



RACE BOOK

GARMIN ULTRA RACE
GDAŃSK | 2 GRUDNIA 2023



www.ultrarace.pl

GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU





Rafał Zakrzewski
Dyrektor Garmin Ultra Race Gdańsk



Drodzy Ultrasi! Witajcie w Gdańsku!

Już w sobotę, 2 grudnia 2023 roku, zmierzycie się z jednym z czterech dystansów: 84 km, 53 km, 27 km i 12 km podczas finału cyklu Garmin Ultra Race w Gdańsku.

To tutaj czekać będą na Was wspaniałe trasy prowadzące ścieżkami malowniczego Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. To doskonała okazja, aby wziąć udział w biegu górskim nad morzem. Nieodłącznym elementem imprezy będą również zmagania dzieci i młodzieży - Garmin Junior.

Serdecznie zapraszamy do udziału w zawodach Garmin Ultra Race Gdańsk, zaś kibiców zachęcam do aktywnego kibicowania zawodnikom! Do zobaczenia!



Marcin Florek
Prezes Labosport Polska



Drodzy Biegacze! Witamy Was ponownie w Gdańsku!

Bardzo się cieszę, że Trójmiejski Park Krajobrazowy będzie areną zmagania ultrasów podczas ostatniego, finałowego etapu cyklu Garmin Ultra Race w 2023 roku.

Czeka na Was wyjątkowe trailowe wyzwanie na czterech dystansach, gdzie każdy miłośnik biegania znajdzie coś dla siebie. Gdańskie trasy słyną z technicznych zbiegów, interwałowych, ale również dłuższych podbiegów oraz zróżnicowanej nawierzchni - trasy GUR Gdańsk dają mnóstwo frajdy, a grudniowy termin imprezy do końca pozostawia z dreszczykiem niepewności czy będziecie biegli w jesiennej lub typowo zimowej scenerii!

Życzę Wam, abyście dotarli do mety z uśmiechami na twarzy i dumni z siebie. Do zobaczenia na starcie!

PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Ultra Race Gdańsk 2 grudnia 2023

Środa, 29.11.2023 r.

19:00 odprawa techniczna online na profilu FB Garmin Ultra Race – wszystkie dystanse.

Piątek, 01.12.2023 r.

16:00 – 20:00 godziny otwarcia EXPO (Gdańsk, ul. Kościarska 7)

16:00 – 20:00 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – wszystkie dystanse!

Sobota, 02.12.2023 r.

04:15-04:45 wydawanie pakietów startowych – tylko 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 – tylko dystans 53 km

07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych – dystanse 27 km oraz 12 km

07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior (wszystkie dystanse)

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 27 km i 12 km / ceremonia dekoracji finisherów cyklu Garmin Ultra Race 2023 dystansu 27 km i 12 km

18:00 zamknięcie trasy – dystans 53 km

18:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Gdańsk 53 km / ceremonia dekoracji finisherów cyklu Garmin Ultra Race 2023 dystansu 53 km

20:00 zamknięcie trasy – dystans 84 km

20:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Gdańsk 84 km / ceremonia dekoracji finisherów cyklu Garmin Ultra Race 2023 dystansu 84 km oraz klasyfikacji drużynowej Korpo Ultra

20:30 zakończenie Garmin Ultra Race Gdańsk



Program może ulec zmianie!

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!**



W przypadku, gdy zawodnik rezygnuje ze startu może upoważnić inną osobę do odbioru swojego pakietu startowego bez chipa. Do karty zawodnika dołączony jest druk z upoważnieniem do odbioru pakietu przez inną osobę. Osoba odbierająca pakiet musi okazać wymieniony dokument podpisany przez właściciela pakietu (może być skan).

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się w okolicach biura zawodów przy ulicy Kościerskiej 7 w Gdańsku w autobusie oznaczonym napisem „depozyt”. Będzie czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, z wyjątkiem depozytu dla dystansu 84km, który zostanie otwarty na 45 minut przed startem, tj, o godzinie 4:15. Zamknięcie depozytu nastąpi 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.

RUN HAPPY

CASCADIA 17



Prosto do celu w Brooks!

z kodem: **GURGdansk15**

15% RABATU na zakupy butów marki Brooks

Kod ważny do 29.02.2024.

Kod nie dotyczy produktów w promocji, z obniżoną ceną i modelu Elite.

Kodu nie można wykorzystać przy płatności voucherem.

