

**Regulamin UltraKotliny
Ultramaratonów Dookoła Kotliny Jeleniogórskiej**

1. Cel imprezy

- Popularyzacja połączenia biegania ekstremalnego z turystyką górską,
- Respektowanie zasad bezpieczeństwa w górach,
- Integracja środowiska biegaczy ekstremalnych,
- Promocja Kotliny Jeleniogórskiej,
- Promocja akcji #BiegaczeDlaPrzyrody,
- Promocja Powiatu Karkonoskiego.

2. Organizator

Fundacja Przejście Kotliny
Słoneczna 2
58-573 Piechowice
biuro@ultrakotlina.pl
Kierownik zawodów: Marta Lipnicka
Sędzia główny: Paweł Wiśniewski
Szef biura zawodów: Maciej Koziński

3. Termin i miejsce biegu

	UK180	UK140	UK80	UK50	UK30	UK Sztafeta
Start	08.10.2022 godzina 1:00 Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Szkolna 6, 58-573 Piechowice	08.10.2022 godzina 5:00 Szklarska Poręba, Skwer Ducha Gór, ul. Turystyczna 2	08.10.2022 godzina 7:00 Janowice Wielkie, Park Zielona Dolina	08.10.2022 godzina 9:00 Galeria Sudecka, Al. Jana Pawła II 51, 58-506 Jelenia Góra	09.10.2022 godzina 10:00 Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Szkolna 6, 58-573 Piechowice	08.10.2022 godzina 5:00 Szklarska Poręba, Skwer Ducha Gór, ul. Turystyczna 2
Meta	Szklarska Poręba, Skwer Ducha Gór, ul. Turystyczna 2					
Limit czasu	40 h	30 h	15 h	10 h	6 h	23 h

4. Biuro zawodów

Adres	Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32	Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Szkolna 6, 58-573 Piechowice	Park Zielona Dolina, ul. 1 Maja, 58-520 Janowice Wielkie	Galeria Sudecka, Al. Jana Pawła II 51, 58-506 Jelenia Góra
Godziny otwarcia (dystans)	07.10.2022 od 17:00 do 20:00 (wszystkie dystanse) 08.10.2022 od 04:00 do 04:45 (UK140 i UK Sztafeta) 08.10.2022 od 18:00 do 20:00 (UK30)	08.10.2022 od 00:00 do 00:45 (UK180) 09.10.2022 od 08:00 do 9:45 (UK30)	08.10.2022 od 06:00 do 06:45 (UK80)	08.10.2022 od 08:00 do 08:45 (UK50)

Uczestnicy otrzymają komunikat techniczny około tydzień przed zawodami.

5. Organizacja trasy i stref zawodów

Start i meta:

- Nadzór nad tymi strefami obejmuje ekipa organizatorów oraz wolontariuszy.
- Uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do poleceń obsługi tj. organizatorów i wolontariuszy.
- W tych strefach mogą się znajdować tylko uczestnicy oraz ekipa organizatora.

Trasa:

- Trasa będzie oznakowana białą (z odblaskami) taśmą z logo UltraKotliny, sprayem kredowym oraz tabliczkami kierunkowymi.
- Trasa biegnie najważniejszymi pasmami górskimi otaczającymi Kotlinę Jeleniogórską. Bieg ma charakter ultramaratonu górskiego.
- Przebieg trasy jest zaznaczony na mapie, którą każdy uczestnik otrzyma w pakiecie startowym. Ślad GPX będzie do pobrania na stronie www.ultrakotlina.pl minimum 2 tygodnie przed zawodami.
- Dystans i przewyższenie:

	UK180	UK140	UK80	UK50	UK30	UK Sztafeta
Dystans	181 km	140 km	79 km	56 km	34 km	140 km (zmiana 1. - 43 km, zmiana 2. - 18 km, zmiana 3. - 40 km, zmiana 4. - 39 km)
Przewyższenie	6923 m	5484 m	2889 m	2118 m	1309 m	5484 m

Punkty kontrolne:

