KOMUNIKAT PRASOWY

Gorce Ultra-Trail® wraca po raz jedenasty!

Ochotnica Dolna, 31 lipca – 2 sierpnia 2026 r.

Fundacja Run Vegan zaprasza na **XI Międzynarodowy Festiwal Biegów Górskich Gorce Ultra-Trail®** – największe biegowe święto w malowniczych Gorcach, które w dniach 31 lipca – 2 sierpnia 2026 r. ponownie zamieni Ochotnicę Dolną w stolicę górskiego szaleństwa. Tradycyjnie, pierwszy weekend sierpnia należy do tych, którzy kochają biegać pod górę, z góry, przez potoki i – co najważniejsze – do mety.

Bazą zawodów jest **Wiejski Ośrodek Kultury w Ochotnicy Dolnej (os. Dłubacze 173b)** – to właśnie tutaj znajduje się Biuro Zawodów, strefa startu i mety większości dystansów, a także Miasteczko Biegowe tętniące życiem przez cały weekend.

Misja – więcej niż bieganie

Gorce Ultra-Trail to nie tylko wyścig – to ruch, który ma swoje cele: popularyzacja biegów górskich i odpowiedzialnej turystyki, promocja Gorców i Beskidu Wyspowego wśród międzynarodowej społeczności biegaczy, aktywizacja lokalnej społeczności poprzez sport i wolontariat, a także szerzenie świadomości ekologicznej. Brzmi poważnie? Może. Ale na trasie i tak wszyscy się uśmiechają – przynajmniej na pierwszych pięciu kilometrach.

7 dystansów – od spacerku po ultramaratońskie szaleństwo

Tegoroczna edycja oferuje aż siedem dystansów biegowych – od przystępnych 5 km po heroiczne 102 km z przewyższeniem ~4250 m. Trasy prowadzą przez 3 powiaty, 9 gmin i 3 nadleśnictwa, a dystans koronny biegnie przez Gorczański Park Narodowy. Każdy biegacz (i każdy piechur!) znajdzie tu coś dla siebie:

Dystans	Dzień	Data i start	Limit czasu	Pkt ITRA	Limit osób	Przewyż.
GUT 102	sobota	1.08, start 04:00	20 h	4	150	~4250 m
GUT 66	sobota	1.08, start 07:00	14 h	3	100	~3300 m
GUT 48/52	sobota	1.08, start 07:00	12 h	3	300	~2380 m
GUT 33/37	sobota	1.08, start 09:00	9 h	2	200	~1570 m
GUT 20	niedziela	2.08, start 09:00	5 h	1	200	~950 m
GUT 12	niedziela	2.08, start 10:00	3 h	0	150	~350 m
GUT 5	piątek	31.07, start 17:00	2 h	–	100	~500 m

Miejsca startów: większość dystansów startuje z bazy Wiejskiego Ośrodka Kultury w Ochotnicy Dolnej (os. Dłubacze 173b). Wyjątki to GUT 5, który startuje spod kościoła na Os. Centrum w Ochotnicy Dolnej, i GUT 12 – z Przełęczy Wierch Młynne, skąd trasa prowadzi głównie w dół, wprost na metę.

Wszystkie dystanse posiadają punktację ITRA (International Trail Running Association), co oznacza, że wyniki liczą się w międzynarodowym rankingu biegów górskich. Trasy prowadzą przez tereny Gorczańskiego Parku Narodowego, wokół wież widokowych na Lubaniu, Gorcu i Magurkach, z panoramicznymi widokami na Tatry.

Uwaga: liczba miejsc ograniczona! Na dystansie koronnym GUT 102 startuje maksymalnie 150 osób – to wymóg ochrony przyrody Gorczańskiego Parku Narodowego. Na pozostałych dystansach limity sięgają od 100 do 300 miejsc. Kto pierwszy, ten startuje!

GUT 5 – Bieg na Lubań: bo nie samym ultra człowiek żyje!

Piątkowy bieg inauguracyjny to propozycja dla absolutnie każdego – 5,5 km niebieskim szlakiem PTTK z centrum Ochotnicy Dolnej (start spod kościoła na Os. Centrum) na wieżę widokową na Lubaniu im. Józefa Chlipały, patrona rodem z Ochotnicy. Trasę można pokonać biegiem lub marszem – to bieg pod górę w stylu alpejskim. Na mecie – medal, posiłek regeneracyjny, woda i fotografowie gotowi uwiecznić Twoją minę po wbiegnięciu na szczyt. **Mieszkańcy gminy Ochotnica Dolna startują bez opłat!** To doskonała okazja, by dołączyć do święta całą rodziną.

