



# RACE BOOK

GARMIN ULTRA RACE

RADKÓW  
8-10 WRZEŚNIA 2023



Już w ten weekend 8 - 10 września 2023 biegacze ultra ponownie będą zdobywać przepiękne Góry Stołowe!

Tegoroczne zawody Garmin Ultra Race Radków rozegrają się na czterech dystansach: 80 km, 56 km, 24 km i 9 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 80 km, sobotnia przygoda z 56-ką i niedzielne wybieganie z 24-ką.

**Nagrodą dla każdego z finisherów Challenge 158K będzie nazwisko wyryte na Skale Sławy!**

# GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU





# PROGRAM ZAWODÓW

## Garmin Ultra Race Radków 8-10 września 2023



### Środa, 06.09.2023

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

### Czwartek, 07.09.2023

17:00-20:00 godziny otwarcia EXPO (Radków, ul. Kolonia Leśna)

17:00-20:00 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 80 km

### Piątek, 08.09.2023

04:15-20:00 godziny otwarcia EXPO

04:15-04:45 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 80 km

#### **05:00 – start Garmin Ultra Race Radków – dystans 80 km**

12:30 pierwsi zawodnicy na mecie Garmin Ultra Race Radków z dystansu 80 km

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

20:00 zamknięcie trasy Garmin Ultra Race Radków dystansu 80 km

20:00 ceremonia dekoracji Garmin Ultra Race Radków dystansu 80 km

### Sobota, 09.09.2023

06:30-18:00 godziny otwarcia EXPO

06:30-07:30 wydawanie pakietów startowych – tylko dystans 56 km

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

12:00 – 18:00 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 8-10 września 2023



### Niedziela, 10.09.2023

07:00 – 15:00 godziny otwarcia EXPO

07:00 – 09:00 wydawanie pakietów startowych – dystanse 24 km oraz 9 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 24 km**

**10:30 start Garmin Ultra Race Radków – dystans 9 km**

10:40 ceremonia dekoracji Garmin Junior Radków

11:10 pierwsi zawodnicy na mecie, Garmin Ultra Race Radków dystans 9 km

11:20 pierwsi zawodnicy na mecie, Garmin Ultra Race Radków dystans 24 km

12:30 zamknięcie trasy – dystans 9 km

15:00 zamknięcie trasy – dystans 24 km

15:00 ceremonia dekoracji – Garmin Ultra Race Radków dystans 24 km i 9 km, a także 3-dniowej klasyfikacji Garmin Ultra Race 2022 Challenge 158K

15:30 zakończenie Garmin Ultra Race Radków

Program może ulec zmianie!

# WAŻNE INFORMACJE

## BIURO ZAWODÓW

Rejestracja na zawody Garmin Ultra Race Radków przeprowadzona zostanie przez system [startlist.pl](http://startlist.pl), a przygotowane pakiety startowe należy odebrać w biurze zawodów.

Biuro zawodów będzie znajdować się przy ulicy Kolonia Leśna Botanica Active Park w Radkowie.



BIURO  
ZAWODÓW



**W miejscu, gdzie znajduje się miasteczko zawodów zasięg jest bardzo mocno ograniczony, internet nie działa. Dlatego nie będziemy w stanie wydrukować Waszych kart/oświadczeń.**

# WAŻNE INFORMACJE

## 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 Radków.

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

## GODZINY ODBIORU PAKIETÓW

**Czwartek 07.09.2023:** 17:00 – 20:00 - dla dystansu 80 km.

**Piątek 08.09.2023:** 04:15 - 04:45 - dla dystansu 80 km, 16:00 - 19:00 - dla dystansu 56 km.

**Sobota 09.09.2023:** 06:30 - 07:30 - dla dystansu 56 km. 12:00 - 18:00 - dla dystansu 24 km i 9 km,

**Niedziela 11.09.2022:** 07:00 - 09:00 - dla dystansu 24 km i 9 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 i profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne i zabezpieczenie trasy zawodów,
- profesjonalne oznaczenie trasy zawodów,
- punkty odżywiania na trasie zawodów,
- ubezpieczenie NNW,
- pakiet żywieniowy na mecie,
- pamiątkowy medal za ukończenie zawodów,
- tracker POLTRAX (dotyczy dystansu 80KM).

## CHIP

W pakiecie startowym otrzymasz chip na pasku należy go umieścić na lewej nodze na wysokości kostki, jeśli bez paska należy umieścić go przy sznurowadle buta.

