

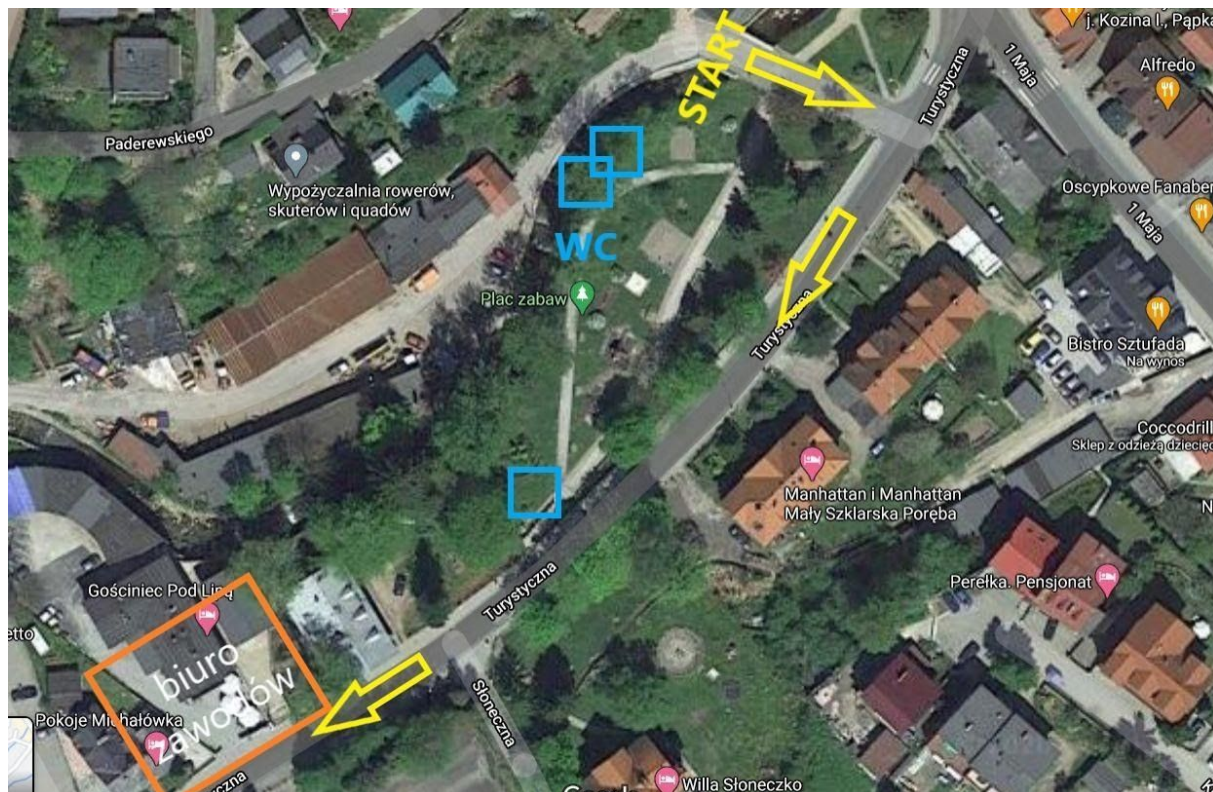


ULTRAKOTLINA SZTAFETA – 10.10.2020

Start i meta: Szklarska Poręba – skwer przy ul. Turystycznej 2

Biuro zawodów: Szklarska Poręba - Gościniec Pod Lipą, ul. Turystyczna 6

Start: 6:00



PROGRAM

9.10.2020 (piątek)	
16:00 – 22:00	biuro zawodów dla wszystkich dystansów – Szklarska Poręba, Gościniec Pod Lipą, ul. Turystyczna 6
19:00	obowiązkowa odprawa dla SZTAFET (po 1 osobie z ekipy / biuro zawodów Szklarska Poręba)
23:30	odjazd autokaru ze Szklarskiej Poręby (Parking przy ul. Bronisława Czecha 2 / obok Netto) na start UK80 (Janowice Wielkie – Park Zielona Dolina, ul. 1 Maja)
10.10.2020 (sobota)	
00:00 – 00:45	biuro zawodów UK80 – Janowice Wielkie, Park Zielona Dolina, ul. 1 Maja
01:00	start UltraKotlina80 - Janowice Wielkie, Park Zielona Dolina, ul. 1 Maja



05:00 – 5:45	biuro zawodów UK130 + Sztafeta – Szklarska Poręba, Gościniec Pod Lipą, ul.Turystyczna 6
06:00	start UltraKotlina130 i SZTAFETY – Szklarska Poręba, skwer przy ul. Turystycznej 2
07:45	odjazd autokaru ze Szklarskiej Poręby (Parking przy ul. Bronisława Czecha 2 / obok Netto) na start UK50 (Jelenia Góra – parking Galeria Sudecka)
08:00 – 8:45	biuro zawodów UK50 – Jelenia Góra, parking Galeria Sudecka
09:00	start UltraKotlina50 – Jelenia Góra, parking Galeria Sudecka
16:00	dekoracja UltraKotlina80 i UltraKotlina50 – Szklarska Poręba skwer przy ul.Turystycznej 2
11.10.2020 (niedziela)	
09:00	odjazd autokaru ze Szklarskiej Poręby (Parking przy ul. Bronisława Czecha 2 / obok Netto) na start UK30 (Piechowice, Szkoła Podstawowa nr 1)
09:00 – 9:45	biuro zawodów UK30 – Piechowice, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Szkolna 6
10:00	start UltraKotlina30 – Piechowice, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Szkolna 6
13:00	dekoracja UltraKotlina130, Sztafety i UltraKotlina30 – Szklarska Poręba skwer przy ul.Turystycznej 2

TRASA I PUNKTY KONTROLNE

TRASA:

- ok. 136,9 km, przewyższenia 5266 m
- Trasa biegnie przez wszystkie pasma górskie Kotliny Jeleniogórskiej.