- Uczestnik ma obowiązek podać swój numer startowy sędziom na punktach kontrolnych.
- Na punktach obowiązuje zakaz przebywania kibiców.
- Weryfikacja poprawności przebiegu trasy odbywa się poprzez potwierdzanie obecności na kolejnych punktach kontrolnych. Za brak potwierdzenia punktu kontrolnego na listach wypełnianych przez sędziów nakładana będzie kara dyskwalifikacji uczestnika.
- W przypadku rezygnacji z zawodów w trakcie ich trwania **należy niezwłocznie powiadomić** o tym fakcie Organizatora, tel. 690 980 855.
- Support dozwolony jest wyłącznie w okolicy punktów kontrolnych (należy zachować dystans ok. 100 m od punktu). Pomaganie uczestnikowi przez osoby trzecie na trasie będzie skutkowało dyskwalifikacją. „Zajacowanie” jest zabronione.

Przepak:

Uczestnicy UK140 i UK180 będą mieli prawo do skorzystania z przepaku. Przepak w postaci zamkniętego pakunku będzie można zostawić w biurze zawodów w godzinach jego pracy, a udostępniony będzie uczestnikom na:

- UK180 - PK5 Karpacz (73 km) i PK9 Góra Szybowcowa (129 km)
- UK140 - PK7 Janowice Wielkie (61 km)

Wielkość pakunku nie może przekroczyć 40 litrów na osobę. Worki na przepak będą dostępne dla uczestników w biurze zawodów.

Depozyt:

Depozyt jest dostępny dla wszystkich uczestników. Można go zostawić i odebrać (w Szklarskiej Porębie) w biurze zawodów w godzinach jego pracy.

UK Sztafeta:

Dopuszcza się start w 3-osobowych zespołach (jedna osoba nie może biec dwóch zmian pod rząd).

6. Limity i punkty kontrolne:

Dystans	Limit czasu	Punkty kontrolne
UK180	<p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 40 godzin. O godzinie 17.00 w niedzielę 09.10.2022 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK1 Rozdroże Izerskie - 8.10.2022 / 4.00 (3h) - 14 km PK2 Świeradów - 8.10.2022 / 6.00 (5h) - 28 km PK3 Huta - 8.10.2022 / 10:00 (9h) - 42 km PK4 Przełęcz Karkonoska - 8.10.2022 / 13.00 (12h) - 61 km PK 5 Karpacz - 8.10.2022 / 16.00 (15h) - 73 km PK6 Przełęcz Kowarska - 8.10.2022 / 19:00 (18h) - 84 km PK7 Janowice Wielkie - 8.10.2022 / 23:00 (22h) - 102 km PK8 Komarno - 9.10.2022 / 2.00 (25h) - 117 km PK9 Góra Szybowcowa - 9.10.2022 / 6.00 (29h) - 129 km PK10 Goduszyn - 9.10.2022 / 9:00 (32h) - 142 km PK11 Górzyniec - 9.10.2022 / 11.00 (34h) - 156 km PK12 Kopalnia - 9.10.2022 / 14.00 (37h) - 167 km</p>	12 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km)
UK140	<p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 30 godzin. O godzinie 11.00 w niedzielę 09.10.2022 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK4 Przełęcz Karkonoska - 08.10.2022 / 09.00 (4h) - 20 km PK 5 Karpacz - 08.10.2022 / 11.00 (6h) - 32 km PK6 Przełęcz Kowarska - 08.10.2022 / 13.00 (8h) - 43 km PK7 Janowice Wielkie - 08.10.2022 / 17.00 (12h) - 61 km PK8 Komarno - 08.10.2022 / 19.00 (14h) - 76 km PK9 Góra Szybowcowa - 08.10.2022 / 22.00 (17h) - 88 km PK10 Goduszyn - 09.10.2022 / 1.00 (20h) - 101 km PK11 Górzyniec - 09.10.2022 / 4.00 (23h) - 115 km PK12 Kopalnia - 09.10.2022 / 8.00 (27h) - 126 km</p>	9 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km)
UK80	<p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 15 godzin. O godzinie 22.00 w sobotę 08.10.2022 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK8 Komarno - 08.10.2022 / 9.00 (2h) - 14 km PK9 Góra Szybowcowa - 08.10.2022 / 11.00 (4h) - 27 km PK10 Goduszyn - 08.10.2022 / 14:00 (7h) - 40 km PK11 Górzyniec - 08.10.2022 / 16.00 (9h) - 54 km PK12 Kopalnia - 08.10.2022 / 19.00 (12h) - 65 km</p>	5 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km)
UK50	<p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 10 godzin. O godzinie 19.00 w sobotę 08.10.2022 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK10 Goduszyn - 08.10.2022 / 12.00 (3h) - 17 km PK11 Górzyniec - 8.10.2022 / 14:00 (5h) - 31 km PK12 Kopalnia - 08.10.2022 / 17.00 (8h) - 42 km</p>	3 punkty z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 15 km)
UK30	<p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 6 godzin. O godzinie 16.00 w niedzielę 10.10.2021 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK A Zakręt Śmierci - 09.10.2022 / 12.00 (2h) - 12km PK B Jakuszyce - 09.10.2022 / 15.00 (5h) - 24km</p>	2 punkty z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 12 km)
UK Sztafeta	<p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 23 godziny. O godzinie 04.00 w niedzielę 09.10.2022 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Zmiana - strefa zmian - data i godzina zamknięcia - dystans zmiany:</p>	1 do 2 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami na każdej zmianie.

