

# RACE BOOK

GARMIN ULTRA RACE

RADKÓW 9-11 WRZEŚNIA 2022



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



Już w ten weekend 9-11 września 2022 ultrasi ponownie będą zdobywać Góry Stołowe! Tegoroczne zawody Garmin Ultra Race Radków rozegrają się na czterech dystansach: 83 km, 56 km, 25 km i 8 km.

### **CHALLENGE 158K - JEDNA SKAŁA - WIECZNA CHWAŁA**

Najwytrwalsi będą mogli podjąć wyzwanie i wziąć udział w GUR-skiej trzydniowej etapówce zwanej Challenge 158K. Na prawdziwych Królów i Królowe GUR czeka piątkowa przeprawa na dystansie 83 km, sobotnia przygoda z 56-ką i niedzielne wybieganie z 25-ką. Nagrodą dla każdego z finisherów Challenge 158K będzie nazwisko wryte na Skale Sławy!

# PROGRAM ZAWODÓW

## Garmin Ultra Race Radków 9-11 września 2022



### Środa, 07.09.2022

20:00 – odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Ultra Race –  
wszystkie dystanse!

### Czwartek, 08.09.2022

17:00-21:00 godziny otwarcia EXPO (Radków, ul. Kolonia Leśna)

17:00-21:00 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 83 km

### Piątek, 09.09.2022

04:00-20:00 godziny otwarcia EXPO

04:00-04:30 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 83 km

05:00 – start Garmin Ultra Race Radków – dystans 83 km

12:30 pierwsi zawodnicy na mecie Garmin Ultra Race Radków z dystansu 83 km

16:00-19:00 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 56 km

20:00 zamknięcie trasy Garmin Ultra Race Radków dystansu 83 km

20:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Radków dystansu 83 km

### Sobota, 10.09.2022

07:00-19:00 godziny otwarcia EXPO

06:00-07:00 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 56 km

08:00 – start Garmin Ultra Race Radków – dystans 56 km

12:00 – 19:00 wydawanie pakietów startowych – dystanse 25 km oraz 8 km

12:00 pierwsi zawodnicy na mecie z Garmin Ultra Race Radków z dystansu 56 km

18:00 zamknięcie trasy wyścigu dla Garmin Ultra Race Radków dystansu 56 km

18:00 ceremonia wręczenia nagród dla Garmin Ultra Race Radków dystans 56 km

# PROGRAM ZAWODÓW

## Garmin Ultra Race Radków 9-11 września 2022



### Niedziela, 11.09.2020

07:00 – 15:00 godziny otwarcia EXPO

07:00 – 09:00 wydawanie pakietów startowych – dystanse 25 km oraz 8 km

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

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

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

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

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

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

10:00 start Garmin Ultra Race Radków – dystans 25 km

10:30 start Garmin Ultra Race Radków – dystans 8 km

10:40 ceremonia dekoracji Garmin Junior Radków

11:10 pierwsi zawodnicy na mecie, Garmin Ultra Race Radków dystans 8 km

11:20 pierwsi zawodnicy na mecie, Garmin Ultra Race Radków dystans 25 km

12:30 zamknięcie trasy – dystans 8 km

15:00 zamknięcie trasy – dystans 25 km

15:00 ceremonia dekoracji – Garmin Ultra Race Radków dystans 25 km i 8 km, a także 3-dniowej klasyfikacji Garmin Ultra Race 2022 Challenge 158K

15:30 zakończenie Garmin Ultra Race Radków

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

W zawodach Garmin Ultra Race Radków nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet czy zapisać się na zawody. Rejestracja przeprowadzona będzie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą do pobrania przez zawodników w strefie pakietów. Strefa pakietów dla wszystkich dystansów znajdować się będzie w Radkowie województwo dolnośląskie, powiat kłodzki) przy ul. Kolonia Leśna.

## ODBIÓR PAKIETÓW

**Pakiet startowy odebrać można wyłącznie osobiście** w strefie pakietów 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 Radków.

