



# RACE BOOK

GARMIN ULTRA RACE  
**MYŚLENICE** 7 MAJA 2022



[www.ultrarace.pl](http://www.ultrarace.pl)



Tegoroczne zawody Garmin Ultra Race Myślenice rozegrają się na czterech dystansach: 78 km, 49 km, 27 km i 13 km. Dodatkowo rozegrane zostaną również zawody dla dzieci i młodzieży pod nazwą Garmin Junior. Najmłodsi wystartują na jednym z trzech dystansów: 200 m, 500 m oraz 1000 m.

### **Myślenice - miasto, w którym można się zakochać!**

Myślenice położone są między Krakowem a Zakopanem urzeka pięknymi krajobrazami i mocą atrakcji o każdej porze roku. Ponadto jest dogodną bazą wypadową do wielu miejscowości w Małopolsce takich jak Kraków, Zakopane, Wieliczka czy Oświęcim.

**To właśnie w Myślenicach zaczynają się góry!**



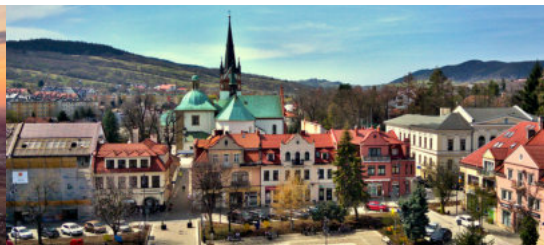
## JAROSŁAW SZLACHETKA

Burmistrz Miasta i Gminy Myślenice

Szanowni Państwo!

Zapraszam do Myślenic – miejsca pełnego magii i uroczych zakątków. Nasze miasto od lat przyciąga turystów pieszych i rowerowych amatorów spędzania czasu w sposób aktywny oraz tych, którzy pragną napawać się ciszą i spokojem okolicznych lasów.

Gmina Myślenice stanowi połączenie tradycji i nowoczesności, łączy w sobie codzienne wartości z tym, co w turystyce i przedsiębiorczości najważniejsze. Nasi przedsiębiorcy mogą liczyć na stały wzrost aktywności gospodarczej i możliwość rozwoju własnych aspiracji inwestycyjnych. Od lat konsekwentnie stawiamy na przyszłość, dlatego Myślenice do najatrakcyjniejsze miejsce zarówno do zamieszkania i wypoczynku jak i do inwestowania.







**Kolej krzesetkowa** na Chełm jest jedną z najdłuższych tego typu w Polsce. Wyjazd na górę z dolnej stacji na Zarabiu zabiera 19 minut. Jest ona atrakcją nie tylko dla turystów, ale i dla mieszkańców Myślenic. Stacja górna kolei i wieża widokowa to idealne miejsce na spacer, wypoczynek wśród zieleni i jednocześnie początek wielu szlaków Beskidu Wyspowego. Przy samej wieży znajduje się również miejsce na ognisko i grill.

### Trasy Piesze

Jesteś miłośnikiem pieszych wycieczek? Myślenickie okolice to istny raj dla Ciebie niezależnie od pory roku - góry, doliny i wzniesienia, które stanowią interesującą formę wypoczynku rekreacyjno-turystycznego to idealna sprawa dla turystów w każdym wieku. Tereny, oferują wiele tras o różnym stopniu trudności, więc każdy turysta niezależnie od wieku znajdzie coś dla siebie, a towarzystwo pięknych krajobrazów, to gwarancja udanej wycieczki oraz zachęta na ukoronowanie dnia piknikiem.



Na upalne dni orzeźwieniem będzie kąpiel **w basenie letnim na Zarabiu**. Miejsce to jest idealne zarówno dla osób umiejących pływać jak i początkujących. Na terenie basenu, znajduje się boisko do siatkówki plażowej, mini bar, szatnie, zaplecze sanitarne. Basen został całkowicie zmodernizowany w 2007 roku.

Więcej informacji o atrakcjach miasta znajdziesz na [www.myslenice.pl](http://www.myslenice.pl).



