

RACE BOOK

GARMIN ULTRA RACE
GDAŃSK 3 GRUDNIA 2022



www.ultrarace.pl



GDAŃSK

Już w sobotę 3 grudnia 2022 ultrasi ponownie będą zdobywać Trójmiejski Park Krajobrazowy! Tegoroczne zawody Garmin Ultra Race Gdańsk rozegrają się na czterech dystansach: 84 km, 53 km, 27 km i 12 km.

GÓRSKIE ŚCIGANIE NAD MORZEM

Trójmiejski Park Krajobrazowy rozciąga się na północno-wschodnim fragmencie wysoczyzny morenowej Pojezierza Kaszubskiego. W Lasach Oliwskich przebiega strefa krawędziowa wysoczyzny, a taka krawędź obfituje w liczne strome zbocza. Gwarantujemy Wam zatem dużą liczbę podbiegów i zbiegów!

GARMIN ULTRA RACE GDAŃSK

3 GRUDNIA 2022



Aleksandra Dulciewicz
Prezydent Miasta Gdańsk



To wspaniale, że możemy ponownie gościć Was w naszym mieście. Podczas biegu będziecie mieli okazję poznać Gdańsk z zupełnie innej perspektywy.

Wzgórza Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego to naprawdę wyjątkowa przestrzeń, pełna bujnej przyrody i wspaniałych widoków. Trudno wyobrazić sobie lepsze miejsce na rozegranie tego typu zawodów. Życzę Wam niezapomnianych wrażeń i doskonałych wyników - mówi Aleksandra Dulciewicz, prezydent Gdańska.



Rafał Zakrzewski
Dyrektor Garmin Ultra Race Gdańsk



Witam Was serdecznie w Gdańsku! Niezmiernie się cieszę, że Trójmiejski Park Krajobrazowy po raz kolejny będzie areną zmagani ultrasów podczas ostatniego etapu cyklu Garmin Ultra Race.

Tych z Was, którzy po raz pierwszy będą ścigać się nad morzem zapewniam, że lekko nie będzie - technicznie trudne oraz interwałowe trasy z pewnością dadzą Wam się we znaki. Jestem jednak przekonany, że wszyscy dotrzecie do mety zdrowi i z uśmiechami na twarzy. Tego sobie i Wam życzę! Do zobaczenia na starcie!



Marcin Florek
Prezes Labosport Polska



Witajcie na finale cyklu Garmin Ultra Race 2022! Już w najbliższą sobotę 3 grudnia 2022 w Gdańsku przyjdzie się Wam zmierzyć na jednym z czterech dystansów: 84 km, 53 km, 27 km i 12 km.

To tutaj czekać będzie na Was urokliwa trasa prowadząca ścieżkami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Nieodłącznym elementem imprezy będą również zmagania dzieci i młodzieży - Garmin Junior. Serdecznie zapraszamy do udziału w zawodach Garmin Ultra Race Gdańsk, zaś kibiców zachęcamy do aktywnego kibicowania zawodnikom! Szykujcie się na dzień pełen sportowych, ultra wrażeń!

Gdańsk – ponad 1000 lat historii jednego miasta!

Gdańsk to miasto wyjątkowe. Miasto z ponad 1000 letnią tradycją. Z historią tak bogatą, że starczyłoby jej na obdzielenie kilku innych, porównywalnych wielkością miast. Jednocześnie goście, którzy tłumnie przybywają każdego roku, podkreślają unikalny charakter Gdańska – panuje tu niepowtarzalna atmosfera, dodatkowo świadcząca o wyjątkowości miasta.



TROCHĘ FAKTÓW

Gdańsk to stolica aglomeracji liczącej ponad 1 mln ludzi. Wraz z Sopotem i Gdynią tworzy Trójmiasto. Umieszczenie przy ujściu Wisły uczyniły z Gdańska, już w średniowieczu, jednego z najważniejszych członków Hanzy oraz sprawiło, że był grodem niezwykle, jak na tamte czasy, bogatym. Choć historia nie oszczędzała Gdańska, to po każdej katastrofie naturalnej, wojnie czy pożarze, miasto zawsze się odbudowywało. Powstawało niczym Feniks z popiołów. To przecież w Gdańsku rozpoczęła się II Wojna Światowa. To w Gdańsku wyrwano pierwszą cegłę z Muru Berlińskiego, a Solidarność zapoczątkowała upadek reżimów komunistycznych w całej Europie Środkowej. Czas, obfitujący w tak liczne wydarzenia, kształtował na przestrzeni wieków charakter mieszkańców Gdańska. Mimo zawirowań i migracji, dziś wciąż Gdańszczanie to ludzie ponad wszystko ceniący wolność, otwartość i możliwość wyrażania własnych opinii. Mają odwagę głośno mówić „Nie” nawet w obliczu najbardziej niesprzyjających okoliczności.

DLA TURYSTÓW (I NIE TYLKO)

Gdańsk to także bardzo popularny kierunek turystyczny. Położony na wybrzeżu Bałtyku, pełen wspaniałych gotyckich budowli, zabytkowych kościołów, interesujących muzeów i urokliwych, pełnych bursztynu uliczek, Gdańsk niezmiennie zachwyca i fascynuje. Jego symbol – Bóg Mórz - Neptun, każdego roku spogląda ze swojego cokołu na ponad 3,5 mln osób, które odwiedzają stolicę Pomorza.