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

## GODZINY ODBIORU PAKIETÓW

### Czwartek 08.09.2022:

17:00 - 21:00 - dla dystansu 83 km.

### Piątek 09.09.2022:

04:00 - 04:30 - dla dystansu 83 km,

16:00 - 19:00 - dla dystansu 56 km.

### Sobota 10.09.2022:

06:00 - 07:00 - dla dystansu 56 km.

12:00 - 19:00 - dla dystansu 25 km i 8 km,

### Niedziela 11.09.2022:

07:00 - 09:00 - dla dystansu 25 km i 8 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 Radków 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.

## 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.) 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 Biurze Zawodów przy ulicy Kolonia Leśna w Radkowie 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 Radków 2022 zawodnicy z dystansu GUR83 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 Radków! Link do śledzenia:

GUR83 KM: [www.poltrax.live/gur83](http://www.poltrax.live/gur83)

## 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.](#)

## PARKING

Parking znajdować się będzie przy ul. Kolonia Leśna, tuż przy Zalewie w Radkowie. [Link do lokalizacji.](#) Będzie on czynny:

- w piątek (09.09) od godziny 03:30,
- w sobotę (10.09) od godziny 5:30 (ważne - wyjazd z parkingu będzie możliwy tego dnia dopiero po godzinie 16:00);
- w niedzielę (11.09) od godziny 7:00.

W przypadku zapełnienia miejsc parkingowych, zawodnicy będą mogli skorzystać z parkingu znajdującego się przy Campingu w Radkowie przy ul. Piastowskiej. [Link do lokalizacji.](#)

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

## UTRUDNIENIA W RUCHU - DYSTANS 56 KM

W dniu 10.08 (sobota), w związku z organizacją imprezy triathlonowej Garmin Trinator Radków, dojazd do parkingu będzie utrudniony. W godzinach 06:00-16:00 zamknięta dla ruchu zostanie Szosa Stu Zakrętów na odcinku Radków Karłów. Zawodników dojeżdżających od strony Kudowy-Zdrój prosimy o dojazd przez Polanicę (DK8) oraz Wambierzyce (DW388). W tym dniu dojazd do parkingu przy Zalewie od strony Radkowa, będzie możliwy tylko do godziny 08:00. Po tej godzinie prosimy o pozostawianie aut na parkingu przy Campingu. Prosimy o nie pozostawianie aut na trasie wyścigu triathlonowego!

## 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**

Wejdź na  
naszą stronę  
i zapisz się!



**UTMB**  
WORLD SERIES

8-9.10.2022

ULTRA  
KOTLINA

SZKLARSKA  
PORĘBA

180 | 140 | 80 | 50 | 30 | SZTAFETA

zdjęcie: Daniel Kiszczak

Organizator



Partnerzy

Szklarska Poręba



PATRONAT HONOROWY  
PREZ DENTĄ MIASTA  
JELENIEJ GÓRY  
JERZEGO ŁUŻNIAKA



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW  
BUDŻETU POWIATU KARŁOWICKIEGO

## 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](#).

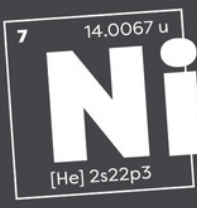
## DEKORACJA NAJLEPSZYCH DRUŻYN

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 ;)





# CALDERA 6

DNA LOFT V3  
+ NITRO  
= KOMFORT<sup>2</sup>



**PRZYJDZ NA STOISKO BROOKS >**  
**WYBIERZ ROZMIAR > POBIEGNIJ ULTRA > ODDAJ**  
**LUB **KUP W ATRAKCYJNEJ CENIE****



Z KODEM **GUR15** 15% TANIEJ

[www.brooks-running.pl](http://www.brooks-running.pl)



# OZNACZENIA TRAS

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



Kolory dystansów będą nawiązywać do kolorów Waszych numerów startowych (nie licząc zawodników, którzy startują w challenge 158k):

- **Trasa GUR 83 - czerwony,**
- **Trasa GUR 56 - niebieski,**
- **Trasa GUR 25 - zielony,**
- **Trasa GUR 8 - 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 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 83 KM

