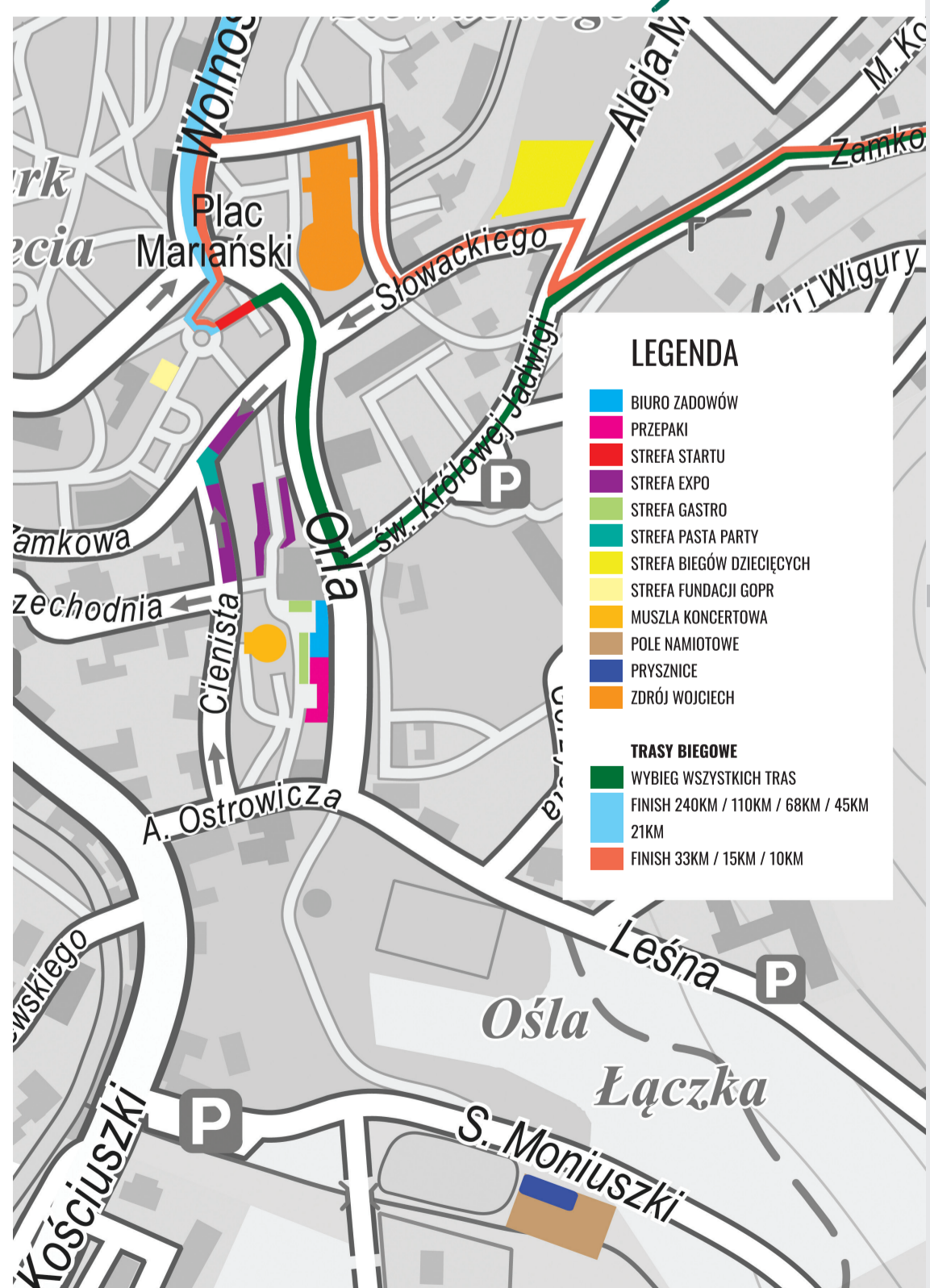