Zmiana 1. PK6 Przełęcz Kowarska - 09.10.2021 / 12.00 (7h) - 43km Zmiana 2. PK7 Janowice Wielkie - 09.10.2021 / 15.00 (3h) - 18 km Zmiana 3. PK10 Goduszyn - 09.10.2021 / 21.00 (6h) - 40 km Zmiana 4. - Meta - 10.10.2021 / 04.00 (7h) - 39 km	
--	--

Przybycie uczestnika na punkt kontrolny po jego zamknięciu oznacza nie zmieszczenie się w limicie czasu. Taki uczestnik przestaje być uczestnikiem UltraKotliny i nie będzie sklasyfikowany. Organizatorzy zrzekają się odpowiedzialności za uczestnika, który będzie kontynuował bieg.

Szczegółowe rozmieszczenie i wyposażenie punktów będzie podane w komunikacie technicznym.

Na trasie będą też Punkty Kontrolne Ukryte, w postaci zespołów dwuosobowych. Na tych punktach jest weryfikowana jedynie obecność uczestników na trasie (brak wyżywienia i pomiaru czasu).

7. Pomiar czasu

Obowiązuje elektroniczny pomiar czasu poprzez chipy dostarczone przez organizatora, które muszą być przyklejone przez uczestnika **wyłącznie do buta** oraz przez aplikację obsługiwaną przez sędziów. Numer startowy musi być przymocowany **z przodu** w widocznym miejscu.

8. Uczestnictwo

W zawodach udział mogą brać wyłącznie osoby które spełnią następujące kryteria:

- W dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat.
- Dokonają zgłoszenia przez formularz internetowy i wniosą opłatę startową.
- Podczas rejestracji w biurze zawodów podpiszą zapoznanie się i akceptację regulaminu. Podpisanie akceptacji regulaminu podczas rejestracji oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,
- W dniu startu przedstawiają organizatorom pisemne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzięcia udziału w tego typu imprezie sportowej (zalecamy zaświadczenie do lekarza).
- Będą posiadali obowiązkowe wyposażenie (wyposażenie może być kontrolowane wyrywkowo w strefie startu, a także na trasie zawodów).
- w przypadku startu na UK180 należy **udokumentować** ukończenie dowolnego biegu na min. 100 km w ciągu ostatnich dwóch lat (poprzez podanie linku do wyników w formularzu zapisów).

9. Zgłoszenia i opłata startowa

Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie drogą elektroniczną poprzez formularz, który będzie dostępny na stronie www.ultrakotlina.pl od 30.01.2022 roku od 12:00. Zapisy zostaną zamknięte w momencie wyczerpania limitu zapisanych i opłaconych uczestników.

Terminy	UK180	UK140	UK80	UK50	UK30	UK Sztafeta
Opłata startowa od 30.01.2022 do 31.05.2022	375 PLN	310 PLN	220 PLN	180 PLN	140 PLN	400 PLN per Zespół
Opłata startowa od 01.06.2022 do 30.09.2022	440 PLN	350 PLN	270 PLN	210 PLN	160 PLN	460 PLN per Zespół
Opłata startowa wniesiona później lub w przeddzień zawodów (w biurze zawodów tylko gotówką)	470 PLN	380 PLN	310 PLN	240 PLN	180 PLN	575 PLN per Zespół
<i>Limit uczestników</i>	<i>170</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>350</i>	<i>350</i>	<i>30 Zespołów</i>

Ratownicy Grupy Karkonoskiej GOPR - 50 % rabatu na opłaty startowe zgodnie z aktualną ceną.