**WAŻNE!** Umieszczenie chipa w innym miejscu (plecak, kieszeń, itp.) może spowodować, że Twój wynik oraz międzyczasy nie zostaną zacytane przez maty pomiarowe! Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić chip.

## DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się w Biurze Zawodów przy ulicy Kolonia Leśna Botanica Active Park 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 2023 zawodnicy z dystansu GUR80 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 Radków! Link do śledzenia:

GUR80 KM: <https://www.poltrax.live/gur-radkow>



# poltrax

## 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 główny - [LINK TUTAJ](#) / Płatny 10 zł

Parking dodatkowy - [LINK TUTAJ](#) / Bezpłatny

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

## UTRUDNIENIA W RUCHU - DYSTANS 56 KM

Informujemy, że w związku z remontem Szosy Stu Zakrętów, droga wojewódzka 357 na odcinku Karłów-Radków jest zamknięta. Dojazd do Radkowa możliwy jest jedynie od strony Ścinawki Średniej oraz Wambierzyc.

**UWAGA!** W związku z organizacją imprezy triathlonowej Garmin Trinator radków, w dn. 09.09 (sobota) dojazd do miasteczka zawodów oraz parkingu będzie utrudniony. Dojazd od strony Radkowa będzie możliwy tylko do godziny 08:00. Po tej godzinie prosimy o pozostawianie aut na parkingu przy campingu - [LINK TUTAJ.](#)

Prosimy o nie pozostawianie aut na trasie wyścigu triathlonowego, gdyż grozi to odholowaniem auta.

## 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!

**Klasyfikacja Korpo Ultra** prowadzona będzie oddzielnie na każdej imprezie cyklu Garmin Ultra Race 2023.

**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

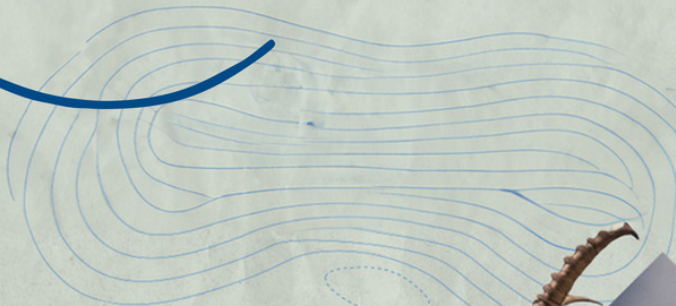
Klasyfikacja drużynowa i dekoracja Korpo będzie przeprowadzona po zakończeniu zawodów w każdej miejscowości, w której rozgrywane będą zawody cyklu Garmin Ultra Race 2023.

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

Zachęcamy do udziału w dekoracji ;)



# RUN HAPPY



**CASCADIA 17**



**Prosto do celu w Brooks!**

z kodem: **GURRadkow15**

**15% RABATU** na zakup butów marki Brooks  
[brooks-running.pl](https://brooks-running.pl)



# OZNACZENIA TRAS

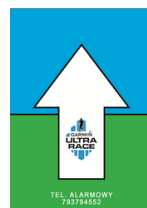
Trasy Garmin Ultra Race Radków 2023 będą oznaczone tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.

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

- **Trasa GUR 80 - czerwony,**
- **Trasa GUR 56 - niebieski,**
- **Trasa GUR 24 - zielony,**
- **Trasa GUR 9 - żółty.**

Na tabliczkach oraz taśmie umieścimy odbłaskowe elementy.

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



## INNE OZNACZENIA

W newralgicznych miejscach powiesimy 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.