Kod do jednorazowego wykorzystania na stronie brooks-running.pl

PAKIET STARTOWY:

- 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 (dotyczy tylko dystansu 84 km).

Każdy zawodnik otrzyma opaskę, która pozwoli na weryfikację składu pakietu startowego oraz upoważni do przebywania w strefie finishera. Opaski wydawane będą w biurze zawodów wraz z pakietami startowymi - prosimy o założenie opasek od razu przy odbiorze pakietu.

Opaski w kolorze **zielonym** przeznaczone są dla zawodników, którzy dokonali opłaty startowej w regulaminowym terminie gwarantującym pełen skład pakietu startowego (do 11.11.2023) oraz dla zawodników, którzy dokonali opłaty startowej najszybciej po tej dacie.

Opaski w kolorze **czerwonym** przeznaczone są dla zawodników, którzy opłaty startowej dokonali w późniejszym terminie. Skład pakietu startowego weryfikowany będzie na podstawie koloru opaski. Jeżeli dla części zawodników z czerwonymi opaskami zabraknie medali, zawodników tych prosimy o zgłoszenie się do stanowiska obsługi na mecie zawodów celem weryfikacji danych i potwierdzenia adresu wysyłki. Brakujące medale dorobimy i wyślemy na wskazany adres w możliwie krótkim czasie.

CHIP

W pakiecie startowym otrzymasz chip, który należy umieścić za pomocą sznurówki na bucie. **WAŻNE!** Umieszczenie chipa w innym miejscu (plecak, kieszeń, itp.) może spowodować, że Twój wynik oraz międzyczasy nie zostaną zczytane przez maty pomiarowe! Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić chip.

PRZEBIERALNIE

Przebiejalnie dla zawodników dostępne będą w autobusie zaparkowanym na parkingu zawodów przy ul. Kościerskiej 7.

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.

ZGODA RODZICA/OPIEKUNA



Klasyfikacje i kategorie wiekowe dzieci i młodzieży (decyduje rok urodzenia):

D1 (dziewczynki 1-3 lat) – rok urodzenia 2020, 2021 i 2022

C1 (chłopcy 1-3 lat) – rok urodzenia 2020, 2021 i 2022

D4 (dziewczynki 4-5 lat) – rok urodzenia 2018 i 2019

C4 (chłopcy 4-5 lat) – rok urodzenia 2018 i 2019

D6 (dziewczynki 6-7 lat) – rok urodzenia 2016 i 2017

C6 (chłopcy 6-7 lat) – rok urodzenia 2016 i 2017

D8 (dziewczynki 8-9 lat) – rok urodzenia 2014 i 2015

C8 (chłopcy 8-9 lat) – rok urodzenia 2014 i 2015

D10 (dziewczynki 10-11 lat) – rok urodzenia 2012 i 2013

C10 (chłopcy 10-11 lat) – rok urodzenia 2012 i 2013

D12 (dziewczynki 12-13 lat) – rok urodzenia 2010 i 2011

C12 (chłopcy 12-13 lat) – rok urodzenia 2010 i 2011

D14 (dziewczynki 14-15 lat) – rok urodzenia 2008 i 2009

C14 (chłopcy 14-15 lat) – rok urodzenia 2008 i 2009

TRACKERY

Dzięki współpracy z **Poltrax** podczas zawodów Garmin Ultra Race Gdańsk 2023 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: www.Poltrax.live/gur-gdansk-84



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.

Wjazd/wyjazd na/z parkingu będzie możliwy w godzinach:

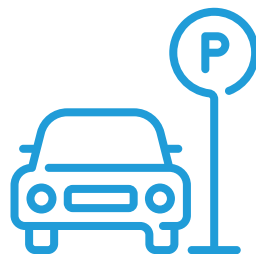
04:00-04:50

05:10-07:45

08:10-09:30

15:00-21:00

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 02.12.2023 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. Dostępne będą w godzinach 11.00 - 19.00

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

Dla osób niezmotoryzowanych 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.



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

KORPO ULTRA – KLASYFIKACJA DLA FIRMOWYCH TEAMÓW

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

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 Korpo Ultra będzie przeprowadzona po zakończeniu zawodów w każdej miejscowości, w której rozgrywane będą zawody cyklu Garmin Ultra Race 2023.

Trzy najlepsze drużyny Korpo Ultra otrzymają pamiątkowe statuetki.



