

ULTRAKOTLINA50

Start:

Galeria Sudecka, Jelenia Góra



Meta i biuro zawodów:

Szklarska Poręba – Jakuszyce, Hotel Jakuszyce Sport & Spa ***



termin	co	miejsce
piątek 12.10		
18:00 - 22:30	biuro zawodów wszystkie dystanse	Szklarska Poręba - Jakuszyce
19:00 – 20:30	prelekcje	Szklarska Poręba - Jakuszyce
23:00	wyjazd autobusu do Janowic Wielkich	Szklarska Poręba - Jakuszyce
sobota 13.10		
00:00 - 00:45	biuro UK80	Janowice Wielkie
00:45	odprawa przedstartowa UK80	Janowice Wielkie
01:00	Start UK80	Janowice Wielkie
05:00 - 05:45	biuro UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
05:45	odprawa UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
06:00	Start UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
7:45	wyjazd autobus UK50 do Jeleniej Góry	Szklarska Poręba - Jakuszyce
08:00 - 8:45	biuro zawodów UK50	Jelenia Góra
8:45	odprawa UK50	Jelenia Góra
09:00	Start UK 50	Jelenia Góra
13:00	limit UK 80	Goduszyn
14:00	limit UK130	Przełęcz Kowarska
18:00	limit UK130	Janowice Wielkie
16:00	dekoracja UK50 i UK80	Szklarska Poręba - Jakuszyce
18:00	limit UK50	Szklarska Poręba - Jakuszyce
19:00	limit UK80	Szklarska Poręba - Jakuszyce
niedziela 14.10		
10:00	limit UK130	Goduszyn
12:00	dekoracja UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
18:00	limit UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce

Trasa: 50 km, przewyższenia: +/- 2253/1734

Trasa biegnie przez pasma górskie Kotliny Jeleniogórskiej.

- limit czasowy dotarcia na metę to 9 h.

Ślad GPS: dostępny na stronie do pobrania <http://ultrakotlina.pl/trasa>

Punkty kontrolne:

- **3 z obsługą** – znajdują się na nich sędziowie i bufet.
- **2 ukryte** – punkty z sędziami (bez bufetu) rozmieszczone na trasie. Zawodnicy nie będą mieli informacji, gdzie się znajdują.



UWAGA: na punktach nie będzie kubeczków jednorazowych, należy mieć własny kubeczek.

PK5 - Góra Szybowcowa - woda i izotonik, drobne przekąski

PK6 - Goduszyn - herbata, woda i izotonik, drobne przekąski, ciepły posiłek

PK7 - Górzyniec - herbata, woda i izotonik, drobne przekąski

Wyposażenie obowiązkowe:

- 500ml napoju;
- folia NRC;
- sprawny telefon komórkowy z wgranymi numerami telefonów (do organizatora, służb ratunkowych);
- mapa trasy z pakietu startowego;
- czerwoną lampkę lub odblask (dowolnego koloru) umieszczony z tyłu.

Depozyt:

Depozyt będzie znajdował się w bazie zawodów w Jakuszycach. .

Wymagane:

- **rejestracja** w biurze zawodów
- **kontrola obowiązkowego wyposażenia** - tuż przed startem;
- **podpisanie** na miejscu lub dostarczenie podpisanego (zalecane) oświadczenia o braku przeciwwskazań do podjęcia próby/świadomości ryzyka i niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia - <https://ultrakotlina.pl/2018/09/obowiazkowe-oswiadczenie/>
- **podpisanie** akceptacji regulaminu - <https://ultrakotlina.pl/regulamin/>
- obowiązek posiadania **numeru startowego** w widocznym miejscu (na wierzchu) przez cały czas trwania biegu (tylko numer startowy pozwala skorzystać ze świadczeń zapewnianych przez Organizatora na trasie Biegu);
- **obowiązek poinformowania organizatorów o ewentualnej rezygnacji** na numer telefonu **690980855**, **najlepiej przez SMS** (można już sobie wklepać ten numer w komórki, żeby nie zapomnieć); nie zastosowanie się do tego przepisu może wiązać się z obciążeniem zawodnika kosztami akcji poszukiwawczej!!!! Wszelkie ważne numery telefonu będą widoczne także na mapach oraz numerach startowych;
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników w trakcie trwania imprezy;
- dbanie o środowiska naturalne, zgodnie z zasadą żeby pozostawić góry w takim stanie w jakim w nie wchodzimy;



- poruszanie się po drogach publicznych **zgodnie z przepisami ruchu drogowego**;
- obowiązkowa odprawa techniczna **15** min przed startem.

Pakiety startowe:

- pamiątkowa koszulka;
- chusta;
- żel lub batonik;
- mapa biegu;

Transport:

- transport rezygnujących zawodników do bazy imprezy z wyznaczonych przez organizatora punktów transportowych: PT4 (Jeżów Sudecki), PT5 (Goduszyn), PT6 (Zakręt Śmierci).
- **UWAGA:** istnieje możliwość wysiadania po drodze, ale tylko na trasie dojazdu od punktu transportowego do Biura zawodów.
- Proszę liczyć się z możliwym czasem oczekiwania wynoszącym nawet 90 minut.

Na mecie:

- ciepły posiłek, herbata, drobne przekąski;
- dostęp do pełnego węzła sanitarnego w bazie zawodów w Jakuszycach;

Nagrody:

1-6 KOBIETY

1-6 MĘŻCZYŹNI

Miejsca 1-3 puchary i nagrody pieniężne, 1-6 drobne nagrody rzeczowe.

Nocleg i parking:

- darmowy parking w Jakuszycach za okazaniem przepustki (do pobrania w biurze zawodów);
- nocleg w warunkach turystycznych (własna karimata i śpiwór) w nocy z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę w bazie zawodów na Polanie Jakuszyckiej - w hotelowej siłowni, która jest dla nas dostępna od 21:00 do 8:00 rano. O godzinie 8:00 rano - pomieszczenie musi być opróżnione i posprzątane.