

# Sudety Cup







**CZARNA GÓRA RESORT**



**CZARNA GÓRA RESORT**

Zimą jeden z najlepszych  
ośrodków narciarskich w Polsce.  
Latem - góra sportowych możliwości.  
Przez 365 dni w Strefie Czystego Powietrza.

**TU ZACZYNA SIĘ  
PRZYGODA!**

25-28.07.2024

**Sudety  
Cup**

[sudetycup.pl](https://sudetycup.pl)



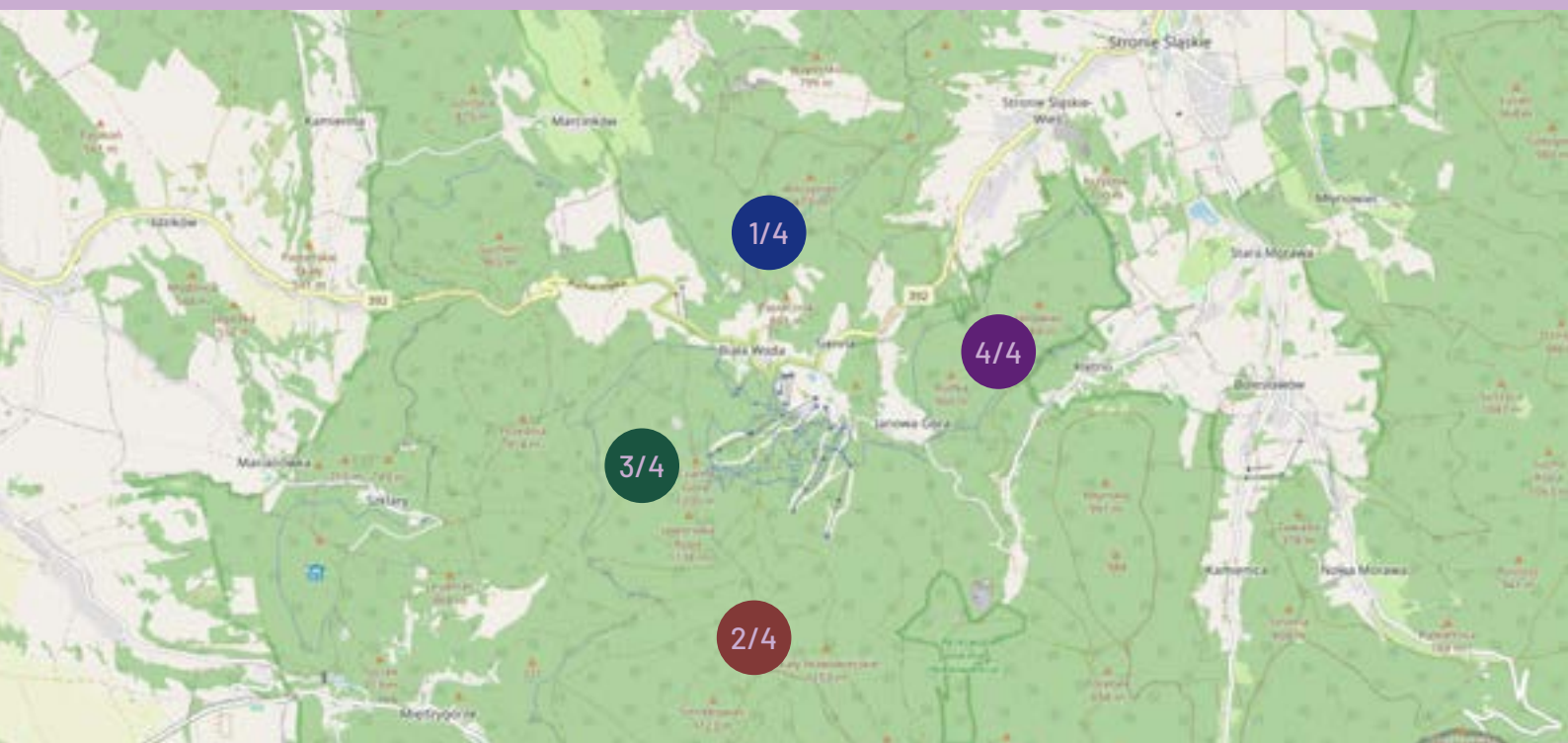


## Słowo wstępne

W nadchodzącej, czwartej edycji Sudety Cup chcemy wznieść się na dwa szczyty - pierwszy to idealna organizacja, natomiast drugi to umożliwienie Wam zdobycia Czarnej Góry wznoszącej się na 1205 m n.p.m. Podobnie jak bieganie na takiej wysokości stanowi nie lada wyzwanie, tak również osiągnięcie perfekcji w organizacji imprezy do najłatwiejszych nie należy. Jesteśmy jednak przekonani, że będziemy dobrze przygotowani do tej wspinaczki i zapewnimy Wam absolutnie kompaktową formułę zawo-

dów, w której wszystkie etapy będą miały jedno Centrum Zawodów z wygodnym parkingiem zlokalizowanym na wyciągnięcie ręki. Przy tym wszystkim nie zapominamy o sprawach, które w biegu na orientację są najważniejsze, czyli o malowniczych i unikalnych terenach. Zapowiadają się niezapomniane przeżycia w rytmie **#SlowEvent** - zgłaszajcie się już dziś!