OZNACZENIA TRAS

Trasy Garmin Ultra Race Gdańsk 2023 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 odblaskowe 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 niewralgicznych 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



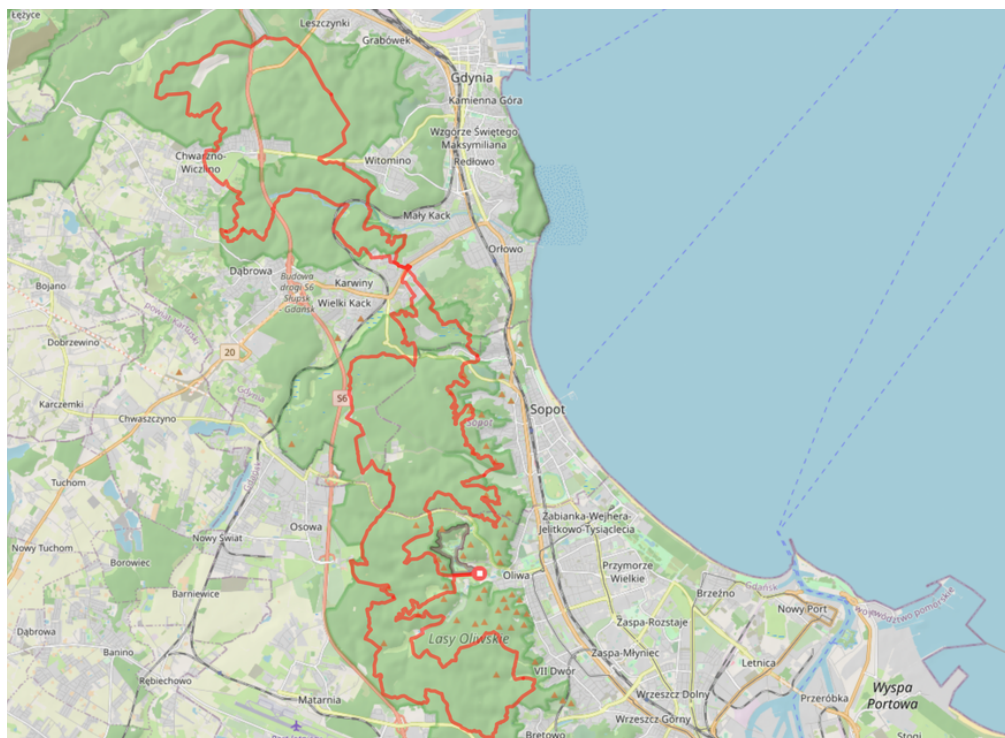
I POBIERZ PLIK GPX

Limit czasu: 15 godzin

Przewyższenia: +1800 m/-1800 m

Punkty iTRA: 3 punkty

Punkty odżywcze: 5 punktów



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 (miejsowość)	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 (Sakowicza)	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, izo, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, bułeczki maślane z kremem czekoladowym.
- 2) Gdynia-Karwiny ul. Raclawicka (35,5 km)** – woda, izo, cola, banany, cukierki, słone przekąski, żele, zupa, herbata.
- 3) Gdynia-Demptowo ul. Sakowicza / PRZEPAK (53 km)** – woda, izo, cola, banany, bułka z pasztetem, bułka z dżemem, czekolada, żelki, ogórki kiszzone.
- 4) Gdynia-Karwiny ul. Raclawicka (63 km)** – woda, izo, cola, banany, cukierki, słone przekąski, żele, zupa, herbata.
- 5) Sopot-Reja (74 km)** – woda, izo, cola, energetyk, banany, czekolada, słone przekąski, żelki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem, ogórki kiszzone.

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



TRASA GUR84 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;
- 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 worek przepakowy, który ze swoimi rzeczami, należy złożyć w biurze zawodów w godzinach pracy biura tj. w piątek 1 grudnia w godz. 16:00 – 20:00 oraz w sobotę 2 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