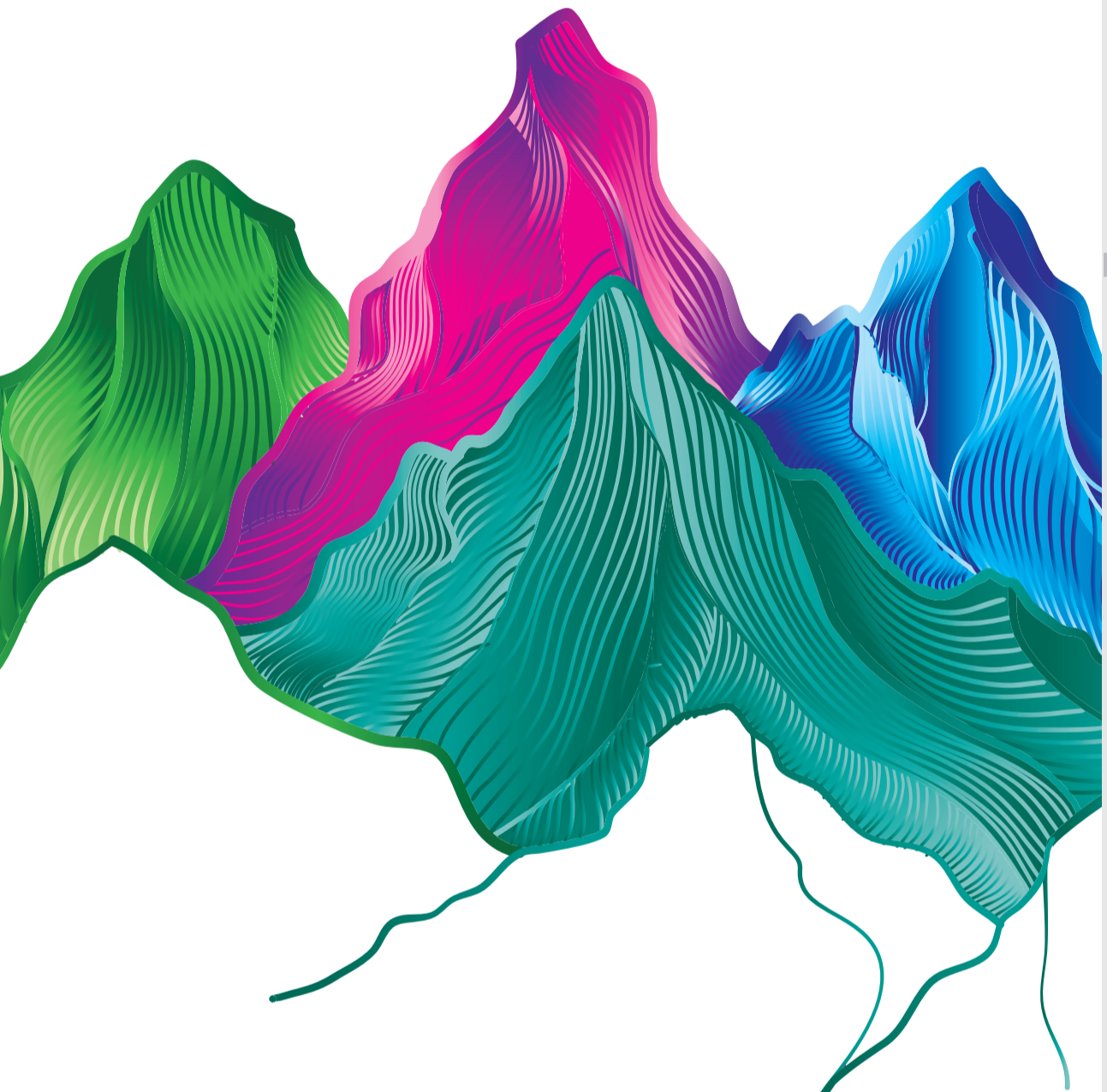


