

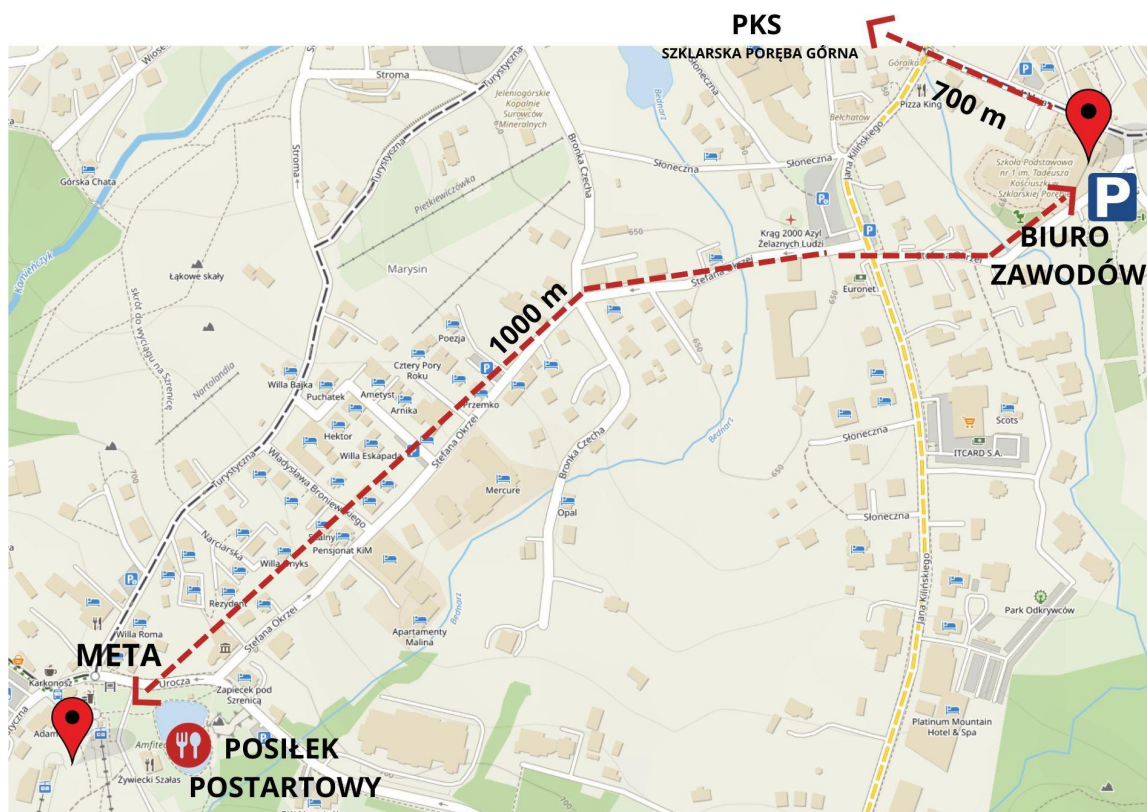
KOMUNIKAT TECHNICZNY – ULTRAKOTLINA 140 7-8.10.2023 SZKLARSKA PORĘBA

Cieszymy się, że razem z nami jesteś częścią #magiakotliny! W poniższym komunikacie znajdziesz wszystkie informacje dotyczące Twojego biegu. Prosimy o dokładne przeczytanie i zachęcamy do zapoznania się z przydatnymi linkami na końcu komunikatu. Do zobaczenia na starcie!

PROGRAM

Piątek (6.10.2023)	
17:00 – 20:00	rejestracja dla wszystkich dystansów (Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32)
Sobota (7.10.2023)	
04:00 – 04:45	rejestracja UK140 (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
05:00	start UK140 (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
Niedziela (8.10.2023)	
11:00	Limit meta
17:00	dekoracja UltraKotlina80, UltraKotlina30, UltraKotlina140, UltraKotlina Sztafety, UltraKotlina180, OPEN i kat. wiekowe (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
19:30	Zamknięcie biura z depozytem (dolna stacja wyciągu)/ przepakiem (Szkoła) - Szklarska Poręba

BAZA ZAWODÓW (SZKLARSKA PORĘBA)



[Lista wszystkich lokalizacji \(PK, PT, baza, starty, meta\) na Google Maps](#)

Utrudnienia w ruchu w Szklarskiej Porębie (przebudowa ul. 1-go Maja) -
<https://ultrakotlina.pl/2023/09/29/utrudnienia-w-ruchu-w-szklarskiej-porebie/>