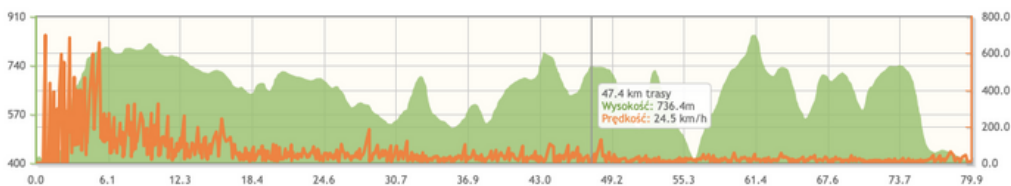
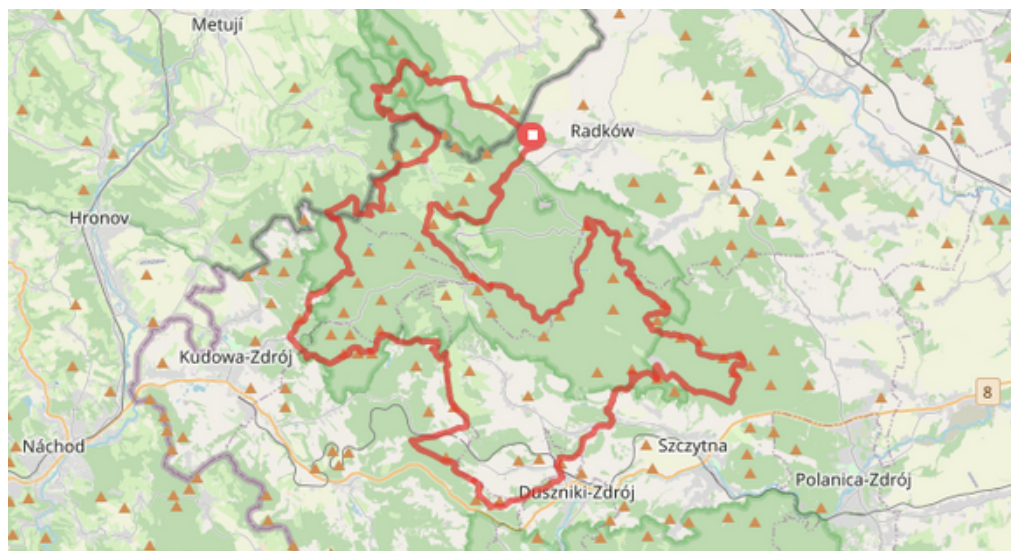
# DYSTANS 80 KM

ZESKANUJ KOD



Limit czasu: 15 godzin  
Przewyższenia: +2300 m/-2300 m  
Punkty iTRA: 3 punkty  
Punkty odżywcze: 5 punktów

I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR80 km będzie oznaczona czerwonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.





# TRASA GUR80 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 80 km GUR Radków						
Numer punktu	Kilometr (miejsceowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 11-15/km)	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)	Godzina zamknięcia punktu żywieniowego	Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 5.45/km)
1	10 km (Szosa 100 zakrętów/Fort Karola)	1h 53'	10 km / 1h 53'	<b>11 min 15 sek/km (5.3 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 15h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	07:00	05:57
2	23,3 km (Batorówek/Parking)	4h 22'	13,3 km / 2h 30'		09:30	07:15
3	41 km (Zielone Ludowe) PRZEPAK	7h 41'	16,8 km / 3h 19'		12:50	08:55
4	55 km (Jerzykowice Wielkie)	10h 20'	14 km / 2h 40'		15:30	10:15
5	68 km (Pasterka)	12h 45'	13 km / 2h 25'		18:00	11:30
6	80 km META	15h	12 km / 2h 15'		-	12:40

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

1. Szosa 100 zakrętów / Fort Karola / 9,5 km – woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, ciastka, pomidorki, ogórki kiszzone;
2. Batorówek / 23,3 km – woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, kabanosy, napój energetyczny BLACK, bułeczki maślane z kremem czekoladowym i dżemem, żelki;
3. Zielone Ludowe / 40 km / Przepak – woda, cola, IZO Trec, żele Trec, cukierki (galaretki w czekoladzie), herbata, zupa, elektrolity, banany;
4. Jerzykowice Wielkie / 55 km – woda, cola, IZO Trec, żele Trec, banany, słone orzeszki, bułka z pasztetem, bułka z dżemem, ogórki kiszzone, pomidorki, wafle ryżowe z masłem orzechowym;
5. Pasterka / 67 km – woda, cola, banany, paluszki, kabanosy, ciastka, napój energetyczny Black, wafle ryżowe z masłem orzechowym, pomidorki, ogórki kiszzone, żelki.

