



RACE
BOOK



GARMIN ULTRA RACE
MYŚLENICE 4 MAJA 2024

TRENUJ BŁYSKOTLIWIE



SERIA ZEGARKÓW FORERUNNER®

TERAZ Z WYŚWITLACZAMI AMOLEDOWYMI

GARMIN.



Myślenice - miasto, w którym można się zakochać!

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

To właśnie w Myślenicach zaczynają się góry.

To właśnie tutaj rozpocznie się cykl

Garmin Ultra Race 2024!

Tegoroczne zawody Garmin Ultra Race Myślenice rozegrają się na czterech dystansach: 78 km, 48 km, 27 km i 13 km.

Dodatkowo rozegrane zostaną również zawody dla dzieci i młodzieży pod nazwą Garmin Junior. Najmłodszy wystartują na jednym z trzech dystansów: 200 m, 500 m oraz 1000 m.



JAROSŁAW SZLACHETKA

Burmistrz Miasta i Gminy Myślenice

Szanowni Państwo!

Mam niezwykłą przyjemność zaprosić Państwa do urokliwego miejsca pełnego ciekawej historii, pięknej kultury i spokojnej atmosfery.

Myślenice to malowniczo położone nad rzeką Rabą miasteczko, czarujące turystów swoim niepowtarzalnym klimatem, którym jest nasycone. Gości przyciąga tu wypoczynek zarówno leniwy jak i aktywny. Na wszystkich chętnych czeka tu możliwość plażowania, uprawiania sportów, kajakarstwa czy spacerów w otoczeniu pięknej i czystej przyrody. Mamy park linowy, kolejkę na górę Chełm, kąpielisko nad Rabą, place zabaw, basen, czy skate park. Także zimą nie można się nudzić! Miłośnicy sportów zimowych z całą pewnością odnajdą tu swój mały raj. To w Myślenicach zaczynają się góry!

Czerpiąc z tradycji, dążymy do nowoczesnych rozwiązań i dynamicznego rozwoju, dzięki czemu Gmina Myślenice rozkwita. Dzięki otwartości na innowacyjne i śmiałe rozwiązania nasi inwestorzy mają możliwość nieustannego rozwoju.

Myślenice są miastem, w którym wygodnie się żyje i do którego z przyjemnością się wraca. Na przestrzeni lat Myślenice zastępnęły z organizacji imprez ogólnopolskich lub nawet międzynarodowych, serdecznie zapraszam do udziału i wspólnego kibicowania podczas tegorocznych imprez sportowych i kulturalnych jakie znalazły się w kalendarzu Gminy Myślenice na rok 2024.

Z poważaniem,
Jarosław Szlachetka
Burmistrz Miasta i Gminy Myślenice

PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

Środa, 01.05.2024 r.

20:00 odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Ultra Race

Piątek, 03.05.2024 r.

17:00 – 20:00 godziny otwarcia EXPO (Myślenice, ul. Parkowa)

17:00 – 20:00 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – wszystkie dystanse

17:00 – 20:00 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior - wszystkie dystanse

Sobota, 04.05.2024 r.

04:15-04:45 wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów – 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 w biurze zawodów – tylko dystans 48 km

07:30-08:45 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior - wszystkie dystanse

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

08:00 start Garmin Ultra Race Myślenice – dystans 48 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 48 km

18:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Myślenice dystans 48 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!



NOTHING WILL STOP YOU

ENDURANCE



PRODUKTY Z SERII ENDURANCE KUPISZ NA **TREC.PL**



-15%

Z KODEM RABATOWYM **RUNGUR15**

KOD RABATOWY OBOWIĄZUJE OD CENY 100 ZŁ I JEST WAŻNY DO 31.12.2024

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) - [lokalizacja](#).

ODBIÓR PAKIETÓW

Pakiet startowy odebrać można wyłącznie osobiście w biurze zawodów w godzinach wskazanych w regulaminie. Podczas odbioru pakietu należy przekazać podpisaną kartę zawodnika oraz okazać 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 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

- wodoodporny numer startowy na bieg,
- 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,
- napoje i przekąski w strefie finishera,
- pamiątkowy medal za ukończenie zawodów,
- tracker GPS (dotyczy tylko dystansu 78 km),

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił 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 sznurowadłe buta. **WAŻNE!** Umieszczenie chipa w innym miejscu (plecak, kieszeń, itp.) spowoduje, że Twój wynik oraz międzyczasy nie zostaną zacytane przez maty pomiarowe! Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić chip.

