RACEBOOK

GARMIN ULTRA RACE

MYŚLENICE

1-2 sierpnia 2020

www.ultrarace.pl/myslenice

SPIS TREŚCI

4	Program zawodów
5-7	Ważne informacje
8	Zasady bezpieczeństwa
9-12	Dystans 54 km
13-15	Dystans 27 km
16-18	Dystans 13 km
19	Kary i dyskwalifikacje
20	Zapisy na sezon 2020

Już w ten weekend 1-2 sierpnia ultrasi ponownie zawitają do zjawiskowo pięknych Myślenic! Tegoroczne zawody Garmin Ultra Race Myślenice rozegrają się na trzech dystansach: 54 km, 27 km i 13 km.

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!**

Więcej informacji o atrakcjach miasta znajdziesz na www.myslenice.pl.

Program zawodów

Piątek, 31.07.2020 r.
17:00 – 20:00 wydawanie pakietów startowych w strefie pakietów – dystans 54 km
17:00 – 20:00 godziny otwarcia EXPO

Sobota, 01.08.2020 r.
06:00-19:30 godziny otwarcia EXPO
06:00-07:30 wydawanie pakietów startowych w strefie pakietów – dystans 54 km
07:00 przyjmowanie depozytu w strefie depozytowej
08:00 start Garmin Ultra Race Myślenice, dystans 54 km
18:00 – zamknięcie trasy dystansu 54 km
18:00 – ceremonia dekoracji dystansu 54 km (w dekoracji mogą uczestniczyć tylko dekorowane osoby)
18:00-19:30 – wydawanie pakietów w strefie pakietów – dystans 27 km

Niedziela, 02.08.2020 r.
07:30-09:30 wydawanie pakietów startowych w strefie pakietów – dystans 27 km
09:00 przyjmowanie depozytu w strefie depozytowej
10:00 start Garmin Ultra Race Myślenice, dystans 27 km
15:00 zamknięcie trasy dystansu 27 km
15:00 ceremonia dekoracji dystansu 27 km (w dekoracji mogą uczestniczyć tylko dekorowane osoby)
15:30-16:30 – wydawanie pakietów startowych w strefie pakietów – dystans 13 km
16:00 przyjmowanie depozytu w strefie depozytowej
17:00 start Garmin Ultra Race Myślenice, dystans 13 km
19:00 zamknięcie trasy dystansu 13 km
19:00 ceremonia dekoracji dystansu 13 km (w dekoracji mogą uczestniczyć tylko dekorowane osoby)

Program może ulec zmianie!

WAŻNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Ultra Race Myślenice **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 należy odebrać w strefie pakietów.

Pakiet startowy odebrać można wyłącznie osobiście po wejściu do strefy pakietów w godzinach wskazanych w regulaminie. Będzie on znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika. Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać podpisaną kartę zawodnika oraz dokument tożsamości ze zdjęciem. Karta z numerem startowym zawiera oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność. Kartę należy pobrać systemu startlist.pl.

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

PAKIET STARTOWY

W ramach pakietu startowego każdy uczestnik zawodów otrzyma:

- numer startowy i agrafki,
- zwrotny chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu
- torebkę na pakiet startowy,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- punkty odżywiania na trasie zawodów,
- pakiet żywieniowy na mecie,
- ubezpieczenie NNW,
- medal za ukończenie zawodów,
- w rozszerzonych pakietach: standard (dodatkowo okolicznościową koszulkę i kubek) a w premium (koszulka, kubek i ręcznik).

WAŻNE INFORMACJE

ODBIÓR PAKIETÓW

Odbiór pakietów startowych odbędzie się w strefie pakietów:
Piątek 31.07.2020 r.:
17:00 – 20:00 - dla dystansu 54 km,
Sobota 01.08.2020 r.:
06:00-07:30 - dla dystansu 54 km,
18:00-19:30 – dla dystansu 27 km.
Niedziela 02.08.2020 r.:
07:30-09:30 - dla dystansu 27 km,
15:30-16:30 – dla dystansu 13 km.