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 GUR80 mogą skorzystać z przepaku, który zlokalizowany będzie na 40 km w Zielone Ludowe. Zawodnicy GUR80 w pakiecie startowym otrzymają worki przepakowe, które ze swoimi rzeczami, należy złożyć w biurze zawodów w godzinach pracy biura tj. w czwartek 7 września w godz. 17:00 – 20:00 oraz w piątek 8 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



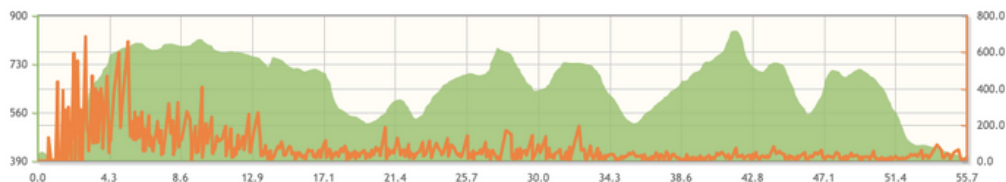
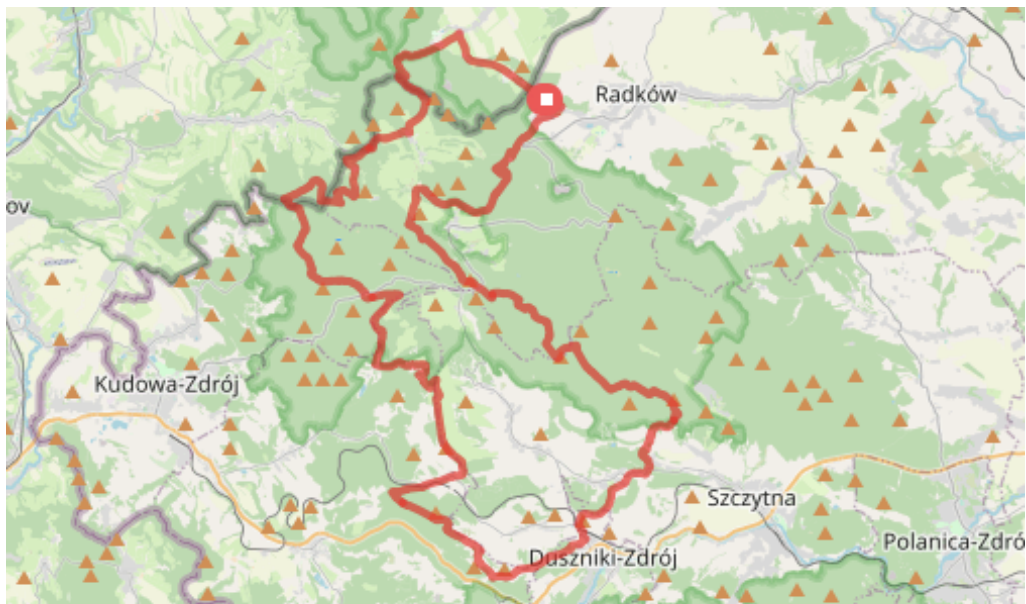
Limit czasu: 10 godzin

Przewyższenia: +1600 m/-1600 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 (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 5:00/km)
1	10 km (Szosa 100 zakrętów/Fort Karola)	1h 45'	10 km / 1h 45'	10min 42sek/km (5,6 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 10h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	10:00	08:50
2	22,5 km (Duszniki Zdrój)	4h	12,5 km / 2h 15'		12:10	09:50
3	35,5 km (Darnków)	6h 20'	13 km / 2h 20'		14:30	10:55
4	48 km (Pasterka)	8h 35'	12,5 km / 2h 15'		16:45	12:00
5	56,4 km META	10h	8,4 km / 1h 25'		-	12:45

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

- Szosa 100 zakrętów / Fort Karola / 9,5 km** /- woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, ciastka, pomidorki, ogórki kiszzone;
- Duszniki Zdrój / 22,5 km** - woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, kabanosy, napój energetyczny BLACK, bułeczki maślane z kremem czekoladowym i dżemem, żelki;
- Darnków / 35 km** - woda, cola, IZO Trec, żele Trec, cukierki (galaretki w czekoladzie), herbata, zupa, elektrolity;
- Pasterka / 47,5** - woda, cola, paluszki, banany, kabanosy, ciastka, napój energetyczny Black, wafle ryżowe z masłem orzechowym, pomidorki, ogórki kiszzone, żelki.