- Wojtek Dwojak i Jacek Morawski







1/4

## Pasiecznik

bieg średniodystansowy  
25.07.2024

2/4

## Żmijowiec

bieg klasyczny  
26.07.2024

3/4

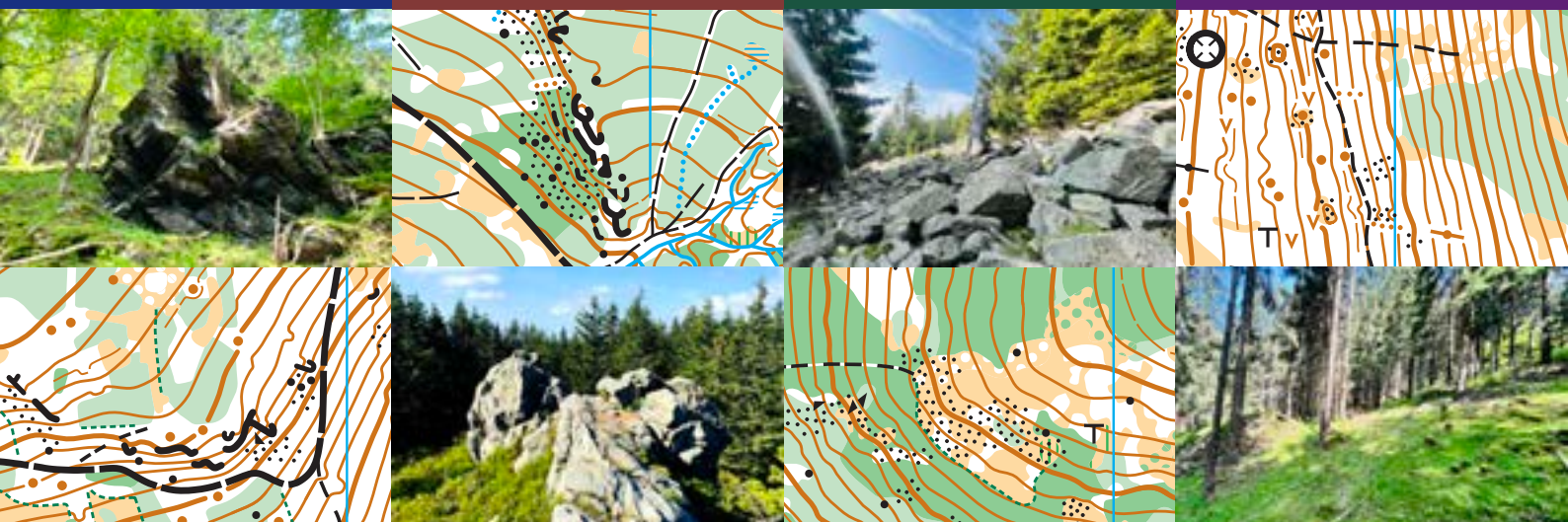
## Czarna Góra

bieg średniodystansowy  
27.07.2024

4/4

## Janowa Góra

bieg pościgowy  
28.07.2024



## Organizator

Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej  
ul. Borowska 1-3  
50-529 Wrocław

## Współorganizator

Fundacja Slow Event  
ul. Lindleya 16  
02-013 Warszawa

## Zespół organizatorów

Kierownik Zawodów  
Sędzia Główny  
IOF Adviser/Controller  
Kierownik Startu  
SPORTident  
Kartografia

Wojciech Dwojak  
Jacek Morawski  
Tadeusz Piłkowski  
Arleta Sosenko  
Marcin Leśnicki  
Wojciech Dwojak, Jacek Morawski



## Partnerzy

International Orienteering Federation  
Polski Związek Orientacji Sportowej  
Gmina Stronie Śląskie  
Lasy Państwowe  
Nadleśnictwo Lądek Zdrój  
Nadleśnictwo Międzyzlesie



## Ranga zawodów

Czterodniowe indywidualne zawody rankingowe o współczynniku 1.1, zaliczane do kalendarza CTZ, 3. etap w kategoriach KM21E zaliczany do WRE.

25-28.07.2024



sudetycup.pl





## Procedura startowa

SI clear przed boksami startowymi

-3' SI check

-2' opisy punktów kontrolnych

-1' mapy (zawodnik pobiera mapę w momencie usłyszenia sygnału startu)

60-220 m wyznakowanego dobiegu od ostatniego boksu do punktu startu

## Wodopoje

Podczas 2. i 4. etapu zawodnicy wszystkich kategorii będą mogli skorzystać w czasie biegu z samoobsługowych punktów wodopojowych. Podczas 2. etapu będzie to kilka oznaczonych na mapie punktów wodopojowych na przebiegach pomiędzy PK, natomiast podczas 4. etapu punkt wodopojowy zlokalizowany będzie przy jednym z PK. Dodatkowo, podczas 3. etapu zawodnicy kategorii KM21E będą mogli skorzystać w czasie biegu z punktu wodopojowego zlokalizowanego w około 55% długości tras.

## Start

**KM14-60, M65, M70, Średnia, Challenge, Ultra**

**KM10-12, K65-75, M75-85, Rodzinną, Enka, Krótka**

### Etap 1

500 m dojścia (75 m pod górę),  
300 m dojścia z mety do CZ

### Etap 2

**START 1**  
400 m dojścia z CZ do Luxtorpedy, wjazd Luxtorpedą, 1000 m dojścia do startu (100 m z górki)

**START 2**  
400 m dojścia z CZ do Luxtorpedy, wjazd Luxtorpedą, 700 m dojścia do startu (100 m z górki)

### Etap 3

**START 1**  
400 m dojścia z CZ do Luxtorpedy, wjazd Luxtorpedą, start zlokalizowany przy górnej stacji Luxtorpedy

**START 2**  
100 m dojścia (15 m pod górę), start w bezpośrednim sąsiedztwie CZ

### Etap 4

500 m dojścia (15 m pod górę)

Podczas wszystkich etapów dojście na każdy ze startów wyznakowane będzie wstążkami koloru czerwonego.

Ubrania zawodników ze startu będą transportowane do Centrum Zawodów po zakończeniu startu wszystkich zawodników - odbiór w Sudeckim sklepie.

## Luxtorpeda

Częścią dojścia na start podczas 2. i 3. etapu zawodów jest wjazd super szybką koleją linową Luxtorpeda pod sam szczyt Czarnej Góry 1205 m n. p. m. Dzięki tej przejażdżce nie tylko uda Wam się pokonać ponad 360 m przewyższenia w pięć minut, ale również zaobserwować niesamowite widoki na Masyw Śnieżnika i okolicę Stronia Śląskiego.

Wstęp na Luxtorpedę dla zawodników odbywać się będzie specjalnie oznaczonym wejściem i będzie dostępny w piątek i sobotę w godzinach 10:00-14:30. Zawodnicy startujący w sobotę ze Startu 2 (w sąsiedztwie CZ) mogą przed lub po starcie skorzystać z Luxtorpedy w celach krajoznawczych. Dzieci do lat 14 mogą korzystać z Luxtorpedy wyłącznie w towarzystwie osoby dorosłej.





## Kategorie popularyzacyjne

Zawodnicy kategorii popularyzacyjnych nie mają przypisanego czasu startu - startują o dowolnej godzinie w przedziale minutowym 00-180.

Zawodników, którzy startują w kategoriach sportowych, a także pokonują trasę popularyzacyjną z dziećmi prosimy o start w kategoriach sportowych w pierwszej kolejności.

## Trasy wyznakowane

Trasy kategorii Enka i Rodzinna będą wyznakowane w terenie wstążkami koloru pomarańczowego.

W kategorii Rodzinnej dla każdego zgłoszonego zawodnika przygotowane są dwie mapy na starcie - jedna dla dziecka, druga dla opiekuna.

## Potwierdzanie punktów

Wykorzystany będzie system SPORTident w trybie bezdotykowym (AIR+).

## Opisy PK

Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania na starcie.

## Bieg pościgowy

4. etap zostanie rozegrany w formie biegu pościgowego (handicap). Zawodnicy w każdej kategorii (poza kategoriami popularyzacyjnymi) będą startowali zgodnie z poniższymi zasadami:

- wejście do boksów startowych następuje na 5 minut przed czasem startu zawodnika,
- jako pierwszy w danej kategorii startuje najlepszy zawodnik po trzech etapach,
- kolejni w danej kategorii zawodnicy startują zgodnie ze stratami czasowymi do najlepszego zawodnika (maksymalnie 45 minut straty),
- zawodnicy mający ponad 45 minut straty do zwycięzcy po trzech etapach startują w starcie interwałowym.

O ostatecznej kolejności w klasyfikacji końcowej zawodów w kategoriach z biegiem handicapowym podczas 4. etapu decyduje czas potwierdzenia stacji SPORTident FINISH.