# PROGRAM ZAWODÓW

**Garmin Ultra Race**  
**Myślenice 7 maja 2022**

## **Piątek, 06.05.2022 r.**

17:00 – 21:00 godziny otwarcia EXPO (Myślenice, ul. Parkowa)

17:00 – 21:00 wydawanie pakietów startowych (wszystkie dystanse)



## **Sobota, 07.05.2022 r.**

04:00-04:30 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 78 km

04:30-20:00 godziny otwarcia EXPO

**05:00 start Garmin Ultra Race Myślenice – dystans 78 km**

06:30-07:30 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 49 km

07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych – dystanse 27 km oraz 13 km

07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior

**08:00 start Garmin Ultra Race Myślenice – dystans 49 km**

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

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

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

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

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

**10:00 start Garmin Ultra Race Myślenice – dystans 27 km**

**10:30 start Garmin Ultra Race Myślenice – dystans 13 km**

10:40 ceremonia dekoracji Garmin Junior Myślenice

12:30 zamknięcie trasy – dystans 13 km

15:00 zamknięcie trasy – dystans 27 km

15:00 ceremonia dekoracji – Garmin Ultra Race Myślenice dystans 27 km i 13 km

18:00 zamknięcie trasy – dystans 49 km

18:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Myślenice dystans 49 km

20:00 zamknięcie trasy – dystans 78 km

20:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Myślenice dystans 78 km

20:30 zakończenie Garmin Ultra Race Myślenice

*Program może ulec zmianie!*

# GARMIN®



Od samego początku Sponsorem Tytułarnym naszych zawodów jest marka Garmin, która w swojej ofercie ma m.in. świetny zegarek Garmin Enduro™

To świetny wybór dla biegaczy, którym niestraszne są ekstremalne warunki.

Zegarek Enduro GPS jest wyposażony w szkło Power Glass™ umożliwiające ładowanie energią słoneczną, które wydłuża czas pracy baterii, a także w zaawansowane funkcje, które spełnią oczekiwania sportowców wytrzymałościowych.

Więcej informacji na temat zegarka Garmin Enduro™ znajdziesz na oficjalnej stronie marki [Garmin - tutaj.](#)





# WAŻNE INFORMACJE

## BIURO ZAWODÓW

Rejestracja na zawody Garmin Ultra Race Myślenice przeprowadzona zostanie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety należy odebrać w biurze zawodów, które będzie mieściło się w Myślenicach przy ul. Parkowej (Plaża trawiasta Zarabie).



## ODBIÓR PAKIETÓW

**Pakiet startowy odebrać można wyłącznie osobiście** w biurze zawodów w godzinach wskazanych w regulaminie. Podczas odbioru pakietu należy przekazać sędziemu 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 Myślenice.

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

## BIEGI DLA DZIECI – GARMIN JUNIOR

Wszyscy zawodnicy startujący w Garmin Junior Myślenice muszą zostać zweryfikowani w punkcie informacyjnym 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.

## WYDAWANIE PAKIETÓW STARTOWYCH

**Piątek 06.05.2022 r.:**

17:00 – 21:00 - dla wszystkich dystansów.

**Sobota 07.05.2022 r.:**

04:00 - 04:30 - dla dystansu 78 km,

06:30 - 07:30 - dla dystansu 49 km,

07:30 - 09:00 - dla dystansu 27 km i 13 km,

07:30 - 09:00 - zawody biegowe Garmin Junior.

## 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 mecje,
- pamiątkowy medal za ukończenie zawodów.

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

## DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścić się w okolicach biura zawodów przy ulicy Parkowej w Myślenicach 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, który będzie można pobrać przy wejściu do strefy depozytowej.

## 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.



## TRACKERY

Dzięki współpracy z **Poltrax** podczas zawodów Garmin Ultra Race Myślenice 2022 aż 150 zawodników otrzyma w swoim pakiecie startowym trackery od firmy Poltrax. Trackery są przygotowane dla pierwszych 150 opłaconych zawodników z dystansów: GUR78 i GUR49.