PUNKT INFORMACYJNY

Punkt informacyjny dla zawodników będzie usytuowany w okolicach strefy pakietów w tym samym miejscu co depozyt i będzie czynny w dniu zawodów, w godzinach podanych w programie imprezy.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się w okolicach strefy pakietów przy ulicy Parkowej w Myślenicach i będzie czynny:
Sobota, 01.08.2020 r.:
– dystans 54 km: od godziny 07:00;
Niedziela, 02.08.2020 r.:
- dla dystansu 27 km od godziny 9:00,
- dla dystansu 13 km od godziny 16:00.

STREFA STARTU I METY / ZBIEG NA METĘ

Brama startu – pomarańczowa brama z logotypami Garmin Ultra Race. Zawodnik ma obowiązek ustawić się na linii startu 10’ przed rozpoczęciem biegu. Start w formule Rolling start.
Brama mety – pomarańczowa kwadratowa. Strefa zawodnika oddzielona wraz z punktem żywieniowym.
Zbieg na metę dla zawodników na każdym dystansie: 54 km, 27 km, 13 km.

WAŻNE INFORMACJE

PARKINGI

Parkingi znajdować się będą w bezpośrednim sąsiedztwie miasteczka zawodów, przy ul. Parkowej na terenie Sport Areny Myślenice. Parking płatny 10 zł za dzień. **UWAGA**: Pozostawianie aut w miejscach, w których obowiązuje zakaz parkowania może skutkować mandatami wystawianymi przez Straż Miejską!

NUMERY ALARMOWE

Koniecznie przed startem zapisz poniższe numery telefonów:

- Numer w razie zagubienia/problemów na trasie: **793 233 673**
- Numer do biura zawodów: **793 794 552**

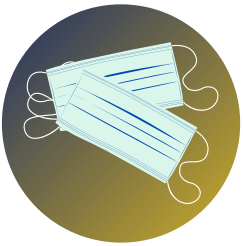
WYTYCZNE SANITARNE

1. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.
2. Zawody odbędą się bez udziału publiczności.
3. Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach.
4. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów.
5. Medal finishera wydany zostanie po minięciu linii mety wraz z pakietem żywieniowym.
6. Zawodnicy zobowiązani są do jak najszybszego opuszczenia strefy pakietów, punktu odświeżania za metą oraz opuszczenia terenu zawodów po skończonej rywalizacji.
7. Dekoracja będzie ograniczona wyłącznie dla osób dekorowanych i będzie przeprowadzona bez udziału publiczności.
8. Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki ochrony sanitarnej oraz środki do dezynfekcji.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

START Z ZACHOWANIEM DYSTANSU SPOŁECZNEGO

Zawodnicy zobowiązani są do zachowania bezpiecznych odległości podczas startu, jak i w miejscach gromadzeń zawodników (np. na punktach żywieniowych).



BEZPIECZEŃSTWO ZAWODÓW

Zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust w miasteczku zawodów, przed startem, jak i podczas korzystania z punktów odżywiania.

