



REPREZENTACJA POLSKI



WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026

MISTRZOSTWA ŚWIATA W SKYRUNNINGU

LA GOMERA 2026

18-20 WRZEŚNIA 2026 · WYSPY KANARYJSKIE, HISZPANIA

SKYRUNNING POLAND · PRZEWODNIK REPREZENTACJI





SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w tym dokumencie

● O Skyrunning Poland	str. 3
● Mistrzostwa Świata 2026 — co i gdzie	str. 4
● La Gomera	str. 5
● Reprezentacja Polski	str. 6
● Sylwetki zawodników	str. 7
● Konkurencje i medale	str. 13
● VERTICAL	str. 14
● SKY	str. 15
● SKYULTRA	str. 17
● Harmonogram	str. 19
● Dojazd	str. 21
● Wyposażenie obowiązkowe	str. 22
● Zgłoszenia i licencja ISF	str. 23
● Kontakty	str. 24

Dokument zebrany na podstawie **danych International Skyrunning Federation** oraz informacji ze strony skyrunningpoland.pl. W razie rozbieżności obowiązują dokumenty federacji i komunikaty organizatora.

KIM JESTEŚMY

Skyrunning Poland

Skyrunning Poland reprezentuje w Polsce dyscyplinę rozwijaną przez **Międzynarodową Federację Skyrunningu (ISF)** – bieganie w wysokich górach, po stromym, technicznym terenie, tam gdzie kończą się szlaki, a zaczyna ekspozycja.

Naszym zadaniem jest zgłaszanie i prowadzenie **reprezentacji Polski** na mistrzostwa świata i mistrzostwa Europy ISF, koordynacja licencji zawodniczych, kontakt z federacją oraz promowanie skyrunningu w kraju.

Konkurencje ISF

- VERTICAL – bieg pod górę, min. 1 000 m przewyższenia
- SKY – 20–45 km w terenie wysokogórskim
- SKYULTRA – powyżej 45 km, najdłuższy dystans

Kontakt

- [skyrunningpoland.pl](https://www.skyrunningpoland.pl)
- facebook.com/SkyrunningPoland
- linkedin.com/company/skyrunning-poland

MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Dziewiąta edycja mistrzostw na wyspie La Gomera

Międzynarodowa Federacja Skyrunningu organizuje **dziewiątą edycję** rozgrywanych co dwa lata Mistrzostw Świata w Skyrunningu. Gospodarzem jest La Gomera na Wyspach Kanaryjskich, a zawody odbywają się w ramach imprezy **Gomera Paradise Skyrunning**.

Oficjalne reprezentacje z całego świata rywalizują o tytuły i **27 medali** w trzech konkurencjach: VERTICAL, SKY i SKYULTRA. Rozdawane są medale indywidualne, drużynowe oraz w klasyfikacji łącznej (VERTICAL + SKY).

TERMIN

18–20.09

MIEJSCE

La Gomera

KONKURENCJE

3

MEDALE

27

Klasyfikacja łączna

Tytuł w klasyfikacji łącznej przyznawany jest na podstawie wyników VERTICAL i SKY.

Po mistrzostwach

Wszyscy medaliści kwalifikują się do **SkyMasters** — finału Skyrunner® World Series 2026. Wszyscy uczestnicy trafiają automatycznie do rankingu ISF.

GOSPODARZ

La Gomera

Wyspa pochodzenia wulkanicznego o średnicy zaledwie **22 kilometrów**, położona na północnym Atlantyku, na południowy zachód od Teneryfy. Motto organizatora – „**from hell to heaven**” – dobrze oddaje charakter terenu: od poziomu morza po grzbiety sięgające **1 487 metrów**.

Wyższe partie wyspy, często spowite mgłą, porasta gęsty las wawrzynowy **Parku Narodowego Garajonay**, wpisanego na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

La Gomera słynie też z **języka gwizdanego silbo gomero**, którym pierwotni mieszkańcy porozumiewali się przez głębokie wąwozy i wąskie doliny. Dziś jest uznany za niematerialne dziedzictwo kulturowe i nauczany w szkołach. Wyspa była również ostatnim portem, z którego Krzysztof Kolumb wypłynął w 1492 roku w kierunku Ameryki.