ZESKANUJ KOD



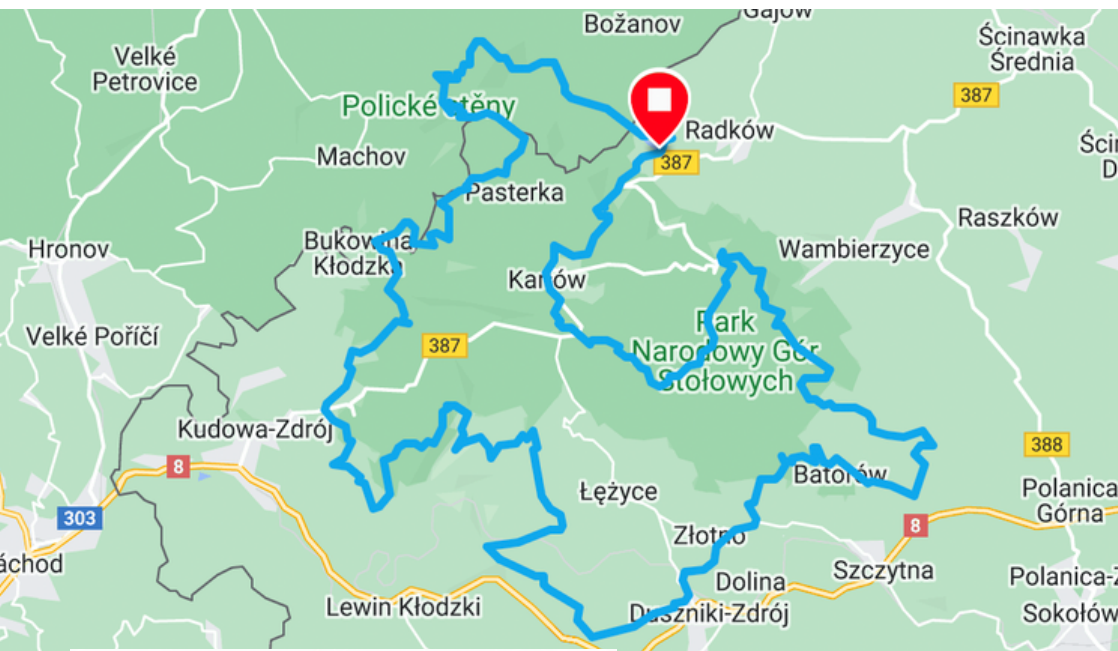
Limit czasu: 15 godzin

Przewyższenia: +3085 m/-3085 m

Punkty iTRA: 3 punkty

Punkty odżywcze: 5 punktów

I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR83 km będzie oznaczona czerwonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.



# TRASA GUR83 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 83 km GUR Radków				
Numer punktu	Kilometr (miejsowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 10:49/km)	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)
1	11,8 km (Kręgielny Trakt)	2h 10'	11,8 km / 2h 10'	<b>10min 49sek/km (5,5 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 15h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych
2	29 km (Batorów)	5h 15'	17,2 km / 3h 5'	
3	43,1 km (Kulin Kłodzki)	7h 50'	14,1 km / 3h 35'	
4	54,9 km (Dańczów)	9h 55'	11,8 km / 2h 55'	
5	70 km (Pasterka)	12h 40'	15,1 km / 2h 45'	
6	83,2 km META	15h	13,2 km / 2h 20'	

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

1. Kręgielny Trakt – 11,8 km – woda, cola, paluszki, banany, kabanosy, czekolada, ciastka, pomarańcze, bułeczki maślane;
  2. Batorów – 29 km – woda, cola, paluszki, banany, żele energetyczne, orzeszki, cukierki, bułki z pasztetem, bułki z dżemem;
  3. Kulin Kłodzki – 43,1 km – PRZEPAK – woda, cola, paluszki, banany, zupa, herbata, czekolada;
  4. Dańczów – 54,9 km – woda, cola, paluszki, banany, żele energetyczne, ciastka, pomarańcze, orzeszki, kabanosy, bułeczki maślane;
  5. Pasterka – 70 km – woda, cola, paluszki, banany, napój energetyczny, cukierki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.
- Należy posiadać własny kubek/buflak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.



## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- ważny dowód osobisty lub paszport;
- 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 GUR83 mogą skorzystać z przepaku, który zlokalizowany będzie na 43 km w Kulinie Kłodzkim. Zawodnicy GUR83 w pakiecie startowym otrzymają worki przepakowe, które ze swoimi rzeczami, należy złożyć w biurze zawodów w godzinach pracy biura tj. w czwartek 8 września w godz. 17:00 – 21:00 oraz w piątek 9 września 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.



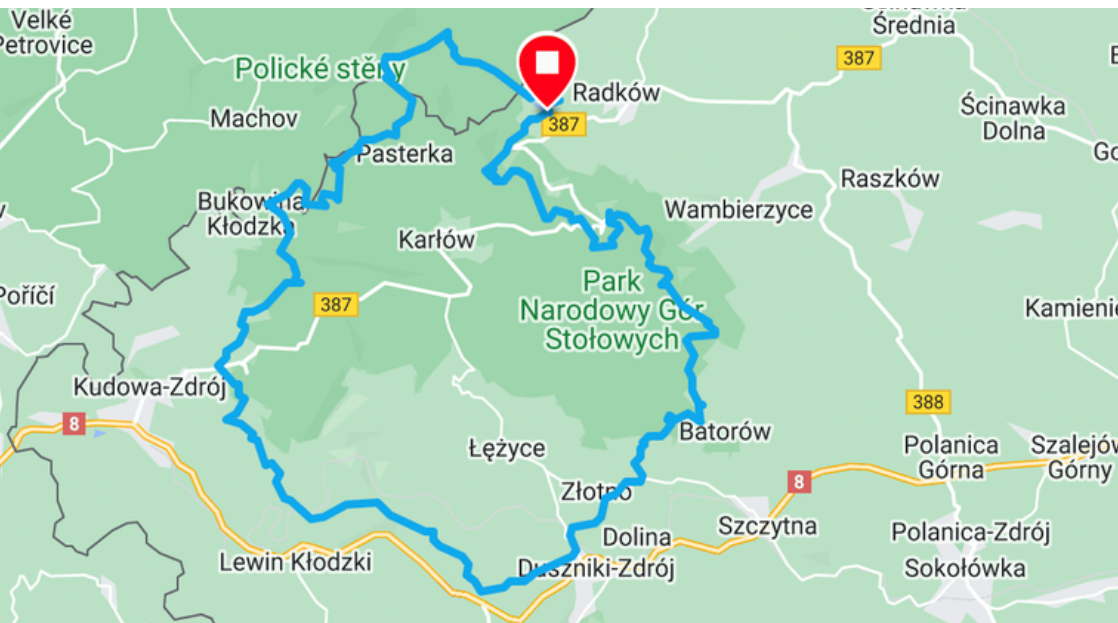
# DYSTANS 56 KM

ZESKANUJ KOD



Limit czasu: 10 godzin  
Przewyższenia: +2000 m/-2000 m  
Punkty iTRA: 3 punkty  
Punkty odżywcze: 4 punkty

I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 56 km będzie oznaczona niebieskimi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



# TRASA GUR56 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 56 km GUR Radków				
Numer punktu	Kilometr (miejscowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 10:38/km)	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)
1	6,5 km (Szosa 100 zakrętów)	1h 10'	6,5 km / 1h 10'	<b>10min 38sek/km (5,6 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 10h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych
2	20,6 km (Złotno)	3h 40'	13,1 km / 2h 30'	
3	33 km (Dańczów)	5h 50'	12,4 km / 2h 10'	
4	48 km (Pasterka)	8h 30'	13 km / 2h 40'	
5	56,4 km META	10h	8,4 km / 1h 30'	

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

- 1. Szosa 100 Zakrętów** – 6,5 km – woda, cola, paluszki, banany, napój energetyczny, cukierki, bułeczki maślane, pomarańcze;
- 2. Złotno** – 20,6 km – woda, cola, paluszki, banany, żele energetyczne, orzeszki, cukierki, bułki z pasztetem, bułki z dżemem, żele energetyczne;
- 3. Dańczów** – 33 km – woda, cola, paluszki, banany, żele energetyczne, ciastka, pomarańcze, orzeszki, kabanosy, bułeczki maślane;
- 4. Pasterka** – 48 km – woda, cola, paluszki, banany, napój energetyczny, cukierki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.

