



ULTRAKOTLINA130 – 12.10.2019r.

Start i meta: Szklarska Poręba – **Jakuszyce**, [Hotel Jakuszyce Sport & Spa ***](#)

Start: 6:00 – parking naprzeciwko Hotelu Jakuszyce / limit **30 h**



Trasa: 138 km, przewyższenia: +/- 5400

Trasa będzie przebiegała przez wszystkie pasma górskie Kotliny Jeleniogórskiej.

- limit czasowy na PK2 (Przełęcz Kowarska) - 14:00 (sobota)
- limit czasowy na PK3 (Janowice Wielkie) - 18:00 (sobota)
- limit czasowy na PK6 (Goduszyn) - 6:00 (niedziela)
- limit czasowy dotarcia na metę to 30 h.

[Ślad GPS i profil trasy](#)

Punkty kontrolne:

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



PROGRAM

Godzina	Co	Miejsce
piątek 11.10		
17:00 - 22:00	biuro zawodów wszystkie dystanse	Szklarska Poręba - Jakuszyce
19:00	ODPRAWA SZTAFET	Szklarska Poręba - Jakuszyce
19:30	PRELEKCJA – BADWATER - KRYSZTIAN OGŁY	Szklarska Poręba - Jakuszyce
23:00	odjazd autokaru z Jakuszyce na start UK80 (Janowice Wielkie)	Szklarska Poręba - Jakuszyce
sobota 12.10		
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 + SZTAFETA	Szklarska Poręba - Jakuszyce
05:45	odprawa przedstartowa UK130+ sztafeta	Szklarska Poręba - Jakuszyce
06:00	Start UK130 + SZTAFETA	Szklarska Poręba - Jakuszyce
7:15	wyjazd autokaru z Jakuszyce na start UK50 do Jeleniej Góry	Szklarska Poręba – Jakuszyce
08:00 - 8:45	biuro zawodów UK50	Jelenia Góra
8:45	odprawa przedstartowa UK50	Jelenia Góra
09:00	Start UK 50	Jelenia Góra
14:00	limit UK130	Przełęcz Kowarska
16:00	dekoracja UK50 i UK80	Szklarska Poręba - Jakuszyce
18:00	limit UK130	Janowice Wielkie
niedziela 13.10		
6:00	limit UK130	Goduszyn
10:00	dekoracja UK130 + sztafety	Szklarska Poręba - Jakuszyce
12:00	limit UK130 meta	Szklarska Poręba - Jakuszyce

Punkty Kontrolne i żywieniowe:

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

PK1 - Odrodzenie - woda i izotonik, drobne przekąski

PK2 - Przełęcz Kowarska - woda i izotonik, drobne przekąski

PK3 - Park Zielona Dolina, Janowice Wielkie - kawa, herbata, woda i izotonik, drobne przekąski, ciepły posiłek

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

PK5 - Góra Szybowcowa - woda i izotonik, drobne przekąski

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

PK7 - Górzyniec - herbata, kawa, 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;
- kubeczek (na punktach nie będzie plastikowych kubeczków);
- czerwoną lampkę lub odblask (dowolnego koloru) umieszczony z tyłu.

Przepak:

Przepak znajdować się będzie na Punkcie Kontrolnym nr 3 w Janowicach Wielkich. Przepaki należy złożyć przed startem w postaci zamkniętego pakunku – w worku z pakietu startowego. Nie może on przekraczać 40 litrów na osobę.

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;
- **podpisanie** akceptacji regulaminu;
- 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;
- należy przestrzegać regulaminów Lasów Państwowych, parków krajobrazowych i narodowych podczas poruszania się po ich terenie;
- poruszanie się po drogach publicznych **zgodnie z przepisami ruchu drogowego**;
- obowiązkowa odprawa techniczna **15** min przed startem.



Pakiety startowe:

- pamiątkowa koszulka;
- żele i batonik High5;
- mapa biegu;

Transport:

- transport rezygnujących zawodników do bazy imprezy z wyznaczonych przez organizatora punktów transportowych: PT1 (Przełęcz Kowarska), PT2 (Janowice Wielkie), 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 (2 zupy do wyboru), 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:

- parkingi płatne na terenie Jakuszyce od 50 do 400 m od biura 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 zwolnione i posprzątane.