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

Przeznacz/udostępnij link znajomym, aby śledzili Twojej poczynania podczas Garmin Ultra Race Myślenice! Linki do śledzenia:

GUR78 KM: <https://www.poltrax.live/myślenice78>

GUR49 KM: <https://www.poltrax.live/myślenice49>

## INSTRUKCJA/SZCZEGÓŁY

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

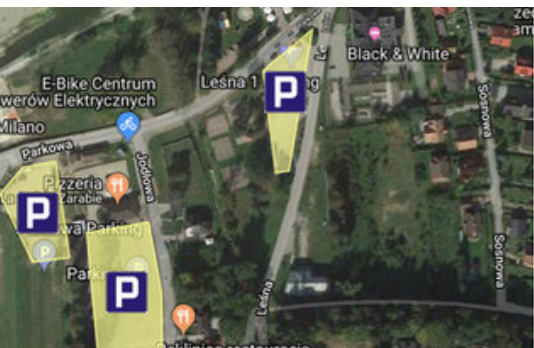


X



## 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](#).



## PARKINGI

Parkingi znajdować się będą w bezpośrednim sąsiedztwie miasteczka zawodów, przy ul. Parkowej na terenie Sport Areny Myślenice.

Parking płatny 20 zł za dzień.

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

## ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W LESIE

Zawody Garmin Ultra Race Myślenice odbywają się m.in. na gruntach zarządzanych przez Lasy Państwowe - Nadleśnictwo Myślenice.

Każdy uczestnik zawodów, który weźmie udział w zawodach **musi przestrzegać** zasady i wytycznych jakie obowiązują na terenach leśnych. Listę czynności zabronionych w lasach znajdziecie w art. 30 ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach (tj. Dz.U. z 2018 r., poz. 2129).

## NUMERY ALARMOWE

**Konieczne przed startem zapisz poniższe numery telefonów:**

Numer w razie zagubienia/problemów na trasie:

**793 794 338/ 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 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 (oddzielnie w Myślenicach, w Radkowie w Gdańsku).

**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 (Myślenice, Radków, Gdańsk).

**Trzy najlepsze drużyny Korpo Ultra otrzymają pamiątkowe statuetki.**

Zachęcamy do udziału w dekoracji ;)







TERAZ 15% TANIEJ  
Z KODEM: **ULTRARACE**



[WWW.BROOKS-RUNNING.PL](http://WWW.BROOKS-RUNNING.PL)



# DYSTANS 78 KM

Limit czasu: 15 godzin

Przewyższenia: +3195 m/-3195 m

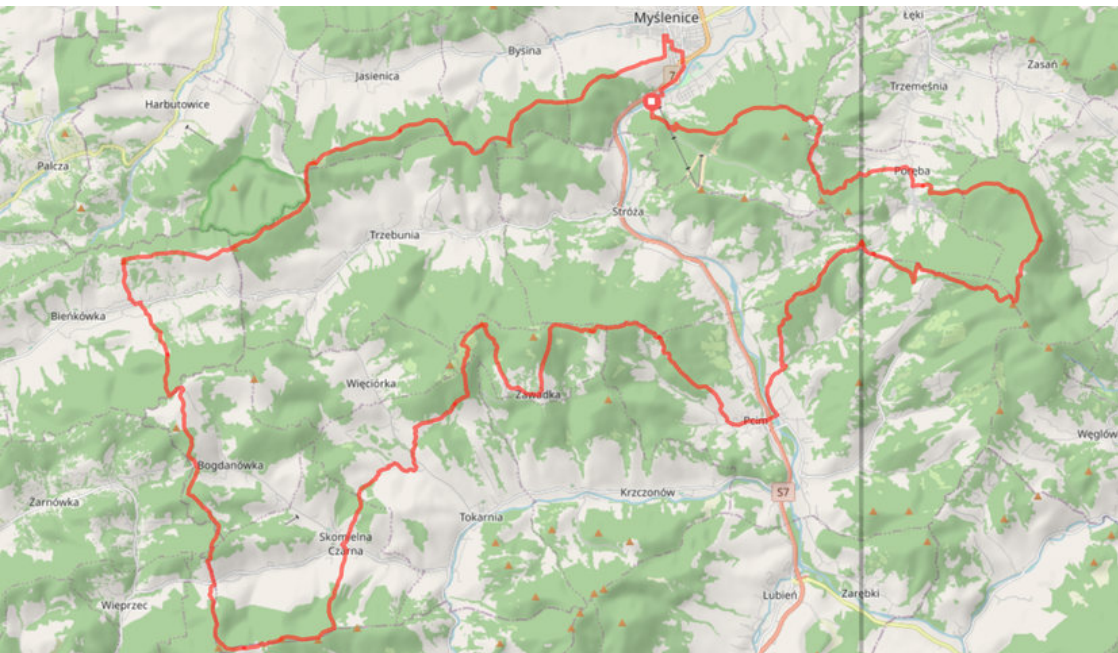
Punkty iTRA: 3 punkty

Punkty odżywcze: 5 punktów

ZESKANUJ KOD



I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR78 km będzie oznaczona czerwonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.