ZAWODY BEZ UDZIAŁU PUBLICZOŚCI

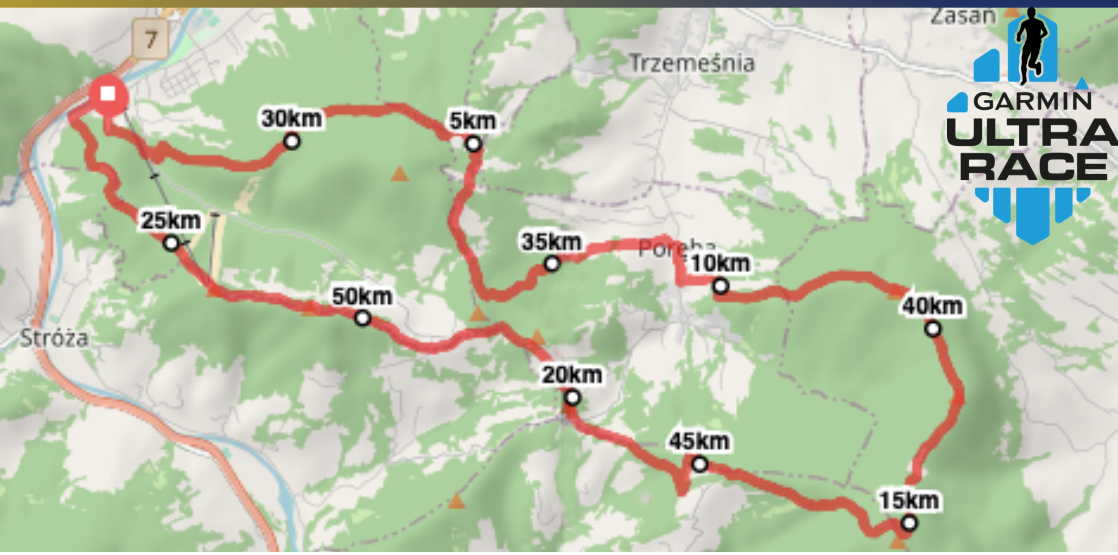
BRAK KLASYCZNEGO BIURA ZAWODÓW

Rejestracja odbywa się wyłącznie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie pakietów.

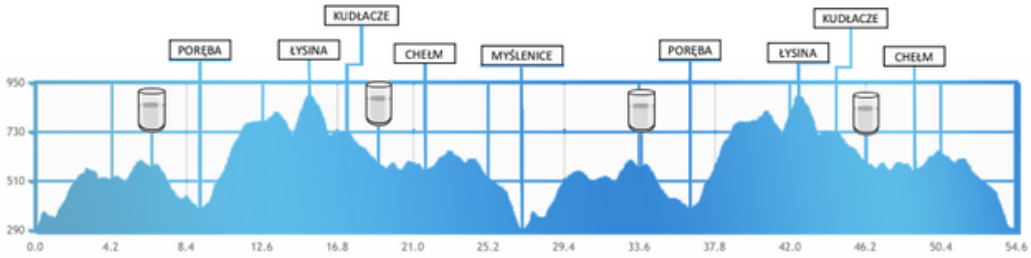
DEZYNFEKCJA TERENU ZAWODÓW

Wszystkie miejsca począwszy od startu, strefy pakietów, czy innych punktów gromadzenia się zawodników będą dokładnie i regularnie dezynfekowane.

DYSTANS 54 KM



Dystans 54 km (2 pętle)
Limit czasu: 10 godzin
Przewyższenia: +2600 m/-2600 m
Punkty iTRA: 3 punkty
Punkty odżywcze: 4 punkty
Trasa GUR 54 km będzie oznaczona niebieskimi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



TRASA GUR 54 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.

W celu przelania napojów, każdy zawodnik ma obowiązek posiadania własnego bidonu, kubka lub bukłaka.

TRASA 54 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 6sek/km (5,4 km/h) - najniższe tempo które umożliwi zmieszczenie się w limicie 10h na całej trasie oraz na poszczególnych punktach żywieniowych	-
2	19 km (Ulmany Duże)	3h 35'	12,5 km / 2h 20'		-
3	34 km (Styrek)	6h 20'	15 km / 2h 45'		14:20
4	46,5 km (Ulmany Duże)	8h 40'	12,5 km / 2h 20'		16:40
5	54 km META	10h	7,5 km / 1h 20'		-

TRASA GUR 54 KM
PUNKTY ŻYWIENIOWE

- **6,4 km - Styrek:** woda, izo, banany, gorzka czekolada, słone orzeszki, słodycze, ciastka, rodzynki;

- **19,1 km - Ulmany:** woda, izo, cola, banany, słone paluszki, słodycze, bułka z pasztetem, bułka z dżemem;

- **33,7 km - Styrek:** woda, izo, banany, gorzka czekolada, słone orzeszki, słodycze, rodzynki;

- **46,4 km - Ulmany:** woda, izo, cola, banany, słone paluszki, słodycze, bułka z pasztetem, bułka z dżemem.

UWAGA! Przed skorzystaniem z punktu żywieniowego należy założyć maseczkę/ buffkę oraz zdezynfekować ręce (płyn zostanie zapewniony przez organizatora). Należy posiadać własny kubek/bukłak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.

- **Punkt za metą:** każdy zawodnik za metą otrzyma pakiet żywieniowy, w którym znajdować się będą: Redbull, woda, banan, jaglanka dr Oetker oraz medal za ukończenie zawodów.