ŚREDNICA WYSPY

22 km

NAJWYŻSZY PUNKT

1 487 m

PARK NARODOWY

Garajonay



KADRA

Reprezentacja Polski

Sześcioro zawodników w barwach Polski, w trzech konkurencjach mistrzostw.

Agnieszka

DYGACZ

SKYULTRA

Miłosz

SZCZEŚNIEWSKI

SKYULTRA

Bartosz

LIGAS

SKYULTRA

Dominik

TABOR

VERTICAL + SKY

Łukasz

WĄCHAŁA

SKY

Patrycja

STANEK

SKY

SKYULTRA · 19.09

Agnieszka Dygacz, Miłosz Szczęśniewski,
Bartosz Ligas

SKY · 20.09

Dominik Tabor, Łukasz Wąchała, Patrycja
Stanek

VERTICAL · 18.09

Dominik Tabor



SKYRUNNING POLAND
REPREZENTACJA POLSKI



**WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026**

2026 SKYRUNNING **WORLD CHAMPIONSHIPS**



NATIONAL TEAM · POLAND

Agnieszka
DYGACZ

SKYULTRA

63 KM

+4 100 M

SAT 19 SEP

Gomera Paradise SkyUltra

LA GOMERA · SPAIN
18-20 SEPTEMBER 2026

SKYRUNNING POLAND
skyrunningpoland.pl



SKYRUNNING POLAND
REPREZENTACJA POLSKI



**WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026**

2026 SKYRUNNING **WORLD CHAMPIONSHIPS**



NATIONAL TEAM · POLAND

Miłosz **SZCZEŚNIEWSKI**

SKYULTRA

63 KM

+4 100 M

SAT 19 SEP

Gomera Paradise SkyUltra

LA GOMERA · SPAIN
18-20 SEPTEMBER 2026

SKYRUNNING POLAND
skyrunningpoland.pl



SKYRUNNING POLAND
REPREZENTACJA POLSKI



**WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026**

2026 SKYRUNNING **WORLD CHAMPIONSHIPS**



NATIONAL TEAM · POLAND

Bartosz **LIGAS**

SKYULTRA

63 KM

+4 100 M

SAT 19 SEP

Gomera Paradise SkyUltra

LA GOMERA · SPAIN
18-20 SEPTEMBER 2026

SKYRUNNING POLAND
skyrunningpoland.pl



SKYRUNNING POLAND
REPREZENTACJA POLSKI



**WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026**

2026 SKYRUNNING **WORLD CHAMPIONSHIPS**



NATIONAL TEAM · POLAND

Dominik **TABOR**

VERTICAL

4.9 KM

+950 M

FRI 18 SEP

Vertical Guarimiar

SKY

29 KM

+1 900 M

SUN 20 SEP

Gomera Paradise Sky

LA GOMERA · SPAIN
18-20 SEPTEMBER 2026

SKYRUNNING POLAND
skyrunningpoland.pl



SKYRUNNING POLAND
REPREZENTACJA POLSKI



**WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026**

2026 SKYRUNNING **WORLD CHAMPIONSHIPS**



NATIONAL TEAM · POLAND

Łukasz
WĄCHAŁA

SKY

29 KM

+1 900 M

SUN 20 SEP

Gomera Paradise Sky

LA GOMERA · SPAIN
18-20 SEPTEMBER 2026

SKYRUNNING POLAND
skyrunningpoland.pl



SKYRUNNING POLAND
REPREZENTACJA POLSKI



**WORLD
SKYRUNNING
CHAMPS 2026**

2026 SKYRUNNING **WORLD CHAMPIONSHIPS**



NATIONAL TEAM · POLAND

Patrycja
STANEK

SKY

29 KM

+1 900 M

SUN 20 SEP

Gomera Paradise Sky

LA GOMERA · SPAIN
18-20 SEPTEMBER 2026

SKYRUNNING POLAND
skyrunningpoland.pl



KONKURENCJE

Trzy dyscypliny, 27 medali

KONKURENCJA	DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT	PUNKTY
VERTICAL	4,9 km	950 m	2 h	brak
SKY	29 km	1 900 m	6 h 30'	6
SKYULTRA	63 km	4 100 m	13 h	11

Medale

W trzech konkurencjach rozdanych zostanie **27 medali** — w klasyfikacji indywidualnej, drużynowej i łącznej. Medal w klasyfikacji łącznej wynika z wyników VERTICAL i SKY.