# TRASA GUR78 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 78 km GUR Myślenice					
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
1	6,5 km (Styrek)	1h 15'	6,5 km / 1h 15'	11min 32sek/km (5,2 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 15h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	11:40
2	19 km (Ulmany Duże)	3h 40'	12,5 km / 2h 25'		13:40
3	34 km (Zawadka)	6h 35'	15 km / 2h 55'		14:20
4	44 km (Skomielna Czarna)	8h 30'	10 km / 1h 55'		13:30
5	58,5 km (Bieńkówka)	11h 15'	14,5 km / 2h 45'		16:20
6	78 km META	15h	19,5km / 3h 45'		20:00

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

1. **Styrek – 6,7 km** – woda, cola, banany, słone przekąski, ciastka.
  2. **Ulmany – 19 km** – woda, cola, banany, żelki, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, napój energetyczny.
  3. **Zawadka – 34 km** – woda, cola, izotonik, cukierki, herbata, napój energetyczny, zupa.
  4. **Skomielna Czarna – 44 km** – woda, cola, banany, batony Snickers, słone przekąski, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.
  5. **Bieńkówka – 59 km** – woda, cola, izotonik, słone przekąski, ciastka, czekolada, batony Snickers, żelki, napój energetyczny.
- Meta** – woda, cola, napój energetyczny, banany, słone przekąski, zupa.

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



# TRASA GUR78 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 GUR78 mogą skorzystać z przepaku, który zlokalizowany będzie na 43,8 km w miejscowości Skomielna Czarna. Zawodnicy GUR78 w pakiecie startowym otrzymają worki przepakowe, które ze swoimi rzeczami, należy złożyć w biurze zawodów w godzinach pracy biura tj. w piątek 6 maja w godz. 17:00 – 21:00 oraz w sobotę 7 maja 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 49 KM

