazja do skompletowania punktów do Pucharu XRUN CLASSIC, XRUN MINI, bądź XRUN KIDS. Przypominamy, aby wziąć udział w Wielkim Finale, należy ukończyć minimum 3 biegi danego cyklu. Oprócz cyklu pucharów, możecie zmierzyć się z prawdziwymi bestiami Beskidu Wyspowego i stanąć na linii startu soczystych ultra maratonów na dystansie 68 km, a także 100 km.

Trasa 7 km, to bieg na Miejską Górę, która oświetla co noc miasto Limanowa. Z Miejskiej Góry trasa prowadzi na Łysą Górę i z powrotem szlakami turystycznymi i drogami leśnymi do miasta Limanowa. Tuż przed metą macie okazję przebiec przez Rynek Limanowski i zakończyć swe zmagania w Parku Miejskim Limanowa. Trasa szybka, choć z małym pazurem.

Trasa 22 km, czyli Wypiańska Połówka to piękny półmaraton górski. Start jest umiejscowiony w Zalesiu, tuż pod samą Mogielicą, na terenie LKS Zalesianka. Trasa prowadzi leśnymi ścieżkami, a także szlakami turystycznymi przez Modyń, gdzie wznosi się wieża widokowa, następnie przez Cichoń, Ostrą, Jeżową Wodę, Kuklacz i wzdłuż Potoku Jabłonieckiego. Meta w Parku Miejskim Limanowa.

Trasa 38 km, czyli Bieg Czterech Wysp, to jedyny w swoim rodzaju bieg około maratoński. Start jest umiejscowiony na Przełęczy Rydza-Śmigłego, skąd każdy z zawodników wyruszy zielonym szlakiem turystycznym na Mogielicę. Po zaliczeniu najwyższego szczytu Beskidu Wyspowego trasa prowadzi drogą stokową wprost do Zalesia na teren LKS Zalesianka, następnie trasa prowadzi leśnymi ścieżkami, a także szlakami turystycznymi przez Modyń, gdzie wznosi się wieża widokowa, przez Cichoń, Ostrą, Jeżową Wodę, Kuklacz i wzdłuż Potoku Jabłonieckiego. Meta w Parku Miejskim Limanowa.

Trasa 68 km, czyli Ultra Wyspa. To prawdziwa Wypiańska Wyrupa. Jeńców nie bierze! Start, jak i miejsce mety jest w Parku Miejskim Limanowa. Na samym początku trasa kieruje się na Miejską Górę, a następnie wzdłuż Pasma Łososińskiego w stronę Łososiny Górnej. Następnie trasa prowadzi wzdłuż rzeki Łososina w stronę Rysiej Góry, przez Paproć, aż do Tymbraku. Z Tymbraku udajecie się wzdłuż rzeki Słopiczanka w stronę Łopienia, przez Łopień Wschodni, Łopień Środkowy i Łopień. Kolejnym etapem zmagania jest Przełęcz-Rydza Śmigłego i przepiękny zielony szlak turystyczny na Mogielicę, królową Beskidu Wyspowego. Z tego malowniczego miejsca przez rezerwat Mogielica w stronę Zalesia na teren LKS Zalesianka, następnie trasa prowadzi leśnymi ścieżkami, a także szlakami turystycznymi przez Modyń, gdzie wznosi się wieża widokowa, przez Cichoń, Ostrą, Jeżową Wodę, Kuklacz i wzdłuż Potoku Jabłonieckiego. Meta w Parku Miejskim Limanowa.

Trasa 100 km, czyli Mega Ultra Wyspa. Iście hardcorowe wyzwanie dla prawdziwych wyjadaczy górskich, albo spełnienie dzikich marzeń i poskromienie dzikich gór Beskidu Wyspowego. Start, jak i miejsce mety jest w Parku Miejskim Limanowa. Na samym początku trasa kieruje się na Miejską Górę, a następnie wzdłuż Pasma Łososińskiego w stronę Łososiny Górnej. Następnie trasa prowadzi wzdłuż rzeki Łososina w stronę Rysiej Góry, przez Paproć, aż do Tymbraku. Z Tymbraku udajecie się wzdłuż rzeki Słopiczanka w stronę Łopienia, przez Łopień Wschodni, Łopień Środkowy i Łopień. Kolejnym przystankiem na tej niewdzięcznej trasie jest Ćwilin, skąd rozprzestrzenia się bajeczny widok na Polskiej Tatry, a także sroga wyrupa pod górę. Z Ćwilina przez Czarny Dział na Ogorzałą, Kiczorę i Jasień, gdzie rozpoczyna się bezczelne podejście na Mogielicę, królową gór Beskidu Wyspowego. Nie na darmo legenda głosi, że to góra Mogił. Z tego malowniczego miejsca przez rezerwat Mogielica w stronę Zalesia na teren LKS Zalesianka, następnie trasa prowadzi leśnymi ścieżkami, a także szlakami

turystycznymi przez Modyń, gdzie wznosi się wieża widokowa, przez Cichoń, Ostrą, Jeżową Wodę, Kuklacz i wzdłuż Potoku Jabłonieckiego. Meta w Parku Miejskim Limanowa.

Biegi dla Dzieci odbywają się na dystansach 150m, 300m i 800m według kategorii wiekowych. Trasy będą poprowadzone przez Park Miejski Limanowa.

Regulamin, zasady punktacji i mapy do pobrania [TUTAJ](#)



FESTIWAL BIEGÓW GÓRSKICH W LIMANOWEJ



MIASTO
LIMANOWA

HARMONOGRAM IMPREZY

PIĄTEK

16:00 - 22:00 - Godziny pracy biura zawodów, wydawanie pakietów (Park Miejski w Limanowej, Limanowa)

16:00 - 22:00 Godziny pracy EXPO (Park Miejski w Limanowej, Limanowa)

SOBOTA

7:00 - 12:00 - Godziny pracy biura zawodów, wydawanie pakietów (Park Miejski w Limanowej, Limanowa)

5:00 - Start Ultra Wyspa 68 km (Park Miejski w Limanowej, Limanowa)

08:40 - Odjazd autokarów na start Biegu Czterech Wysp 38 km

09:40 - Odjazd autokarów na start biegu Wyspiańska Połówka 22 km

10:00 - Start Bieg Czterech Wysp 38 km (Przełęcz Rydza-Śmigłego, Słopnice)

11:00 - Start Wyspiańska Połówka 22 km (LKS Zalesianka, Zalesie)

12:30 - Start XRUN KIDS kat. 2017 - 2019

12:45 - Start XRUN KIDS kat. 2013 - 2016

13:00 - Start XRUN KIDS kat. 2010 - 2012

13:15 - Start XRUN KIDS kat. 2007 - 2009

14:00 - Rozdanie nagród XRUN Kids

15:00 - Koncert Beata Małek

17:00 - Koncert PotOCK

18:30 - Rozdanie nagród, zakończenie imprezy

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE XRUN CLASSIC, XRUN MINI

1. Folia NRC
2. Naładowany i działający telefon komórkowy
3. Kubek, softflask, jakiegokolwiek pojemnik do nalania wody na punktach kontrolnych
4. Kurtka przeciwdeszczowa/przeciwwiatrowa (dystans 68 km)

4/06/2022

BESKID WYSPOWY WZYWA!



PATRONI MEDIALNI