Wszyscy medaliści kwalifikują się do **SkyMasters**, finału Skyrunner® World Series 2026. Wszyscy startujący trafiają do rankingu ISF.

Uwaga redakcyjna: w materiałach International Skyrunning Federation SKYULTRA opisana jest w jednym miejscu jako 62 km / 4 500 m, a w danych trasy jako 63 km / 4 100 m. W tym dokumencie przyjęto dane trasy — zgodne z informacją na skyrunningpoland.pl.

TRASA

VERTICAL

Vertical Guarimiar Gomera Paradise · piątek 18 września

Najkrótsza i najbardziej brutalna konkurencja mistrzostw. Niecałe pięć kilometrów nieprzerwanego podbiegu z 950 metrami przewyższenia — bez punktu odżywczego, bez chwili wytchnienia, ze średnim nachyleniem przekraczającym 19%.

DYSTANS

4,9 km

PRZEWYŻSZENIE

+950 m

LIMIT

2 h

PUNKTY ODŻYWOCZE

brak

Start

09:30 (M) / 09:35 (K)

Miejsce startu

Alajeró

Meta

San Sebastián de La Gomera

Profil trasy



Profil na podstawie danych International Skyrunning Federation.

Na co uważać

- Średnie nachylenie powyżej 19% — od startu do mety pod górę.
- Zero punktów odżywczych: cała woda i jedzenie startuje z zawodnikiem.
- Kije wolno użyć, ale tylko na całym dystansie — nie można ich porzucić.

TRASA SKY

Gomera Paradise SKY · niedziela 20 września

Klasyczny dystans skyrunningu i najbardziej prestiżowa konkurencja mistrzostw. Trzy wyraźne podbiegi powyżej 900 metrów, przejście przez wawrzynowe lasy Parku Narodowego Garajonay i długi zjazd do San Sebastián de La Gomera.

DYSTANS

29 km

PRZEWYŻSZENIE

+1 900 m

LIMIT

6 h 30'

PUNKTY ODŻYWCZE

6

Start

08:00 (M) / 08:05 (K)

Miejsce startu

Hermigua, Plaza de la Encarnación

Meta

San Sebastián de La Gomera

Profil trasy



Profil na podstawie danych International Skyrunning Federation.

Na co uważać

- Trzy podbiegi powyżej 900 m — kluczowe tempo na pierwszym z nich.
- Odcinki w wilgotnym lesie wawrzynowym Garajonay bywają śliskie.
- Długi, techniczny zjazd do San Sebastián decyduje o wyniku.



SKY · 29 KM

Punkty odżywcze

NR	LOKALIZACJA	KILOMETR	ZAOPATRZENIE
1	Baza pod podejściem do zapory Los Tiles, Hermigua	km 4,5	stały + płynny
2	Aula de la Naturaleza	km 8,5	stały + płynny
3	Aguajilva Bar	km 14,5	stały + płynny
4	Barrio el Atajo	km 18,5	stały + płynny
5	Laguerode	km 22,5	stały + płynny
6	La Cabezada	km 28,5	płynny

Zaopatrzenie na punktach

- woda
- napój izotoniczny
- Coca-Cola
- owoce świeże i suszone
- żelki i słodycze

TRASA

SKYULTRA

Gomera Paradise SKYULTRA · sobota 19 września

Najdłuższa konkurencja mistrzostw. Start po ciemku, cztery duże podbiegi i zjazdy niemal do poziomu morza, 4 100 metrów sumy przewyższeń na 63 kilometrach. Motto organizatora — „from hell to heaven” — bierze się właśnie stąd.