Płatności z polskiego konta bankowego przyjmowane będą poprzez formularz zapisów drogą elektroniczną za pośrednictwem Blue Media lub w biurze zawodów w godzinach pracy biura.

Dla przelewów zagranicznych kwotę należy wpłacać na konto:

Santander Bank Polska
IBAN: PL 59 1090 1984 0000 0001 3222 2481
kod SWIFT/ BIC: WBKPPLPP
Fundacja Przejście Kotliny, ul. Słoneczna 2, 58-573 Piechowice
W tytule: UltraKotlina (odpowiedni dystans) + nazwisko i imię uczestnika

Rezygnacja i zwrot wpisowego:

- rezygnacja z udziału w zawodach do 31.05.2022 zwrot 50%
- rezygnacja po 01.06.2022 - organizator nie zwraca wpisowego
- dopuszcza się przepisanie pakietu na inną osobę w terminie do 15.09.2022. Nie gwarantujemy możliwości zmiany rozmiaru koszulki.
- w przypadku nie odbycia się zawodów z przyczyn niezależnych od organizatora (np. aktualne przepisy związane z COVID-19) uczestnik otrzyma voucher w wysokości 60% wartości wpisowego z dystansu, na który się zapisał do przeniesienia na przyszły rok / lub zwrot środków na konto 50% wartości wpisowego.

10. Świadczenia

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymają:

- ciepły posiłek na mecie
- pamiątkowe koszulki
- numery startowe
- chip do pomiaru czasu
- mapę trasy
- medal
- wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego (dla UK180, UK140 i UK Sztafety)
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków
- napoje izotoniczne oraz energetyczne i lekkie posiłki, które będą serwowane na punktach na trasie
- zabezpieczenie medyczne
- dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów
- transport

Nie gwarantujemy otrzymania pełnych pakietów startowych dla osób zapisujących się po 15.09.2022. Pakiety startowe nieodebrane w godzinach pracy biura zawodów przechodzą na organizatora. Organizator nie wysyła nieodebranych pakietów startowych.

11. Klasyfikacja i nagrody

Dystans	Klasyfikacja	Nagrody
UK180, UK140, UK80, UK50 i UK30	WOMEN i MEN - Open WOMEN i MEN - Kategorie wiekowe K20 M20 - roczniki 1993-2004 K30 M30 - roczniki 1983-1992 K40 M40 - roczniki 1973-1982 K50 M50 - roczniki 1963-1972 K60 M60 - roczniki 1953-1962	OPEN: miejsca 1. do 3. - puchary i nagrody pieniężne miejsca 1. do 6. - drobne nagrody rzeczowe KATEGORIE WIEKOWE: miejsca 1. do 3. - drobne nagrody rzeczowe
UK Sztafeta	WOMEN, MEN i MIXED	miejsca 1. do 3. - puchary, nagrody pieniężne i/lub drobne nagrody rzeczowe

Nagrody mogą być odebrane tylko osobiście w czasie ceremonii dekoracji. Nie wysyłamy nagród drogą pocztową.

12. Bezpieczeństwo

- Uczestnik pokonuje trasę samodzielnie, bez pomocy osób trzecich (za wyjątkiem supportu na punktach kontrolnych).

- Każdy uczestnik musi posiadać w trakcie biegu czynny i naładowany telefon komórkowy, którego numer podał organizatorom podczas rejestracji.
- W razie kontuzji lub zasląbnienia każdy uczestnik ma obowiązek udzielić pomocy poszkodowanemu.
- Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na pieszych turystów.
- Podczas poruszania się po trasie należy zwracać szczególną uwagę na odcinki przebiegające po drogach publicznych. W miejscach ich przekraczania, uczestnicy mają obowiązek poruszania się **zgodnie z przepisami prawa o ruchu drogowym**. W tych miejscach zawody odbywają się przy ruchu otwartym.
- Zabrania się poruszania po terenach prywatnych i uprawnych terenach rolnych poza wyznaczonymi szlakami.
- Zabrania się rozniecania ognisk.
- Pojazd uprzywilejowany Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego jadący na sygnałach świetlnych lub akustycznych ma bezwzględne pierwszeństwo niezależnie od kierunku jazdy.
- Zabrania się startu z psami.