Należy posiadać własny kubek/bukłak, 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 24 KM

ZESKANUJ KOD



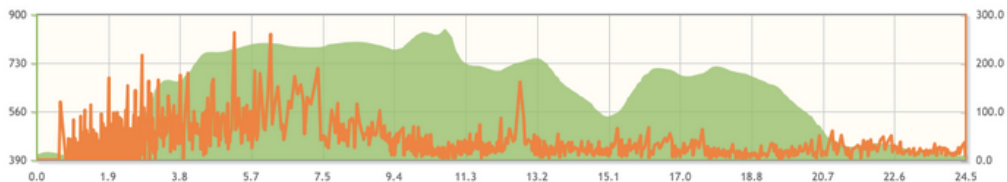
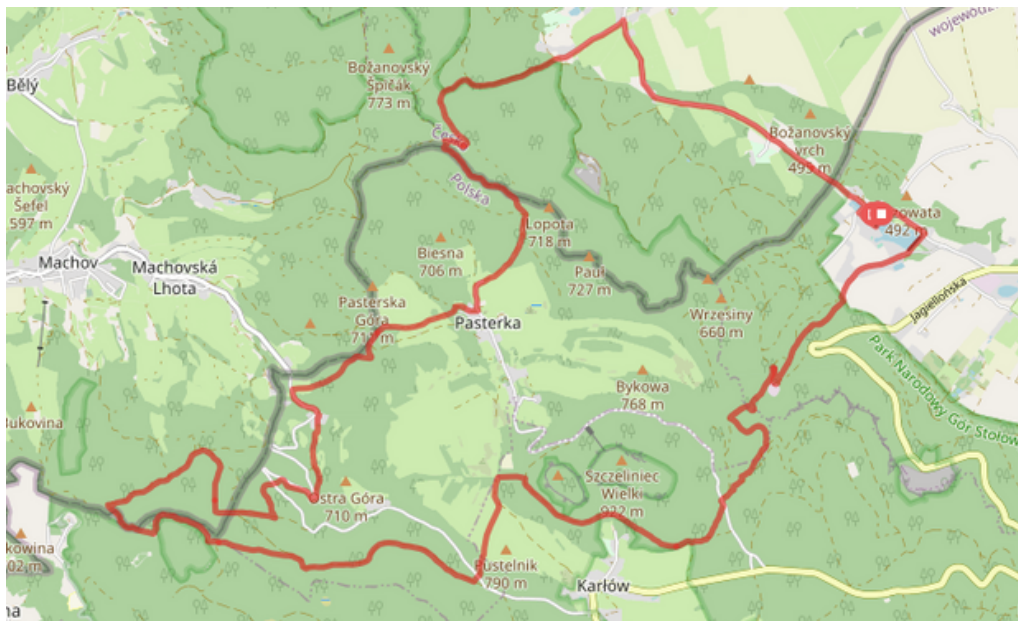
I POBIERZ PLIK GPX

Limit czasu: 5 godzin

Przewyższenia: +800 m/-800 m

Punkty iTRA: 1 punkt

Punkty odżywcze: 2 punkty



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 24 km będzie oznaczona zielonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą.





# TRASA GUR 24 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 24 km GUR Radków

Numer punktu	Kilometr (miejscowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi (liczony w tempie 12,04/km)	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)	Godzina zamknięcia punktu żywieniowego	Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 4:20/km)
1	7,7 km (Karłów droga na Ostrą Górę)	1h 35'	7,7 km / 1h 35'	<b>12min 4sek/km (4,9 km/h)</b> - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 5h na całej trasie	11:40	10:31
2	17 km (Pasterka)	3h 25'	9,3 km / 1h 50'	oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	13:30	11:12
3	24,5km META	5h	8,6 km / 1h 25'		-	11:50

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

- Droga na Ostrą Górę / 7,7 km** – woda, cola, IZO Trec, banany, słone przekąski, słone orzeszki, ciastka, pomidorki, ogórki kiszone;
- Pasterka / 19 km** – woda, cola, banany, paluszki, kabanosy, ciastka, napój energetyczny Black, wafle ryżowe z masłem orzechowym, pomidorki, ogórki kiszone, żelki;

