



Sudety Cup

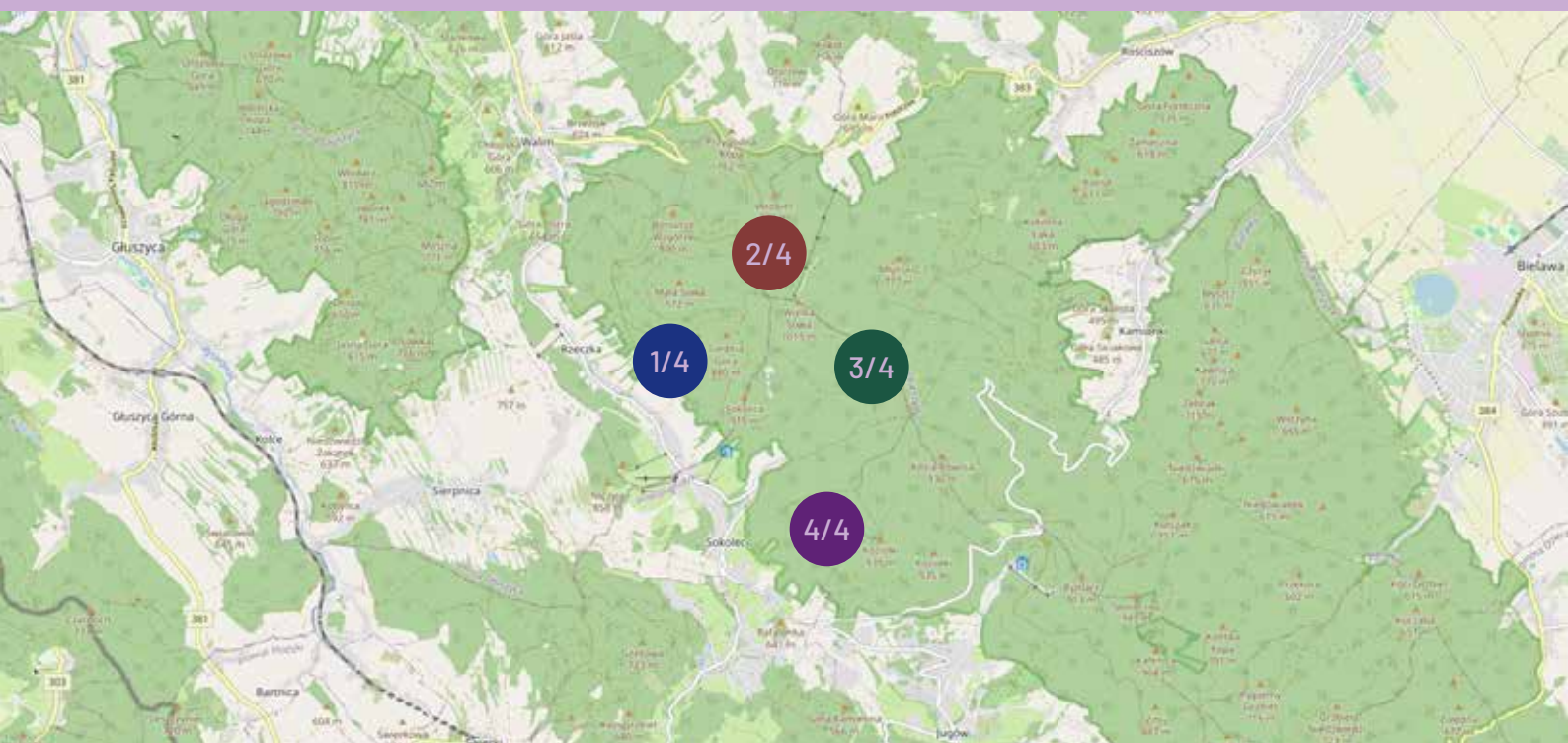


Słowo wstępne

Przed nami jubileuszowa, piąta edycja Sudety Cup, która z pewnością zapisze się w historii tego wydarzenia. Wszystkie etapy rozegrane zostaną w zupełnie dziewiczym terenie Gór Sowich, nigdy wcześniej niewykorzystanym w orientacji sportowej. Co więcej, wszystkie cztery etapy będą miały wspólną metę, co pozwoli stworzyć kompaktowe i wygodne Centrum Zawodów, zlokalizowane w miejscu oferującym epickie widoki na niemal całe pasmo Sudetów. W tak pięknym otoczeniu atmosfera na

pewno będzie niezapomniana, a wymagające, górskie lasy zadowolą nawet najbardziej wybrednych zawodników. Wszystko to w sielankowej, przyjaznej atmosferze, która sprzyja integracji i odpoczynkowi po sportowych zmaganiach. Przygotujcie się na niezwykle wyzwania i niezapomniane wrażenia w samym sercu Gór Sowich. Czas ruszyć w góry!

- Wojtek Dwojak i Jacek Morawski



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl



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



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 Walim
Lasy Państwowe
Nadleśnictwo Jugów
Nadleśnictwo Wałbrzych



Ranga zawodów

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

31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl



Procedura startowa

- SI clear przed boksami startowymi
- 3' SI check
- 2' opisy punktów kontrolnych
- 1' mapy

40-120 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. Będzie to kilka oznaczonych na mapie punktów wodopojowych na przebiegach pomiędzy PK. Dodatkowo, podczas 3. etapu zawodnicy kategorii KM21E będą mogli skorzystać w czasie biegu z punktu wodopojowego zlokalizowanego w około 60% długości tras.

Start

	START 1 KM12-85, Średnia, Challenge, Ultra	START 2 KM10, Rodzinna, Enka, Krótka
Etap 1	1000 m (60 m przewyższenia)	300 m
Etap 2	1400 m (70 m przewyższenia)	300 m
Etap 3	1600 m (95 m przewyższenia)	200 m
Etap 4	1600 m (85 m przewyższenia)	300 m

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.

Limit czasu

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





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

	Format mapy	KM50-85 Rodzinna, Enka, Krótka	KM10-45, Średnia, Challenge, Ultra
Etap 1	A4	1:7 500 e-5 m	1:10 000 e-5 m
Etap 2	A4 lub A3	1:7 500 e-5 m	1:10 000 e-5 m
Etap 3	A4	1:7 500 e-5 m	1:10 000 e-5 m
Etap 4	A4 lub A3	1:7 500 e-5 m	1:10 000 e-5 m

Wszystkie mapy wykonane zgodnie z ISOM 2017-2 w 2025 roku. Druk cyfrowy na papierze syntetycznym.

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

KM10

Podczas 3. i 4. etapu na trasach kategorii KM10 występują przebiegi oznaczone na mapie symbolem przebiegu obowiązkowego (linia przerywana zamiast linii ciągłej), a w terenie wyznakowane pomarańczowymi wstążkami.



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 Mini-O poprowadzona w pobliżu Centrum Zawodów. Zarówno wstęp do Strefy dzieci, jak i Mini-O są bezpłatne i dostępne dla chętnych bez konieczności wcześniejszych zapisów.

Segregacja odpadów

Podczas imprezy prowadzona będzie segregacja śmieci – w Centrum Zawodów znajdziecie punkt utylizacji odpadów z oznaczonymi pojemnikami na odpady bio, zmieszane, tworzywa sztuczne, papier oraz szkło. Prosimy o uważne korzystanie z nich i wrzucanie śmieci do odpowiednich śmietników – wspólnie zadbajmy o czystość i środowisko Sudetów!

Gastronomia

Każdego dnia w Centrum Zawodów będzie możliwość skorzystania z restauracji „Piwnica Pod Orłem” zlokalizowanej w Schronisku „Orzeł”, a także z sudeckiego bufetu serwującego dania z grilla, przekąski i napoje.

Toalety

Toalety dostępne będą wyłącznie w Centrum Zawodów.

Sklepy

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

WRE

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

Zabezpieczenie medyczne

Karetka z ratownikami medycznymi zlokalizowana będzie w Centrum Zawodów w pobliżu mety.



Wpisowe

	KM10-14 Rodzinna Enka	KM16-20 KM65 i starsi Krótka Średnia	KM21-60 Challenge Ultra
I termin	20 zł / etap	35 zł / etap	50 zł / etap
30.04.2025	80 zł / 4 etapy	140 zł / 4 etapy	200 zł / 4 etapy
II termin	25 zł / etap	40 zł / etap	60 zł / etap
21.07.2025	100 zł / 4 etapy	160 zł / 4 etapy	240 zł / 4 etapy
po terminie	30 zł / etap	45 zł / etap	70 zł / etap
	120 zł / 4 etapy	180 zł / 4 etapy	280 zł / 4 etapy

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 wpisowego na koncie organizatora, a nie fakt wypełnienia formularza zgłoszeniowego.