NOWOŚĆ! Rajd Pieszy na Wieże Widokowe – bo nie samym bieganiem człowiek żyje!

W tym roku organizatorzy postanowili, że nikt nie zostanie z tyłu – dosłownie i w przenośni. Dlatego z dumą prezentują zupełną nowość: **Rajd Pieszy na Wieże Widokowe!** To propozycja dla wszystkich, którzy chcą poczuć atmosferę Gorce Ultra-Trail, ale na hasło „bieg na 102 km" reagują nerwowym śmiechem i pytaniem „Gdzie jest najbliższa ławeczka?".

Uczestnicy Rajdu mogą wybrać jedną z trzech tras marszowych prowadzących do gorczańskich wież widokowych:

- **Jedna wieża (ok. 20 km) – Gorc.** Idealna propozycja na niedzielny spacer. „Spacer" – w górskim tego słowa znaczeniu.
- **Dwie wieże (ok. 30 km) – Lubań i Gorc.** Solidna dawka górskiej przygody i satysfakcja gwarantowana.
- **Trzy wieże (ok. 50 km) – Lubań, Gorc i Magurki.** Prawdziwe wyzwanie dla najwytrwalszych piechurów. To trasa, którą zapamiętasz na długo – głównie dlatego, że następnego dnia przypomną Ci o niej nogi.

Trasy Rajdu prowadzą przez tereny Gorczańskiego Parku Narodowego, obok wież widokowych, wśród górskich potoków, lasów i łąk pełnych kwiatów, z widokami na Tatry. Szczegóły tras marszowych dostępne na profilu Facebook GUT.

Jak mówią organizatorzy: *„Nie trzeba być ultrasem ani kolekcjonować kilometrów, żeby stać się częścią Gorce Ultra-Trail – wystarczy chęć, by wyruszyć przed siebie i sprawdzić, ile wież uda się zdobyć!"*

Kto może startować? Warunki uczestnictwa

Na dystansach ultra (GUT 102, 66, 52) mogą startować osoby pełnoletnie (18+). Na dystansach GUT 37, 20, 12 i 5 – osoby od 16 lat (za pisemną zgodą rodziców), a zawodnicy w wieku 12–16 lat mogą startować na GUT 20, 12 i 5 pod bezpośrednią opieką rodzica również startującego w biegu. Czyli: jeśli 13-latek chce pobiec, tata też musi założyć buty!

GUT 102 – dystans koronny z wymaganiami: aby wystartować na 102 km, niezbędny jest indeks ITRA Performance Index minimum 400 punktów lub udokumentowane ukończenie co najmniej dwóch biegów górskich na dystansie min. 50 km. To nie kaprys organizatorów – to troska o bezpieczeństwo uczestników na wymagającej, 20-godzinnej trasie z 4250 m przewyższenia.

Eko-Kodeks GUT – biegamy odpowiedzialnie

Trasy Gorce Ultra-Trail prowadzą częściowo przez Gorczański Park Narodowy, dlatego poszanowanie przyrody jest fundamentalnym przesłaniem wydarzenia. Organizatorzy wprowadzili **Eko-Kodeks GUT**, który obowiązuje wszystkich uczestników:

- **Zakaz pozostawiania śmieci na trasie** – każdy zawodnik ma obowiązek zabrać ze sobą WSZYSTKIE wygenerowane odpady. Kto zbiera cudze śmieci – zyskuje szacunek i dobre karma biegowe.
- **Koniec jednorazowych kubków!** Na punktach żywieniowych nie będzie plastikowych kubków – każdy zawodnik musi mieć własny kubek wielokrotnego użytku oraz bukłak lub butelkę. Planeta dziękuje, a Twoje sumienie też.
- **Zakaz niszczenia przyrody** – nie zrywamy roślin, nie płoszymy zwierząt, nie schodzimy ze szlaku. Za złamanie reguł grożą kary czasowe lub dyskwalifikacja.