## Mapy

	Rodzinna, Enka, Krótka	KM50-85	KM10-45, Średnia, Challenge, Krótka
<b>Etap 1</b>	1:7 500 e-5 m 297x210 mm	1:7 500 e-5 m 297x210 mm	1:10 000 e-5 m 297x210 mm
<b>Etap 2</b>	1:7 500 e-5 m 210x297 mm	1:7 500 e-5 m 297x420 mm	1:10 000 e-5 m 297x420 mm
<b>Etap 3</b>	1:7 500 e-5 m 210x297 mm	1:7 500 e-5 m 210x297 mm	1:10 000 e-5 m 210x297 mm
<b>Etap 4</b>	1:7 500 e-5 m 297x210 mm	1:7 500 e-5 m 297x210 mm	1:10 000 e-5 m 297x210 mm

Wszystkie mapy wykonane zgodnie z ISOM 2017-2 w 2024 roku. Wydrukowane cyfrowo i zabezpieczone folią.

Mapy po biegu nie będą zbierane na mecie, więc prosimy o zachowanie zasad fair play i niepokazywanie ich zawodnikom, którzy jeszcze nie wystartowali.







## Ochrona środowiska

Poszanowanie otaczającej nas natury jest niezwykle ważne, dlatego podczas zawodów będziemy starali się jak najbardziej ograniczyć negatywny wpływ naszej imprezy na środowisko - tam, gdzie to możliwe będziemy zastępowali plastik produktami z papieru. Wy również możecie nam w tym pomóc - przywieźcie własne wielorazowe kubki, do których będziecie nalewać wodę na mecie.

## Strefa dzieci

Podczas każdego etapu w Centrum Zawodów zorganizowana będzie Strefa dzieci z atrakcjami dla najmłodszych. Dostępna będzie tam również specjalna trasa Miniknat poprowadzona w pobliżu Centrum Zawodów. Zarówno wstęp do Strefy dzieci, jak i Miniknat są bezpłatne i dostępne dla chętnych bez konieczności wcześniejszych zapisów.

## Zabezpieczenie medyczne

Karetka z ratownikami medycznymi będzie zlokalizowana w Centrum Zawodów przy mecie. Dodatkowo podczas 2. i 3. etapu będzie funkcjonował w terenie zawodów punkt medyczny oznaczony na mapach symbolem 712.

## Gastronomia

Każdego dnia w Centrum Zawodów będzie możliwość skorzystania z restauracji Ski Bar w Czarnej Perle, a w trakcie etapów 2-4 dodatkowo do Waszej dyspozycji będzie grill przygotowany przez Czarna Góra Resort.

## Toalety

Toalety dostępne będą wyłącznie w Centrum Zawodów w podziemiu hotelu Czarna Perła.

## Sklepy

W Centrum Zawodów będzie możliwość zakupu produktów z oficjalnej kolekcji sudeckiej oraz innego sprzętu sportowego i obuwia do Bn0.

## WRE

3. etap w kategoriach KM21E zaliczany jest do World Ranking Event. Dodatkowe informacje na temat WRE dostępne są w angielskojęzycznej wersji biuletynu.

## Limit czasu

Etap 1	120 minut	Etap 3	120 minut
Etap 2	180 minut	Etap 4	120 minut

## Bike Park Czarna Góra

Przez teren etapów 2-4 przebiegają trasy rowerowe single track oraz trasy rowerowe downhill prowadzące w dół ze szczytu Czarnej Góry. Najbardziej newralgiczne miejsca krzyżowania się tras rowerowych i Bn0 będą w terenie oznaczone znakami ostrzegawczymi, a część tras rowerowych podczas 3. etapu będzie wyłączona z użytkowania. **Mimo to prosimy uważać na rowerzystów, którzy mogą poruszać się po trasach z dużą prędkością.**



## Wpisowe

	<b>KM10-14 Rodzinna Enka</b>	<b>KM16-20 KM65 i starsi Krótka Średnia</b>	<b>KM21-60 Challenge Ultra</b>
<b>I termin</b> <b>30.04.2024</b>	20 zł / etap 80 zł / 4 etapy	35 zł / etap 140 zł / 4 etapy	50 zł / etap 200 zł / 4 etapy
<b>II termin</b> <b>15.07.2024</b>	25 zł / etap 100 zł / 4 etapy	40 zł / etap 160 zł / 4 etapy	60 zł / etap 240 zł / 4 etapy
<b>po terminie</b>	30 zł / etap 120 zł / 4 etapy	45 zł / etap 180 zł / 4 etapy	70 zł / etap 280 zł / 4 etapy

Wpisowe obejmuje dwa wjazdy koleją linową Luxtorpeda na szczyt Czarnej Góry w drodze na start 2. i 3. etapu.

## Płatności

**Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej**  
ul. Borowska 1-3  
50-529 Wrocław  
Nr konta Millennium Bank:  
**87 1160 2202 0000 0002 3017 7716**

W tytule przelewu należy wpisać hasło „Sudety” oraz nazwę klubu (imię i nazwisko zawodnika), za który wnoszona jest opłata.

O ważności zgłoszenia w danym terminie decyduje data zaksięgowania wpisu na koncie organizatora, a nie fakt wypełnienia formularza zgłoszeniowego.

Zapotrzebowanie na faktury prosimy zgłaszać poprzez formularz dostępny na stronie [sudetycup.pl](http://sudetycup.pl).

## Klasyfikacja etapowa

W ramach klasyfikacji etapowej zwycięzcy etapów 1-3 z każdej kategorii otrzymają specjalne wyróżnienia.

Ceremonia dekoracji zwycięzców etapów 1-3 odbędzie się na scenie w Centrum Zawodów o godz. 19:30 w sobotę.

## Nagrody

Upominki i dyplomy dla czołowych trójek w każdej kategorii w klasyfikacji końcowej po czterech etapach. W kategoriach K10, M10, Rodzinnej i Enka dodatkowo nagradzamy wszystkich uczestników.