O sile oferty Gdańska decydują jego liczne atrakcje. Wśród nich, tak ikoniczne i popularne miejsca jak Europejskie Centrum Solidarności wybudowane w miejscu, gdzie w czasach komunizmu narodziła się największa społeczna inicjatywa w Polsce – Solidarność. Ogromna wystawa przeprowadza gości przez okres walki Polaków z opresyjnym, komunistycznym reżimem. Zaledwie kilkaset metrów dalej znajdziemy budynek Muzeum II Wojny Światowej. Wbity w ziemię kształt, wyglądający niczym gigantyczny kawałek szkła, kontrastuje z okolicznymi zabudowaniami. Wewnątrz zobaczymy ekspozycję obrazowo przedstawiającą dzieje najstraszniejszego konfliktu w dziejach ludzkości. Jeśli udamy się na Westerplatte, będziemy mogli na własne oczy zobaczyć miejsce heroicznego oporu polskiego garnizonu wobec niemieckich najeźdźców we wrześniu 1939. Tym samym zobaczymy miejsce, w którym rozpoczęła się II Wojna Światowa.

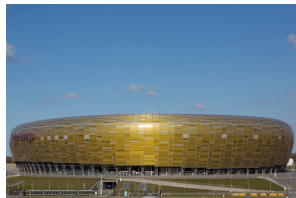
Idąc dalej mijamy nowoczesną, zwodzoną kładkę na Wyspę Ołowianką na której króluje majestatyczny budynek Polskiej Filharmonii Bałtyckiej, a następnie wchodzimy do Głównego Miasta – pełnego sklepików, kawiarni, restauracji, pięknych kamienic i urokliwych uliczek. To właśnie tam znajdziemy tak wspaniałe i symboliczne obiekty jak Fontanna Neptuna, Bazylika Mariacka, Dwór Artusa, Dom Uphagena, Ratusz Głównego Miasta i wspaniałe bramy miejskie. Jedną z nich jest Żuraw – będący jednocześnie największym i najstarszym średniowiecznym, zachowanym dźwigiem portowym Europy. To jednak nie wszystko. Nieopodal znajduje się masywna, czarna bryła Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, gdzie grane są sztuki Williama Szekspira. Głównie Miasto to serce prawdziwe serce Gdańska z niepowtarzalnym charakterem i unikalną atmosferą. Kiedy zapoznamy się z tą częścią miasta warto wybrać się do Oliwy, gdzie w otoczeniu pięknego parku znajduje się majestatyczna Katedra Oliwska. Znajdziemy w niej min. potężne organy, których dźwięk budzi zachwyt od ponad 230 lat!

Gdańsk – ponad 1000 lat historii jednego miasta!

BOGATA OFERTA KULTURALNA I ROZRYWKOWA.

Co roku w Gdańsku odbywa się jedna z największych plenerowych imprez Europy – Jarmark św. Dominika – wydarzenie z 761 letnią tradycją. Dodatkowo, warto wspomnieć Międzynarodowy Złot Żeglarski Baltic Sail, Festiwal Teatrów Plenerowych FETA, Festiwal Mozartiana, piękny Jarmark Bożonarodzeniowy oraz wiele innych, mniejszych, ale równie atrakcyjnych wydarzeń. Miłośników muzyki niezmiennie przyciągają liczne koncerty, w tym gwiazd światowego formatu.

Przy tym ogromie atrakcji nie możemy jednak zapominać, że Gdańsk jest miastem mocno związanym z morzem. Warto więc podczas swojego pobytu odwiedzić jedną z licznych, szerokich i piaszczystych plaż, pospacerować po Molo w Brzeźnie albo opłynąć w rejs statkiem Białej Floty.



TERAŹNIEJSZOŚĆ TO ROZWÓJ

Przy całej atrakcyjności turystycznej Gdańska, na niespotykaną wcześniej skalę, powstają w nim nowoczesne centra biurowe i technologiczne, a największe światowe koncerty lokują tu swoje oddziały i biura.

Rozwijający się dynamicznie port lotniczy im. Lecha Wałęsy oferuje coraz więcej bezpośrednich lotów do najważniejszych Europejskich miast (m.in. Monachium, Hamburga, Dortmundu, Kolonii czy Frankfurtu), a sieci drogowa i kolejowa zapewniają bezpieczne i szybkie połączenie z południem Polski i zachodnią Europą.

Co ważne zwłaszcza dla turystów: w Gdańsku już teraz działa 60 hoteli, a łącznie z pensjonatami i hostelami, do dyspozycji gości jest ponad 20.000 miejsc noclegowych!

Współczesny Gdańsk to nowoczesna, europejska metropolia, gospodarka oparta na wiedzy, prężnie rozwijające się centrum kultury, nauki, rozrywki i sportu, atrakcyjna destynacja turystyczna i światowa stolica bursztynu.

STOLICA AGLOMERACJI

Jak już wspomnieliśmy, Gdańsk to stolica dużej aglomeracji. Wspólnie z Sopotem i Gdynią tworzy Trójmiasto, które liczy sobie 760.000 mieszkańców. One także mają wiele do zaoferowania turystyce. Sopot nie bez powodu nazywany jest rozrywkowym centrum Trójmiasta. Znajdziemy tam niezliczone puby, restauracje i kluby, czynne często przez całą dobę. Sopot może się także pochwalić kultowym deptakiem „Monciakiem”. Dzięki niemu i najdłuższemu, drewnianemu molo w Europie (511 m) Sopot często nazywany jest letnią stolicą Polski. W Gdyni z kolei znajdziemy Oceanarium z setkami morskich stworzeń oraz fascynujące statki – muzea: Dar Pomorza oraz autentyczny uczestnik walk II Wojny Światowej, niszczyciel ORP Błyskawica. Warto także wybrać się do muzeum emigracji, przedstawiającego trudne losy wysiedlonych.

Nie tylko Trójmiasto, ale całe Pomorze to miejsca niezwykle atrakcyjne turystycznie. Często nawet sami mieszkańcy nie znają wszystkich interesujących miejsc. Przecież zaledwie 50 km od Gdańska znajduje się największy (powierzchniowo) zamek świata – Krzyżacka twierdza w Malborku. Region Kaszub oferuje tradycyjną kuchnię i serdeczną gościnność pośród niezliczonych, malowniczych wzgórz, czystych jezior i gęstych, starych lasów.