Limit czasu: 10 godzin

Przewyższenia: +2241 m/-2241 m

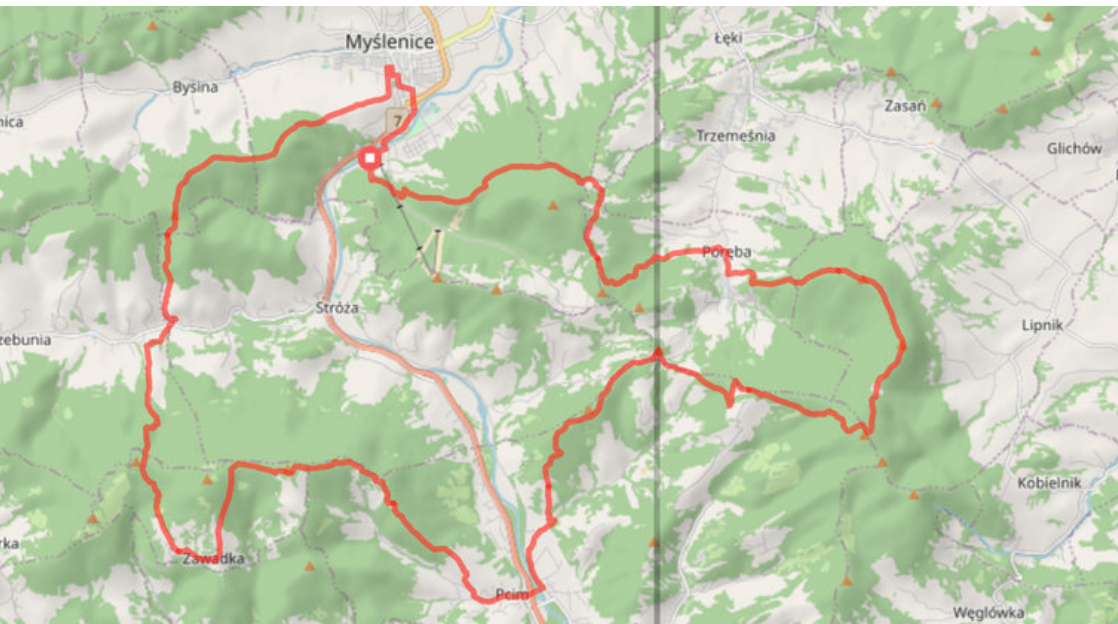
Punkty iTRA: 2 punkty

Punkty odżywcze: 4 punkty

ZESKANUJ KOD



I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 49 km będzie oznaczona niebieskimi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą







# TRASA GUR49 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 49 km GUR Myślenice					
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
1	6,5 km (Styrek)	1h 15'	6,5 km / 1h 15'	<b>11 min 6sek/km (5.4 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 10h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	11:40
2	19 km (Ulmany Duże)	3h 35'	12,5 km / 2h 20'		13:40
3	34 km (Zawadka)	6h 20'	15 km / 2h 45'		14:20
4	39 km (Trzebunia)	7h 15'	5 km / 55'		15:20
5	48 km META	10h	7,5 km / 1h 20'		-

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

- 1. Styrek – 6,7 km** – woda, cola, banany, słone przekąski, ciastka.
- 2. Ulmany – 19 km** – woda, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, żelki, napój energetyczny.
- 3. Zawadka – 34 km** – woda, cola, izotonik, cukierki, herbata, napój energetyczny, zupa.
- 4. Trzebunia – 39,2 km** – woda, cola, paluszki, kabanosy, ciastka, batony Snickers, napój energetyczny.

**Meta** – woda, cola, napój energetyczny, banany, słone przekąski, zupa.

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



# TRASA GUR49 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 49 km:** czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.



# DYSTANS 27 KM

Limit czasu: 5 godzin

Przewyższenia: +1362 m/-1362 m

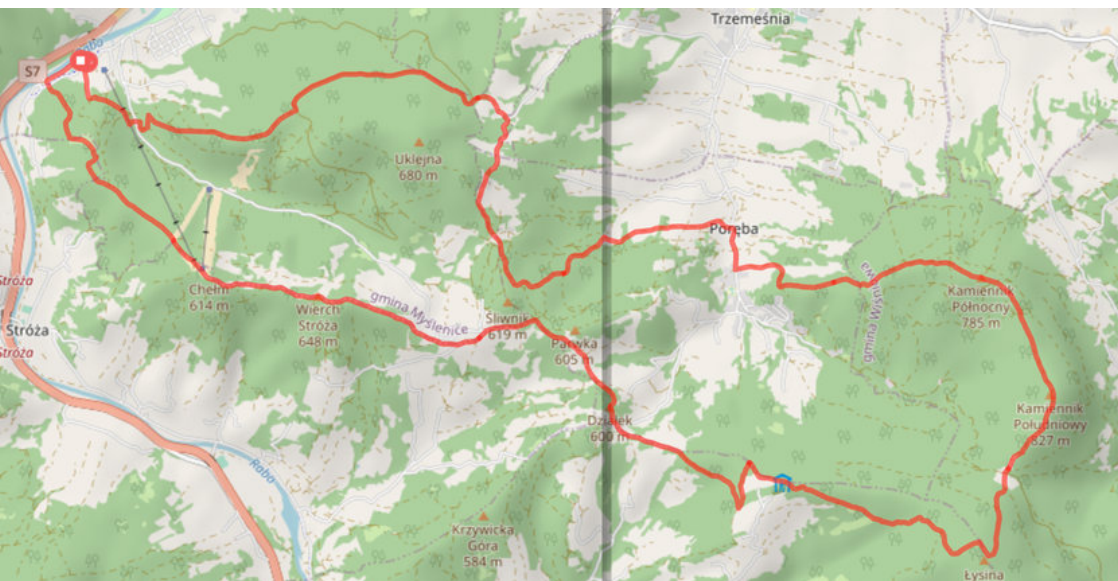
Punkty iTRA: 1 punkt

Punkty odżywcze: 2 punkty

ZESKANUJ KOD



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 Myślenice					
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
1	6,5 km (Styrek)	1h 15'	6,5 km / 1h 15'	<b>11min 6sek/km (5,4 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 5h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych</b>	11:40
2	19 km (Ulmany Duże)	3h 35'	12,5 km / 2h 20'		13:40
3	27 km META	5h	8 km / 1h 25'		-