DFBG



**SALOMON
DOLNOŚLĄSKI
FESTIWAL BIEGÓW
GÓRSKICH**

PROGRAM FESTIWALU



ŚRODA 17.07

- 18:00 - 21:00 Odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **Bieg 7 Szczytów 240km, Super Trail 130km, K-B-L 110km**
- 18:00 - 21:00 Składanie depozytów/przepaków dla dystansu **Bieg 7 Szczytów 240km, Super Trail 130km, K-B-L 110km** w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów

CZWARTEK 18.07

- 09:00 - 15:00 odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **Bieg 7 Szczytów 240km, Super Trail 130km, K-B-L 110km**
- 09:00 - 20:00 składanie depozytów/przepaków dla dystansu **Bieg 7 Szczytów 240km, Super Trail 130km, K-B-L 110km** w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów
- 10:00 - 20:00 strefa EXPO i strefa GASTRO
- 14:15 ceremonia otwarcia 12. edycji Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich - Lądek-Zdrój (Muszla Koncertowa)
- 15:00 Start **Biegu 7 Szczytów 240 km** oraz biegu **Super Trail 130 km** (Park Zdrojowy naprzeciw Domu Zdrojowego Wojciech)
- 16:00 - 20:00 odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **K-B-L 110km, Ultra Trail 70km, Złoty Maraton 45km, Golden Mountains Trail 33km, Złoty Półmaraton 21km, Nocny Trail 15km**

PIĄTEK 19.07

- 04:30 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Biegu 7 Szczytów 240km** i Biegu **Super Trail 130km** do Kudowy-Zdroju (Park Zdrojowy, Teatr pod Blachą w Kudowie-Zdroju)
- 10:00 - 20:00 strefa EXPO i strefa GASTRO (Lądek-Zdrój)
- 10:00 - 16:30 odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów - Lądek-Zdrój, ul. Orla 7 (Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **K-B-L 110km, Ultra Trail 70km, Złoty Maraton 45km, Golden Mountains Trail 33km, Złoty Półmaraton 21km, Nocny Trail 15km**
- 10:00 - 16:30 składanie depozytów/przepaków trasy **K-B-L 110km** w miejscu wyznaczonym przez Biuro Zawodów
- 14:30 - 17:00 planowane przybycie pierwszych zawodników z **Biegu 7 Szczytów 240km** do Barda (Bardo, Park za Nysą ul. Skalna 1)
- 14:30 wyjazd autobusów z Łądką-Zdroju na start biegu **K-B-L 110km** (Lądek-Zdrój, skrzyżowanie ul. Orla i ul. Zamkowej)
- 14:30 START biegu **Golden Mountains Trail 33 km** (Lądek-Zdrój, Park Zdrojowy naprzeciw Domu Zdrojowego WOJCIECH)
- 15:00 odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **K-B-L 110km, Ultra Trail 70km, Złoty Maraton 45km, Złoty Półmaraton 21km, Nocny Trail 15km**
- 16:00 - 22:00 odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **K-B-L 110km, Ultra Trail 70km, Złoty Maraton 45km, Złoty Półmaraton 21km, Nocny Trail 15km**
- 17:00 START biegu **K-B-L 110 km** – Kudowa Zdrój (Park Zdrojowy, Teatr pod Blachą)
- 17:30 - 22:00 odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **Ultra Trail 70km, Złoty Maraton 45km, Złoty Półmaraton 21km, Nocny Trail 15km**
- 18:00 - 22:30 Pasta Party - wydawanie posiłku regeneracyjnego (namiot Willa Marianna, strefa gastronomiczna)
- 22:00 START biegu **NOCNY TRAIL 15km** (Lądek-Zdrój, Park Zdrojowy naprzeciw Domu Zdrojowego WOJCIECH)
- 23:10 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Nocny Trail 15km** na METĘ w Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech)
- 20:00 - 24:00 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Biegu 7 Szczytów 240km** na METĘ w Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech)