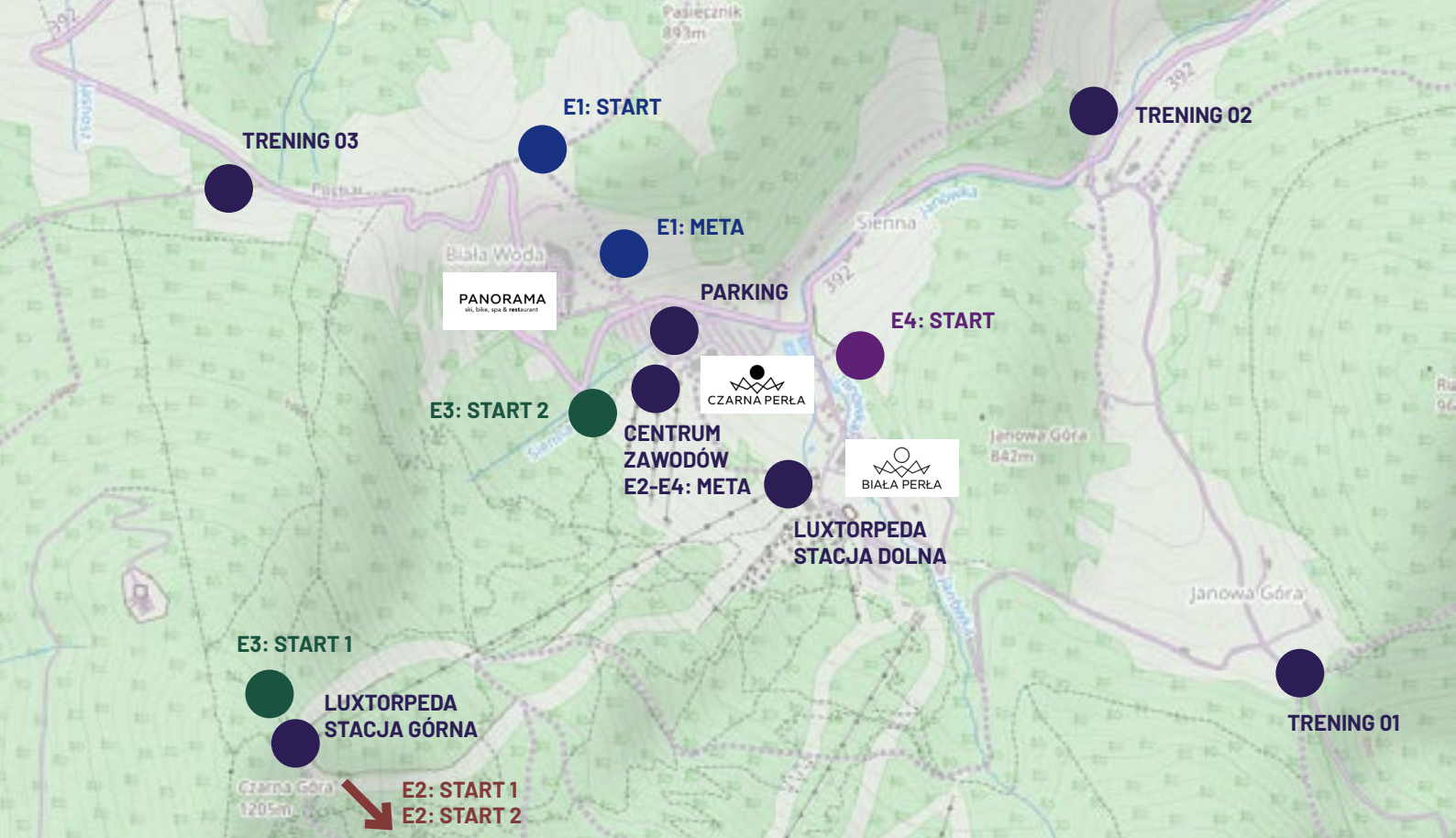
Ceremonia dekoracji zaplanowana jest na godz. 14:00 w niedzielę, planowana kolejność wyczytywania kategorii: weterani, dzieci, juniorzy, seniorzy.

## Dodatkowe informacje

- Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów.
- Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
- Organizator nie ponosi kosztów ubezpieczenia indywidualnego.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie zawodów, jak również ich odwołania ze względu na wystąpienie siły wyższej.

- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Biuletynu.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku na stronie [sudetycup.pl](http://sudetycup.pl), w mediach społecznościowych organizatora oraz w innych materiałach promocyjnych.
- Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Biuletynu.
- Informacje o zawodach znajdują się na stronie [sudetycup.pl](http://sudetycup.pl).



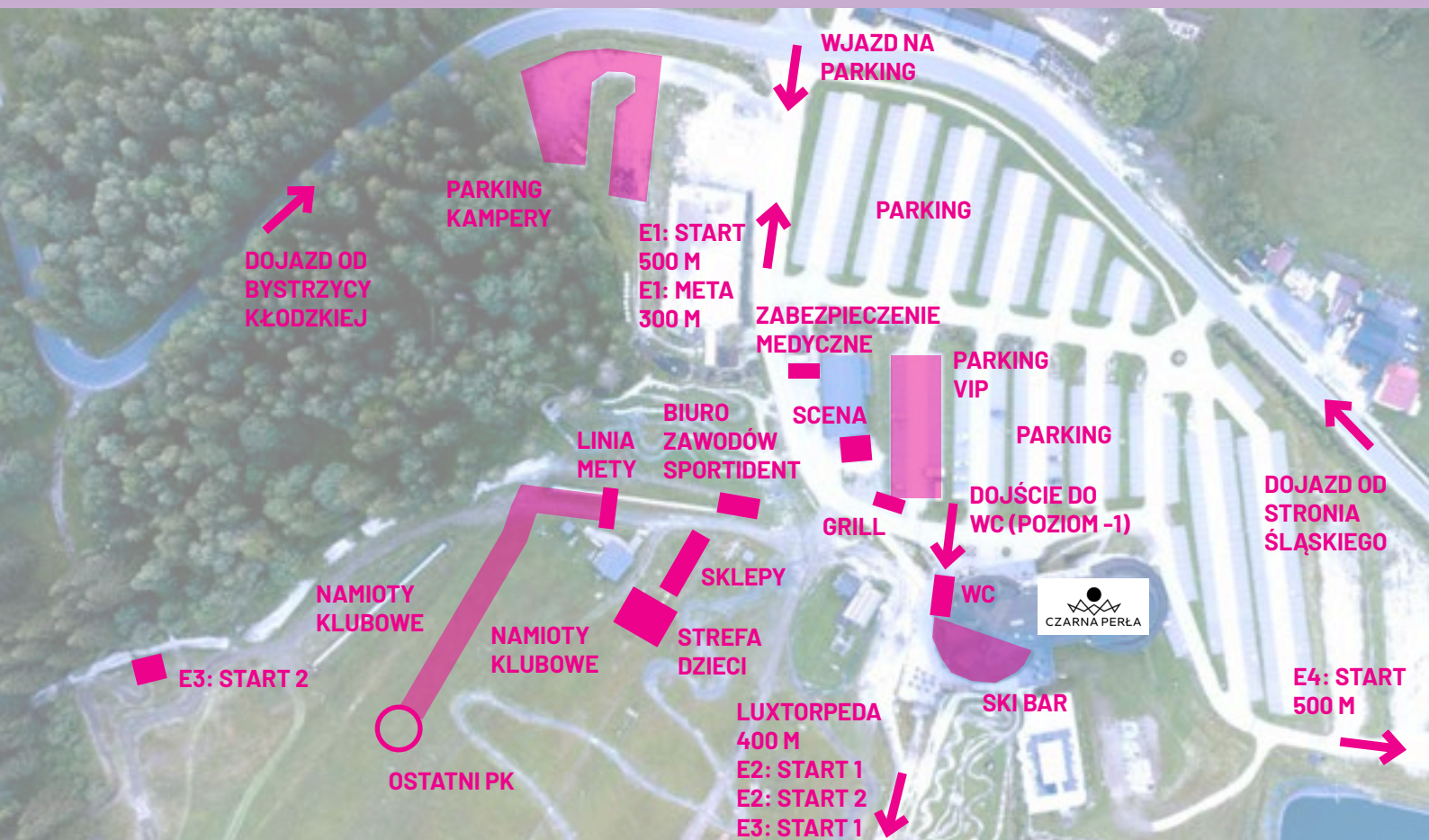


## Arena Czarna Góra Resort

## Parking

Centrum Zawodów wszystkich czterech etapów zlokalizowane jest na terenie kompleksu narciarskiego Czarna Góra Resort w Siennej.