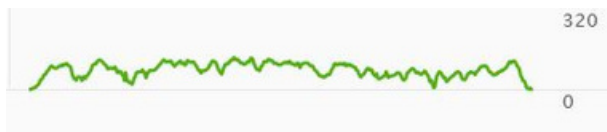
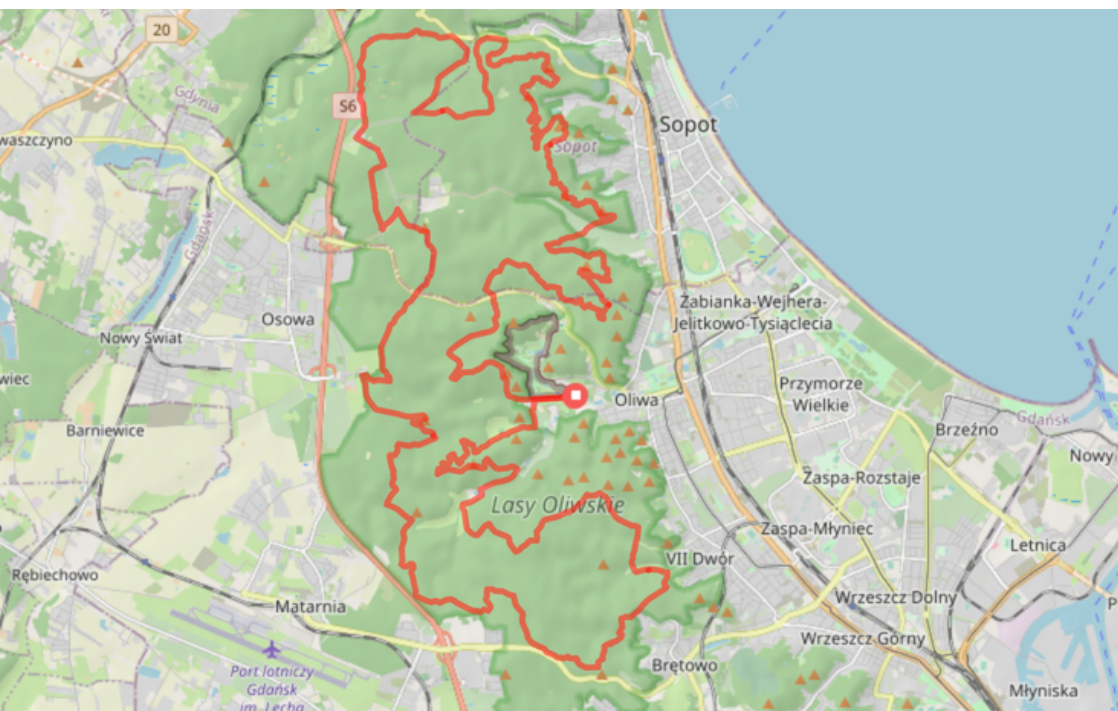
I POBIERZ PLIK GPX

Limit czasu: 10 godzin

Przewyższenia: +1200 m/-1200 m

Punkty iTRA: 2 punkty

Punkty odżywcze: 4 punkty



OZNACZENIA TRASY

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





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'	11min 19sek/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'	11km / 2h 5'		12:30	09:40
3	30,5 km (Sopocka)	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, izo, cola, banany, słone przekąski, żelki, kabanosy.
- 2) Gdańsk-Owczarnia (22 km)** – woda, izo, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, bułeczki maślane z kremem czekoladowym.
- 3) Gdynia-Sopocka (30,5 km)** – woda, izo, cola, banany, cukierki, żele, słone przekąski, zupa, herbata, żele.
- 4) Sopot-Reja (42 km)** – woda, izo, cola, energetyk, banany, czekolada, słone przekąski, żelki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem, ogórki kiszzone.

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.

Wypożyczenie zalecane na trasie 53 km:

- czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.