DYSTANS

63 km

PRZEWYŻSZENIE

+4 100 m

LIMIT

13 h

PUNKTY ODŻYWCZE

11

Start

05:00 (M) / 05:05 (K)

Miejsce startu

Valle Gran Rey, plaza de San Pedro

Meta

San Sebastián de La Gomera

Profil trasy



Profil na podstawie danych International Skyrunning Federation.

Na co uważać

- Start o 5:00 po ciemku — czołówka z zapasowymi bateriami obowiązkowa.
- Life Base na Plaza de Vallehermoso (km 18,5) — jedyne pełne zaplecze.
- Ostatni punkt La Cabezada (km 58,5) ma tylko zaopatrzenie płynne.



SKYULTRA · 63 KM

Punkty odżywcze

NR	LOKALIZACJA	KILOMETR	ZAOPATRZENIE
1	Arure	km 7,5	stały + płynny
2	Bar-Restaurant Chorros de Epina	km 13	płynny
3	Life Base — Plaza de Vallehermoso	km 18,5	stały + płynny
4	Punkt widokowy Lomo del Dinero	km 25	stały + płynny
5	Schronisko Los Aceviños	km 30	stały + płynny
6	Baza pod podejściem do zapory Los Tiles, Hermigua	km 35,5	stały + płynny
7	Aula de la Naturaleza	km 39	stały + płynny
8	Aguajilva Bar	km 45	stały + płynny
9	Barrio el Atajo	km 49,5	stały + płynny
10	Laguerode	km 53,5	stały + płynny
11	La Cabezada	km 58,5	płynny

Uwaga: w danych International Skyrunning Federation miejsce startu SKYULTRA podane jest raz jako Vallehermoso (karta trasy), a raz jako Valle Gran Rey, plaza de San Pedro (harmonogram). Do potwierdzenia na odprawie technicznej.



HARMONOGRAM

17–18 września

CZWARTEK 17 WRZEŚNIA

od 14:00	Przyjazd zawodników do hotelu	Lomada de Tecina, Hotel Jardín Tecina
17:30–18:00	Prezentacja reprezentacji	San Sebastián de La Gomera
18:00–19:30	Odprawa techniczna — Mistrzostwa Świata	San Sebastián de La Gomera
19:30–20:00	Wydawanie numerów startowych (wszystkie dyscypliny)	Cabildo de La Gomera

PIĄTEK 18 WRZEŚNIA — VERTICAL

07:00	Transfer zawodników na start VERTICAL	Hotel Jardín Tecina
09:30	Start VERTICAL — mężczyźni	Alajeró
09:35	Start VERTICAL — kobiety	Alajeró
od 10:30	Powrót zawodników do hotelu	Guarimiar
17:30	Ceremonia medalowa VERTICAL	San Sebastián de La Gomera
18:00	Odprawa SKYULTRA	Cabildo de La Gomera



HARMONOGRAM

19–20 września

SOBOTA 19 WRZEŚNIA — SKYULTRA

03:00	Transfer zawodników na start SKYULTRA	Hotel Jardín Tecina
04:30	Kontrola wyposażenia i procedura startowa	Valle Gran Rey, plaza de San Pedro
05:00	Start SKYULTRA — mężczyźni	Valle Gran Rey, plaza de San Pedro
05:05	Start SKYULTRA — kobiety	Valle Gran Rey, plaza de San Pedro
05:30	Start biegu otwartego	Valle Gran Rey, plaza de San Pedro
12:00	Meta — pierwsi zawodnicy	San Sebastián de La Gomera
od 14:00	Post-race party z obiadem	San Sebastián de La Gomera
18:00	Ceremonia medalowa SKYULTRA	San Sebastián de La Gomera
od 18:00	Odprawa SKY	Cabildo de La Gomera

NIEDZIELA 20 WRZEŚNIA — SKY

05:45	Transfer zawodników na start SKY	Hotel Jardín Tecina
08:00	Start SKY — mężczyźni	Hermigua, Plaza de la Encarnación
08:05	Start SKY — kobiety	Hermigua, Plaza de la Encarnación
08:30	Start biegu otwartego	Hermigua, Plaza de la Encarnación
11:00	Meta — pierwsi zawodnicy	San Sebastián de La Gomera
13:00	Obiad	San Sebastián de La Gomera
14:00	Ceremonie medalowe SKY i klasyfikacji łącznej	San Sebastián de La Gomera
15:00	Ceremonia zamknięcia	San Sebastián de La Gomera

LOGISTYKA

Dojazd na La Gomerę

Najwygodniejsze lotniska to **Teneryfa** (południe i północ); alternatywą jest **Gran Canaria**. Na samą La Gomerę dostajemy się promem albo samolotem lokalnych linii.