W trakcie zawodów zapewniamy bezpłatny parking w bezpośrednim sąsiedztwie Centrum Zawodów.  
GPS: 50.260611, 16.818197



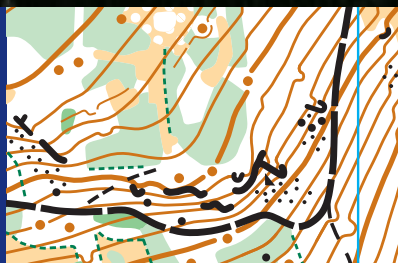


# Etap 1

1/4

## Pasiecznik

bieg średniodystansowy  
25.07.2024



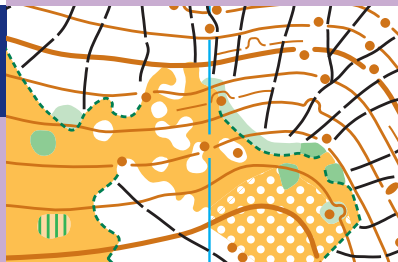
## Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany bezpośrednio przy Centrum Zawodów.



## Program

15:00 start  
20:00 zakończenie etapu



## Start

500 m dojscia po czerwonych wstążkach (75 m pod górę)

Edycję 2024 zaczynamy szybkim etapem w terenie charakterystycznym dla lesistych wzniesień Masywu Śnieżnika. Start zlokalizowany będzie w zapierającym dech w piersiach miejscu, co upewni Was, że przyjazd na Sudety Cup był najlepszą możliwą decyzją. Teren pierwszego etapu, czyli Góra Pasiecznik to nie tylko świerkowy bór o doskonałej przebieżności i widoczności, ale również ocean kopczyków, po którym z pewnością dane Wam będzie żeglować - pamiętajcie, że punkt może kryć się za każdym z nich. Dodamy do tego nieco kamieni oraz skał i otrzymamy idealny przepis na **szybkie i techniczne** otwarcie zawodów.



## Meta

300 m dojscia po czerwonych wstążkach



25-28.07.2024

Sudety  
Cup

sudetycup.pl



# Etap 2

2/4

## Żmijowiec

bieg klasyczny  
26.07.2024



### Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany bezpośrednio przy Centrum Zawodów.



### Program

11:00 start  
16:00 zakończenie etapu



### Start

**START 1**  
400 m dojazdu z CZ do Luxtorpedy, wjazd Luxtorpedą, 1000 m dojazdu po czerwonych wstążkach z górnej stacji Luxtorpedy do startu (100 m z górki)

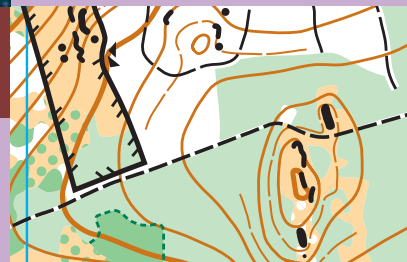
**START 2**  
400 m dojazdu z CZ do Luxtorpedy, wjazd Luxtorpedą, 700 m dojazdu po czerwonych wstążkach z górnej stacji Luxtorpedy do startu (100 m z górki)



Drugi etap będzie zróżnicowany. Start, na który dostaniecie się korzystając z super szybkiej kolei linowej Luxtorpeda, zlokalizowany będzie powyżej 1000 m n. p. m. Czekajcie na bieganie po wymagającym płaskowyzu z utrudnioną przebieżnością, skomplikowane formacje skalne, w których kluczowe będzie dokładne czytanie mapy, a także sporo przebiegów po stromych zboczach, gdzie chwila nieuwagi kosztować będzie dodatkowe metry wspinaczki. Wszystko to pod samym szczytem Śnieżnika. Kto wie, być może przy łucie szczęścia uda Wam się zobaczyć występujące tam kozice? Jednym słowem - na drugim etapie będzie **malowniczo i siłowo**.

### Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów



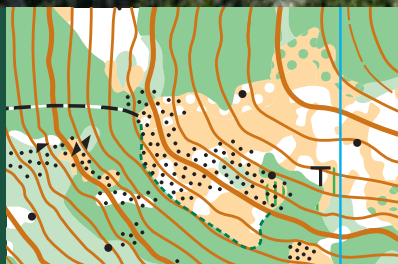


# Etap 3

3/4

## Czarna Góra

bieg średniodystansowy  
27.07.2024



## Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany bezpośrednio przy Centrum Zawodów.



## Program

11:00 start  
15:00 zakończenie etapu



## Start

**START 1**  
400 m dojazdu z CZ do Luxtorpedy, wjazd Luxtorpedą, start zlokalizowany bezpośrednio przy górnej stacji Luxtorpedy

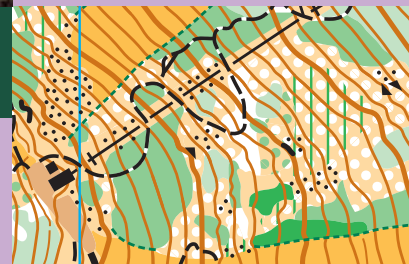
**START 2**  
100 m dojazdu po czerwonych wstążkach (15 m pod górę), start w bezpośrednim sąsiedztwie CZ



Na trzecim etapie będziecie mieli okazję biegać na rekordowej, jak na polskie warunki, wysokości 1200 m n. p. m. To tu czekają na Was najtrudniejszy teren i najbardziej wymagające technicznie trasy. Będziecie biegać po zatopionych w kosodrzewinie gołoborzach, stromych zboczach o zróżnicowanej wegetacji, bogatych w tereny podmokłe i liczne obiekty punktowe. Szykujemy prawdziwie królewski etap w **wysokogórskim** i niekiedy **ekstremalnym** terenie, uwieńczony rywalizacją w ramach World Ranking Event dla kategorii elity. Podobnie jak podczas drugiego etapu - na start zawiezie Was niezawodna Luxtorpeda.

## Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów



25-28.07.2024

Sudety  
Cup

sudetycup.pl

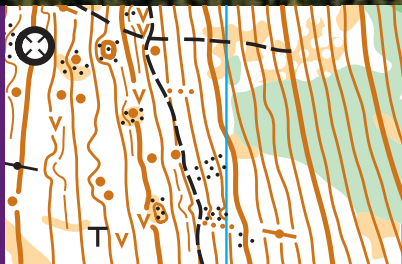


# Etap 4

4/4

## Janowa Góra

bieg pościgowy  
28.07.2024



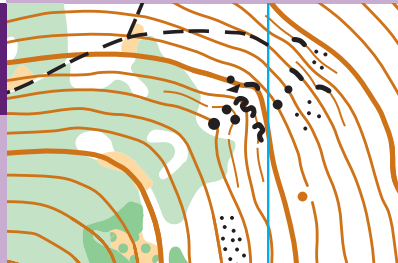
### Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany bezpośrednio przy Centrum Zawodów.