Perłą w tej wspaniałej koronie Pomorza jest Gdańsk - miasto, gdzie każdy znajdzie dla siebie „to coś” i do którego chętnie powróci.

Przekonajcie się sami!



GDAŃSK

PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Ultra Race
Gdańsk 3 grudnia 2022



Piątek, 02.12.2022 r.

16:00 – 21:00 godziny otwarcia EXPO (Gdańsk, ul. Kościarska 7)

16:00 – 21:00 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – wszystkie dystanse!

Sobota, 03.12.2022 r.

04:00-04:30 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – dystans 84 km

04:30-20:00 godziny otwarcia EXPO

05:00 start Garmin Ultra Race Gdańsk – dystans 84 km

06:30-07:30 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – dystans 53 km

07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – dystanse 27 km i 12 km

07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior w biurze zawodów

08:00 start Garmin Ultra Race Gdańsk – dystans 53 km

09:15 start Garmin Junior Gdańsk 1-3 lat – bieg na 200 m

09:20 start Garmin Junior Gdańsk 4-5 lat – bieg na 200 m

09:25 start Garmin Junior Gdańsk 6-7 lat – bieg na 200 m

09:30 start Garmin Junior Gdańsk 8-11 lat – bieg na 500 m

09:35 start Garmin Junior Gdańsk 12-15 lat – bieg na 1000 m

10:00 start Garmin Ultra Race Gdańsk – dystans 27 km

10:30 start Garmin Ultra Race Gdańsk – dystans 12 km

10:40 ceremonia dekoracji Garmin Junior Gdańsk

12:30 zamknięcie trasy – dystans 12 km

15:00 zamknięcie trasy – dystans 27 km

15:00 ceremonia dekoracji – Garmin Ultra Race Gdańsk dystans 27 km i 12 km / ceremonia dekoracji finisherów cyklu Garmin Ultra Race 2022 dystansu 27 km i 12 km

18:00 zamknięcie trasy – dystans 53 km

18:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Gdańsk dystans 53 km / ceremonia dekoracji finisherów cyklu Garmin Ultra Race 2022 dystansu 53 km

20:00 zamknięcie trasy – dystans 84 km

20:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Gdańsk dystans 84 km / ceremonia dekoracji finisherów cyklu Garmin Ultra Race 2022 dystansu 84 km i klasyfikacji drużynowej Korpo Ultra

20:30 zakończenie Garmin Ultra Race Gdańsk

Program może ulec zmianie!

A GDYBY TAŁADOWAC ZEGAREK PODCZAS BIEGU?

WYKORZYSTAĆ ENERGIE SŁOŃCA W CZASIE TRENINGU? I LICZYŁ SIĘ JEDYNIIE CZAS DZIELĄCY CIĘ OD ZACHODU SŁOŃCA? WYKORZYSTAJ KAŻDY TRENING DO MAKSYMUM I POBIEGNIJ JESZCZE DALEJ. FORERUNNER 955 SOLAR TO NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANY SMARTWATCH DLA BIEGACZY, Z SOCLEWKĄ SOLARNĄ, KTÓRA POZWOLI CI ROBIĆ TO CO KOCHASZ JESZCZE DŁUŻEJ.



FORERUNNER 955 SOLAR

GARMIN.

© 2022 Garmin Ltd.



WAŻNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

Rejestracja na zawody Garmin Ultra Race Gdańsk przeprowadzona zostanie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe należy odebrać w biurze zawodów.

Biuro zawodów dla zawodników znajdować się będzie w Gdańsku (województwo pomorskie) przy ul. Kościerskiej 7 (Instytut Budownictwa Wodnego PAN).



ODBIÓR PAKIETÓW

Pakiet startowy odebrać można **wyłącznie osobiście** w godzinach wskazanych w regulaminie. Podczas odbioru pakietu startowego należy przekazać obsłudze biura podpisaną kartę zawodnika oraz dokument tożsamości ze zdjęciem. **Ponadto, osoby niepełnoletnie** mają obowiązek przedłożyć podpisaną zgodę rodziców lub opiekuna prawnego na udział w Garmin Ultra Race Gdańsk.

UWAGA: Zawodnik bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu!

GODZINY ODBIORU PAKIETÓW

Piątek 02.12.2022:

16:00 – 21:00 - dla wszystkich dystansów.

Sobota 03.12.2022:

04:00 - 04:30 - dla dystansu 84 km.

06:30 - 07:30 - dla dystansu 53 km.

07:30 - 09:00 - dla dystansu 27 km i 12 km,

07:30 - 09:00 - dla zawodników Garmin Junior (wszystkie dystanse).

Pakiety, które nie zostaną odebrane w godzinach otwarcia biura zawodów nie będą wydawane w innym terminie oraz wysyłane w późniejszym czasie.

BIEGI DLA DZIECI – GARMIN JUNIOR

Wszyscy zawodnicy startujący w Garmin Junior Gdańsk muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w godzinach wydawania pakietów. Podstawą odbioru pakietu startowego jest okazanie dokumentu tożsamości ze zdjęciem (np. legitymacja szkolna) oraz posiadanie pisemnej zgody rodziców/opiekunów prawnych na udział w zawodach.

PAKIET STARTOWY

Skład pakietu startowego:

- wodoodporny numer startowy na bieg (do umieszczenia na pasku/gumce),
- zwrotny chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- zabezpieczenie trasy zawodów,
- profesjonalne oznaczenie trasy zawodów,
- punkty odżywiania na trasie zawodów,
- ubezpieczenie NNW,
- pakiet żywieniowy na mecie,
- pamiątkowy medal za ukończenie zawodów,
- tracker GPS (dla dystansu 84 km).