13. Wyposażenie obowiązkowe

Wyposażenie	UK180	UK140	UK80	UK50	UK30	UK Sztafeta
telefon komórkowy (naładowany z wgranymi nr tel. GOPR (985) i organizatora 690 980 855)	tak	tak	tak	tak	tak	tak
dowód osobisty	tak	tak	tak	tak	tak	tak
minimum 500 ml wody/napoju (1000 ml dla UK180 i UK140)	tak	tak	tak	tak	tak	tak
folia NRC	tak	tak	tak	tak	tak	tak
latarka lub czołówka z zapasem baterii	tak	tak	tak	nie (zalecana)	nie	tak (nie dotyczy 2. zmiany)
czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru) umieszczony z tyłu	tak	tak	tak	tak	nie	tak
mapa trasy zawodów (dostarczona w pakiecie startowym)	tak	tak	tak	tak	tak	tak
numer startowy (umieszczony z przodu ciała w widocznym miejscu)	tak	tak	tak	tak	tak	tak
kurtka wiatro i wodoodporna	tak	tak	tak	nie	nie	nie
druga warstwa z długim rękawem	tak	tak	nie	nie	nie	nie
legginsy / spodnie z długą nogawką	tak	tak	nie	nie	nie	nie
przekąska (np. żel lub baton energetyczny)	tak	tak	nie	nie	nie	nie

Zalecane wyposażenie:

- powerbank
- bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na punktach nie ma kubeczków plastikowych)
- kurtka wiatro i wodoodporna (na wszystkich dystansach)
- kije trekkingowe (uczestnik musi przebyć całą trasę z kijami - zostawianie ich lub branie w czasie biegu jest zabronione. Na starcie kije muszą być przymocowane do plecaka lub nerki, grotami na dół)
- wgrana aplikacja RATUNEK

14. Ochrona przyrody

Na trasie UltraKotłiny należy stosować się do zasad ochrony przyrody ujętych w regulaminie Karkonoskiego Parku Narodowego, Lasów Państwowych oraz Parków Krajobrazowych, a w szczególności zabrania się:

- zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków itp. wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych)
- schodzenia z oznaczonych szlaków turystycznych na tych terenach
- zakłócania ciszy

Uczestnicy łamiący te zasady będą zdyskwalifikowani.

15. Dane osobowe i ochrona wizerunku

Wszyscy uczestnicy startując w UltraKotlinie wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją i promocją zawodów. Uczestnicy UltraKotliny wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z zawodów zamieszczonych na oficjalnej stronie zawodów, w mediach oraz materiałach promocyjnych.

Każdy uczestnik jest zobowiązany podpisać oświadczenie oraz **dostarczyć je wydrukowane przy odbiorze pakietu**. Oświadczenie jest dostępne na stronie <https://ultrakotlina.pl/regulamin/>.

16. Postanowienia końcowe

- Uczestnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (na stronie WWW, na Facebooku lub drogą e-mailową).
- Uczestnicy mają prawo wnieść oficjalny protest dotyczący prawidłowości przebiegu zawodów. Protest można wnieść po opłaceniu kaucji w wysokości 200 PLN, płatne wyłącznie gotówką w biurze zawodów. Po rozpatrzeniu protestu na korzyść wnoszącego, kaucja zostanie zwrócona.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorom UltraKotliny.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu oraz zasad przedstawionych w komunikatach oraz wydawanych przez organizatora w trakcie trwania imprezy. Uczestnik który nie będzie stosował się do tych zaleceń może zostać zdyskwalifikowany i proszony o opuszczenie miejsc organizacji imprezy.
- Organizator w porozumieniu z medykami zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia lub usunięcia z imprez osoby które wykazują objawy chorobowe lub są w złym stanie fizycznym.
- Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzania zmian w regulaminie w trakcie trwania imprezy jeśli będzie wymagać tego sytuacja i bezpieczeństwo uczestników i organizatorów.