

Trasa została wytyczona w celu upowszechniania biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej i promocji Roztocza. Ustalony wcześniej kierunek trasy został odwrócony i biegnie w odwrotnym kierunku. Przyczyną zmiany kierunku jest duża ilość zgłoszonych zawodników na zorganizowany w dniu 1 maja 2015 r. „Bieg Nad Tanwią”.

W trosce o bezpieczeństwo uczestników trasa biegnie:

- od Parku na ul. Leśnej przez skrzyżowanie pełną szerokością jezdni w kierunku Cieszanowa.
- Po ok. 1,3 km trasa skręca w prawo w małą osadę Rybnica Leśna.
- Na końcu wioski wpada do lasu główną drogą i po ok. 50 m lekko odbija w prawo. Biegnie gruntową drogą.
- Mijamy oznaczony 2 kilometr.
- Trasa na skrzyżowaniu odbija lekko w lewo i k. polany przy Wodospadzie na rzece Jeleń osiąga 3 km.
- Biegając przez ok. 100m żółtym szlakiem na południe przebiegamy przez rów oddzielający lasy państwowe od prywatnych i zaraz za rowem skręcamy w prawo w drogę prowadzącą równoległe do rowu.
- Biegniemy tą drogą 1 km.
- na końcu prostego odcinka trasa zakręca w lewo o 180 stopni osiągając w tym miejscu 4 km.
- Trasa biegnie krajem lasu na wschód. Po prawej stronie widać charakterystyczne obniżenie dorzecza Tanwi.
- Po 5 km trasa dobiega do polany, na której ustawione zostaną stoły z wodą pitną. Miejsce to jest często odwiedzane przez osoby uczestniczące w kuligach.
- Stąd trasa prowadzi czerwoną ścieżką przyrodniczo-dydaktyczną osiągając 6 km.
- Na biegnącej dalej na wschód trasie znikają znaki czerwone a pojawiają się znaki zielone ścieżki spacerowej relacji Parking na Rebizantach – Susiec.
- Trasa biegnie wzdłuż zielonej ścieżki, koło wymienionej wcześniej Rybnicy Leśnej, przecinając jej drogę pod kątem prostym i zmierza na północ do Suśca. W tym miejscu dystans wynosi 7 km.
- Kontynuujemy trasę zieloną ścieżką i na polanie k. Ośrodka Wczasowego Roztoczanka skręcamy w prawo. Po 400m trasa ma ostre zejście i odbicie w prawo. W tym miejscu mamy 8 km.
- Trasa prowadzi wąską dróżką. Po 0,5 km trasa wychodzi na ulicę Tomaszowską koło Urzędu Gminy Susiec. Skręcamy w lewo i koło OW Roztoczanka dystans wynosi 9 km.
- Trasa nadal prowadzi ul. Tomaszowską. Przy Gminnym Ośrodku Kultury w Suścu skręca w prawo w ul. Spółdzielczą. Po 300 m skręcamy w lewo na stadion.
- Meta - 10 km znajduje się naprzeciwko trybun stadionu.

Informacje praktyczne dla biegaczy.

Cała trasa jest oznakowana taśmami biało-czerwonymi pozawiązwanymi na drzewach i gałązkach. Wszystkie taśmy znajdują się po prawej stronie trasy. Co 1 km będzie stała tabliczka z napisem 1 km, 2km itd.

Na skrzyżowaniach i innych trudnych miejscach będzie stał strażak pokazując kierunek biegu. Na 5 kilometrze będą ustawione stoły z wodą. Zawodnicy sami będą mogli w biegu pobierać kubeczki napełnione wodą.

Poza dniem 1 maja gdy odbywa się bieg trasa nadaje się do celów rekreacyjnych. Większość bo 70% trasy znajduje się w lesie. Jest doskonałym traktem z Suśca do Szumów. Nadaje się też dla rowerów, marszów Nordic Walking a zimą do narciarstwa biegowego. Wytyczona trasa zostanie wykorzystana po raz pierwszy w dniu 1.05.2015 r. do przeprowadzenia Biegu nad Tanwią na Jarmarku Susieckim w Ramach Wielkiej Roztoczańskiej Majówki. Bieg zostanie wpisany w kalendarz wydarzeń Gminy Susiec i będzie przeprowadzany co roku w okresie Majówki. Zachęcam do przyjazdu i skorzystania z tej ciekawej trasy. Dla chętnych, którzy są zainteresowani biegiem informację o nim można znaleźć na stronie <http://susiec.pl>.