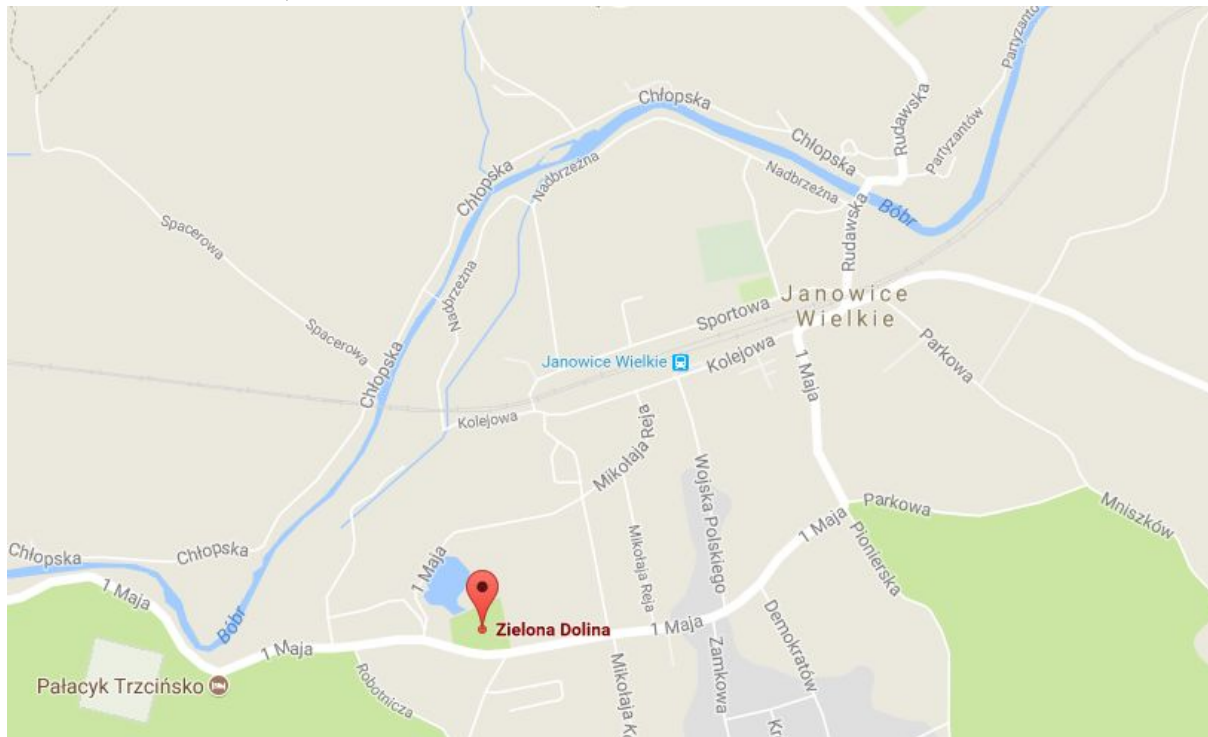


## ULTRAKOTLINA80

### Start:

Park Zielona Dolina, Janowice Wielkie



### Meta i biuro zawodów:

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



termin	co	miejsce
<b>piątek 12.10</b>		
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
<b>sobota 13.10</b>		
00:00 - 00:45	biuro UK80	Janowice Wielkie
00:45	odprawa przedstartowa UK80	Janowice Wielkie
01:00	<b>Start UK80</b>	<b>Janowice Wielkie</b>
05:00 - 05:45	biuro UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
05:45	odprawa UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
06:00	<b>Start UK130</b>	<b>Szklarska Poręba - Jakuszyce</b>
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	<b>Start UK 50</b>	<b>Jelenia Góra</b>
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
<b>niedziela 14.10</b>		
10:00	limit UK130	Goduszyn
12:00	dekoracja UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce
18:00	limit UK130	Szklarska Poręba - Jakuszyce

**Trasa:** 80 km, przewyższenia: +/- 2314/1854

Trasa biegnie przez pasma górskie Kotliny Jeleniogórskiej.

- limit czasowy na PK6 (Goduszyn) – 13:00 (sb)
- limit czasowy dotarcia na metę to 18 h.

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

#### **Punkty kontrolne:**

- **4 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.

## Punkty Kontrolne i żywieniowe:

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

**PK4 - Parking Łysa Góra, Dziwiszów** - woda i izotonik, herbata, drobne przekąski

**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:

- Sprawna latarka lub czołówka wraz z zapasowymi bateriami;
- 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 biurze 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: PT3 (Łysa Góra), 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 MĘŻCZYŻNI

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.