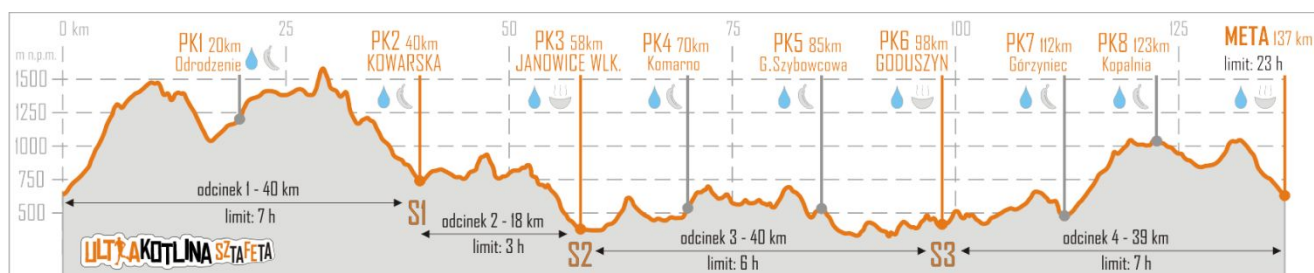
OZNAKOWANIE: trasa jest oznakowana białą taśmą z logo UltraKotliny + odblaski. Na niektórych skrzyżowaniach będą strzałki kierunkowe.

LIMITY NA TRASIE: Lista punktów - data / godzina zamknięcia - orientacyjna odległość od startu:

- PK2 Przełęcz Kowarska - 10.10.2020 / 13.00 (7h) - 40km
- PK3 Janowice Wielkie - 10.10.2020 / 16.00 (10h) - 58km
- PK6 Goduszyn - 10.10.2020 / 22.00 (16h) - 98 km
- limit czasowy dotarcia na metę to 23 h



Ślad GPS i profil trasy



PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

- 3 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 ze sobą własny kubeczek.

PK1 Odrodzenie	woda, izotonik, drobne przekąski
PK2/ S1 Przełęcz Kowarska	woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK3/S2 Park Zielona Dolina	kawa, herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski, ciepły posiłek
PK4 Przełęcz Komarnicka	woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK5 Góra Szybowcowa	woda, izotonik, cola, herbata, drobne przekąski
PK6/S3 Goduszyn	herbata, kawa, woda, izotonik, cola, drobne przekąski, ciepły posiłek
PK7 Górzyniec	herbata, kawa, woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK8 Kopalnia, Jakuszyce	woda, izotonik, cola, drobne przekąski

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Włączony i naładowany telefon komórkowy z wgranymi nr tel. GOPR (985) i organizatora 690 980 855
- dowód osobisty
- minimum 500 ml wody lub napoju izotonicznego
- folia NRC
- latarka lub czołówka z zapasem baterii, nie dotyczy zmiany 2 (odcinek 2)
- czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru) umieszczony z tyłu
- mapa trasy zawodów, dostarczona w pakiecie startowym
- numer startowy umieszczony z **przodu ciała** w widocznym miejscu



- maseczka lub chusta wielofunkcyjna do zasłaniania ust i nosa w wyznaczonych strefach

DEPOZYT

Depozyt będzie znajdował się w biurze zawodów w Szklarskiej Porębie.

WYMAGANE

- rejestracja w biurze zawodów
- kontrola obowiązkowego wyposażenia - tuż przed startem
- Każdy uczestnik jest zobowiązany wypełnić KARTĘ ZDROWIA i oświadczenie i dostarczyć je wydrukowane do Organizatora przy odbiorze pakietu. Bez wypełnionej i podpisanej KARTY ZDROWIA i oświadczenia Uczestnik nie otrzyma pakietu startowego.
- pakiet dla zespołu może odebrać jedna osoba (musi mieć ze sobą Karty zdrowia i oświadczenia reszty ekipy)
 - KARTĘ ZDROWIA i oświadczenie należy wydrukować, wypełnić i dostarczyć do biura imprezy (do pobrania na stronie organizatora)
 - KARTA ZDROWIA i oświadczenie jest podstawą odbioru pakietu startowego
 - W biurze imprezy nie będzie możliwości wydrukowania KARTY ZDROWIA i oświadczenia
- obowiązek posiadania **numeru startowego** z przodu 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
- mapa biegu

TRANSPORT

Uczestnicy we własnym zakresie organizują transport na Strefy zmian S1, S2, S3 oraz powrót z nich.

NA MECIE

- ciepły posiłek
- medal

NAGRODY

- 1-3 MIX
- 1-3 KOBIETY
- 1-3 MĘŻCZYŹNI

PARKING,

- parking – organizator nie zapewnia parkingu, wyjątkiem jest parking na strefie zmian S3 w Goduszynie (za okazaniem przepustki, która będzie w pakiecie)
- przy biurze zawodów znajdują się parkingi miejskie;