



---

## PROGRAM

### 8.10.2021 (piątek)

**16:00 – 20:00** biuro zawodów dla wszystkich dystansów

Szklarska Poręba, Szalas Żywiecki, ul. Urocza 4A

### 9.10.2021 (sobota)

**05:00 – 5:45** biuro zawodów UK140 + Sztafeta

Szklarska Poręba, Szalas Żywiecki, ul. Urocza 4A

**06:00** start UltraKotlina140 i SZTAFETY

Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę

### 10.10.2021 (niedziela)

**18:00** dekoracja UltraKotlina140, Sztafety i UltraKotlina30

Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę

---

## Start

**09.10.2021, godzina 6.00** / Szklarska Poręba (dolna stacja wyciągu na Szrenicę)

## Meta

**10.10.2021, godzina 12:00** / Szklarska Poręba (dolna stacja wyciągu na Szrenicę)

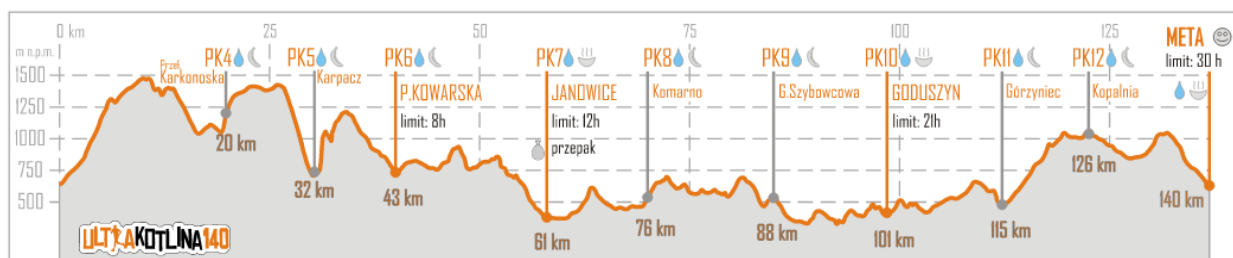
---

<b>Przepak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• w postaci zamkniętego pakunku</li><li>• max 40 l</li><li>• można zostawić w biurze zawodów w godzinach jego pracy</li><li>• worki na przepak będą dostępne dla uczestników w biurze zawodów</li></ul>	Odbiór: <ul style="list-style-type: none"><li>• PK7 Janowice Wielkie (61 km)</li></ul>
<b>Depozyt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• w postaci zamkniętego pakunku</li><li>• max 30 l</li><li>• można zostawić w biurze zawodów w godzinach jego pracy</li><li>• worki na depozyt będą dostępne dla uczestników w biurze zawodów</li></ul>	Odbiór: <ul style="list-style-type: none"><li>• Meta</li></ul>

# ULTRA KOTLINA 140

## TRASA:

- dystans 140 km, przewyższenie 5484 m
- [Ślad GPS i profil trasy](#)



\*Zalecamy korzystać ze śladu GPX wgranego w zegarek lub aplikację na telefon (np. GPX Viewer)

## OZNAKOWANIE:

- biała taśma z logo UltraKotliny z odblaskami
- strzałki kierunkowe na wybranych skrzyżowaniach
- pomarańczowy spray na odcinkach asfaltowych

## Limity i punkty kontrolne

Na ukończenie trasy uczestnicy mają **30 godzin**. O godzinie 12.00 w niedzielę 10.10.2021 trasa zostaje zamknięta. Na trasie będzie 9 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km).

Punkt	data / godzina zamknięcia	odległość od startu
PK6 Przełęcz Kowarska	09.10.2021 / 14:00 (8h)	43 km
PK7 Janowice Wielkie	09.10.2021 / 18:00 (12h)	61 km
PK10 Goduszyn	10.10.2021 / 03:00 (21h)	101 km

## Punkty żywieniowe

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

PK4 Przełęcz Karkonoska	woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK5 Karpacz	woda, izotonik, cola, drobne przekąski



PK6 Kowarska	herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK7 Janowice	kawa, herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski, ciepły posiłek
PK8 Komarno	woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK9 Góra Szybowcowa	woda, izotonik, cola, herbata, drobne przekąski
PK10 Goduszyn	herbata, kawa, woda, izotonik, cola, drobne przekąski, ciepły posiłek
PK11 Górzyniec	herbata, kawa, woda, izotonik, cola, kanapki, drobne przekąski
PK12 Kopalnia, Jakuszyce	herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski

---

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- telefon komórkowy (naładowany z wgranymi nr tel. GOPR (985) i organizatora 690 980 855)
- dowód osobisty
- minimum 1000 ml wody/napoju
- folia NRC
- latarka lub czołówka z zapasem baterii
- 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
- kurtka wiatro i wodoodporna
- przekąska (np. żel lub baton energetyczny)

Wyposażenie obowiązkowe będzie sprawdzane wyrywkowo na starcie, punktach kontrolnych, mecie – brak któregośkolwiek z elementów będzie skutkowało dyskwalifikacją.

---

## WAŻNE

- wymagana **rejestracja** w biurze zawodów,
- należy wypełnić **oświadczenie** i dostarczyć je wydrukowane do Organizatora przy odbiorze pakietu,
- **numer startowy** należy zamieścić z przodu w widocznym miejscu (na wierzchu) przez cały czas trwania biegu,

# ULTRA KOTLINA 140



- w przypadku **rezygnacji** z zawodów w trakcie ich trwania należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie Organizatora, tel. 690 980 855,
- **transport rezygnujących** zawodników do bazy imprezy z wyznaczonych przez organizatora punktów transportowych: PT1 Janowice Wielkie, PT2 Goduszyn,
- **poruszanie się po drogach publicznych** wyłącznie zgodnie z przepisami ruchu drogowego.