CHIP

W pakiecie startowym otrzymasz chip na pasku należy go umieścić na lewej nodze na wysokości kostki, jeśli bez paska należy umieścić go przy sznurowadle buta. **WAŻNE!** Umieszczenie chipa w innym miejscu (plecak, kieszeń, itp.) może spowodować, że Twój wynik oraz międzyczasy nie zostaną zacytane przez maty pomiarowe! Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić chip.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się w okolicach biura zawodów przy ulicy Kościerskiej 7 w Gdańsku w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”. Będzie czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji.

Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy.

TRACKERY

Dzięki współpracy z **Poltrax** podczas zawodów Garmin Ultra Race Gdańsk 2022 zawodnicy z dystansu GUR84 otrzymają w swoim pakiecie startowym trackery od firmy Poltrax.

Wasi bliscy i znajomi będą mogli na bieżąco śledzić Wasze poczynania na trasie zawodów! **WAŻNE!** Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić tracker. W przypadku zgubienia trackera zawodnik musi wnieść opłatę w kwocie **300 zł**.

LINKI DO ŚLEDZENIA

Przełącz/udostępnij link znajomym, aby śledzili Twojej poczynania podczas Garmin Ultra Race Gdańsk! Link do śledzenia:

GUR84 KM: <https://www.poltrax.live/gur-gdansk-84>

INSTRUKCJA/SZCZEGÓŁY

Więcej informacji oraz szczegółów dotyczących tracków znajdziecie we wpisie opublikowanym na oficjalnej stronie zawodów - [TUTAJ](#)



X



PLIKI GPX

Zachęcamy, aby przed zawodami Garmin Ultra Race pobrać i wgrać plik GPX. Jeśli potrzebujesz wskazówek, jak to zrobić, to zachęcamy [do obejrzenia tutorialu.](#)

Plik GPX możesz pobrać na oficjalnej stronie zawodów w zakładce [Trasa.](#)

PARKING

Parking zawodów zlokalizowany będzie w sąsiedztwie miasteczka zawodów, na terenie Instytutu Budownictwa Wodnego Polskiej Akademii Nauk, przy ul. Kościerskiej 7. Parking będzie darmowy.

W związku z ograniczoną ilością miejsc parkingowych zachęcamy do przyjazdu na teren zawodów w grupach lub skorzystania z komunikacji publicznej.

UWAGA: Pozostawianie aut w miejscach, w których obowiązuje zakaz parkowania może skutkować mandatami wystawianymi przez Straż Miejską.

UTRUDNIENIA W RUCHU

W związku z organizacją imprezy Garmin Ultra Race Gdańsk, w dniu 03.12.2022 r. (sobota) wystąpią utrudnienia w ruchu. W godzinach 05:00-20:00 zamknięta dla ruchu będzie ul. Kościerska w Gdańsku.

Dojazd z ul. Spacerowej do ul. Bytowskiej będzie możliwy objazdem poprowadzonym przez ul. Kwietną. Dodatkowo chwilowe utrudnienia wystąpią na ul. Spacerowej, w miejscach przecięcia ulicy przez zawodników, gdzie występować będą chwilowe wstrzymania ruchu na czas przebiegnięcia zawodników.

ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH PUBLICZNYCH

Na odcinkach prowadzących lub przecinających drogi publiczne obowiązują zasady Ustawy Prawo o Ruchu Drogowym. Uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do przepisów zawartych w w/w ustawie. Uwaga! Trasy 84 km i 53 km przecinają drogi publiczne o dużym natężeniu ruchu. Zachowajcie szczególną ostrożność!

PRYSZNICE

Prysznice znajdować się będą na gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Wejście od ul. Czyżewskiego - sala nr XII.

Link do pinezki na mapie: <https://goo.gl/maps/GiQEbJhBTxU1ntrE8>

Dla osób niezmotywowanych zostanie zapewnione auto, które będzie dowozić zawodników.

Wyjazdy na prysznic odbywać się będą w następujących godzinach:

12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00.

Przejazd powrotny z AWF do miasteczka zawodów w godzinach:

12:30, 13:30, 14:30, 15:30, 16:30, 17:30, 18:30, 19:30.



Nadleśnictwo Gdańsk

ZAKAZY NA TERENACH LASÓW PAŃSTWOWYCH

Zawody Garmin Ultra Race Gdańsk odbywają się na gruntach zarządzanych przez Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Gdańsk. Każdy uczestnik zawodów, który weźmie udział w zawodach musi przestrzegać zasady i wytycznych jakie obowiązują na terenach lasów państwowych.

Listę zakazów znajdziecie w art. 30 ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach (tj. Dz.U. z 2018 r., poz. 2129);

NUMERY ALARMOWE

Koniecznie przed startem zapisz poniższe numery telefonów:

Numer w razie zagubienia/problemów na trasie:

793 233 673/ 737 137 163

Numer do biura zawodów:

793 794 552

 **BROOKS**
RUN HAPPY

ODZYSKAJ WPISOWE

100ZŁ NA ZAKUPY W BROOKS

z kodem: zwrot100

*minimalna kwota zamówienia 400zł



www.brooks-running.pl

KORPO ULTRA – KLASYFIKACJA DLA FIRMOWYCH TEAMÓW

W tegorocznych zawodach Garmin Ultra Race nie zabraknie dodatkowej klasyfikacji dla firm – Korpo Ultra! Przypomnijmy klasyfikacja Korpo Ultra po raz pierwszy pojawiła się podczas zawodów Garmin Ultra Race w Gdańsku w 2019 roku!

Klasyfikacja Korpo Ultra prowadzona będzie oddzielnie na każdej imprezie cyklu Garmin Ultra Race 2022.

Zgłoszona drużyna może być formalna lub nieformalna np. klub sportowy, stowarzyszenie, firma, grupa koleżeńska, placówka oświatowa, organizacja itp. Warunkiem klasyfikacji jest wpisanie przez wszystkich członków drużyny w panelu zawodnika w rubryce KLUB takiej samej nazwy teamu.