Zapotrzebowanie na faktury prosimy zgłaszać poprzez formularz dostępny na stronie sudetycup.pl.

Klasyfikacja etapowa

W ramach klasyfikacji etapowej zwycięzcy etapów 1-3 z każdej kategorii otrzymają specjalne wyróżnienia. Podczas 3. etapu dodatkowo nagradzamy czołowe trójki z kategorii KM21E w ramach WRE.

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

Nagrody

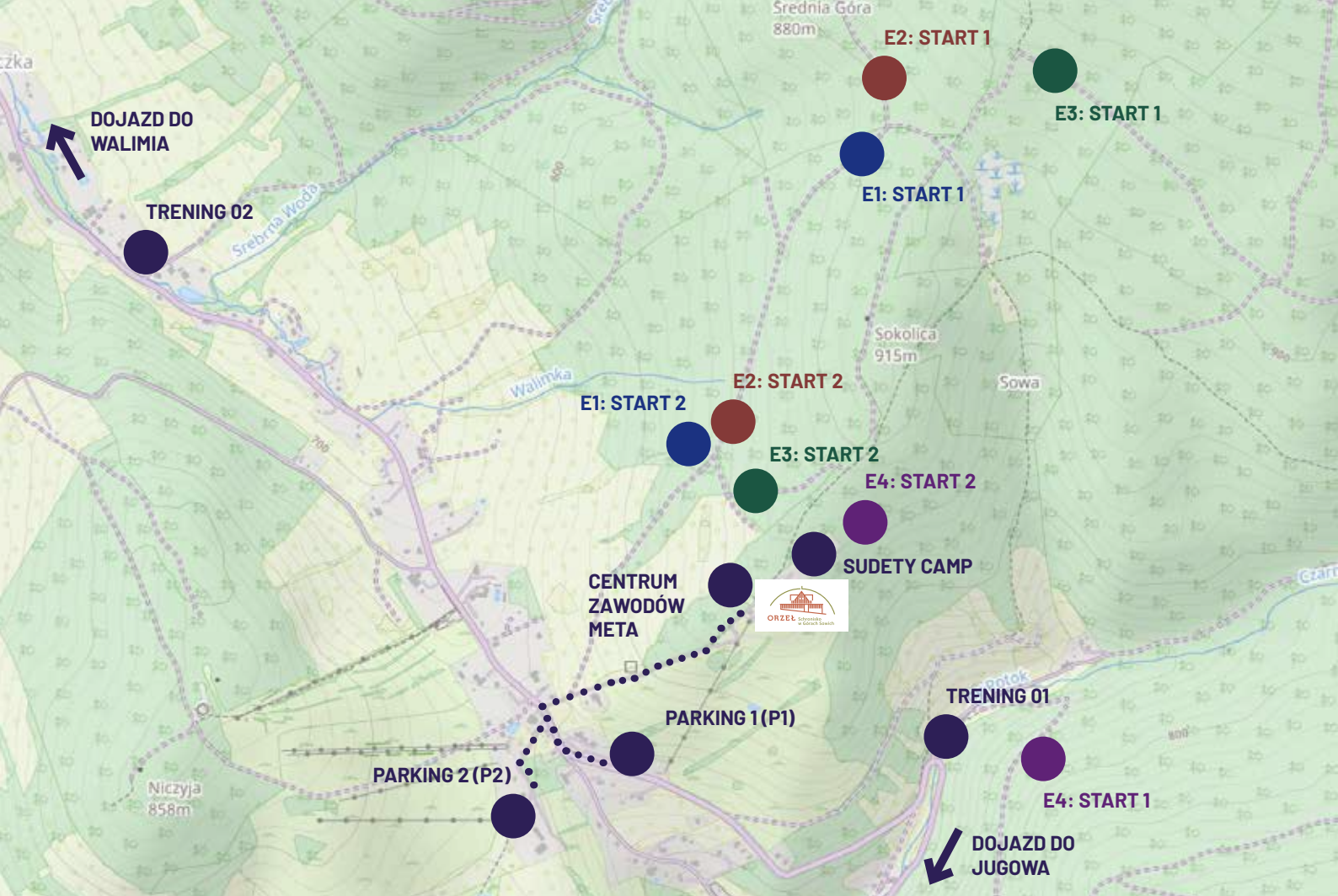
Dla czołowych trójek z każdej kategorii w klasyfikacji końcowej po czterech etapach przewidziane są dyplomy oraz specjalne nagrody. W kategoriach K10, M10, Enka i Rodzinna dodatkowo nagradzamy wszystkich uczestników.

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, 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.



Parking

W trakcie zawodów zapewniamy bezpłatne parkingi (P1 i P2) zlokalizowane 800 m (100 m przewyższenia) od Centrum Zawodów. Dojście z parkingu do Centrum Zawodów zgodnie z mapą powyżej.

Parking 1 GPS: 50.661196, 16.467235

Parking 2 GPS: 50.659953, 16.465190



Wjazd do Centrum Zawodów

Istnieje ograniczona możliwość wjazdu pod Schronisko „Orzeł” w celu wypakowania namiotów klubowych lub podwiezienia osób o ograniczonej mobilności. Aby skorzystać z tej możliwości, konieczne jest wcześniejsze wypełnienie formularza zgłoszeniowego:

<https://forms.gle/hgGN4RfyDWk6ZzYQ7>

Wjazd pod Schronisko „Orzeł” będzie kontrolowany przez organizatora, a ruch pod schroniskiem ograniczony do minimum. Po rozładunku należy niezwłocznie opuścić teren i zaparkować na jednym z parkingów.



Parking-O

Aby urozmaicić Wam dojscie z parkingu do Centrum Zawodów, proponujemy Wam zabawę Parking-O. Poniżej zasady:

1. Na początku podejścia z Ruczki do Schroniska „Orzeł” zlokalizowany będzie punkt poboru map Parking-O.
2. Każdego dnia na otrzymanej mapie będziecie mieli zaznaczoną krótką trasę z kilkoma punktami, które należy po drodze potwierdzić za pomocą perforatorów.
3. Po dotarciu do Centrum Zawodów udajecie się do Sudeckiego sklepu, podpisujecie mapę swoim imieniem oraz nazwiskiem i wrzucacie do stojącej tam urny.
4. Podczas ceremonii dekoracji Sudety Cup w niedzielę o godz. 14:00 spośród osób, które poprawnie ukończą Parking-O wylosujemy i nagrodzimy 10 osób.



Centrum Zawodów

Centrum Zawodów oraz meta wszystkich czterech etapów zlokalizowane są przy położonym na wysokości 875 m n.p.m. Schronisku Górskim „Orzeł” w Rzecze.

Biuro Zawodów

Zawodnicy, którzy opłacili udział w imprezie nie muszą pojawiać się Biurze Zawodów przed startem. Do Biura Zawodów zapraszamy w celu załatwienia następujących tematów:

- dogłoszenie do kategorii popularyzacyjnych
- odbiór i wypożyczenie karty SPORTident
- płatności i faktury

Godziny otwarcia Biura Zawodów:

31.07.2025	1.08.2025	2.08.2025	3.08.2025
Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
12:00-20:00	10:00-16:00	10:00-15:00	09:00-15:00



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

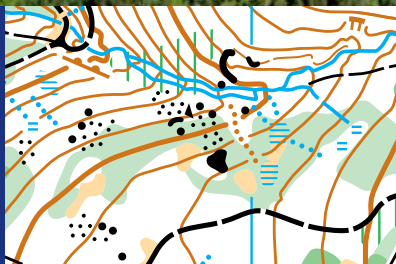
sudetycup.pl

Etap 1

1/4

Sokolica

bieg średniodystansowy
31.07.2025



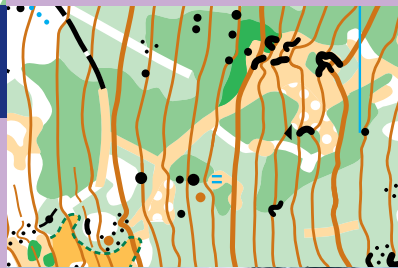
Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany 800 m od Centrum Zawodów.