DYSTANS 27 KM

ZESKANUJ KOD



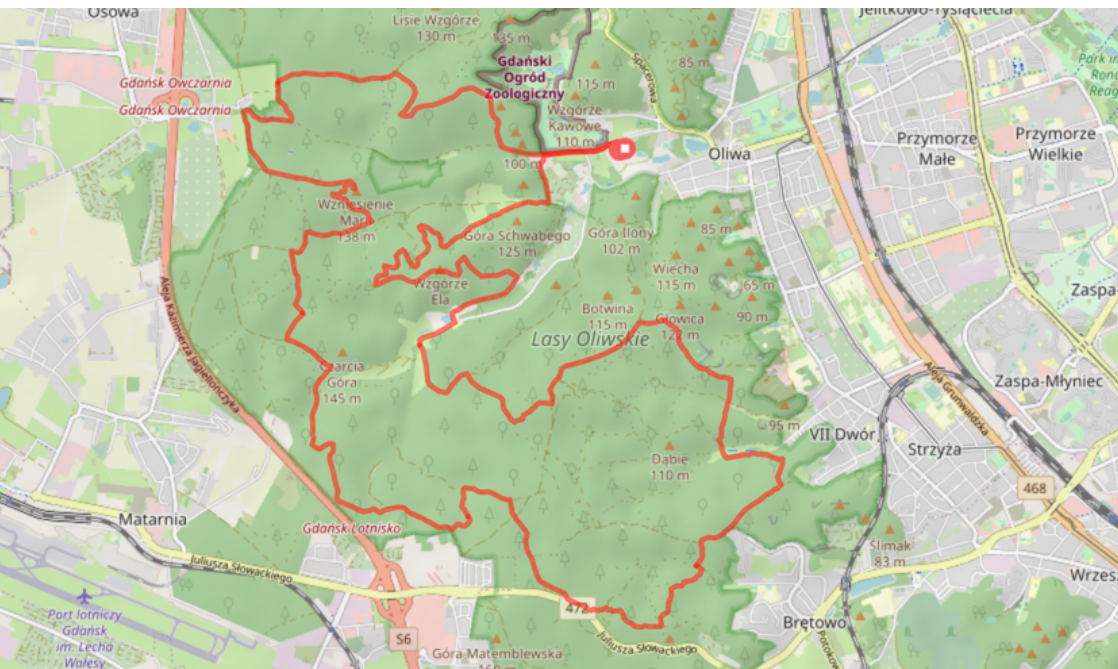
I POBIERZ PLIK GPX

Limit czasu: 5 godzin

Przewyższenia: +600 m/-600 m

Punkty iTRA: 1 punkt

Punkty odżywcze: 2 punkty



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'	11min 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, izo, cola, banany, słone przekąski, żelki, kabanosy.

2) Gdańsk-Owczarnia (22 km) – woda, izo, 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.

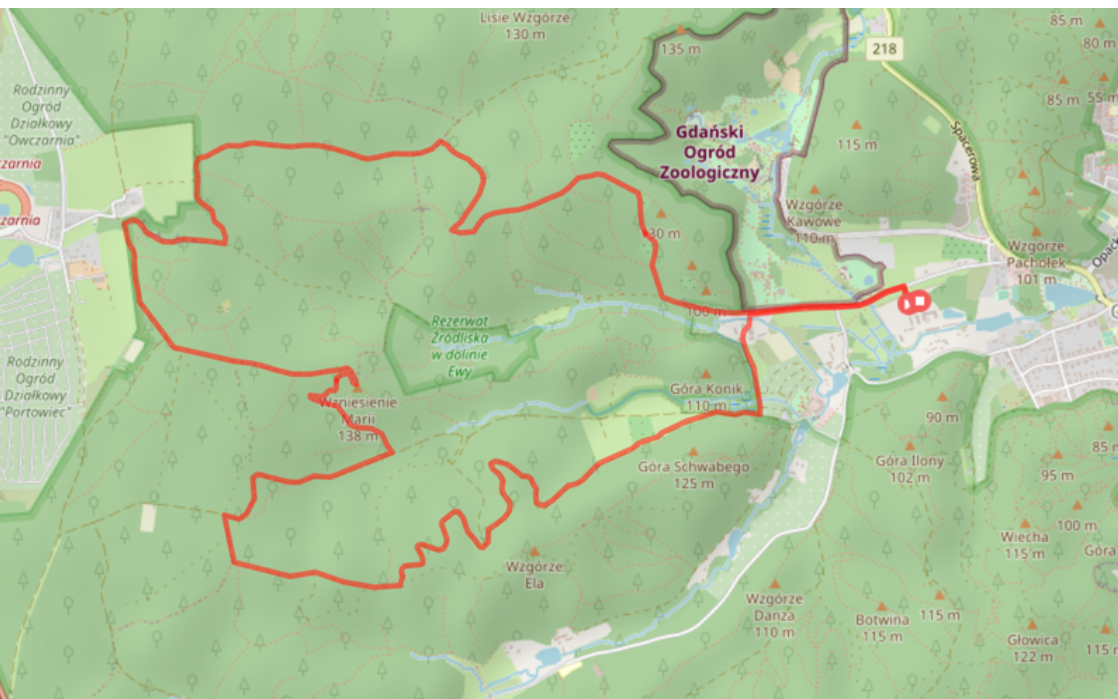
DYSTANS 12 KM

ZESKANUJ KOD



Limit czasu: 2 godziny
Przewyższenia: +250 m/-250 m
Punkty odżywcze: 1 punkt

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 (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 4:05/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, izo, 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.

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.

NIEZASTOSOWANIE 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	



SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

SPONSOR

BROOKS



GOSPODARZ

ORGANIZATORZY



labo[®]
SPORT

PARTNERZY CYKLU



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Nadleśnictwo Gdańsk