WAŻNE INFORMACJE

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

TRACKERY

Podczas zawodów Garmin Ultra Race Myślenice 2024 zawodnicy z dystansu GUR78 otrzymają w swoim pakiecie startowym trackery od firmy Poltrax.

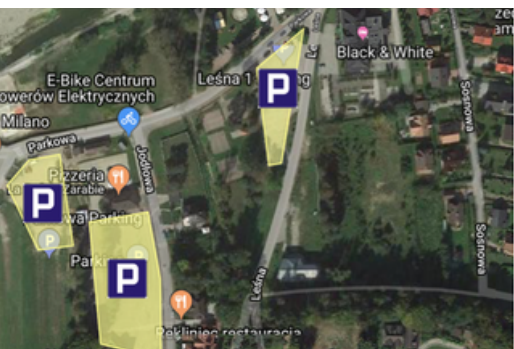
Wasi bliscy i znajomi będą mogli na bieżąco śledzić Wasze poczynania na trasie zawodów! **WAŻNE!** Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić tracker. W przypadku zgubienia trackera zawodnik musi wnieść opłatę w kwocie **300 zł**.



LINKI DO ŚLEDZENIA

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

GUR78 KM: www.poltrax.live/gur-myślenice



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!

BROOKS

Komfort w wydaniu ultra!

Maksimum wygody
Bezpieczna stabilizacja
Nadzwyczajna wytrzymałość



azot wstrzyknięty
w amortyzującą piankę



Wybierz swój kolor na www.brooks-running.pl

CALDERA 7

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W LESIE

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

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).

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. Zachowajcie szczególną ostrożność!

NUMERY ALARMOWE

Koniecznie przed startem zapisz poniższe numery telefonów:

Numer w razie zagubienia/problemów na trasie:

793 233 673 / 793 794 338

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!

Klasyfikacja Korpo Ultra prowadzona będzie oddzielnie na każdej imprezie cyklu Garmin Ultra Race 2024 (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.

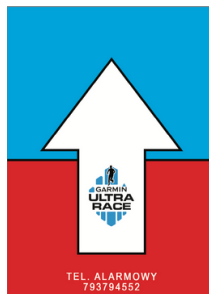
Trzy najlepsze drużyny Korpo Ultra otrzymają pamiątkowe statuetki.



OZNACZENIE TRAS

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

Trasy Garmin Ultra Race Myślenice 2024 będą oznaczone tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.



Kolory dystansów będą nawiązywać do kolorów Waszych numerów startowych.

- **Trasa GUR 78 - czerwony,**
- **Trasa GUR 48 - niebieski,**
- **Trasa GUR 27 - zielony,**
- **Trasa GUR 13 - żółty.**

Na trasie możecie spotkać tabliczki kilkukolorowe, co oznacza, że na tym odcinku możesz się spotkać z osobami z innego dystansu.

Wszystkie dystanse Garmin Ultra Race Myślenice będą również oznaczone pomarańczową taśmą ostrzegawczą "Trasa zawodów". Taśma będzie najczęściej spotykamy przez Ciebie oznaczeniem.



OZNACZENIE TRAS

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

INNE OZNACZENIA

W newralgicznych miejscach tras znajdą się również tabliczki:



UWAGA SAMOCHÓD!

Będzie używana w przypadku gdy trasa ma przeciąć ulicę, na której odbywa się ruch samochodowy. W tym miejscu należy zachować ostrożność i stosować się do zasad kodeksu drogowego.



UWAGA ATTENTION!

Będzie używana w miejscach niebezpiecznych (stromizny, śliska nawierzchnia, ostre zejście).



ROZWIDLENE TRAS!

Będzie używana w miejscach rozwidlenia tras zawodów na poszczególne dystanse.

Zachowaj ostrożność!

Nie pomył się.