### Program

10:00 start  
14:00 zakończenie etapu



### Start

500 m dojścia po czerwonych wstążkach (15 m pod górę)



Czwarty etap to szybkie bieganie, które jednak jak każdy bieg pościgowy podbudowane będzie sportowymi emocjami. W pojedynku o miano zwycięzcy Sudety Cup na pewno przyda się zimna głowa i umiejętność wyboru najlepszego wariantu, których na tym etapie nie zabraknie. Poza tym czekają na Was spore przewyższenia w popokalanym terenie z dużą liczbą dołków i kopczyków. Na zwieńczenie czwartej edycji Sudety Cup spodziewajcie się **wariantowego**, ale i **czujnego** terenu, który będzie wymagał od Was siły w nogach i skupienia na mapie w odpowiednich momentach.



### Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów



25-28.07.2024

Sudety  
Cup

sudetycup.pl



# Noclegi

## Hala sportowa



## Sudety Camp



## Lokalizacja

Hala sportowa - Stroński Park Aktywności  
Kościuszki 20a  
57-550 Stronie Śląskie  
GPS: 50.299592, 16.872616

## Lokalizacja

Kąpielisko Stara Morawa  
Stara Morawa 6B  
57-550 Stara Morawa  
GPS: 50.273281, 16.883265

## Zameldowanie

Zameldowanie możliwe jest w całodobowej recepcji Hotelu Stronie - ul. Kościuszki 20, Stronie Śląskie, tel. 748 141 604 (50 m od budynku hali sportowej) w środę od godz. 17:00 lub w czwartek od godz. 12:00 (w zależności od wykupionej długości pobytu). Podczas zameldowania każdy nocujący otrzyma kartę uprawniającą do dostępu do pryszniców na terenie pływalni. Wymeldowanie w niedzielę do godz. 16:00.

## Zameldowanie

Zameldowanie możliwe jest w środę lub czwartek (w zależności od wykupionej długości pobytu) od godz. 12:00:  
- w budynku głównym kąpieliska (09:00-18:00)  
- w całodobowej recepcji Hotelu Stronie - ul. Kościuszki 20, Stronie Śląskie, tel. 748 141 604 (18:00-09:00)  
Wymeldowanie w niedzielę do godz. 18:00.

## Udogodnienia

Do Waszej dyspozycji jest pokaźna sala gimnastyczna z ograniczonym węzłem sanitarnym (jedynie toalety). Prysznice dostępne są w krytej pływalni znajdującej się w tym samym budynku, w godzinach jej funkcjonowania:  
:: środa 6:00-20:00  
:: czwartek 8:00-20:00  
:: piątek 6:00-20:00  
:: sobota, niedziela 10:00-20:00

Wstęp do pryszniców możliwy wyłącznie po okazaniu karty wydawanej przy zameldowaniu.

## Udogodnienia

Na terenie pola biwakowego znajdziecie pawilon z zapleczem sanitarnym (toalety, prysznice), otwartą i zadaszoną kuchnią oraz dostęp do prądu. W ramach noclegu na Sudety Camp macie możliwość bezpłatnego wstępu na położone w bezpośrednim sąsiedztwie Kąpielisko Stara Morawa z wieżą widokową, molo, plażą oraz wypożyczalnią sprzętów wodnych.



# Parametry tras

	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Pasiecznik</i>	<i>Żmijowiec</i>	<i>Czarna Góra</i>	<i>Janowa Góra</i>	
<b>K10</b>	🏁 2,1 km 🏠 11 PK 📏 85 m	🏁 2,3 km 🏠 9 PK 📏 30 m	🏁 1,3 km 🏠 7 PK 📏 125 m	🏁 2,2 km 🏠 8 PK 📏 135 m	<b>K10</b>
<b>K12</b>	🏁 2,7 km 🏠 12 PK 📏 110 m	🏁 3,0 km 🏠 10 PK 📏 105 m	🏁 2,0 km 🏠 11 PK 📏 165 m	🏁 2,5 km 🏠 9 PK 📏 155 m	<b>K12</b>
<b>K14</b>	🏁 2,8 km 🏠 12 PK 📏 105 m	🏁 3,2 km 🏠 7 PK 📏 135 m	🏁 2,2 km 🏠 11 PK 📏 40 m	🏁 2,8 km 🏠 8 PK 📏 160 m	<b>K14</b>
<b>K16</b>	🏁 3,0 km 🏠 14 PK 📏 155 m	🏁 4,0 km 🏠 11 PK 📏 165 m	🏁 2,6 km 🏠 11 PK 📏 55 m	🏁 4,0 km 🏠 14 PK 📏 290 m	<b>K16</b>
<b>K18</b>	🏁 3,2 km 🏠 15 PK 📏 150 m	🏁 4,4 km 🏠 10 PK 📏 170 m	🏁 2,8 km 🏠 10 PK 📏 105 m	🏁 4,4 km 🏠 18 PK 📏 290 m	<b>K18</b>
<b>K20</b>	🏁 3,4 km 🏠 15 PK 📏 150 m	🏁 5,1 km 🏠 14 PK 📏 220 m	🏁 2,9 km 🏠 13 PK 📏 75 m	🏁 4,8 km 🏠 17 PK 📏 350 m	<b>K20</b>
<b>K21</b>	🏁 3,2 km 🏠 15 PK 📏 145 m	🏁 4,7 km 🏠 13 PK 📏 200 m	🏁 2,9 km 🏠 12 PK 📏 90 m	🏁 4,2 km 🏠 14 PK 📏 265 m	<b>K21</b>
<b>K21E</b>	🏁 4,0 km 🏠 18 PK 📏 190 m	🏁 6,3 km 🏠 17 PK 📏 270 m	🏁 3,7 km 🏠 15 PK 📏 140 m	🏁 6,0 km 🏠 21 PK 📏 385 m	<b>K21E</b>
<b>K35</b>	🏁 3,2 km 🏠 15 PK 📏 150 m	🏁 4,4 km 🏠 10 PK 📏 170 m	🏁 2,8 km 🏠 10 PK 📏 105 m	🏁 4,4 km 🏠 18 PK 📏 290 m	<b>K35</b>
<b>K40</b>	🏁 3,0 km 🏠 14 PK 📏 155 m	🏁 4,0 km 🏠 11 PK 📏 165 m	🏁 2,6 km 🏠 11 PK 📏 55 m	🏁 4,0 km 🏠 14 PK 📏 290 m	<b>K40</b>
<b>K45</b>	🏁 3,0 km 🏠 14 PK 📏 115 m	🏁 3,6 km 🏠 10 PK 📏 150 m	🏁 2,5 km 🏠 10 PK 📏 85 m	🏁 3,6 km 🏠 12 PK 📏 215 m	<b>K45</b>