Klasyfikacje – każdy może być zwycięzcą

Organizatorzy zadbali o bogaty system klasyfikacji, by każdy miał szansę stanąć na podium:

- Klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn – na wszystkich dystansach.
- Klasyfikacje wiekowe (do 35, 36–45, 46–55, 56+ lat) – na dystansach od GUT 12 wzwyż, niezależne od OPEN.
- „Najstarszy Ultras" – nagroda specjalna dla najstarszego zawodnika i zawodniczki, którzy ukończą dystans ultra (102, 66 lub 52 km). Szacunek gwarantowany!
- „Mieszkaniec/Mieszkanka gminy Ochotnica Dolna" – osobna rywalizacja dla mieszkańców gminy na dystansach 20, 12 i – nowość! – również na GUT 5.
- Klasyfikacja drużynowa – zabieraj znajomych, twórzcie ekipę i walczcie o statuetki! Idealna motywacja, by przeciągnąć na swoją stronę tych kolegów, którzy jeszcze się wahają.

Gwiazdy na starcie – znani zawodnicy potwierdzają udział

Gorce Ultra-Trail to również arena rywalizacji najlepszych. Wśród potwierdzonych uczestników XI edycji znaleźli się:

- **Artur Baran (ITRA: 835)** z gminy Dobra – świeżutki zwycięzca TatraSky i stały bywalec gorczańskich tras. Artur wystartował we wszystkich edycjach 11 edycjach GUT i równie konsekwentnie 11 razy stał na podium
- **Bartosz Ligas (ITRA: 871)** – gwiazda w środowisku biegów górskich, który szrutmem zajmuje podium i łamie kolejne rekordy. Co ważne, Bartek jest z Tylmanowej w gminie Ochotnicy Dolna, więc będzie się ścigał u siebie.
- **Piotr Uznański (ITRA**: 824) – wraca do Ochotnicy po dłuższej przerwie (3 x podium GUT) i zmierzy się w tym roku z trasą GUT 66

- **Darek Marek** – trener biegania, wielokrotny zwycięzca GUT 20 (m.in. 2023, czas 01:53:54), aktualny rekordzista trasy GUT 33 (02:51:16). W tym roku wybrał dystans 12 km – choć podejrzewamy, że jego tempo „odpoczynku" i tak będzie szybsze niż nasze na płaskim.
- **Agnieszka Taterek-Konik (ITRA: 712)** – stała bywalczyni, w Gorcach wystartuje już po razy siódmy, tym razem na dystansie 52 km
- **Justyna Janus (ITRA: 662)** – zwyciężczyni GUT 66 km OPEN Kobiet 2024. W tym roku podnosi poprzeczkę i celuje w 102 km.

Pakiet startowy i zapisy – czyli co dostaniesz (oprócz zakwasów)

Każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy zawierający:

- imienny numer startowy,
- pamiątkowy komin GUT
- piwo bezalkoholowe Miłosław
- posiłek regeneracyjny na mecie,
- punkty żywieniowe na trasie (pamiętaj o własnym kubku!),
- pamiątkowy medal na mecie dla każdego, kto ukończy bieg.

Nie zdążyłeś zapisać się online? Bez paniki! Rejestracja będzie możliwa również stacjonarnie w Biurze Zawodów (WOK, Dłubacze 173b) w dniach 31 lipca – 2 sierpnia 2026 r., w miarę dostępnych wolnych miejsc. Biuro czynne: piątek 31.07 od 15:00 do 23:00, sobota 1.08 rano (do 30 min przed startem) oraz 18:00–20:00, niedziela 2.08 od 7:00.

Zniżki i rabaty – bo bieganie nie musi kosztować fortuny

Organizatorzy przewidzieli system zniżek, który zachęca do startu różne grupy uczestników:

- **Mieszkańcy gminy Ochotnica Dolna** – start gratis w GUT 5 oraz 20% rabatu na pozostałe dystanse. Swoi muszą mieć taniej!
- **Zawodnicy startujący na kilku dystansach** – 2 dystanse = 20% rabatu na krótszy; 3 dystanse = 20% na średni i 50% na najkrótszy. Im więcej biegasz, tym taniej!
- **Rocznik 1956 i starsi** – 50% rabatu. Szacunek i portfel pełniejszy.
- **Zawodnicy ITRA International Level (kod A)** – bezpłatny start. Elita ma fory.
- **Podium OPEN w poprzednich edycjach** – I miejsce = gratis w kolejnym roku, II–III = 50% rabatu, historyczni podiumowicze – dożywotnie 20%.