4MOVE™



**JEREMY
SOCHAN**

NOW IT'S YOUR MOVE

DYSTANS 78 KM

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024



DYSTANS 78 KM

PRZEWIŹNIENIA: +/- 3195m

LIMIT CZASOWY: 15h

GARMIN ULTRA RACE

MYŚLENICE

ZESKANUJ KOD I POBIERZ PLIK GPX Z TRASĄ 78KM

Punkty iTRA: 3 punkty | Punkty odżywcze: 5 punktów

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 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'	11 min 32 sek/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

Styrek / 6,7 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, ciastka, żelki, pomidorki, ogórki kiszzone;

Ulmány / 19 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, kabanosy, napój energetyczny BLACK, bułeczki maślane z kremem czekoladowym i dżemem, przekąski przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich;

Zawadka / 34 km: woda, cola, IZO Trec, elektrolity, żele Trec, cukierki (galaretki w czekoladzie), ogórki kiszzone, herbata, zupa i przekąski przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich;

Skomielna Czarna / 44 km: woda, cola, IZO Trec, 4Move, elektrolity, żele Trec, banany, słone orzeszki, kanapka z pasztetem, kanapka z dżemem, pomidorki, ogórki kiszzone, żelki, cukierki (galaretki w czekoladzie);

Bieńkówka / 59 km: woda, cola, IZO Trec, elektrolity, słone przekąski (paluszki), żele TREC słone orzeszki, kabanosy, pomidorki, ciastka, czekolada, żelki, napój energetyczny BLACK;

Meta: woda, cola, BLACK, 4Move Vitamine Water, banany, słone przekąski, pomidorki, zupa i pajda ze smalcem przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich.

Należy posiadać własny kubek/bukłak, 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 GUR78 mogą skorzystać z przepaku, który zlokalizowany będzie na 44 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 3 maja w godz. 17:00 – 20:00 lub w sobotę 4 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 48 KM

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024



Punkty iTRA: 2 punkty | Punkty odżywcze: 4 punkty

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 własną odpowiedzialność.

TRASA 48 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'	11 min 6 sek/km (5,4 km/h) - 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 (Trzebnia)	7h 15'	5 km / 55'		15:20
5	48 km META	10h	7,5 km / 1h 20'		-

DYSTANS 48 KM

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

PUNKTY ŻYWIENIOWE

Styrek / 6,7 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, ciastka, żelki, pomidorki, ogórki kiszzone;

Ulmany / 19 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, kabanosy, napój energetyczny BLACK, bułeczki maślane z kremem czekoladowym i dżemem, przekąski przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich;

Zawadka / 34 km: woda, cola, IZO Trec, żele Trec, cukierki (galaretki w czekoladzie), ogórki kiszzone, herbata, zupa, elektrolity, przekąski przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich;

Trzebunia / 39,2: woda, cola, IZO Trec, 4Move paluszki, kabanosy, pomidorki, ciastka, żelki, napój energetyczny Black;

Meta: woda, cola, BLACK, 4Move Vitamine Water, banany, słone przekąski, pomidorki, zupa i pajda ze smalcem przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich.

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

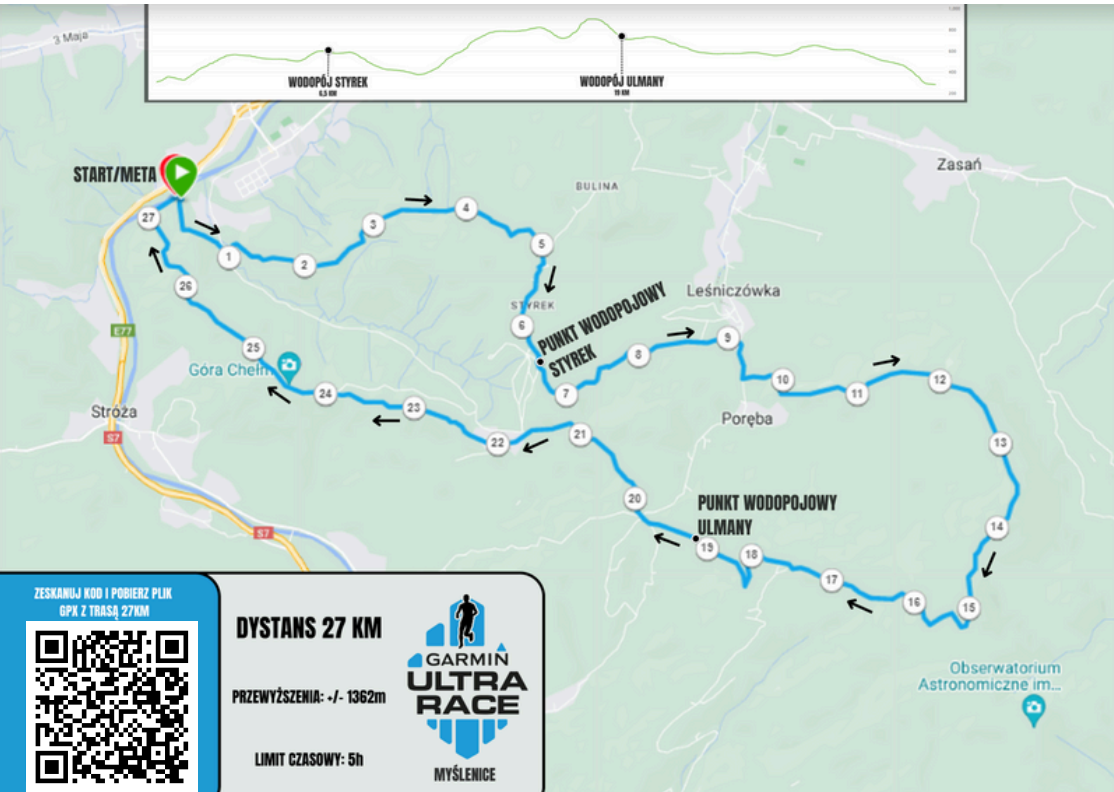
WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