	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Pasiecznik</i>	<i>Żmijowiec</i>	<i>Czarna Góra</i>	<i>Janowa Góra</i>	
<b>K50</b>	2,9 km 14 PK 130 m	3,4 km 9 PK 140 m	2,3 km 10 PK 40 m	3,4 km 12 PK 220 m	<b>K50</b>
<b>K55</b>	2,5 km 11 PK 115 m	3,0 km 8 PK 95 m	2,1 km 11 PK 40 m	2,7 km 9 PK 180 m	<b>K55</b>
<b>K60</b>	2,5 km 11 PK 115 m	3,0 km 8 PK 95 m	2,1 km 11 PK 40 m	2,7 km 9 PK 180 m	<b>K60</b>
<b>K65</b>	2,3 km 11 PK 85 m	2,4 km 9 PK 35 m	2,0 km 10 PK 105 m	2,3 km 8 PK 150 m	<b>K65</b>
<b>K70</b>	2,3 km 11 PK 85 m	2,4 km 9 PK 35 m	2,0 km 10 PK 105 m	2,3 km 8 PK 150 m	<b>K70</b>
<b>K75</b>	2,3 km 11 PK 80 m	2,2 km 7 PK 30 m	1,5 km 8 PK 100 m	2,2 km 8 PK 135 m	<b>K75</b>
<b>M10</b>	2,1 km 11 PK 85 m	2,3 km 9 PK 30 m	1,3 km 7 PK 125 m	2,2 km 8 PK 135 m	<b>M10</b>
<b>M12</b>	2,7 km 12 PK 110 m	3,0 km 10 PK 105 m	2,0 km 11 PK 165 m	2,5 km 9 PK 155 m	<b>M12</b>
<b>M14</b>	3,2 km 13 PK 160 m	3,8 km 9 PK 165 m	2,8 km 11 PK 45 m	3,4 km 11 PK 180 m	<b>M14</b>
<b>M16</b>	3,2 km 15 PK 145 m	4,7 km 13 PK 200 m	2,9 km 12 PK 90 m	4,2 km 14 PK 265 m	<b>M16</b>
<b>M18</b>	3,4 km 16 PK 155 m	5,9 km 15 PK 255 m	3,1 km 15 PK 85 m	5,0 km 18 PK 400 m	<b>M18</b>
<b>M20</b>	3,9 km 17 PK 185 m	6,9 km 17 PK 290 m	3,3 km 16 PK 105 m	6,4 km 23 PK 450 m	<b>M20</b>



	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Pasiecznik</i>	<i>Żmijowiec</i>	<i>Czarna Góra</i>	<i>Janowa Góra</i>	
<b>M21</b>	4,0 km 18 PK 190 m	6,3 km 17 PK 270 m	3,7 km 15 PK 140 m	6,0 km 21 PK 385 m	<b>M21</b>
<b>M21E</b>	5,1 km 20 PK 210 m	9,8 km 24 PK 420 m	4,8 km 18 PK 170 m	7,6 km 24 PK 530 m	<b>M21E</b>
<b>M35</b>	3,9 km 17 PK 185 m	6,9 km 17 PK 290 m	3,3 km 16 PK 105 m	6,4 km 23 PK 450 m	<b>M35</b>
<b>M40</b>	3,5 km 15 PK 170 m	6,0 km 16 PK 245 m	3,3 km 12 PK 115 m	5,3 km 15 PK 315 m	<b>M40</b>
<b>M45</b>	3,4 km 15 PK 150 m	5,1 km 14 PK 220 m	2,9 km 13 PK 75 m	4,8 km 17 PK 350 m	<b>M45</b>
<b>M50</b>	3,2 km 16 PK 165 m	4,6 km 11 PK 150 m	3,0 km 13 PK 100 m	4,5 km 15 PK 320 m	<b>M50</b>
<b>M55</b>	3,1 km 15 PK 150 m	4,1 km 11 PK 170 m	2,7 km 13 PK 60 m	3,9 km 13 PK 255 m	<b>M55</b>
<b>M60</b>	3,0 km 14 PK 115 m	3,6 km 10 PK 150 m	2,5 km 10 PK 85 m	3,6 km 12 PK 215 m	<b>M60</b>
<b>M65</b>	2,8 km 12 PK 105 m	3,2 km 7 PK 135 m	2,2 km 11 PK 40 m	2,8 km 8 PK 160 m	<b>M65</b>
<b>M70</b>	2,5 km 11 PK 115 m	3,0 km 8 PK 95 m	2,1 km 11 PK 40 m	2,7 km 9 PK 180 m	<b>M70</b>
<b>M75</b>	2,3 km 11 PK 85 m	2,4 km 9 PK 35 m	2,0 km 10 PK 105 m	2,3 km 8 PK 150 m	<b>M75</b>
<b>M80</b>	2,3 km 11 PK 80 m	2,2 km 7 PK 30 m	1,5 km 8 PK 100 m	2,2 km 8 PK 135 m	<b>M80</b>



	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Pasiecznik</i>	<i>Żmijowiec</i>	<i>Czarna Góra</i>	<i>Janowa Góra</i>	
<b>MS5</b>	2,0 km 9 PK 50 m	1,9 km 6 PK 30 m	1,4 km 8 PK 95 m	1,9 km 8 PK 140 m	<b>MS5</b>
<b>Rodzinna</b>	1,7 km 6 PK 55 m	1,9 km 6 PK 10 m	1,6 km 6 PK 90 m	1,9 km 5 PK 130 m	<b>Rodzinna</b>
<b>Enka</b>	1,7 km 7 PK 55 m	1,9 km 6 PK 10 m	1,6 km 6 PK 90 m	2,0 km 5 PK 130 m	<b>Enka</b>
<b>Krótką</b>	2,4 km 12 PK 105 m	2,6 km 9 PK 75 m	2,1 km 10 PK 190 m	1,9 km 8 PK 140 m	<b>Krótką</b>
<b>Średnia</b>	3,0 km 16 PK 130 m	3,9 km 10 PK 160 m	2,8 km 10 PK 50 m	3,6 km 13 PK 200 m	<b>Średnia</b>
<b>Challenge</b>	2,6 km 13 PK 110 m	3,5 km 9 PK 130 m	2,5 km 12 PK 65 m	3,3 km 13 PK 185 m	<b>Challenge</b>
<b>Ultra</b>	3,6 km 17 PK 160 m	5,0 km 12 PK 205 m	3,2 km 14 PK 130 m	4,8 km 17 PK 335 m	<b>Ultra</b>