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



## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- ważny dowód osobisty lub paszport;
- 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.

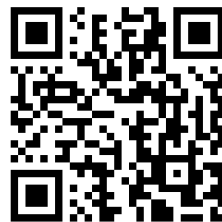
Wyposażenie zalecane na trasie 56 km:

- czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.



# DYSTANS 25 KM

ZESKANUJ KOD



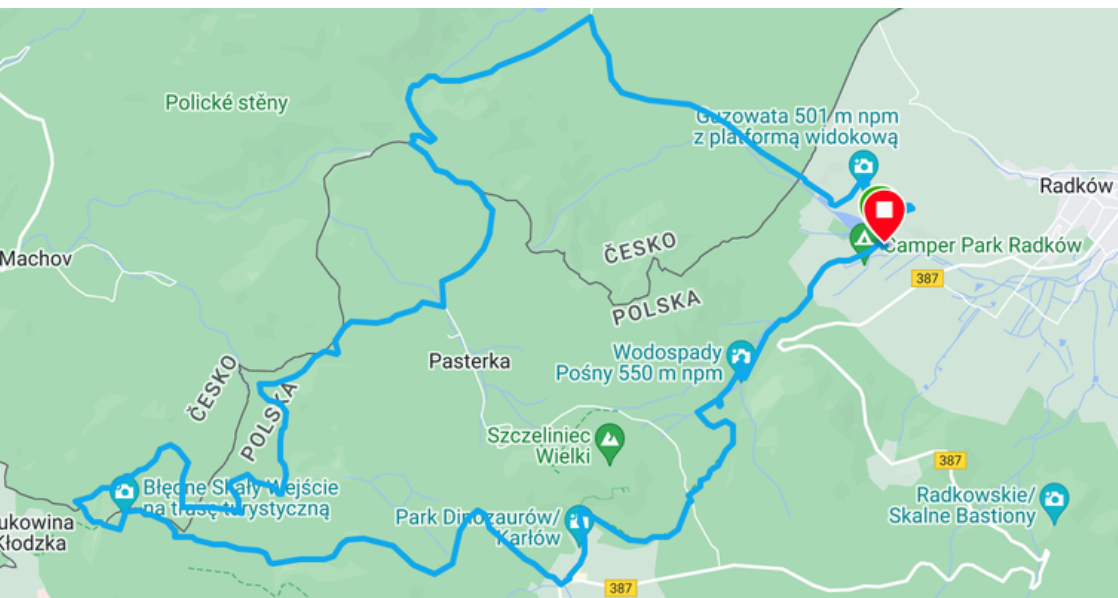
Limit czasu: 5 godzin

Przewyższenia: +1000 m/-1000 m

Punkty iTRA: 1 punkt

Punkty odżywcze: 2 punkty

I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 25 km będzie oznaczona zielonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.



# TRASA GUR25 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 25 km GUR Radków				
Numer punktu	Kilometr (miejscowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 11:54/km)	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)
1	<u>7,2 km</u> (Karlów droga na Ostrą Górę)	1h 30'	7,2 km / 1h 30'	<b>11 min 54sek/km (5 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 5h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych
2	<u>16,6 km</u> (Pasterka)	3h 20'	9,4 km / 1h 50'	
3	<u>25,2 km</u> META	5h	8,6 km / 1h 40'	

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

- Machowska Droga** – 7,2 km – woda, cola, paluszki, banany, żele energetyczne, orzeszki, cukierki, ciastka, czekolada;
- Pasterka** – 16,6 km – woda, cola, paluszki, banany, napój energetyczny, cukierki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.