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

1. **Styrek – 6,7 km** – woda, cola, banany, słone przekąski, ciastka.
2. **Ulmany – 19 km** – woda, cola, banany, słone przekąski, kabanosy, ciastka, czekolada, żelki, napój energetyczny.

**Meta** – woda, cola, napój energetyczny, banany, słone przekąski, zupa.

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.

**Wypożyczenie zalecane na trasie 27 km:** folia NRC.



# DYSTANS 13 KM

Limit czasu: 2 godziny

Przewyższenia: +600 m/-600 m

Punkty odżywcze: 1 punkt

ZESKANUJ KOD



I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 27 km będzie oznaczona żółtymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą





# TRASA GUR13 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 13 km GUR Mysłenice					
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
1	6,5 km (Styrek)	1h	6,5 km / 1h	<b>9min 13sek/km (6,5 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 2h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	11:40
2	13 km META	2h	6,5 km / 1h		-

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

**1. Styrek – 6,7 km** – woda, cola, banany, słone przekąski, ciastka.

**Meta** – woda, cola, napój energetyczny, banany, słone przekąski, zupa.

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






## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- 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 jakiejkolwiek pomocy z zewnątrz udzielanej poza punktami żywieniowymi.

<b>NIEZASTOSOWANIE SIĘ DO WYZNACZONEJ TRASY</b>	
<b>NIESPORTOWE ZACHOWANIE</b>	
<b>WYRZUCANIE ŚMIECI POZA WYZNACZONYMI PUNKTAMI</b>	
<b>POMOC Z ZEWNĄTRZ POZA PUNKTAMI ODŻYWCZYMI (POMOC DOZWOLONA DO 50 M ZA PUNKTAMI ODŻYWCZYMI)</b>	
<b>NIEZASTOSOWANIE SIĘ DO POLECENIA SĘDZIEGO LUB PRZEDSTAWICIELA ORGANIZATORA</b>	





# KRÓLU, KRÓLOWO GUR!

## ZOSTAŃ FINISHEREM CYKLU

### GARMIN ULTRA RACE



Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą 3 imprezy Garmin Ultra Race 2022 (Myślenice, Radków, Gdańsk) na danym dystansie wezmą udział w końcowej klasyfikacji generalnej cyklu Garmin Ultra Race 2022.

## UNIKATOWE GADŻETY GUR

Każdy z finisherów cyklu GUR otrzyma pamiątkowy wieszak na medale oraz czapkę finishera!



**Garmin Ultra Race Gdańsk**  
**3 grudnia 2022**

GUR86 | GUR52 | GUR27 | GUR12  
Edycja Mikołajkowa!  
*A może nad morze?*  
Więcej informacji - [tutaj](#).



**Garmin Ultra Race Radków**  
**09-11 września 2022**

GUR82 | GUR55 | GUR24 | GUR9  
3-dniowy **Challenge 158K!**  
*W otoczeniu Gór Stołowych!*  
Więcej informacji - [tutaj](#).



**SIRVIS**

TURYSTYKA AKTYWNA



# TRIningi i nie tylko...

Naturalna Puszcza Augustowska, a może ciepła Costa Blanca?  
Lato na Suwalszczyźnie, czy zimowy wypad do Alicante?  
**Dwie miejscówki stworzone nie tylko na wymarzone treningi.**

[www.sirvis.pl](http://www.sirvis.pl)  
[www.villavieja17.com](http://www.villavieja17.com)

---

SPONSOR TYTULARNY

---

**GARMIN®**

---

SPONSOR

---



GOSPODARZ

ORGANIZATOR



labo<sup>®</sup>  
SPORT

---

PARTNERZY CYKLU

---



Nadleśnictwo Myślenice



**SIRVIS**  
TURYSTYKA AKTYWNA

Tri Swim Run