Po otrzymaniu pakietu żywnościowego zawodnicy proszeni będą o opuszczenie strefy finishera.

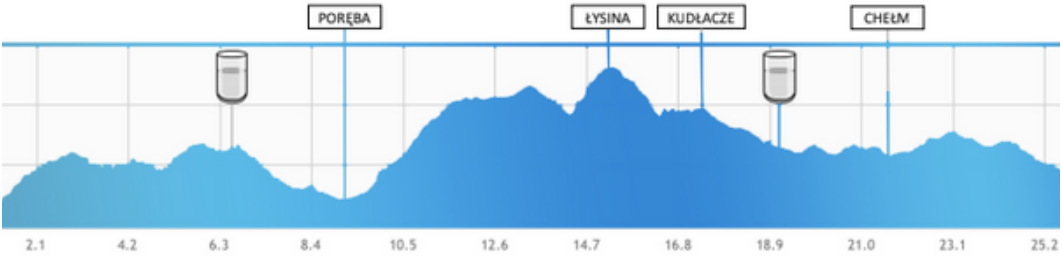
TRASA GUR 54 KM
WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- maseczka/buffka,
- numer startowy otrzymany od organizatora,
- folia NRC,
- ważny dowód osobisty
- bidon lub kubek,
- telefon komórkowy z naładowaną baterią, która wytrzyma kilka godzin (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora),
- gwizdek,
- gotówka minimum 50 zł.

Wyposażenie zalecane na trasie 54 km: czołówka lub latarka z naładowanymi bateriami.

DYSTANS 27 KM

Dystans 27 km
Limit czasu: 5 godzin
Przewyższenia: +1350 m/-1350 m
Punkty iTRA: 1 punkty
Punkty odżywcze: 2 punkty
Trasa GUR 27 km będzie oznaczona zielonymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą



TRASA GUR 27 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.

W celu przelania napojów, każdy zawodnik ma obowiązek posiadania własnego bidonu, kubka lub bukłaka.

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

TRASA GUR 27 KM
PUNKTY ŻYWIENIOWE, WYPOSAŻENIE

PUNKTY ŻYWIENIOWE

- **6,4 km - Styrek:** woda, izo, banany, gorzka czekolada, słone orzeszki, słodycze, ciastka, rodzynki;
- **19,1 km - Ulmany:** woda, izo, cola, banany, słone paluszki, słodycze, bułka z pasztetem, bułka z dżemem;

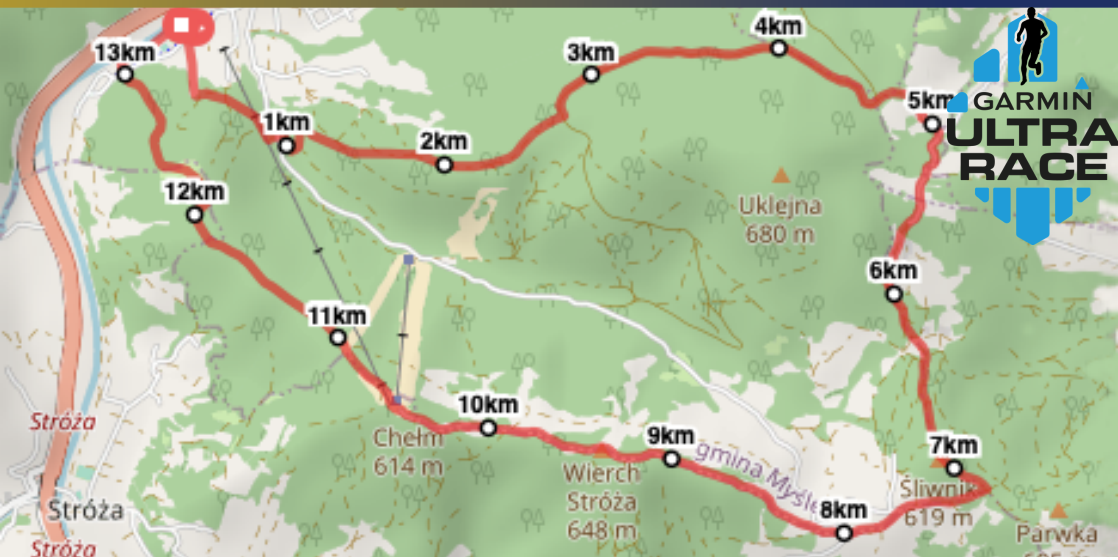
UWAGA! Przed skorzystaniem z punktu żywieniowego należy założyć maseczkę/ buffkę oraz zdezynfekować ręce (płyn zostanie zapewniony przez organizatora). Należy posiadać własny kubek/bukłak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.