Program

15:00 start
20:00 zakończenie etapu



Pierwszy etap Sudety Cup będzie prawdziwym wyzwaniem, które zaskoczy nawet najbardziej doświadczonych zawodników. Teren będzie charakteryzował się ciągłą zmiennością – od otwartych przestrzeni po gęste lasy, od miękkiego podłoża po skaliste ścieżki. Kamienie i skały, rozsiane po trasie, będą wymagały precyzyjnego czytania mapy. Ten etap stanie się **eksplozją różnorodności**, która zmusi uczestników nie tylko do rozwinięcia prędkości, ale i do nieustannej adaptacji do zmieniającego się charakteru terenu.

Start

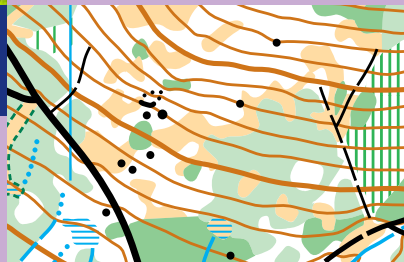
START 1
1000 m dojścia po czerwonych wstążkach (60 m przewyższenia)

START 2
300 m dojścia po czerwonych wstążkach



Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl

Etap 2

2/4

Wielka Sowa

bieg klasyczny
1.08.2025



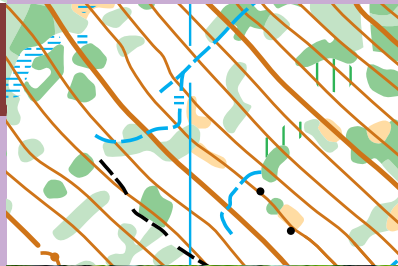
Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany 800 m od Centrum Zawodów.



Program

11:00 start
16:00 zakończenie etapu



Drugi etap przeniesie Was w głąb dziewiczej przyrody wokół majestatycznego szczytu Wielkiej Sowy. Przemierzając te dzikie ostępy napotkacie skryte na zboczach góry tajemnicze pozostałości poniemieckiego Projektu Riese. Czekają na Was zarówno piękne krajobrazy, jak i nawigacyjne pułapki, które sprawdzą Waszą precyzję i zdolność do szybkiego podejmowania decyzji. Teren będzie sumą stromych zboczy oraz kamieni i cieków wodnych skrytych w leśnym labiryncie. Ten etap to kwintesencja **sudeckiej dziczy** – wyzwanie, które zostanie w pamięci na długo.

Start

START 1
1400 m dojścia po czerwonych wstążkach (70 m przewyższenia)

START 2
300 m dojścia po czerwonych wstążkach



Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów



Etap 3

3/4

Kozie Siodło

bieg średniodystansowy
2.08.2025



Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany 800 m od Centrum Zawodów.



Program

11:00 start
15:00 zakończenie etapu



Trzeci etap to najtrudniejsze wyzwanie techniczne całych zawodów. Trasy będą przebiegać przez stosunkowo płaskie obszary, charakteryzujące się brakiem wyraźnych punktów orientacyjnych, co wymusi precyzyjne czytanie mapy i szybkie podejmowanie decyzji. Teren, choć pozornie łagodny, kryje w sobie liczne pułapki w postaci **bagien i gęstych zarośli**. Tutaj każdy krok powinien być przemyślany, a każda chwila nieuwagi będzie kosztować cenne sekundy. Przy odrobinie szczęścia, możecie spotkać tu jednego z mieszkańców tych terenów – muflona, który jest symbolem dzikiej przyrody Sudetów.

Start

START 1
1600 m dojścia po czerwonych wstążkach (95 m przewyższenia)

START 2
200 m dojścia po czerwonych wstążkach



Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów

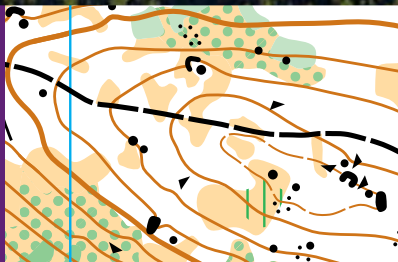


Etap 4

4/4

Grabina

bieg pościgowy
3.08.2025



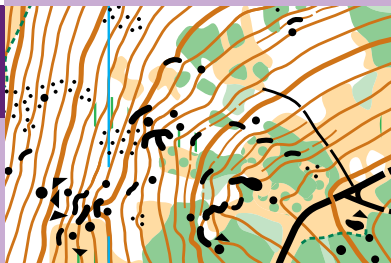
Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany 800 m od Centrum Zawodów.



Program

10:00	start
14:00	zakończenie etapu



Finałowy etap przeniesie Was w świat **licznych formacji skalnych i stromych zboczy**. Ostre jak szczyty trasy, pełne stromych podejść i technicznych zbiegów, staną się sprawdzianem wytrzymałości i umiejętności nawigacyjnych. Gęsty las, ograniczający widoczność, wymusi maksymalne skupienie i precyzyjne czytanie mapy, a surowość terenu zmusi do przekraczania własnych granic. To wymagające zakończenie zawodów nie tylko podkreśli piękno skalistych krajobrazów, ale także dostarczy ogromnej satysfakcji każdemu, kto pokona te trudności.

Start

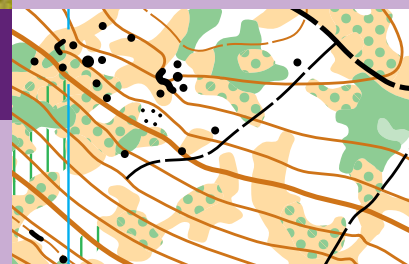
START 1
1600 m dojścia po czerwonych wstążkach (85 m przewyższenia)

START 2
300 m dojścia po czerwonych wstążkach



Meta

Zlokalizowana w Centrum Zawodów



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl

Noclegi

Schronisko „Orzeł”, Sudety Camp i kampery



Lokalizacja

Schronisko Górskie „Orzeł”
Sokolec 52
57-450 Ludwikowice Kłodzkie
GPS: 50.664203, 16.473138



Zameldowanie

Zameldowanie możliwe jest w środę od godz. 15:00 lub w czwartek od godz. 13:00 (w zależności od wykupionej długości pobytu).

Wymeldowanie w niedzielę do godz. 14:00 (pokoje w Schronisku „Orzeł”) lub do godz. 16:00 (Sudety Camp oraz kampery).

Parking

Osoby, które zarezerwowały miejsce parkingowe przy Schronisku „Orzeł” wjeżdżają pod schronisko i stawiają samochód na wyznaczonym miejscu parkingowym.

Pozostałe osoby nocujące na Sudety Camp lub w Schronisku „Orzeł” mogą podjechać pod budynek schroniska w celu rozładowania bagażu, a następnie są zobowiązane do przestawienia samochodu na Parking 1.

GPS: 50.661196, 16.467235

Aby skorzystać z tej możliwości, konieczne jest wcześniejsze wypełnienie formularza zgłoszeniowego:

<https://forms.gle/hgGN4RfyDWk6ZzYQ7>



Wjazd pod Schronisko „Orzeł” będzie kontrolowany przez organizatora, a ruch pod schroniskiem ograniczony do minimum.