Minimalna liczba zawodników w drużynie to 3 osoby. **Więcej szczegółów** znajdziecie na oficjalnej stronie zawodów w zakładce [Regulamin](#).

DEKORACJA NAJLEPSZYCH DRUŻYN

Klasyfikacja drużynowa i dekoracja Korpo będzie przeprowadzona po zakończeniu zawodów w każdej miejscowości, w której rozgrywane będą zawody cyklu Garmin Ultra Race 2022.

Trzy najlepsze drużyny Korpo Ultra otrzymają pamiątkowe statuetki.

Zachęcamy do udziału w dekoracji ;)



OZNACZENIA TRAS

Trasy Garmin Ultra Race Gdańsk 2022 będą oznaczone tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.



Kolory dystansów będą nawiązywać do kolorów Waszych numerów startowych.

- **Trasa GUR 84 - czerwony,**
- **Trasa GUR 53 - niebieski,**
- **Trasa GUR 27 - zielony,**
- **Trasa GUR 12 - żółty.**



Na tabliczkach oraz taśmie umieścimy odbłaskowe elementy. Na trasie możecie spotkać tabliczki kilkukolorowe, co oznacza, że na tym odcinku możesz się spotkać z osobami z innego dystansu. Pamiętajcie, aby zwracać uwagę na oznaczenia. Trzymajcie się tabliczek oraz pomarańczowych taśm!



INNE OZNACZENIA

W newralgicznych miejscach powiesimy również tabliczki z napisem "**Rozwidlenie tras**" oraz tabliczki "**UWAGA AUTO**".



Tabliczki "UWAGA AUTO" – wieszamy kilkanaście metrów przed przecięciem lub wbiegnięciem na drogę. Dodatkowo zawsze na ruchliwych drogach – stoi ekipa kierująca ruchem. **Nie zwalnia to jednak biegaczy z zachowania ostrożności w trakcie pokonywania publicznych odcinków dróg!**



Odcinki miejskie, przecięcia dróg – znakowane są taśmami, tabliczkami i kredą zmywalną na chodnikach, czy asfalcie.

DYSTANS 84 KM

ZESKANUJ KOD



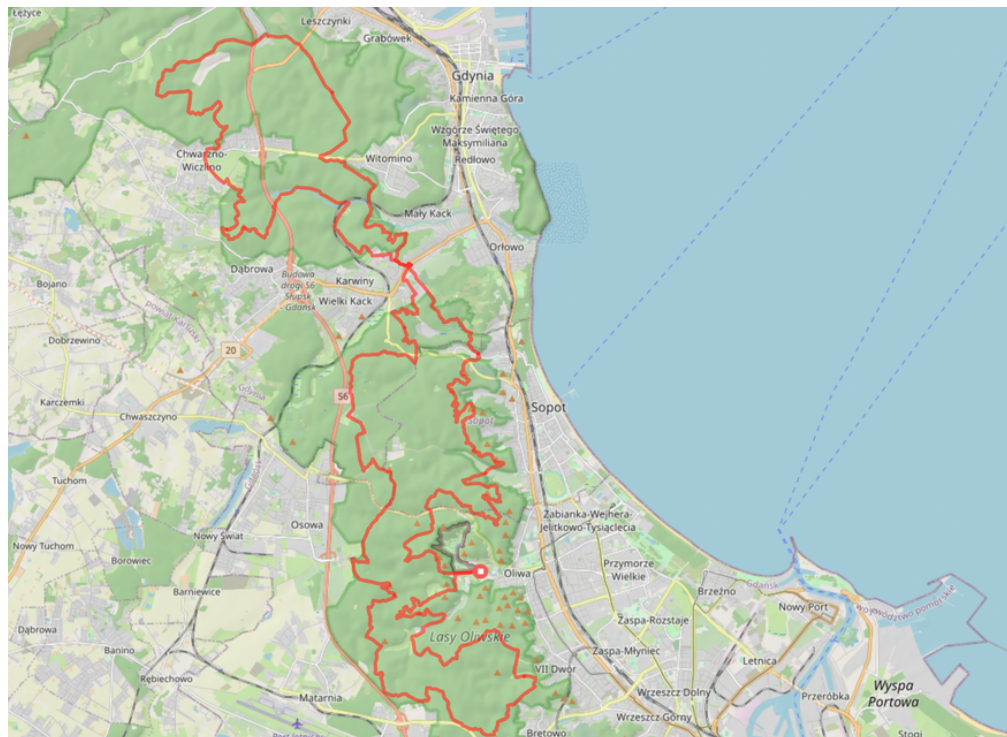
Limit czasu: 15 godzin

Przewyższenia: +1800 m/-1800 m

Punkty iTRA: 3 punkty

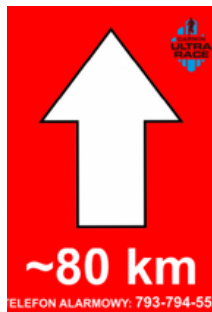
Punkty odżywcze: 5 punktów

I POBIERZ PLIK GPX



OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR84 km będzie oznaczona czerwonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.



