

KOMUNIKAT STARTOWY

Pogoda na sobotę od -2 do +3 stopni.

PAMIĘTAJCIE: Wszystkie żele, batony itp które zabieracie na trasę muszą być podpisane Waszym numerem startowym !!!!!!!!!!!

OZNACZENIE TRASY

TUT 68km - Cała trasa będzie oznaczona różowymi taśmami TUTa i Sklepu Biegacza (ostatnie 10km będzie to taśma z odblaskiem)

Gruba 15 – Pierwsze 5km taśma biało-czerwona, dalej po połączeniu z trasą TUTa trasa będzie oznaczona różowymi taśmami TUTa i Sklepu Biegacza

Dodatkowo w trudniejszych miejscach trasę oznaczymy strzałkami na drzewach (strzałka drukowana z logo TUTa), a na ziemi różową farbą w sprayu. Każdy trudny zakręt jest oznaczony więc jeżeli nie ma strzałki tzn że należy biec prosto. Oznaczenia z taśm robione są maksymalnie co 50m więc jeśli biegniesz bez oznaczeń przez 100-200m to znaczy że najpewniej się zgubiłeś/łaś i należy wrócić do ostatniego oznaczenia na trasie. Cała trasa prowadzona jest wydeptanymi ścieżkami więc nie powinno być kłopotu z nawigacją.

UWAGA:NA TRASIE TUT 68KM i Grubej 15.

Praktycznie na całej trasie biegnie się po śniegu, miejscami występuje lód dlatego zalecamy buty z kolcami lub nakładki na buty oraz kijki.

W związku z trudnymi warunkami na trasie zwiększyliśmy zabezpieczenie medyczne, ale pamiętajcie, że „lepiej zapobiegać niż leczyć” więc prosimy o wyjątkową ostrożność na trasie.

PUNKTY ODŻYWCZE

Dystans 68km

Punkt 1: 23km (Kacze Łęgi), punkt 2: 46km (Spacerowa), punkt 3: 58km (Rybakówka), meta : 68km

<http://files.clickweb.home.pl/c8/3e/c83e498b-6480-4ad1-ad93-52e4f0c454e0.pdf>

Dystans 15+km

Punkt 1: 7km (punkt 3 TUT Rybakówka)

na punktach odżywczych będą drożdżówki (te najlepsze) z Piekarnia Cukiernia Andrzej Szydłowski.

I PKT i II PKT :

- WODA, COLA, HERBATA, IZOTONIK,
- DROŻDŻÓWKA, BANAN, RODZYNKI, CZEKOLADA, KRAKERSY.

III PKT RYBAKÓWKA

- ZUPA RYBNA (to ta słynna zupa rybna)
- WODA, COLA, HERBATA, IZOTONIK,
- DROŻDŻÓWKA, BANAN, RODZYNKI, CZEKOLADA, KRAKERSY.

META

- Krem pomidorowy VEGE
- KIEŁBASA WŁASNORĘCZNIE UPIECZONA W OGNISKU
- GRZANIEC
- WODA, COLA, HERBATA, BULION,
- DROŻDŻÓWKA, BANAN,
- RODZYNKI, CZEKOLADA, KRAKERSY.

Najlepszymi punktami do kibicowania dla Waszych bliskich będą:

-Punkt Spacerowa (46km TUTa)- możliwość zrobienia zakupów w oczekiwaniu na biegaczy w Centrum Handlowym Osowa (Auchan) oraz bardzo wygodny parking.

- Punkt Rybakówka (58km TUT i 7km Gruba Piętnastka), W Rybakówce serwują świeżego pstrąga z własnej hodowli <https://www.facebook.com/rybakowka.gda/?fref=ts>

- Meta (ul. Jana Kiepurę w Gdańsku)

BIURO ZAWODÓW – 16 lutego 2017 w godzinach 13:00-20:00 w SKLEPIE BIEGACZA C.H. Manhattan, ul Grunwaldzka 82, 80-244 Gdańsk

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE (będziemy sprawdzać na starcie i w trakcie biegu)

Dystans 68km:

Wszystkie żele, batony itp które zabieracie na trasę muszą być podpisane Waszym numerem startowym który zostanie Wam przydzielony w piątek w biurze zawodów.

- włączony telefon komórkowy
- kurtka przeciwdeszczowa
- czołówka (z naładowanymi bateriami)
- folia NRC
- numer startowy z chipem
- dowód tożsamości
- pojemnik na wodę min. 500 ml
- własny kubeczek/bidon (na punktach nie będzie plastikowych kubeczków)

zalecane:

- czapka oraz rękawiczki
- buty z kolcami lub nakładki na buty

Dystans 15+km:

Wszystkie żele, batony itp które zabieracie na trasę muszą być podpisane Waszym numerem startowym który zostanie Wam przydzielony w piątek w biurze zawodów.

- numer startowy z chipem
- własny kubeczek/bidon (na punktach nie będzie plastikowych kubeczków)
- dowód osobisty

zalecane:

- włączony telefon komórkowy
- pojemnik na wodę min. 500 ml
- czapka oraz rękawiczki

INFO DODATKOWE:

KIJE- można ich używać na całej trasie

PRZEPAKI– na trasie nie ma przepaków, ale razem z pakietem startowy dostaniecie od nas worki do których będziecie mogli włożyć rzeczy (dotyczy tylko TUT68km), które przewieziemy dla Was ze startu na metę (proszę nie wrzucać do przepaków butelek z wodą lub innymi napojami. Na starcie Grubej Piętnastki będzie depozyt.

SUPPORT NA PUNKTACH–dopuszczamy wsparcie Waszych bliskich na punktach odżywczych (proszę pamiętać że obowiązuje zakaz wjazdu samochodami do lasu, a samochody można parkować wyłącznie na miejscach do tego wyznaczonych

SUPPORT NA TRASIE – ostatnie 10km biegu jest najtrudniejszym odcinkiem na trasie TUTa dlatego od ostatniego punktu kontrolnego na 58km możecie biec z osobą towarzyszącą. Osobie towarzyszącej nie przysługuje świadczenia na punktach odżywczych oraz mecie.

Na mecie będzie znajdować się depozyt gdzie będziecie mogli się przebrać

DOJAZD:

Start i meta TUTa są tak zlokalizowane tak żeby można było do nich dojechać korzystając z SKM (Szybka Kolej Miejska) lub PKM

START- 800m od przystanku Gdynia Główna Osobowa

META- 500m od przystanku PKM Gdańsk Niedzwiednik 800m od przystanku PKM Gdańsk Strzyża, 1100m od przystanku SKM Gdańsk Zaspą.

Start zawodów:

-TUT 68km sobota 7:00. Gdynia ul. Tatrzańska (koło numeru 23)

-Gruba 15 sobota 11:30. Gdańsk Strzyża ul. Jana Kiepury (tam gdzie meta TUTa)

Ulica Tatrzańska w Gdyni jest jednokierunkowa i dość wąska dlatego jeśli planujecie przyjechać samochodami na start sugerujemy zaparkować na ulicy Wolności, Podlaskiej lub Szczecińskiej. Na mecie TUTa i na starcie Grubej Piętnastki nie powinno być kłopotu z zaparkowaniem.

Telefon alarmowy: 512 136 464, 532 237 813

TEAM TUT