Posiłki

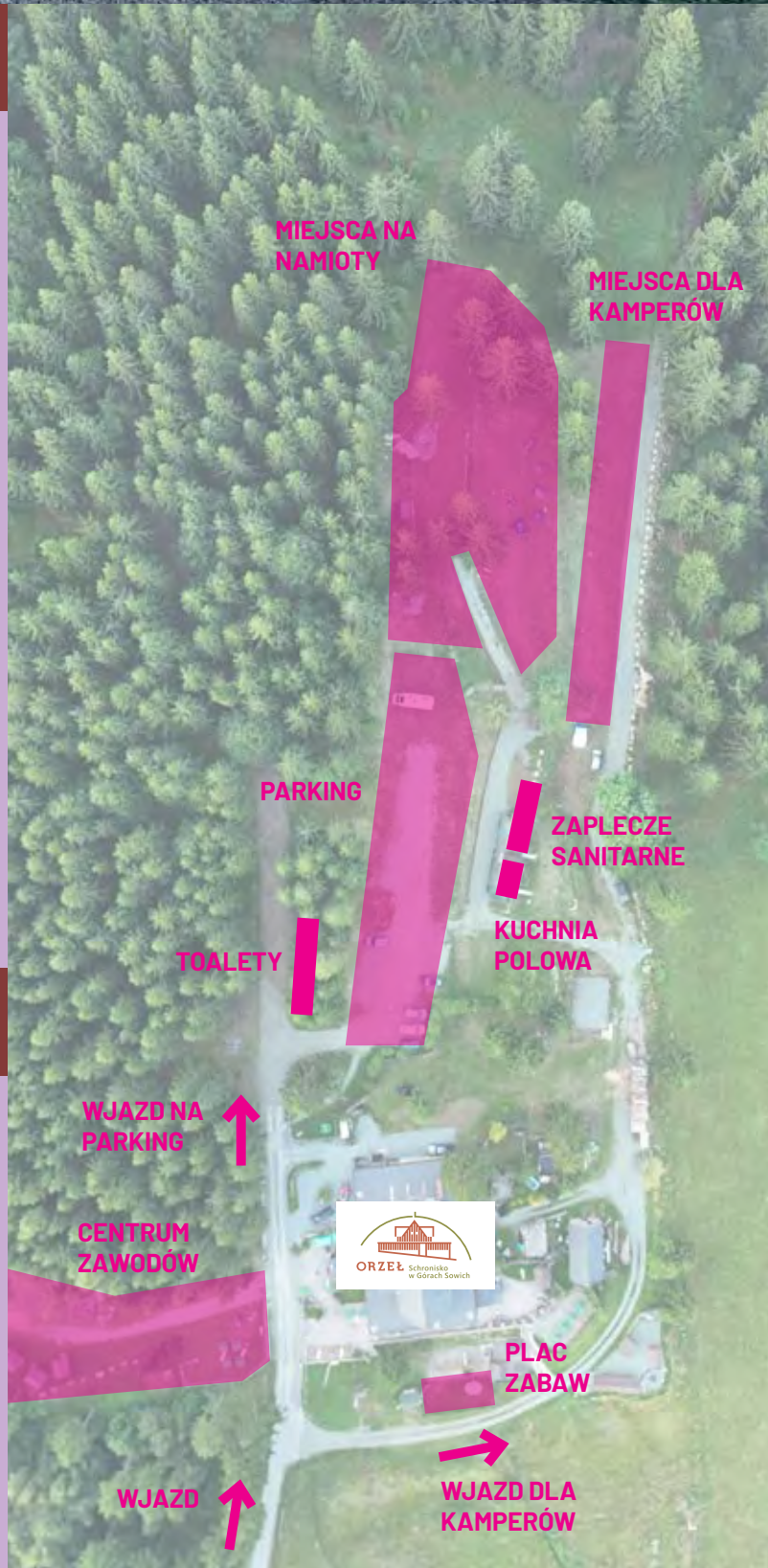
Doba hotelowa w Schronisku „Orzeł” rozpoczyna się obiadowokolacją, a kończy śniadaniem. Śniadania i obiadowokolacje dla osób nocujących w schronisku oraz dla tych, które wykupiły dodatkowe wyżywienie będą serwowane w jadalni Schroniska „Orzeł” zgodnie z poniższym harmonogramem:

	Śniadanie	Obiadokolacja
30.07.2025 Środa		18:30-20:00
31.07.2025 Czwartek	08:00-10:00	18:30-20:00
1.08.2025 Piątek	08:00-10:00	17:30-19:00
2.08.2025 Sobota	08:00-10:00	17:30-19:00
3.08.2025 Niedziela	07:00-09:00	

Udogodnienia

Osoby nocujące na Sudety Camp i w kamperach będą miały do dyspozycji:

- Zaplecze sanitarne pola namiotowego (toalety, umywalki polowe oraz prysznic) wraz z małą, zadaszoną kuchnią.
- Dodatkowe toalety oraz prysznice w budynku Schroniska „Orzeł”.
- Słupki z dostępem do prądu 230V.
- Miejsca ogniskowe na polu namiotowym.
- Bezpłatne Wi-Fi w części wspólnej Schroniska „Orzeł”.
- Restaurację „Piwnica pod Orłem” w budynku Schroniska „Orzeł” (czynna codziennie 10:00-22:00).
- Plac zabaw dla dzieci.



Noclegi

Hala sportowa



Lokalizacja

Centrum Sportu i Rekreacji w Walimiu
Boczna 8A
58-320 Walim
GPS: 50.702702, 16.440635

Parking

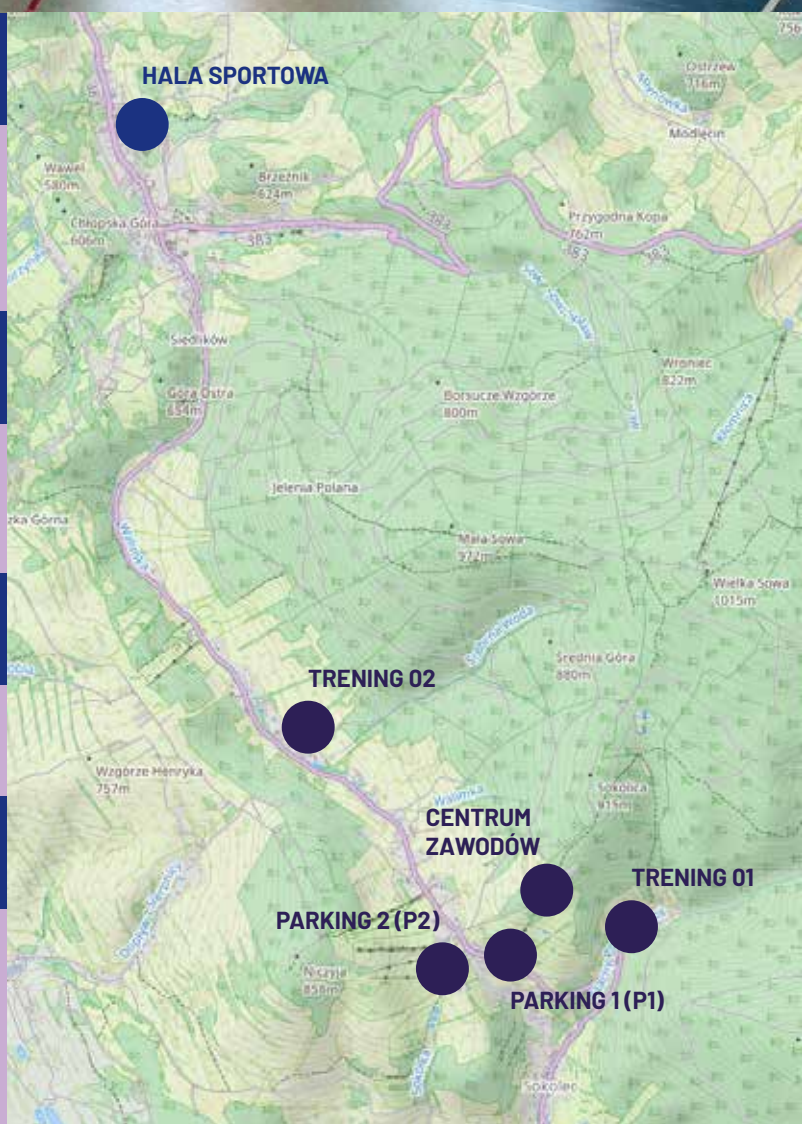
Bezpłatny parking przed budynkiem Centrum Sportu i Rekreacji w Walimiu.
GPS: 50.702510, 16.439997

Zameldowanie

Zameldowanie możliwe jest w czwartek od godz. 13:00.
Wymeldowanie w niedzielę do godz. 16:00.

Udogodnienia

Osoby nocujące na hali sportowej będą miały do dyspozycji:
→ Pokazną salę gimnastyczną wraz z pełnym węzłem sanitarnym (toalety i prysznice).
→ Dostęp do prądu 230V.