- **Punkt za metą:** każdy zawodnik za metą otrzyma pakiet żywieniowy, w którym znajdować się będą: Redbull, woda, banan, jaglanka dr Oetker oraz medal za ukończenie zawodów.
  Po otrzymaniu pakietu żywnościowego zawodnicy proszeni będą o opuszczenie strefy finishera.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- maseczka/buffka,
- 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),
- gwizdek,
- gotówka minimum 50 zł.

DYSTANS 13 KM



Dystans 13 km
Limit czasu: 2 godziny
Przewyższenia: +630 m/-630 m
Punkty odżywcze: 1 punkt
Trasa GUR 27 km będzie oznaczona żółtymi tabliczkami i pomarańczową taśmą ostrzegawczą

TRASA GUR 13 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.

W celu przelania napojów, każdy zawodnik ma obowiązek posiadania własnego bidonu, kubka lub bukłaka.

TRASA 13 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	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	18:10
2	13 km META	2h	6,5 km / 1h		-

TRASA GUR 13 KM
PUNKTY ŻYWIENIOWE, WYPOSAŻENIE

PUNKTY ŻYWIENIOWE

6,4 km - Styrek: woda, izo, banany, gorzka czekolada, słone orzeszki, słodycze, ciastka, rodzynki;

UWAGA! Przed skorzystaniem z punktu żywieniowego należy założyć maseczkę/ buffkę oraz zdezynfekować ręce (płyn zostanie zapewniony przez organizatora). Należy posiadać własny kubek/bukłak, do którego możliwe będzie przelanie napojów.

Punkt za metą: każdy zawodnik za metą otrzyma pakiet żywieniowy, w którym znajdować się będą: Redbull, woda, banan, jaglanka dr Oetker oraz medal za ukończenie zawodów.

Po otrzymaniu pakietu żywnościowego zawodnicy proszeni będą o opuszczenie strefy finishera.

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- maseczka/buffka,
- 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.

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 PRZEDSTAWICELA ORGANIZATORA	

Zapisz się, wystartuj i zostań królemGUR!

11-12 września 2020

Garmin Ultra Race Radków

Dystanse: 81 km, 53 km, 24 km oraz 9 km.
Challenge 158K - trzydniowa etapówka dla najbardziej wytrwałych ultrasów!
Trasa: Wszystkie dystanse poprowadzone są zjawiskowo pięknymi szlakami i ścieżkami Gór Stołowych. Start i meta zlokalizowane są w Radkowie. Więcej informacji - tutaj.

ZAPISZ SIĘ

5 grudnia 2020

Garmin Ultra Race Gdańsk

Dystanse: 86 km, 52 km, 27 km i 11 km.
Edycja Mikołajkowa!
Trasa: Wszystkie dystanse poprowadzone są szlakami i ścieżkami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Start i meta zlokalizowane są w Gdańsku Oliwie. Więcej informacji - tutaj.

ZAPISZ SIĘ

Dr. Oetker

my natural DAY

TAK SMAKUJE DOBRA ENERGIA!

Nowe produkty **My Natural Day** od Dr. Oetkera wspierają aktywny styl życia. Dostarczają składników odżywczych, witalności i naturalnej energii.

Zadbaj o siebie i spróbuj naszych **owsianek, jaglanek i gryczanki** z chia, **budyniów zbożowych** na bazie wartościowych mąk, **kisieli Super Fruits** z acerolą bogatą w witaminę c i gotowych do zjedzenia **żelek Mini Fruits** 100% z owoców.

Bogaty wybór smaków zadowoli wszystkich dbających o formę, pragnących odżywiać się zdrowo i świadomie.

GOSPODARZ

ORGANIZATOR

SPONSOR TYTULARNY

PARTNERZY CYKLU