

## ULTRAKOTLINA130 - 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 autobusu 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.

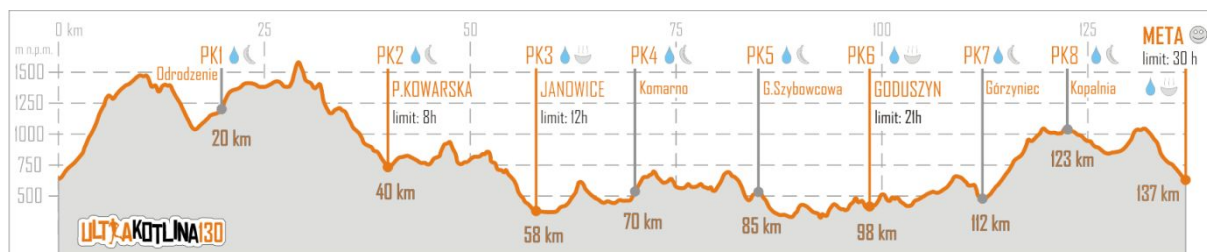
**OZNAKOWANIE:** trasa jest oznakowana białą taśmą z logo UltraKotliny + odblaski. Na niektórych skrzyżowaniach będą strzałki kierunkowe.

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

- PK2 Przelęcz Kowarska - 10.10.2020 / 14.00 (8h) - ok. 40km
- PK3 Janowice Wielkie - 10.10.2020 / 18.00 (12h) - ok. 58km
- PK5 Góra Szybowcowa – 11.10.20 – punkt żywieniowy zamyka się 1:00
- PK6 Goduszyn - 11.10.2020 / 3.00 (21h) - ok. 98 km

- limit czasowy dotarcia na metę to 30 h

### Ślad GPS i profil trasy



### PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

- 4 punkty 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 Przełęcz Kowarska	woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK3 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 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
- czerwoną lampkę **oraz** odblask (dowolnego koloru) umieszczony z tyłu
- mapę trasy zawodów, dostarczona w pakiecie startowym
- numer startowy umieszczony **z przodu ciała** w widocznym miejscu

- maseczka lub chusta wielofunkcyjna do zasłaniania ust i nosa we wspólnych strefach

## 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 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.
  - 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
  - Pakiet startowy należy odebrać tylko i wyłącznie OSOBIŚCIE
  - 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

- transport rezygnujących zawodników do bazy imprezy z wyznaczonych przez organizatora punktów transportowych: PT1 (Janowice Wielkie), PT2 (Goduszyn),
- 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
- medal

## NAGRODY

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

## PARKING

- parking – organizator nie zapewnia parkingu
- przy biurze zawodów znajdują się parkingi miejskie