TRASA GUR84 KM



LIMITY CZASOWE

Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne, na których obowiązuje limit czasu zezwalający na kontynuację biegu. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do punktu w wyznaczonym czasie zostaną zdyskwalifikowani, a osoby, które będą chciały kontynuować bieg będą musiały zdjąć numer startowy, podpisać oświadczenie o kontynuacji biegu na własne ryzyko i własną odpowiedzialność.

| TRASA 84 km GUR Gdańsk | | | | | | |
|------------------------|------------------------|--------------------------|---|--|--|---|
| Numer punktu | Kilometr (miejscowość) | Limit czasowy na punkcie | Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 10:42/km) | Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km) | Godzina zamknięcia punktu żywieniowego | Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 5:20/km) |
| 1 | 22 km (Owczarnia) | 3h 55' | 22 km / 3h 55' | 10min 42sek/km (5,6 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 15h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych | 09:10 | 06:50 |
| 2 | 35,5 km (Raclawicka) | 6h 20' | 13,5 km / 2h 25' | | 11:30 | 08:50 |
| 3 | 53 km (Sakowicz) | 9h 30' | 17,5 km / 3h 10' | | 14:40 | 09:40 |
| 4 | 63 km (Raclawicka) | 11h 15' | 10 km / 1h 45' | | 16:30 | 10:30 |
| 5 | 74 km (Reja) | 13h 15' | 11 km / 2h | | 18:15 | 11:25 |
| 6 | 84 km META | 15h | 10 km / 1h45' | | - | 12:25 |

PUNKTY ŻYWIENIOWE

- 1) Gdańsk-Owczarnia (22 km)** – woda, izotonik, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, bułeczki maślane z kremem czekoladowym.
 - 2) Gdynia-Karwiny ul. Raclawicka (35,5 km)** – woda, izotonik, cola, banany, cukierki, słone przekąski, żel, zupa, herbata.
 - 3) Gdynia-Demptowo ul. Sakowicza / PRZEPAK (53 km)** – woda, izotonik, cola, banany, bułka z pasztetem, bułka z dżemem, czekolada, żelki.
 - 4) Gdynia-Karwiny ul. Raclawicka (63 km)** – woda, izotonik, cola, banany, cukierki, słone przekąski, żel, zupa, herbata.
 - 5) Sopot-Reja (74 km)** – woda, izotonik, cola, napój energetyczny, banany, czekolada, słone przekąski, żelki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.
- Należy posiadać własny kubek/bułka, do którego możliwe będzie przelanie napojów.



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- folia NRC;
- bidon lub kubek;
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora oraz do GOPR);
- gwizdek;
- czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami;
- gotówka minimum 50 zł.

PRZEPAK

Zawodnicy z dystansu GUR84 mogą skorzystać z przepaku, który zlokalizowany będzie w okolicy 53 km przy ul. Sakowicza.

Zawodnicy GUR84 w pakiecie startowym otrzymają worki przepakowe, które ze swoimi rzeczami, należy złożyć w biurze zawodów w godzinach pracy biura tj. w piątek 2 grudnia w godz. 16:00 – 21:00 oraz w sobotę 3 grudnia do godziny 5:00. Przepak nie jest obowiązkowy.

Zawodnik powinien spakować swoje rzeczy tylko do worka dostarczonego przez organizatora. W ramach przepaku nie można pozostawiać dodatkowych worków, toreb, plecaków itp.

DYSTANS 53 KM

ZESKANUJ KOD



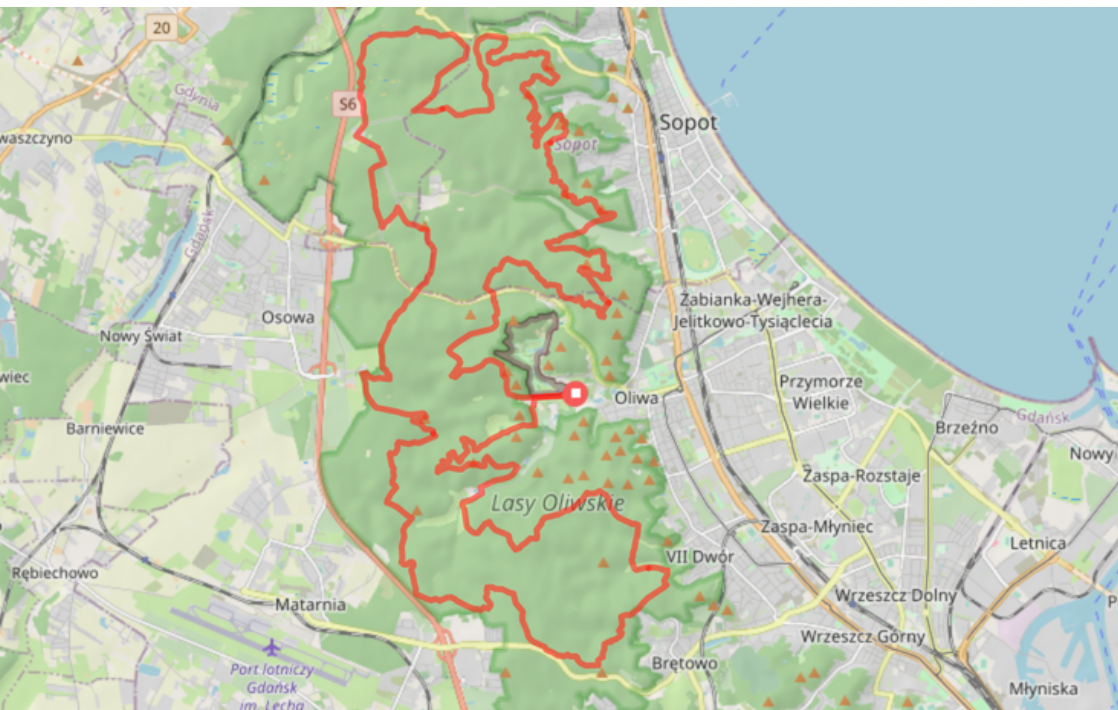
Limit czasu: 10 godzin

Przewyższenia: +1200 m/-1200 m

Punkty iTRA: 2 punkty

Punkty odżywcze: 4 punkty

I POBIERZ PLIK GPX

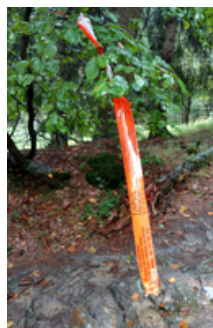


OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 53 km będzie oznaczona niebieskimi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