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl

Parametry tras

	1/4	2/4	3/4	4/4	
	Sokolica	Wielka Sowa	Kozie Siódło	Grabina	
K10	↘ 1,8 km ▣ 10 PK ↗ 95 m	↘ 2,1 km ▣ 9 PK ↗ 90 m	↘ 1,9 km ▣ 9 PK ↗ 85 m	↘ 1,8 km ▣ 7 PK ↗ 110 m	K10
K12	↘ 2,4 km ▣ 10 PK ↗ 165 m	↘ 3,2 km ▣ 11 PK ↗ 120 m	↘ 2,8 km ▣ 11 PK ↗ 60 m	↘ 2,4 km ▣ 9 PK ↗ 205 m	K12
K14	↘ 2,4 km ▣ 11 PK ↗ 135 m	↘ 3,3 km ▣ 11 PK ↗ 130 m	↘ 2,6 km ▣ 11 PK ↗ 60 m	↘ 3 km ▣ 10 PK ↗ 220 m	K14
K16	↘ 2,6 km ▣ 13 PK ↗ 155 m	↘ 4,2 km ▣ 12 PK ↗ 175 m	↘ 2,7 km ▣ 12 PK ↗ 75 m	↘ 4,1 km ▣ 14 PK ↗ 275 m	K16
K18	↘ 2,7 km ▣ 13 PK ↗ 150 m	↘ 4,6 km ▣ 15 PK ↗ 175 m	↘ 2,9 km ▣ 12 PK ↗ 80 m	↘ 4,5 km ▣ 12 PK ↗ 290 m	K18
K20	↘ 2,9 km ▣ 15 PK ↗ 155 m	↘ 5,1 km ▣ 17 PK ↗ 200 m	↘ 3,2 km ▣ 15 PK ↗ 85 m	↘ 4,7 km ▣ 16 PK ↗ 340 m	K20
K21	↘ 2,9 km ▣ 13 PK ↗ 165 m	↘ 5,0 km ▣ 17 PK ↗ 180 m	↘ 3,0 km ▣ 14 PK ↗ 90 m	↘ 4,3 km ▣ 13 PK ↗ 345 m	K21
K21E	↘ 3,5 km ▣ 18 PK ↗ 210 m	↘ 6,4 km ▣ 20 PK ↗ 300 m	↘ 3,7 km ▣ 16 PK ↗ 110 m	↘ 6,1 km ▣ 18 PK ↗ 410 m	K21E
K35	↘ 2,7 km ▣ 13 PK ↗ 150 m	↘ 4,6 km ▣ 15 PK ↗ 175 m	↘ 2,9 km ▣ 12 PK ↗ 80 m	↘ 4,5 km ▣ 12 PK ↗ 290 m	K35
K40	↘ 2,6 km ▣ 13 PK ↗ 155 m	↘ 4,2 km ▣ 12 PK ↗ 175 m	↘ 2,7 km ▣ 12 PK ↗ 75 m	↘ 4,1 km ▣ 14 PK ↗ 275 m	K40
K45	↘ 2,4 km ▣ 12 PK ↗ 135 m	↘ 3,9 km ▣ 12 PK ↗ 155 m	↘ 2,6 km ▣ 12 PK ↗ 75 m	↘ 3,5 km ▣ 11 PK ↗ 260 m	K45

	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Sokolica</i>	<i>Wielka Sowa</i>	<i>Kozie Siódło</i>	<i>Grabina</i>	
K50	2,3 km 11 PK 135 m	3,3 km 11 PK 130 m	2,5 km 12 PK 70 m	3,4 km 12 PK 270 m	K50
K55	2,3 km 11 PK 130 m	3,1 km 12 PK 125 m	2,4 km 12 PK 60 m	2,9 km 10 PK 200 m	K55
K60	2,3 km 11 PK 130 m	3,1 km 12 PK 125 m	2,4 km 12 PK 60 m	2,9 km 10 PK 200 m	K60
K65	2,2 km 10 PK 130 m	2,7 km 10 PK 105 m	2,3 km 11 PK 55 m	2,6 km 7 PK 195 m	K65
K70	2,2 km 10 PK 130 m	2,7 km 10 PK 105 m	2,3 km 11 PK 55 m	2,6 km 7 PK 195 m	K70
K75	2,0 km 9 PK 105 m	2,4 km 9 PK 80 m	2,1 km 10 PK 40 m	2,3 km 8 PK 180 m	K75
K80	2,0 km 9 PK 105 m	2,4 km 9 PK 80 m	2,1 km 10 PK 40 m	2,3 km 8 PK 180 m	K80
M10	1,8 km 10 PK 95 m	2,1 km 9 PK 90 m	1,9 km 9 PK 85 m	1,8 km 7 PK 110 m	M10
M12	2,4 km 10 PK 165 m	3,2 km 11 PK 120 m	2,8 km 11 PK 60 m	2,4 km 9 PK 205 m	M12
M14	2,7 km 10 PK 165 m	3,9 km 12 PK 130 m	2,9 km 13 PK 75 m	3,4 km 10 PK 225 m	M14
M16	2,9 km 13 PK 165 m	5,0 km 17 PK 180 m	3,0 km 14 PK 90 m	4,3 km 13 PK 345 m	M16
M18	3,1 km 14 PK 180 m	6,0 km 17 PK 255 m	3,3 km 14 PK 95 m	5,2 km 16 PK 320 m	M18

	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Sokolica</i>	<i>Wielka Sowa</i>	<i>Kozie Siódło</i>	<i>Grabina</i>	
M20	☐ 3,2 km ▣ 17 PK ▲ 210 m	☐ 7,1 km ▣ 22 PK ▲ 320 m	☐ 3,6 km ▣ 16 PK ▲ 100 m	☐ 6,4 km ▣ 19 PK ▲ 390 m	M20
M21	☐ 3,5 km ▣ 18 PK ▲ 210 m	☐ 6,4 km ▣ 20 PK ▲ 300 m	☐ 3,7 km ▣ 16 PK ▲ 110 m	☐ 6,1 km ▣ 18 PK ▲ 410 m	M21
M21B	☐ 4,0 km ▣ 23 PK ▲ 275 m	☐ 9,8 km ▣ 27 PK ▲ 400 m	☐ 4,7 km ▣ 20 PK ▲ 160 m	☐ 8,3 km ▣ 25 PK ▲ 515 m	M21B
M35	☐ 3,2 km ▣ 17 PK ▲ 210 m	☐ 7,1 km ▣ 22 PK ▲ 320 m	☐ 3,6 km ▣ 16 PK ▲ 100 m	☐ 6,4 km ▣ 19 PK ▲ 390 m	M35
M40	☐ 3,0 km ▣ 15 PK ▲ 200 m	☐ 6,3 km ▣ 18 PK ▲ 265 m	☐ 3,4 km ▣ 14 PK ▲ 85 m	☐ 5,2 km ▣ 14 PK ▲ 335 m	M40
M45	☐ 2,9 km ▣ 15 PK ▲ 155 m	☐ 5,1 km ▣ 17 PK ▲ 200 m	☐ 3,2 km ▣ 15 PK ▲ 85 m	☐ 4,7 km ▣ 16 PK ▲ 340 m	M45
M50	☐ 2,9 km ▣ 16 PK ▲ 160 m	☐ 4,7 km ▣ 16 PK ▲ 175 m	☐ 3,0 km ▣ 13 PK ▲ 75 m	☐ 4,5 km ▣ 14 PK ▲ 350 m	M50
M55	☐ 3,0 km ▣ 14 PK ▲ 180 m	☐ 4,0 km ▣ 13 PK ▲ 165 m	☐ 2,9 km ▣ 15 PK ▲ 80 m	☐ 4,3 km ▣ 12 PK ▲ 300 m	M55
M60	☐ 2,4 km ▣ 12 PK ▲ 135 m	☐ 3,9 km ▣ 12 PK ▲ 155 m	☐ 2,6 km ▣ 12 PK ▲ 75 m	☐ 3,5 km ▣ 11 PK ▲ 260 m	M60
M65	☐ 2,3 km ▣ 11 PK ▲ 135 m	☐ 3,3 km ▣ 11 PK ▲ 130 m	☐ 2,5 km ▣ 12 PK ▲ 70 m	☐ 3,4 km ▣ 12 PK ▲ 270 m	M65
M70	☐ 2,3 km ▣ 11 PK ▲ 130 m	☐ 3,1 km ▣ 12 PK ▲ 125 m	☐ 2,4 km ▣ 12 PK ▲ 60 m	☐ 2,9 km ▣ 10 PK ▲ 200 m	M70
M75	☐ 2,2 km ▣ 10 PK ▲ 130 m	☐ 2,7 km ▣ 10 PK ▲ 105 m	☐ 2,3 km ▣ 11 PK ▲ 55 m	☐ 2,6 km ▣ 7 PK ▲ 195 m	M75