## Gospodarz



## Sponsorzy



## Sponsorzy etapów



## Organizatorzy



## Partnerzy





# Sudety Cup

# 2025

Góry Sowie  
Souf hory

1/4

**Sokolica**

bieg średniodystansowy  
31.07.2025

2/4

**Wielka Sowa**

bieg klasyczny  
1.08.2025

3/4

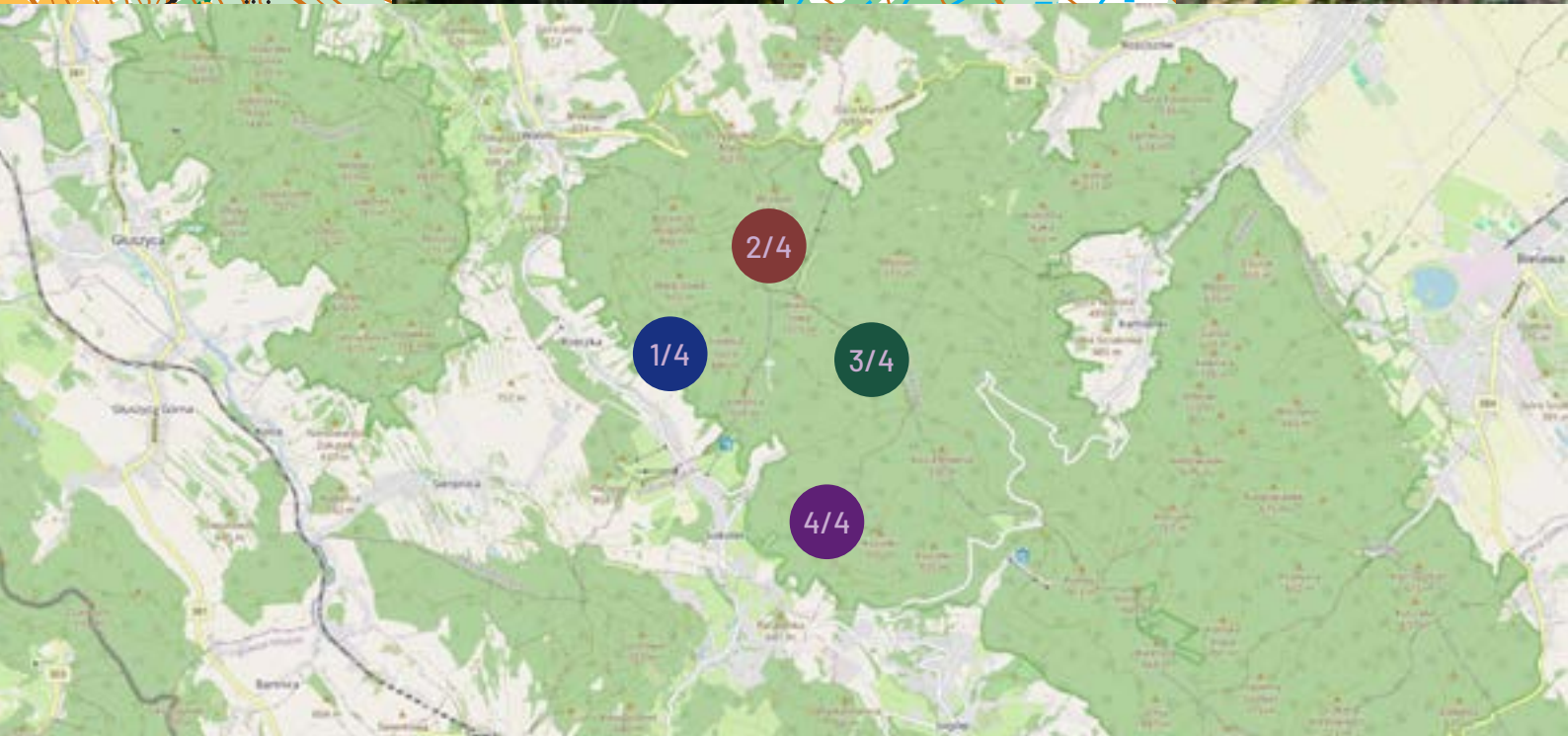
**Kozie Siodło**

bieg średniodystansowy  
2.08.2025

4/4

**Grabina**

bieg pościgowy  
3.08.2025



31.07-3.08.2025

Sudety  
Cup

[sudetycup.pl](http://sudetycup.pl)



# MAZURY CUP...→

# 2025 JELENIOWO

1/3

## ZIMNA WODA

bieg średniodystansowy  
4.07.2025

2/3

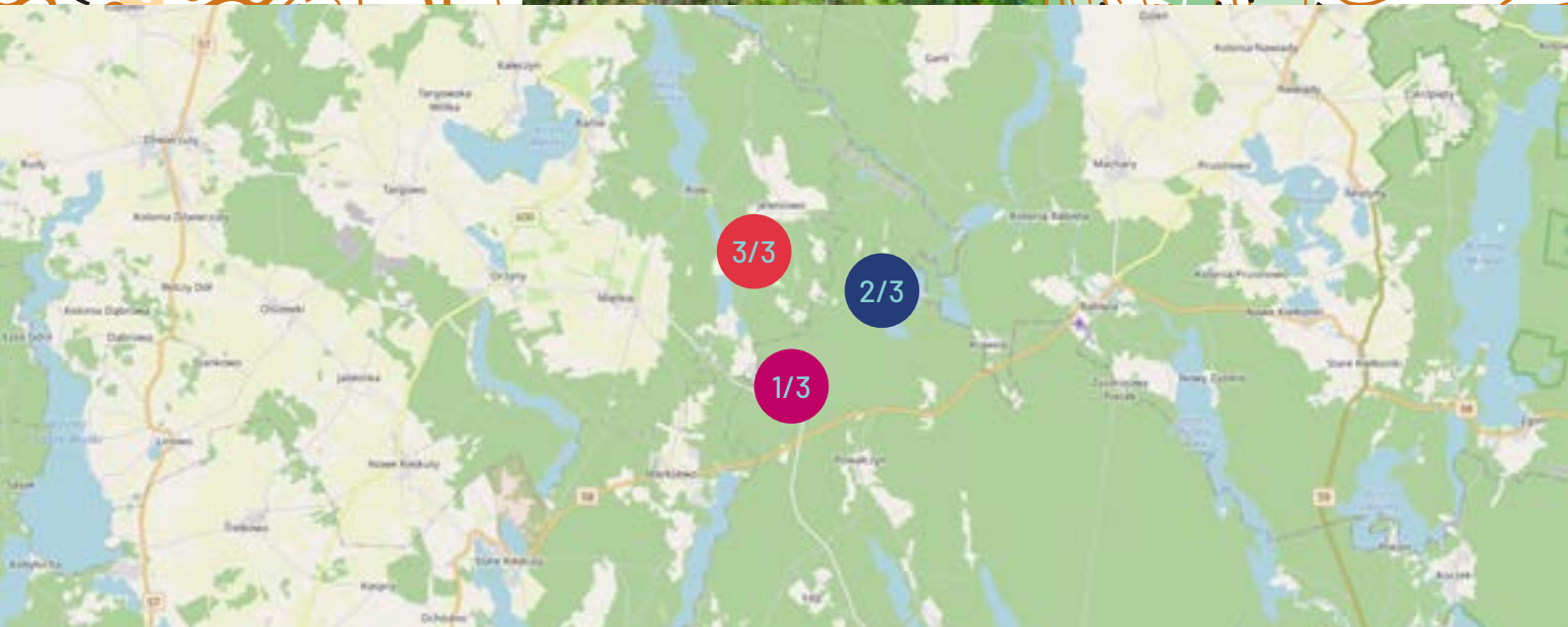
## JEZIORO MIĘTKIE

bieg klasyczny  
5.07.2025

3/3

## JEZIORO KRAWNO

bieg pościgowy  
6.07.2025



4-7.07.2025

MAZURY  
CUP...→

mazurycup.pl