Wyposażenie zalecane na trasie 48 km: czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.

DYSTANS 27 KM

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024



Punkty iTRA: 1 punkt | Punkty odżywcze: 2 punkty

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 własną odpowiedzialność.

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

PUNKTY ŻYWIENIOWE

Styrek / 6,7 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, ciastka, żelki, pomidorki, ogórki kiszone;

Ulmany / 19 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, kabanosy, napój energetyczny BLACK, bułeczki maślane z kremem czekoladowym i dżemem, przekąski przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich;

Meta: woda, cola, BLACK, 4Move Vitamine Water, banany, słone przekąski, pomidorki, zupa i pajda ze smalcem przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich.

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 13 KM

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024



Punkty odżywcze: 1 punkt

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 własną odpowiedzialność.

TRASA 13 km GUR Myślenice					
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
1	6,5 km (Styrek)	1h	6,5 km / 1h	9min 13sek/km (6,5 km/h) - 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		-

DYSTANS 13 KM

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

PUNKTY ŻYWIENIOWE

Styrek / 6,7 km: woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, ciastka, żelki, pomidorki, ogórki kiszone;

Meta: woda, cola, BLACK, 4Move Vitamine Water, banany, słone przekąski, pomidorki, zupa i pajda ze smalcem przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich.

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

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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



OSTROMECKO- ŹRÓDŁO MARI








**WODA
PROSTO
Z NATURY**

KARY I DYSKWALIFIKACJE

Garmin Ultra Race Myślenice 4 maja 2024

- 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	





PRZYSTAŃ
ZARABIE



PRZYSTAŃ ZARABIE

zaprasza na:

CHILL OUT POD CHMURKĄ
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

KONCERTY

ZABAWY TANECZNE

WARSZTATY TAŃCA

KARAOKE

ANIMACJE DLA DZIECI

WIECZORNE OGNISKO

ul. Parkowa 1H, Myślenice

przystanzarabie@gmail.com

Biegi dzieci i młodzieży Garmin Junior są nieodłączną częścią naszych zawodów od samego początku! Najmłodszy biegacze wystartują na jednym z trzech dystansów - w zależności od wieku. I tak:

- dystans 200 m – dzieci od 1 roku do 7 lat,
- dystans 500 m – dzieci od 8 do 11 lat,
- dystans 1000 m – dzieci od 12 do 15 lat.

Garmin Junior Myślenic odbędzie się w dniu 04.05.2024 r (sobota). Start i meta będzie znajdować się w Myślenicach przy ul. Parkowej (Plaża trawiasta Zarabie) - [lokalizacja](#).



Wszyscy zawodnicy startujący w Garmin Junior Myślenice 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.



GARMIN JUNIOR MYŚLENICE
ZGODA OPIEKUNA



SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

SPONSOR STRATEGICZNY



GOSPODARZ

ORGANIZATOR



PARTNERZY CYKLU



Nadleśnictwo Myślenice



Nadleśnictwo Sucha