	1/4	2/4	3/4	4/4	
	<i>Sokolica</i>	<i>Wielka Sowa</i>	<i>Kozie Siodło</i>	<i>Grabina</i>	
MSO	2,0 km 9 PK 105 m	2,4 km 9 PK 80 m	2,1 km 10 PK 40 m	2,3 km 8 PK 180 m	MSO
MS5	1,7 km 7 PK 75 m	2,2 km 8 PK 75 m	1,8 km 9 PK 50 m	2,0 km 6 PK 170 m	MS5
Rodzinna	1,9 km 5 PK 115 m	1,8 km 7 PK 85 m	1,8 km 7 PK 75 m	2,0 km 5 PK 100 m	Rodzinna
Enka	1,9 km 5 PK 110 m	1,8 km 7 PK 85 m	1,8 km 7 PK 75 m	2,0 km 5 PK 100 m	Enka
Krótka	2,3 km 11 PK 135 m	2,2 km 9 PK 105 m	1,9 km 10 PK 80 m	1,9 km 7 PK 120 m	Krótka
Średnia	3,2 km 13 PK 205 m	4,0 km 10 PK 170 m	3,1 km 12 PK 90 m	3,9 km 11 PK 255 m	Średnia
Challenge	2,6 km 14 PK 180 m	3,5 km 13 PK 135 m	2,6 km 13 PK 80 m	3,5 km 13 PK 175 m	Challenge
Ultra	3,4 km 17 PK 230 m	5,1 km 17 PK 220 m	3,4 km 17 PK 85 m	5,2 km 14 PK 330 m	Ultra





Gospodarz



ORZEŁ Schronisko
w Górach Sowich

Sponsorzy

hitmark
= robotics



Sponsorzy etapów

OLAND
CUSTOM TEAMWEAR

 **entra group**

Organizatorzy



#slow
event



POLSKI ZWIĄZEK
ORIENTACJI SPORTOWEJ **PZOS**

Partnerzy



Lasy Państwowe

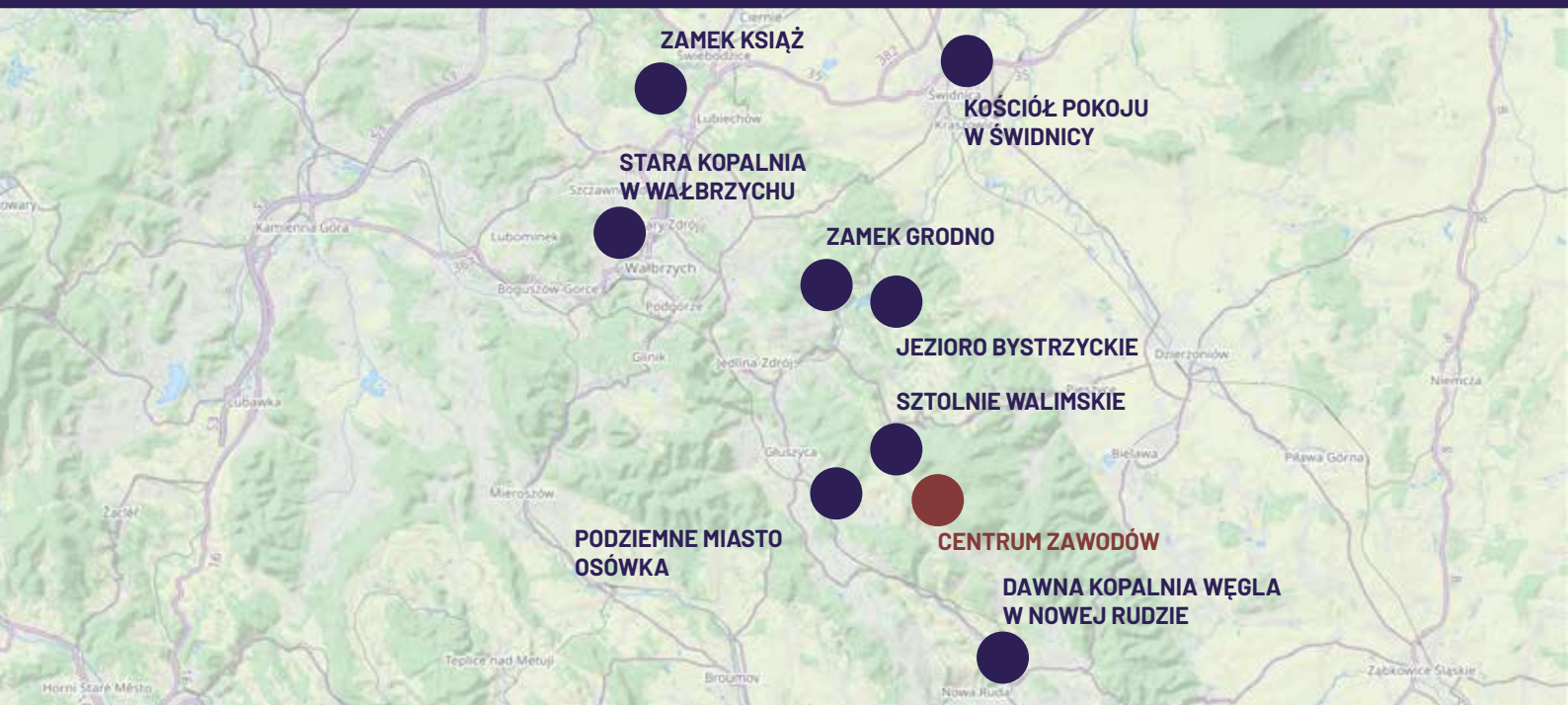
31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl

Odkryj Sudety

powered by:



Sztolnie walimskie

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 6 minut (4 km)
Więcej: sztolnie.pl

Ukryte w Górach Sowich, Sztolnie Walimskie to część tajemniczego nazistowskiego projektu „Riese” z czasów II wojny światowej. Budowane w latach 1943–1945 przy użyciu pracy przymusowej, do dziś intrygują swoim niedokończonym stanem i nieznanym przeznaczeniem.

Zwiedzający mogą wybrać jedną z dwóch tras: historyczną, prowadzącą przez potężne hale i mroczne komory, lub ekstremalną (sezonową), umożliwiającą eksplorację wąskich korytarzy. Nastrojowe oświetlenie, tajemnicza architektura i porzucony sprzęt potęgują atmosferę grozy. Przewodnicy opowiadają o losach robotników i teoriach dotyczących projektu, czyniąc to miejsce wyjątkowym świadectwem historii i imponującym dziełem inżynierii.

31.07–3.08.2025



sudetycup.pl



Dawna Kopalnia Węgla w Nowej Rudzie

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 15 minut (12 km)
Więcej: kopalnia-muzeum.pl

Odwiedź Dawną Kopalnię Węgla w Nowej Rudzie i odkryj świat górnictwa podziemnego w jednym z najlepiej zachowanych obiektów przemysłowych w Polsce. Zwiedzanie obejmuje autentyczne chodniki, zabytkowy sprzęt i realistyczne rekonstrukcje.

Największą atrakcją jest 700-metrowa trasa podziemna z przewodnikiem – byłym górnikiem – który dzieli się osobistymi wspomnieniami i prezentuje dawne maszyny. Część tuneli zachowała ślady XIX-wiecznych technik, inne pokazują rozwój technologii. Na powierzchni działa muzeum z narzędziami, minerałami i zdjęciami. Goście mogą skorzystać z symulatora windy, kupić pamiątki z węgla lub wziąć udział w klimatycznych nocnych wydarzeniach.



Podziemne miasto Osówka

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 20 minut (12 km)
Więcej: osowka.eu

Ukryta w Górach Sowich Osówka to najbardziej tajemnicza część nazistowskiego projektu „Riese” – niedokończony kompleks podziemny budowany w latach 1943–1945 siłą pracy przymusowej. Jego przeznaczenie do dziś pozostaje nieznane i budzi liczne teorie.

Do wyboru są dwie trasy: historyczna, z ogromnymi halami i systemami wentylacyjnymi, oraz ekstremalna (sezonowa), prowadząca przez wąskie korytarze i strome przejścia. Niedokończone pomieszczenia, nietypowa architektura i nastrojowe oświetlenie potęgują atmosferę tajemnicy. Przewodnicy dzielą się opowieściami z czasów wojny i wynikami najnowszych badań, czyniąc Osówkę zarówno poruszającym miejscem pamięci, jak i fascynującą zagadką historyczną.