SOBOTA 20.07

- 00:00 - 19:00 przybywanie zawodników **Biegu 7 Szczytów 240km** na metę do Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw DZ Wojciech)
- 03:00 - 04:00 odbiór pakietów w Biurze Zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **Ultra Trial 70km, Złoty Maraton 45km, Złoty Półmaraton 21km**
- 03:00 - 05:00 planowane przybycie najlepszych zawodników Biegu **K-B-L 110km** na metę do Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy naprzeciw Zdroju Wojciech)
- 04:00 START Biegu **Ultra Trial 70km** - Lądek-Zdrój (Park Zdrojowy naprzeciw Dom Zdrojowy WOJCIECH)
- 06:00 - 11:00 odbiór pakietów w Biurze Zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy) dla zawodników z dystansu **Złoty Maraton 45km, Złoty Półmaraton 21km**
- 08:00 START **Złotego Maratonu 45km** – Lądek-Zdrój (Park Zdrojowy naprzeciw Zdroju Wojciech)
- 10:50 **ZUMBA z Agnieszką Malik** - rozgrzewka przed Złotym Półmaratonem 21km
- 11:00 START **Złotego Półmaratonu 21km** – Lądek-Zdrój (Park Zdrojowy naprzeciw Zdroju Wojciech)
- 10:10 - 11:00 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Ultra Trail 70km** na METĘ w Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 11:30 - 12:00 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Złoty Maraton 45km** na METĘ w Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 12:25 planowane przybycie pierwszego zawodnika **Złoty Półmaraton 21km** na METĘ w Łądku-Zdroju (Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 12:00 - 22:30 Pasta Party - wydawanie posiłku regeneracyjnego (namiot Willa Marianna, strefa gastronomiczna)
- 14:00 Warsztat: Wszystko, co warto wiedzieć o butach trailowych- prowadzi **Dawid Świniarski** ekspert marki **Salomon** (Lądek-Zdrój, Namiot GOPR)
- 16:00 - 18:00 odbiór pakietów w Biurze Zawodów dla zawodników z dystansu **Trojak Trail 10km** (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy)
- 16:00 Spotkanie z **Piotrem Pustelnikiem** (Muszla Koncertowa, Lądek-Zdrój)
- 17:00 Spotkanie z **Justyną Kowalczyk-Tekieli** (Muszla Koncertowa, Lądek-Zdrój)
- 18:00 ogłoszenie wyników i rozdanie nagród - **Super Trail 130 km, Golden Mountains Trail 33 km i Nocny Trail 15 km** (Muszla Koncertowa, Lądek-Zdrój)
- 18:00 zamknięcie trasy **Złotego Maratonu 45km**
- 19:00 zamknięcie trasy **Biegu 7 Szczytów 240km, K-B-L 110km, Ultra Trail 70km**
- 19:00 Spotkanie z **Rafałem Matuszczakiem** (Muszla Koncertowa, Lądek-Zdrój)
- 20:00 ogłoszenie wyników i rozdanie nagród - **Ultra Trail 70 km, Złoty Maraton 45 km, Złoty Półmaraton 21 km** (Muszla Koncertowa, Lądek-Zdrój)
- 21:30 Koncert **Sekcja Muzyczna Kołłątajowskiej Kuźni Prawdziwych Mężczyzn** (Muszla Koncertowa, Lądek-Zdrój)

NIEDZIELA 21.07

- 07:00 - 10:00 weryfikacja zawodników z dystansu **Trojak Trail 10km** w Biurze Zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7, Dom Zdrojowy)
- 10:00 Start trasy **Trojak Trail 10km** - Lądek-Zdrój (Park Zdrojowy na przeciw DZ Wojciech)
- 10:30 Zapisy na Biegi dla Dzieci w biurze zawodów (Lądek-Zdrój, ul. Orla 7)
- 09:30 - 12:30 Strefa dla dzieci: animacje i inne atrakcje :) (Lądek-Zdrój, Tereny przy Alei Marzeń)
- 09:30 Strefa dla dzieci: Balonowy zawrót głowy! Baloniki i tatuże dla dzieci
- 09:30 - 10:30 Strefa dla dzieci: Pierwsza pomoc – warsztat Fundacji GOPR
- 11:00 Strefa dla dzieci: Spektakl familijny w wykonaniu Teatru Akademia Wyobraźni
- 12:00 Strefa dla dzieci: Zumba! Rozgrzewka przed Kids Trail
- 12:30 Strefa dla dzieci: Start Biegów dla Dzieci - My First Trail
- 11:00 - 14:00 Pasta Party - wydawanie posiłku regeneracyjnego (namiot Willa Marianna, strefa gastronomiczna)
- 13:00 zamknięcie trasy **Trojak Trail 10km**
- 13:30 Licytacja dla Piskzowic - Piknik Charytatywny (Lądek-Zdrój, Muszla Koncertowa)
- 15:00 oficjalne zakończenie Dolnośląskiego Festiwalu Biegów Górskich i wręczenie nagród dla najlepszych zawodników **GRAND PRIX DFBG, Biegu 7 Szczytów, K-B-L 110km, Trojak Trail 10km**