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 9 KM

ZESKANUJ KOD

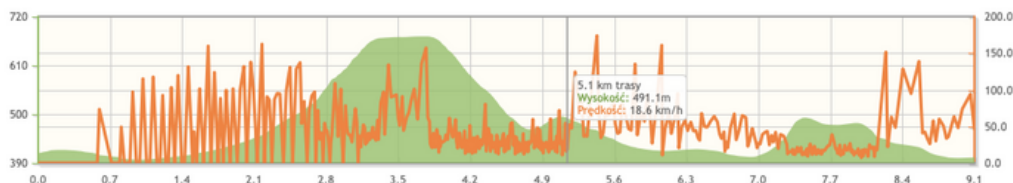
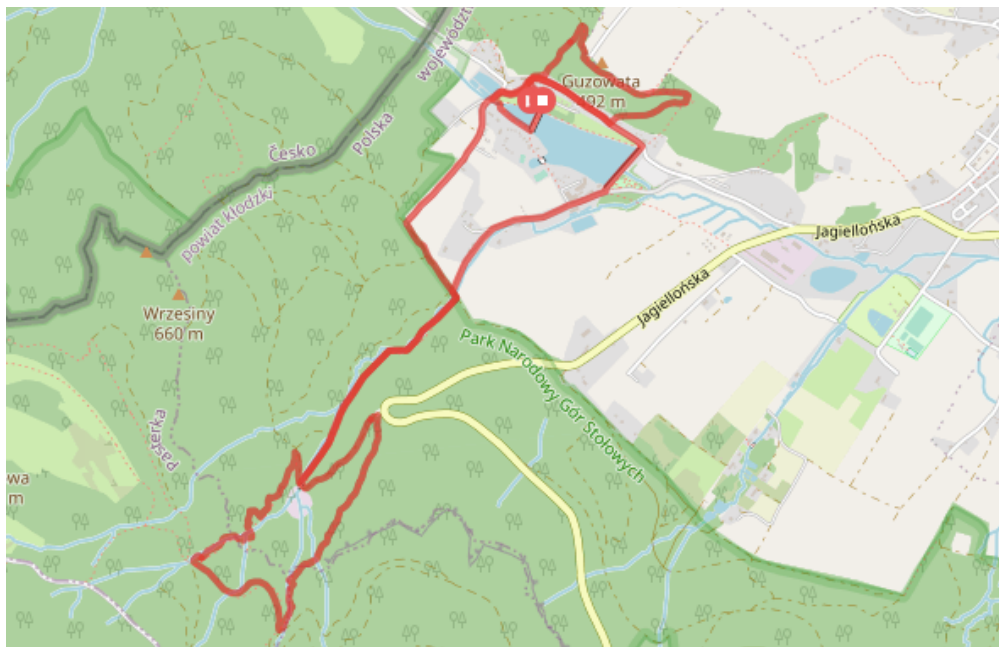


Limit czasu: 2 godziny

Przewyższenia: +420 m/-420 m

Punkty odżywcze: 1 punkt

I POBIERZ PLIK GPX



## OZNACZENIA TRASY

Trasa GUR 9 km będzie oznaczona żółtymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



# TRASA GUR 9 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 9 km GUR Radków

Numer punktu	Kilometr (miejsowość)	Limit czasowy na punkcie	Dystans/czas pomiędzy punktami żywieniowymi	Średnie tempo biegu na całej trasie (min/km)	Godzina zamknięcia punktu żywieniowego	Przewidywana godzina przybycia pierwszego zawodnika (tempo 4:15/km)
1	4,5 km (Szosa 100 zęreków)	1h	4,5 km / 1h	15min/km (4 km/h) - najniższe tempo które umożliwi	11:40	10:44
2	9 km META	2h	4,5 km / 1h	zmisszczenie się w limicie 2h na całej trasie oraz na	-	10:58

## PUNKTY ŻYWIENIOWE

1. **Parking przy wodospadzie Pośny / 4,5km** – woda, cola, banany, słone przekąski, ciastka, żelki, napój energetyczny.

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>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>	



# ZAPRASZAMY NA OGNISKO!

Drodzy Ultrasi!

Serdecznie zapraszamy Was oraz Waszych bliskich, którzy przyjechali razem z Wami do przepięknego Radkowa na integracyjne ognisko.



Ognisko odbędzie się w sobotę, 9 września, po dekoracji dystansu 56km, czyli około godziny 18:30 w okolicach Zalewu w Radkowie.

Poznajmy się! Porozmawiajmy! Stwórzmy piękne wspomnienia!



---

SPONSOR TYTULARNY

---

**GARMIN®**

---

SPONSOR

---

**BROOKS**  


GOSPODARZ

---



ORGANIZATOR

labo<sup>®</sup>  
SPORT

---

PARTNERZY CYKLU

---



*Tri Swim Run*