Zamek Grodno

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 17 minut (13 km)
Więcej: zamekgrodno.pl

Wzniesiony na wzgórzu Chojna z widokiem na Jezioro Bystrzyckie, Zamek Grodno to świetnie zachowana średniowieczna warownia z końca XIII wieku. Łączy style gotycki i renesansowy, oferując podróż przez wieki śląskiej historii.

Zwiedzający mogą podziwiać panoramę Gór Sowich, zwiedzić Salę Rycerską z uzbrojeniem, lochy z dawnymi graffiti i wieże obronne. Główna wieża z XV wieku nagradza wspinaczkę niezapomnianym widokiem. Zamek przeszedł wiele przemian – od czeskiej twierdzy po rezydencję rodu von Logau. Wystawy prezentują średniowieczne artefakty, a do wyboru są dwa sposoby zwiedzania: historyczne wycieczki za dnia lub wieczorne, nastrojowe spacerzy przy świetle lampionów.



Jezioro Bystrzyckie

Wstęp: Bezpłatny
Odległość od CZ: 17 minut (13 km)

Jezioro Bystrzyckie w Górach Sowich to malowniczy zbiornik zaporowy utworzony w 1917 roku. Ma 3,5 km długości, głębokość do 38 metrów, a jego wody zmieniają kolor od szmaragdowego po turkusowy w zależności od pory roku.

Największą atrakcją jest imponująca, 44-metrowa kamienna zapora, dostępna podczas zwiedzania z przewodnikiem. Okolica oferuje kajaki, wędrówki do wodospadów, łowienie ryb i trasy rowerowe wokół jeziora. Nad taflą dominuje Zamek Grodno, a w okolicznych restauracjach serwowany jest pstrąg. Zapora powstała dzięki pracy więźniów, a legenda głosi, że w kamieniu wyryli ukryte znaki. Latem odbywają się tu festyny i zawody wodne.

31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl



Stara Kopalnia w Wałbrzychu

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 35 minut (24 km)
Więcej: starakopalnia.pl

Wejdz do świata górnictwa w Starej Kopalni w Wałbrzychu – zrewitalizowany kompleks z XIX wieku oferuje interaktywne wystawy, autentyczne maszyny i podziemne trasy, które ożywiają historię górnictwa w Polsce.

Dawna kopalnia to dziś nowoczesne muzeum z rekonstrukcjami szybów, pokazami technologii górniczych i działającym parowym wyciągiem z 1911 roku. Na zwiedzających czekają także galeria sztuki, warsztaty rzemieślnicze i kawiarnia w dawnej willi dyrektora. W parku można zobaczyć zabytkowy sprzęt górniczy i podziwiać panoramę Wałbrzycha. Organizowane są koncerty i pokazy świetlne, które wzbogacają ofertę kulturalną miejsca.



Kościół Pokoju w Świdnicy

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 35 minut (28 km)
Więcej: kosciolpokoju.pl

Kościół Pokoju w Świdnicy, wpisany na listę UNESCO w 2001 roku, to niezwykła luteraska świątynia szkieletowa z 1657 roku. Powstał w rok, bez użycia gwoździ – jedynie z drewna, gliny i słomy, zgodnie z surowymi warunkami budowy.

Mimo ograniczeń zachwyca rozmiarem i detalem – w środku znajdują się trzy poziomy empory z 78 scenami biblijnymi, barokowy ołtarz i XVII-wieczne organy, używane do dziś. Zaprojektowany jako tymczasowy, przetrwał niemal 400 lat. Otaczający go Park Pokoju i wieża widokowa oferują spokojną przestrzeń oraz panoramę Świdnicy i Przedgórza Sudeckiego.

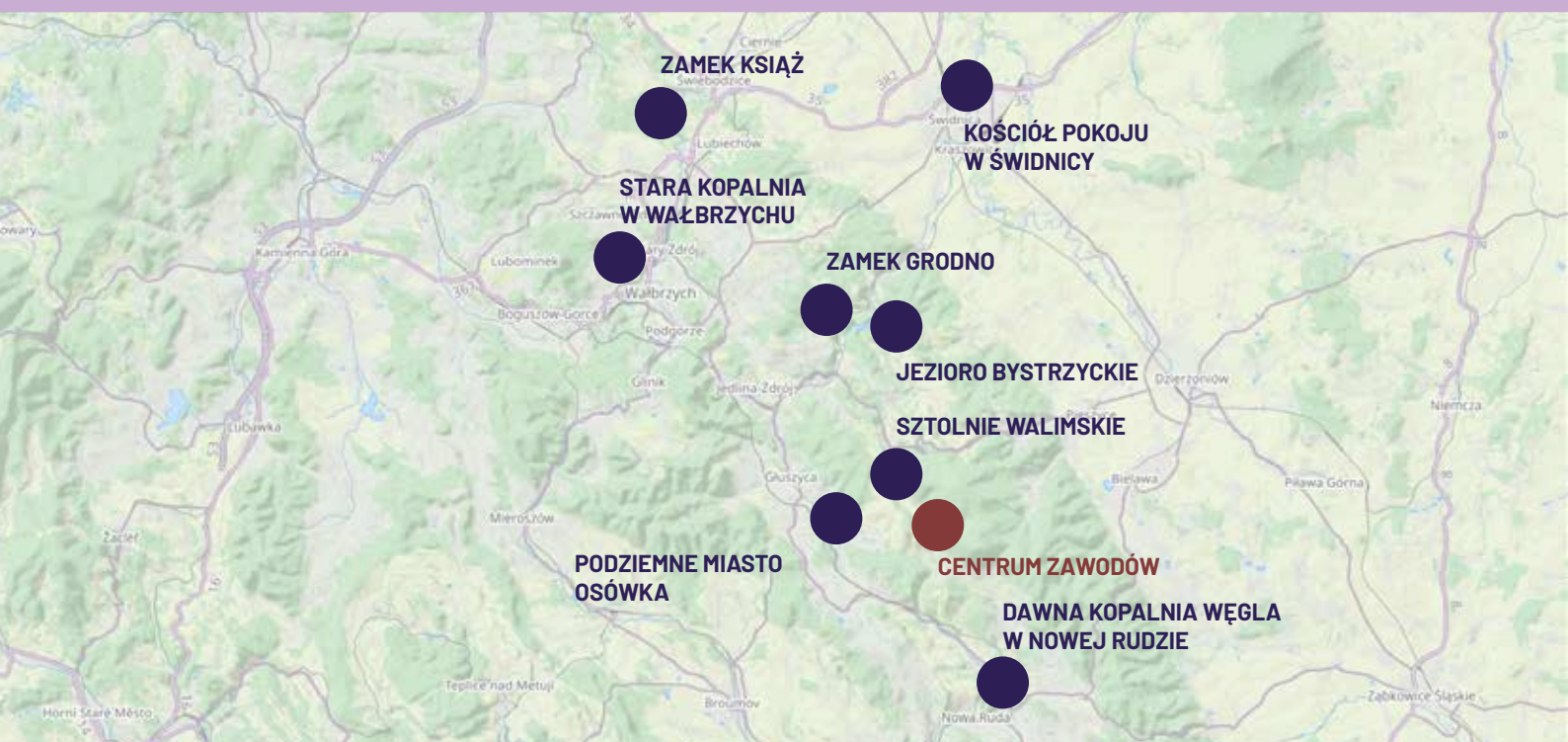


Zamek Książ

Wstęp: Płatny
Odległość od CZ: 40 minut (30 km)
Więcej: ksiaz.walbrzych.pl

Wzniesiony na skalistym wzgórzu i otoczony lasem, Zamek Książ to jeden z największych i najpiękniejszych zamków w Polsce. Znany jako „Perła Dolnego Śląska”, łączy style gotycki, barokowy i renesansowy, kryjąc ponad 700 lat historii.

Z średniowiecznej twierdzy przekształcony został w rezydencję rodu Hochbergów. Zwiedzający odkryją bogato zdobione sale, nazistowskie tunele z projektu „Riese” i tarasowe ogrody. W pobliskiej Palmiarni czekają egzotyczne rośliny i kawiarnia. Zamek skrywa legendy o ukrytych skarbach i tajemnicach wojennych, a wieczorami rozświetlają go koncerty i pokazy światła.