TELEFON ALARMOWY: 793-794-55





TRASA GUR53 KM

LIMITY CZASOWE

Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne, na których obowiązuje limit czasu zezwalający na kontynuację biegu. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do punktu w wyznaczonym czasie zostaną zdyskwalifikowani, a osoby, które będą chciały kontynuować bieg będą musiały zdjąć numer startowy, podpisać oświadczenie o kontynuacji biegu na własne ryzyko i własną odpowiedzialność.

| TRASA 53 km GUR Gdańsk | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|---|--|--|---|
| Numer punktu | Kilometr (miejsowość) | Limit czasowy na punkcie | Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 11:19/km) | Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km) | Godzina zamknięcia punktu żywieniowego | Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 5:00/km) |
| 1 | 11 km (VII Dwór) | 2h 5' | 11 km / 2h 5' | 11 min 19 sek/km (5,3 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 10h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych | 10:15 | 08:50 |
| 2 | 22 km (Owczarnia) | 4h 10' | 11 km / 2h 5' | | 12:30 | 09:40 |
| 3 | 30,5 km (Sopotka) | 5h 50' | 8,5 km / 1h 40' | | 14:00 | 10:30 |
| 4 | 42 km (Reja) | 7h 55' | 11,5 km / 2h 5' | | 16:10 | 11:30 |
| 5 | 53 km META | 10h | 11 km / 2h 5' | | - | 12:20 |

PUNKTY ŻYWIENIOWE

- 1) Gdańsk-VII Dwór (11 km)** – woda, izotonik, cola, banany, słone przekąski, żelki.
- 2) Gdańsk-Owczarnia (22 km)** – woda, izotonik, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, bułeczki maślane z kremem czekoladowym.
- 3) Gdynia-Sopotka (30,5 km)** – woda, izotonik, cola, banany, cukierki, żele, słone przekąski, zupa, herbata.
- 4) Sopot-Reja (42 km)** – woda, izotonik, cola, napój energetyczny, banany, czekolada, słone przekąski, żelki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.

Należy posiadać własny kubek/buflak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.

TRASA GUR53 KM



WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- folia NRC;
- bidon lub kubek;
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora oraz do GOPR);
- gwizdek;
- gotówka minimum 50 zł.

Wyposażenie zalecane na trasie 53 km:

- czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.



DYSTANS 27 KM

ZESKANUJ KOD



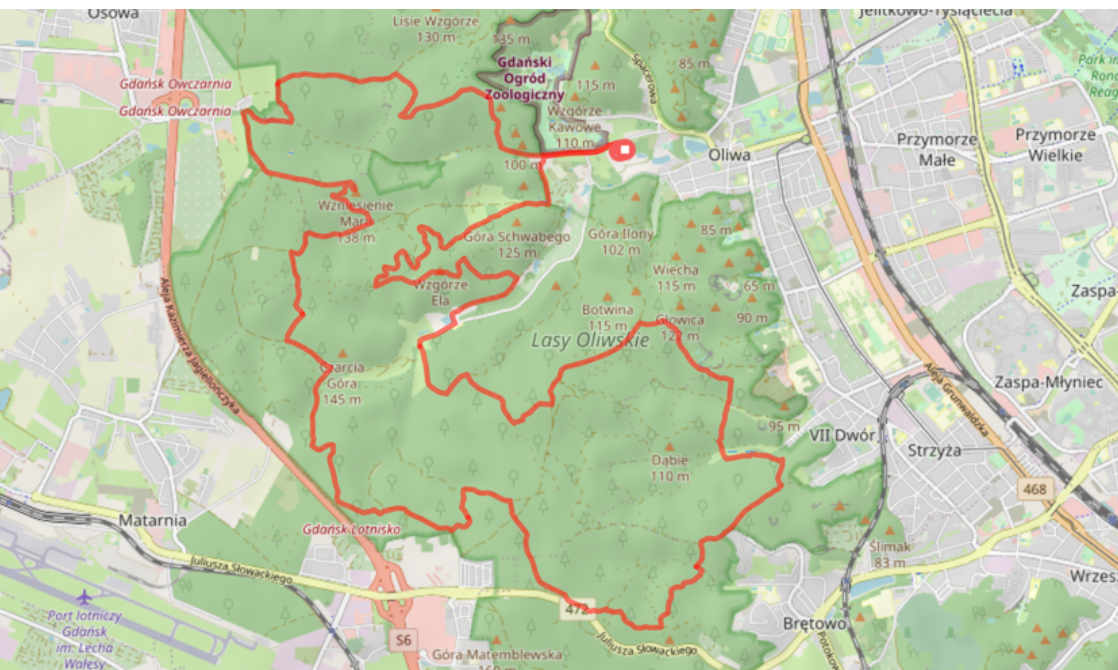
Limit czasu: 5 godzin

Przewyższenia: +600 m/-600 m

Punkty iTRA: 1 punkt

Punkty odżywcze: 2 punkty

I POBIERZ PLIK GPX



OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 27 km będzie oznaczona zielonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.





TRASA GUR27 KM

LIMITY CZASOWE

Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne, na których obowiązuje limit czasu zezwalający na kontynuację biegu. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do punktu w wyznaczonym czasie zostaną zdyskwalifikowani, a osoby, które będą chciały kontynuować bieg będą musiały zdjąć numer startowy, podpisać oświadczenie o kontynuacji biegu na własne ryzyko i własną odpowiedzialność.

| TRASA 27 km GUR Gdańsk | | | | | | |
|------------------------|------------------------|--------------------------|---|--|--|---|
| Numer punktu | Kilometr (miejscowość) | Limit czasowy na punkcie | Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi | Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km) | Godzina zamknięcia punktu żywieniowego | Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 4:15/km) |
| 1 | 11 km (VII Dwór) | 2h 5' | 11 km / 2h 5' | 11 min 06sek/km (5,4 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 5h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych | 12:15 | 10:46 |
| 2 | 22 km (Owczarnia) | 4h 10' | 11 km / 2h 5' | | 14:10 | 11:30 |
| 3 | 27 km META | 5h | 5 km / 50' | | - | 11:42 |

PUNKTY ŻYWIENIOWE

1) Gdańsk-VII Dwór (11 km) – woda, izotonik, cola, banany, słone przekąski, żelki.

