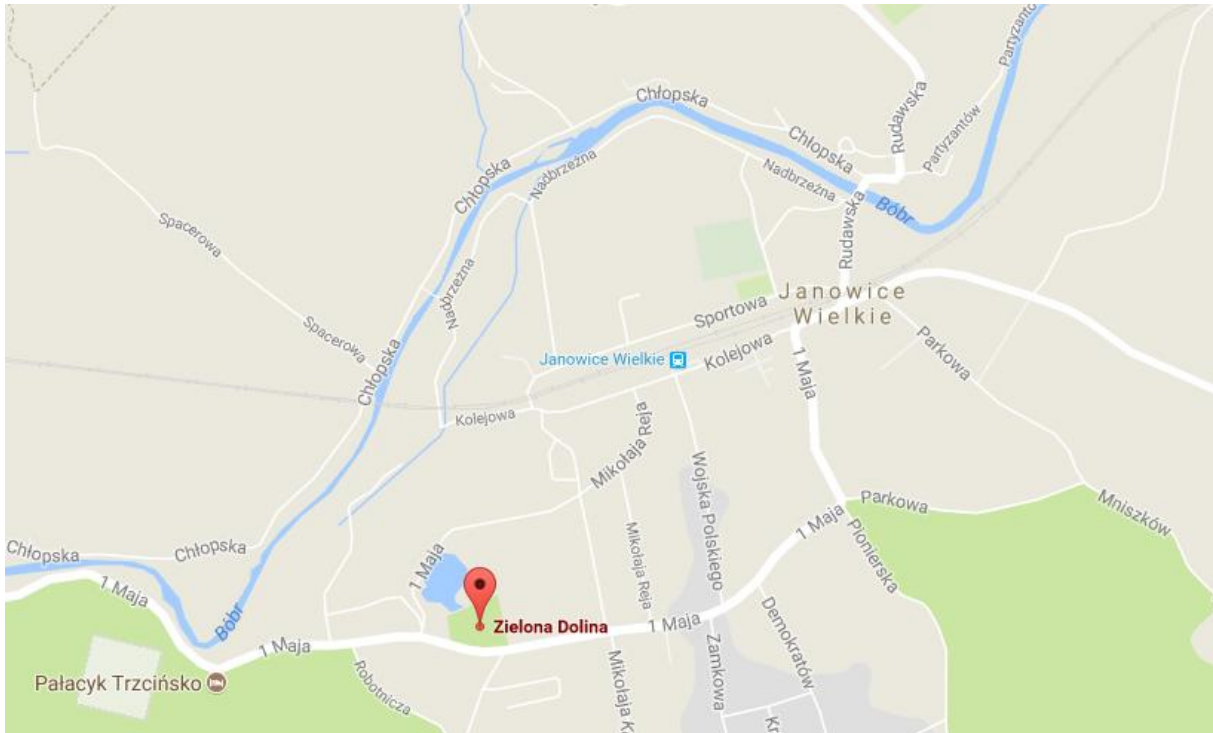


## ULTRAKOTLINA80 – 12.10.2019r.

**Start: 1:00 - [Park Zielona Dolina, Janowice Wielkie](#) / limit 15 h**



### **Meta i biuro zawodów:**

Szklarska Poręba – Jakuszyce, [Hotel Jakuszyce Sport & Spa \\*\\*\\*](#)





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

Trasa biegnie przez pasma górskie Kotliny Jeleniogórskiej.

- limit czasowy na PK6 (Goduszyn) – 10:00 (sobota)
- limit czasowy dotarcia na metę to 15 h.

### [Ślad GPS i profil trasy](#)

#### **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, kawa, woda i izotonik, drobne przekąski, ciepły posiłek

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

#### **Wyposażenie obowiązkowe:**

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

#### **Depozyt:**

Depozyt będzie znajdował się w biurze zawodów w Jakuszycach oraz w Janowicach Wielkich – w godzinach pracy biura zawodów.



## PROGRAM

Godzina	Co	Miejsce
<b>piątek 11.10</b>		
17:00 - 22:00	biuro zawodów wszystkie dystanse	Szklarska Poręba - Jakuszyce
19:00	ODPRAWA SZTAFET	Szklarska Poręba - Jakuszyce
19:30	<b>PRELEKCJA – BADWATER - KRYSZTIAN OGŁY</b>	Szklarska Poręba - Jakuszyce
23:00	odjazd autokaru z Jakuszyce na start UK80 (Janowice Wielkie)	Szklarska Poręba - Jakuszyce
<b>sobota 12.10</b>		
00:00 - 00:45	biuro UK80	Janowice Wielkie
00:45	odprawa przedstartowa UK80	Janowice Wielkie
01:00	<b>Start UK80</b>	Janowice Wielkie
05:00 - 05:45	biuro UK130 + SZTAFETA	Szklarska Poręba - Jakuszyce
05:45	odprawa przedstartowa UK130+ sztafeta	Szklarska Poręba - Jakuszyce
06:00	<b>Start UK130 + SZTAFETA</b>	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	<b>Start UK 50</b>	Jelenia Góra
10:00	limit UK 80	Goduszyn
16:00	dekoracja UK50 i UK80	Szklarska Poręba - Jakuszyce
16:00	limit UK80 meta	Szklarska Poręba - Jakuszyce
<b>niedziela 13.10</b>		
10:00	dekoracja UK130 + sztafety	Szklarska Poręba - Jakuszyce

### 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 High5;
- 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 (2 zupy do wyboru), 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:**

- parkingi płatne na terenie Jakuszych 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.