Wariant 1 — Teneryfa Południe + prom

Z lotniska Tenerife Sur trzeba dojechać do portu **Los Cristianos** i stamtąd popłynąć promem **Fred Olsen** na La Gomerę (ok. 1 h). Rozkłady w dni powszednie są stałe, w weekendy jest więcej kursów.

Organizator zapewnia transfer z lotniska do promu oraz z San Sebastián do hotelu. Alternatywnie — wynajem samochodu na lotnisku.

Wariant 2 — samolotem

Z **Tenerife Norte** lub z **Gran Canarii** można dolecieć bezpośrednio na La Gomerę liniami **Binter Canarias** — po dwa rejsy dziennie z każdego z tych lotnisk. Lotnisko na La Gomerze leży bardzo blisko Hotelu Tecina.

ZAWODY

Wypożyczenie obowiązkowe

We wszystkich konkurencjach obowiązują **buty skyrunningowe ze skarpetami, koszulka reprezentacji narodowej** oraz **dokument tożsamości** (kopia jest akceptowana). Ewentualne zmiany wyposażenia organizator przekazuje team managerom na odprawie.

VERTICAL i SKY

- folia NRC / koc ratunkowy (min. 2 × 1,4 m)
- system nawadniania min. 0,5 l + własny kubek
- plecak lub odpowiednik z: zapasem jedzenia (żele, batony, owoce), naładowanym i włączonym telefonem, gwizdkiem

SKYULTRA

- folia NRC / koc ratunkowy (min. 2 × 1,4 m)
- system nawadniania min. 1,5 l + własny kubek
- czołówka ze światłem przednim i tylnym + zapasowe baterie
- plecak z zapasem jedzenia, telefonem i gwizdkiem

Zła pogoda — obowiązkowo

- getry lub spodnie
- kurtka wodoodporna i oddychająca z kapturem, klejone szwy (Gore-Tex lub podobna)

Zalecane

- czapka
- krem z filtrem
- okulary przeciwsłoneczne

Kije są dozwolone we wszystkich konkurencjach. W VERTICAL — jeśli zawodnik ich używa, musi biec z nimi całą trasę; nie można ich porzucić ani przekazać team managerowi.

FORMALNOŚCI

Zgłoszenia i licencja ISF

Zawodników zgłasza **team manager reprezentacji** przez stronę ISF. Termin zgłoszeń: **10 sierpnia 2026**. Wszyscy zawodnicy oficjalnych kadr narodowych mają prawo do **bezpłatnego startu we wszystkich trzech konkurencjach**.

Licencja ISF

Licencja ISF jest obowiązkowa dla wszystkich członków kadr narodowych startujących w mistrzostwach ISF.

Co daje licencja

- prawo startu we wszystkich mistrzostwach ISF
- dostęp do pełnego rankingu ISF i profili zawodników
- roczne ubezpieczenie na całym świecie na wszystkie biegi skyrunningowe
- zniżki u partnerów ISF

Koszt

ROCZNIE

40 €

U18

20 €

Licencja jest ważna na wszystkie mistrzostwa w danym roku.



KONTAKT

Kto za co odpowiada

Skyrunning Poland

- skyrunningpoland.pl
- facebook.com/SkyrunningPoland
- linkedin.com/company/skyrunning-poland

ISF

- skyrunning.com
- info@skyrunning.com

Koordynacja reprezentacji (ISF)

- Maurizio Regis
- mregis@skyrunning.com
- +39 388 9369598

Media (ISF)

- Lauri van Houten
- Ivanhouten@skyrunning.com
- +39 335 8000061

Organizator i rezerwacje

- Gomera Paradise
- info@gomeraparadise.com

Dane od International Skyrunning Federation.