Bezpieczeństwo – biegasz, a GOPR czuwa

Organizator zapewnia pełne zabezpieczenie medyczne na trasie we współpracy z **GOPR Grupa Podhalańska**. Na dystansach GUT 102 i GUT 66 obowiązkowy jest ślad GPX (weryfikowany w biurze zawodów), a każdy zawodnik otrzymuje numer alarmowy GUT ALARM – na wypadek, gdyby góry okazały się zbyt ambitnym partnerem do tańca. Obowiązkowe wyposażenie (zależne od dystansu) jest weryfikowane zarówno w biurze, jak i na trasie – bez niego nie wystartujecie!

Gorce – miejsce, które zapiera dech (nie tylko od podbiegów)

Trasy Gorce Ultra-Trail prowadzą przez jedne z najpiękniejszych zakątków polskich gór – tereny Gorczańskiego Parku Narodowego, obok wież widokowych, górskich potoków, lasów i łąk. Widoki na Tatry? Bezcenne. Gmina Ochotnica Dolna – gospodarz wydarzenia – to serce Małopolski, które tętni lokalną kulturą, tradycją i gościnnością. Niezapomniane widoki i unikalna muzyka płynąca z serc podhalańskich Górali to wizytówka GUT.

Jak mówią organizatorzy: *„Nie trzeba być ultrasem, by stać się częścią Gorce Ultra-Trail – wystarczy chęć, by wyruszyć przed siebie i dać się porwać górom. A jak już się dasz porwać – gwarantujemy, że wrócisz po więcej!"*

Miasteczko Biegowe w Ochotnicy Dolnej zapewni atrakcje dla uczestników i osób towarzyszących – stoiska z lokalnymi produktami, kulinaria Pań z Kół Gospodyń Wiejskich, muzyka regionalna i atmosfera prawdziwego górskiego święta.

Partnerzy wydarzenia – bez nich nie byłoby festiwalu!

Gorce Ultra-Trail to dzieło wielu rąk (i nóg). Oto podmioty, bez których festiwal nie mógłby się odbyć:

- **Fundacja Run Vegan** (Organizator) – mózg i serce operacji. Planują trasy, koordynują wolontariuszy i dbają, by wszystko działało jak w zegarku.
- **Gmina Ochotnica Dolna** (Współorganizator i Gospodarz) – użycza terenu, infrastruktury i Wiejskiego Ośrodka Kultury jako bazy zawodów. Bez Ochotnicy nie byłoby GUT.
- **Be active in Ochotnica&Tylmanowa** (Partner lokalny) – promuje aktywność fizyczną w regionie.
- **GOPR Grupa Podhalańska** – zabezpieczenie medyczne i ratownicze na trasie. Ci ludzie czuwają, byś mógł biegać spokojnie.
- **Gorczański Park Narodowy** – partner instytucjonalny, który udostępnia trasy
- **Lasy Państwowe** – partner instytucjonalny wspierający organizację na terenach leśnych.
- **Koła Gospodyń Wiejskich z Ochotnicy Górnej i Szczawy** – przygotowują lokalne kulinaria i stoiska w Miasteczku Biegowym. Ostrzeżenie: po spróbowaniu ich specjałów możesz zapomnieć, po co tu przyjechałeś.

Informacje organizacyjne

Organizator: Fundacja Run Vegan

Współorganizator i Gospodarz: Gmina Ochotnica Dolna

Partner lokalny: Be active in Ochotnica&Tylmanowa

Baza zawodów: Wiejski Ośrodek Kultury, os. Dłubacze 173b, Ochotnica Dolna

Szczegółowe informacje: www.gorceultratrail.pl

Regulamin: gorceultratrail.pl/regulamin

Kontakt dla mediów i sponsorów: info@runvegan.pl

Facebook: facebook.com/gorceultratrail

Przyjedź, pobiegnij lub rusz na rajd – i zakochaj się w Gorcach!

#GorceUltraTrail #ultra #Polska #Małopolska #Ochotnica #biegiultra #GorczańskiParkNarodowy