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl

Sudety Cup

2026

Góry Orlickie
Orlické hory

1/4

Siwa Skala

bieg średniodystansowy
30.07.2026

2/4

Góra Kłobuk

bieg klasyczny
31.07.2026

3/4

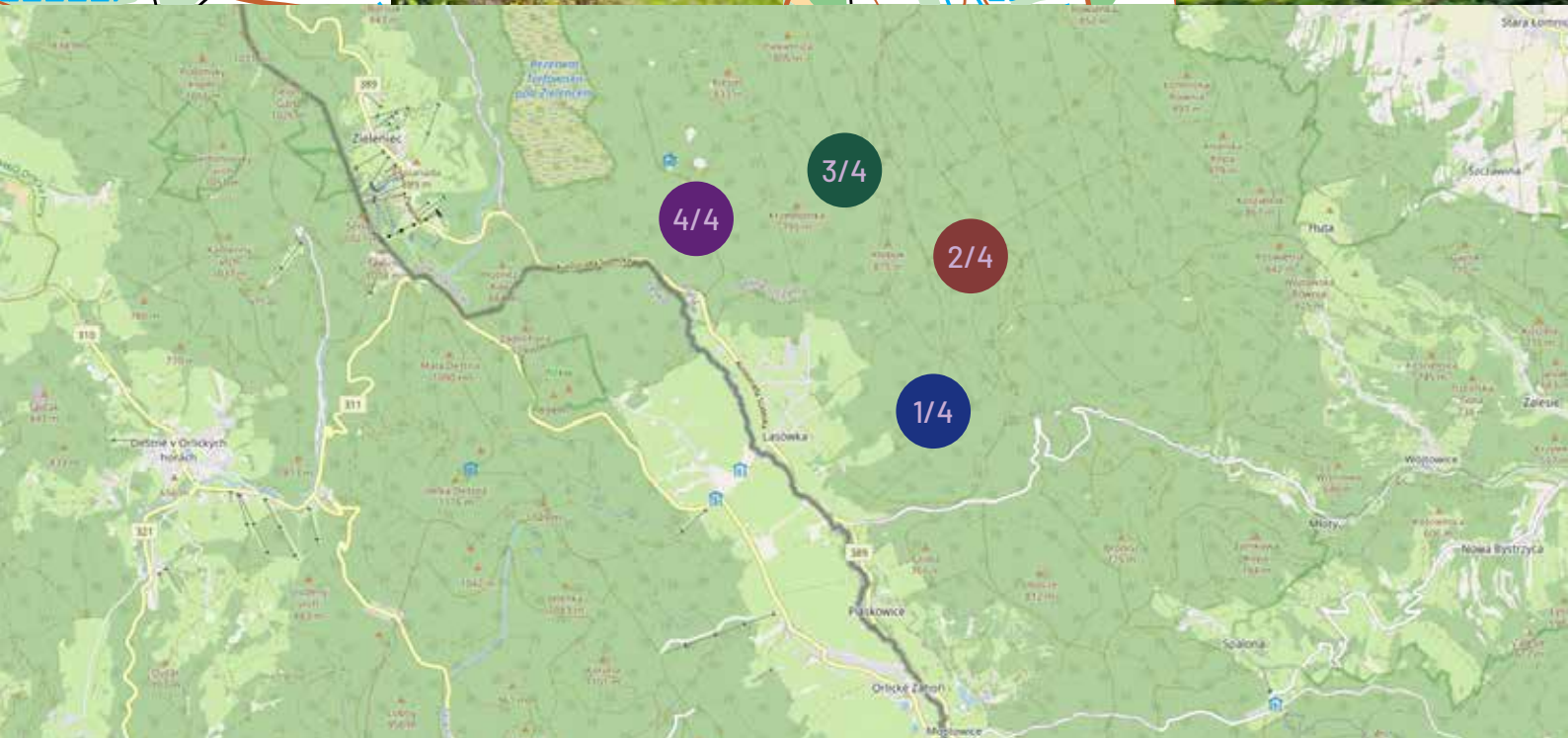
Mostowy Potok

bieg średniodystansowy
1.08.2026

4/4

Dzika Orlica

bieg pościgowy
2.08.2026



30.07-2.08.2026

Sudety
Cup

sudetycup.pl

MAZURY CUP...→

2026

RUCIANE-NIDA

1/3

JEZIORO MAŁZY

bieg średniodystansowy
27.06.2026

2/3

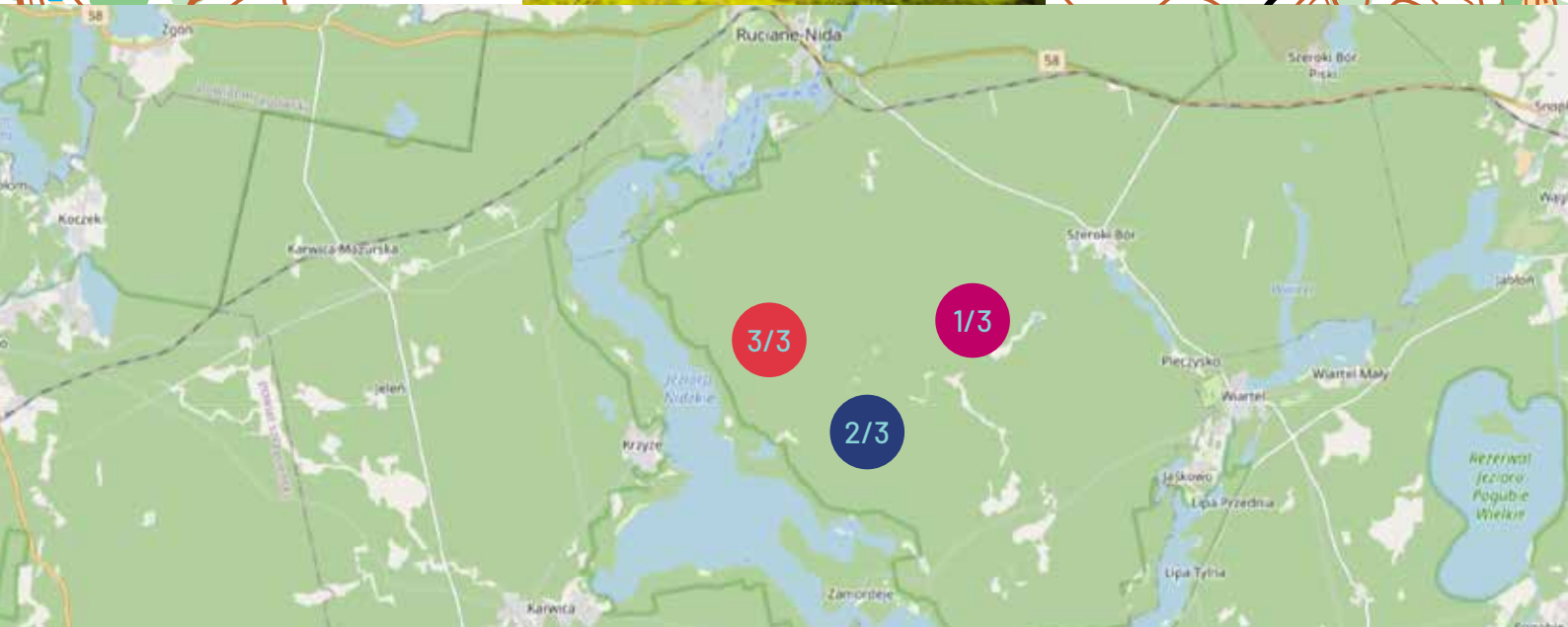
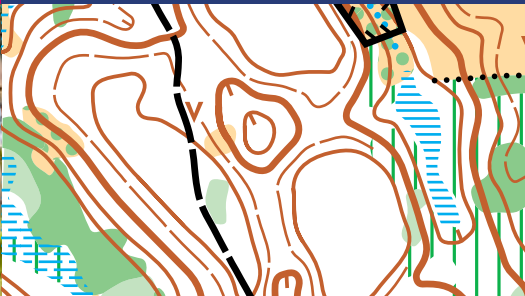
ZAMORDEJE MAŁE

bieg klasyczny
28.06.2026

3/3

JEZIORO NIDZKIE

bieg pościgowy
29.06.2026



27-29.06.2026

MAZURY
CUP...→

mazurycup.pl



J^{WOC} 2027

JUNIOR WORLD
ORIENTEERING
Championships
July 11 ——— 17
Dolny Śląsk ———
POLAND ———