2) Gdańsk-Owczarnia (22 km) – woda, izotonik, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, bułeczki maślane z kremem czekoladowym.

Należy posiadać własny kubek/bukłak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- bidon lub kubek;
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora oraz do GOPR);
- gwizdek;
- gotówka minimum 50 zł.

Wyposażenie zalecane na trasie 27 km:

- folia NRC.

DYSTANS 12 KM

Limit czasu: 2 godziny

Przewyższenia: +250 m/-250 m

Punkty odżywcze: 1 punkt

ZESKANUJ KOD



I POBIERZ PLIK GPX



OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 12 km będzie oznaczona żółtymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



TRASA GUR12 KM



LIMITY CZASOWE

Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne, na których obowiązuje limit czasu zezwalający na kontynuację biegu. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do punktu w wyznaczonym czasie zostaną zdyskwalifikowani, a osoby, które będą chciały kontynuować bieg będą musiały zdjąć numer startowy, podpisać oświadczenie o kontynuacji biegu na własne ryzyko i własną odpowiedzialność.

TRASA 12 km GUR Gdańsk

| Numer punktu | Kilometr (miejsowość) | Limit czasowy na punkcie | Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi | Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km) | Godzina zamknięcia punktu żywieniowego | Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 4:05/km) |
|--------------|-----------------------|--------------------------|---|---|--|---|
| 1 | 7 km (Owczarnia) | 1h 10' | 7 km / 1h 10' | 10min/km (6 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 2h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych | 11:45 | 10:58 |
| 2 | 12 km META | 50' | 5 km / 50' | | - | 11:19 |

PUNKTY ŻYWIENIOWE

1) Gdańsk-Owczarnia (7 km) – woda, izotonik, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, bułeczki maślane z kremem czekoladowym

Należy posiadać własny kubek/bukłak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Na wyposażenie obowiązkowe na trasie 12 km składa się:

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- bidon lub kubek.

CALDERA 6

7

14.0067 u

Nitro

[He] 2s22p3

DNA LOFT V3
+ NITRO
= KOMFORT²



Z KODEM **GUR15** 15% TANIEJ

www.brooks-running.pl

 **BROOKS**

KARY I DYSKWALIFIKACJE



- Kary będą egzekwowane przez sędziów rozstawionych na trasie zawodów.
- Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary lub dyskwalifikacji.
- Zakazane jest otrzymywanie jakiegokolwiek pomocy z zewnątrz udzielanej poza punktami żywieniowymi.

| | |
|---|--|
| NIEZASTOSTOWANIE SIĘ DO WYZNACZONEJ TRASY | |
| NIESPORTOWE ZACHOWANIE | |
| WYRZUCANIE ŚMIECI POZA WYZNACZONYMI PUNKTAMI | |
| POMOC Z ZEWNĄTRZ POZA PUNKTAMI ODŻYWCZYMI (POMOC DOZWOLONA DO 50 M ZA PUNKTAMI ODŻYWCZYMI) | |
| NIEZASTOSOWANIE SIĘ DO POLECENIA SĘDZIEGO LUB PRZEDSTAWICIELA ORGANIZATORA | |



PUNKTY SUPPORTU

INFO - LINKI SĄ KLIKALNE



GUR 84

Owczarnia (22 km) - <https://goo.gl/maps/Dmb2JvFQ3TnmZuhC6>

Karwiny (35,5 km) - <https://goo.gl/maps/UWfUzJNirbaroAkWA>

Demptowo (53 km) - <https://goo.gl/maps/q7kd8DCDubfUK6kw9>

Karwiny (63 km) - <https://goo.gl/maps/UWfUzJNirbaroAkWA>

Reja (74 km) - <https://goo.gl/maps/ruEHB8LRsa3UbMWh9>

GUR 53

VII Dwór (11 km) - <https://goo.gl/maps/s7CmGLuBKPNB3G5v9>

Owczarnia (22 km) - <https://goo.gl/maps/Dmb2JvFQ3TnmZuhC6>

Sopocka (30,5 km) - <https://goo.gl/maps/K7nvSNWzT1ZU8G1C7>

Reja (42 km) - <https://goo.gl/maps/ruEHB8LRsa3UbMWh9>

GUR 27

VII Dwór (11 km) - <https://goo.gl/maps/s7CmGLuBKPNB3G5v9>

Owczarnia (22 km) - <https://goo.gl/maps/Dmb2JvFQ3TnmZuhC6>

GUR12

Owczarnia (7 km) - <https://goo.gl/maps/Dmb2JvFQ3TnmZuhC6>



ULTRA WYSOCZYZNA

POWERED BY

MEBLE *Wojtek*

22 KWIETNIA 2023
ELBLĄG/TOLKMICKO

Ryk Jelenia
80 KM

Wycie Wilka
52 KM

Kwik Dzika
24 KM

Pisk Lisa
12 KM

Ultra Wysoczyzna Junior
200 m | 500m | 1000 m

Odkryj nieodkryte! Poznaj Wysoczyznę!

WWW.ULTRAWYSOCZYZNA.PL

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

SPONSOR

BROOKS



GOSPODARZ

ORGANIZATORZY



labo[®]
SPORT

PARTNERZY CYKLU



Nadleśnictwo Gdańsk

Tri Swim Run