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

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- numer startowy otrzymany od organizatora;
- ważny dowód osobisty lub paszport;
- 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 25 km:

- folia NRC.

# DYSTANS 8 KM

Limit czasu: 2 godziny

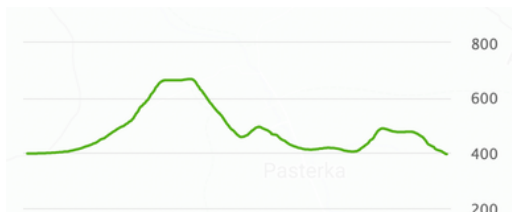
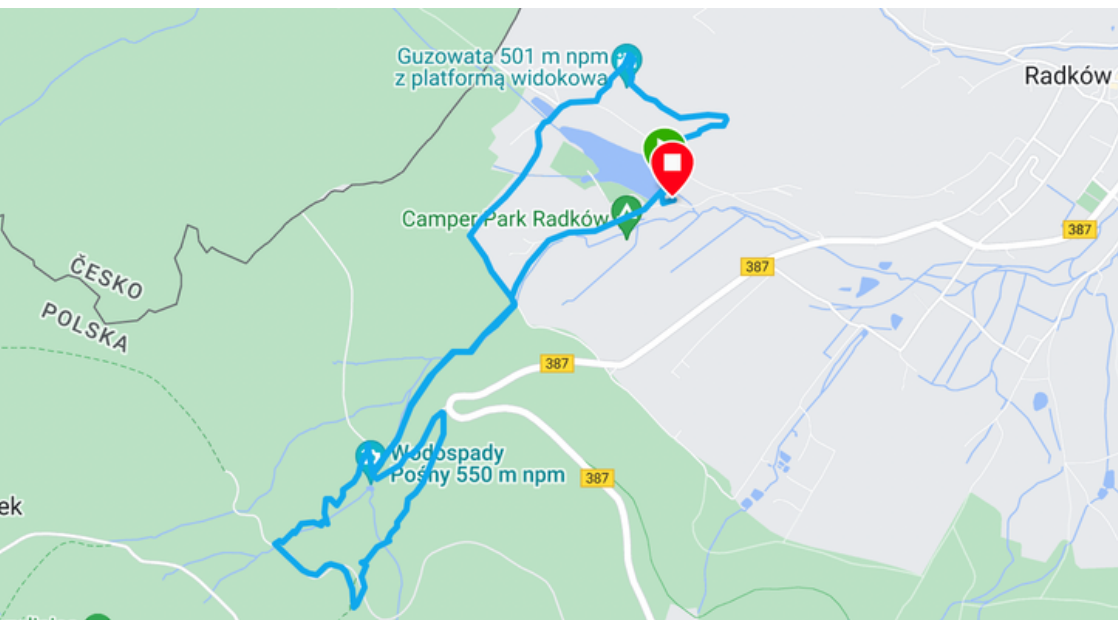
Przewyższenia: +450 m/-450 m

Punkty odżywcze: 1 punkt

ZESKANUJ KOD



I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 8 km będzie oznaczona żółtymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



# TRASA GUR8 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 8 km GUR Radków				
Numer punktu	Kilometr (miejsowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)
1	4 km (Szosa 100 zakrętów)	1h	4 km / 1h	<b>15min/km (4 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 2h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych
2	8 km META	2h	4 km / 1h	

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

1. **Szosa 100 Zakrętów** – 4 km – woda, cola, paluszki, banany, orzeszki, pomarańcze, czekolada.

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 jakiegokolwiek pomocy z zewnątrz udzielanej poza punktami żywieniowymi.

<b>NIEZASTOSTOWANIE 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

---

**BROOKS**  


GOSPODARZ



ORGANIZATOR

labo<sup>®</sup>  
SPORT

---

PARTNERZY CYKLU

---



**SIRVIS**  
TURYSTYKA AKTYWNA

*Tri Swim Run*