ODBIÓR PAKIETU I DEPOZYT

- przy rejestracji należy dostarczyć wydrukowane i podpisane oświadczenie ([dostępne na stronie](#))
- depozyt można zostawić przy rejestracji (również na miejscu przed startem w Piechowicach w godzinach działania rejestracji -> patrz program). Depozyt **musi** być zapakowany w worek zapewniony przez organizatora!
- odbiór - meta (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
- w pakiecie będą dostępne naklejki z nr startowym "depozyt", które należy nakleić na worek



PRZEPAK

- worki na przepak będą dostępne przy rejestracji
- przepak można zostawić przy rejestracji. Przepak **musi** być zapakowany w worek zapewniony przez organizatora!
- odbiór - PK7 Janowice Wielkie (61 km)
- odbiór po zawodach - biuro zawodów (Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32)



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)

Uwaga: Trasa w kilku miejscach przecina drogi publiczne - przy przekraczaniu jezdni obowiązują przepisy ruchu drogowego - prosimy o szczególną ostrożność!

OZNAKOWANIE

- biała taśma z logo UltraKotliny z odbłaskami (oznakowany jest tylko dobry wariant trasy)
- strzałki kierunkowe na wybranych skrzyżowaniach
- pomarańczowy spray na odcinkach asfaltowych

TOALETY

- start i meta: ToiToi oraz toalety w Szalasie Żywieckim

LIMITY

Na ukończenie trasy uczestnicy i uczestniczki mają 30 godzin. O godzinie 11.00 w niedzielę 8.10.2023 trasa zostaje zamknięta. **Limity czasu obowiązują na każdym punkcie kontrolnym.**

Punkt	data / godzina zamknięcia	odległość od startu
PK4 Przełęcz Karkonoska	7.10.2023 / 9:00 (4h)	20 km
PK5 Karpacz	7.10.2023 / 11:00 (6h)	32 km
PK6 Kowarska	7.10.2023 / 13:00 (8h)	43 km
PK7 Janowice	7.10.2023 / 17:00 (12h)	61 km
PK8 Komarno	7.10.2023 / 19:00 (14h)	76 km
PK9 Góra Szybowcowa	7.10.2023 / 22:00 (17h)	88 km
PK10 Goduszyn	8.10.2023 / 1:00 (20h)	101 km
PK11 Górzyniec	8.10.2023 / 4:00 (23h)	115 km
PK12 Kopalnia	8.10.2023 / 8:00 (27h)	126 km

PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

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	herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- telefon komórkowy (naładowany z wgranymi nr tel. GPR (985) i organizatora 690 980 855)
- dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)
- minimum 1000 ml wody/napoju
- folia NRC
- latarka lub czołówka z zapasem baterii (powerbank nie zastępuje zapasowej baterii)
- czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru, może być elementem odzieży) umieszczony z tyłu
- numer startowy (umieszczony z przodu ciała w widocznym miejscu)
- kurtka wiatro i wodoodporna
- druga warstwa z długim rękawem
- legginsy / spodnie z długą nogawką
- przekąska (np. żel lub baton energetyczny)
- bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na punktach nie ma kubeczków plastikowych)
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (obowiązujące również w Czechach)

Wyposażenie obowiązkowe będzie sprawdzane wrywkowo na starcie, punktach kontrolnych, mecie – brak któregoś z elementów skutkuje dyskwalifikacją lub karą czasową (szczegóły w regulaminie).

REZYGNACJE NA TRASIE

- w przypadku rezygnacji z zawodów w trakcie ich trwania należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie Organizatora, tel. 690 980 855
- transport rezygnujących uczestników i uczestniczek odbywa się z wyznaczonych punktów transportowych (PT1 Janowice Wielkie, PT2 Goduszyn) do bazy imprezy

POSIŁEK PO BIEGU

- posiłek po biegu będzie dostępny w Szałasie Żywieckim na mecie (dolna stacja wyciągu na Szrenicę) i będzie wydawany na podstawie numeru startowego

PRZYDATNE LINKI

FAQ	https://ultrakotlina.pl/faq/
Informacje o transporcie (autokary, parkingi)	https://ultrakotlina.pl/transport/
Lista punktów kontrolnych + informacje dla supportów	https://ultrakotlina.pl/punkty-kontrolne/
Lista wszystkich lokalizacji (PK, PT, starty, meta) na Google Maps	https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1ewj7l08anftqloWvKQU809xYRWEPoBE&usp=sharing
Regulamin	https://ultrakotlina.pl/regulamin/
Sklepik	https://www.justhero.pl/ultrakotlina
Utrudnienia w ruchu w Szklarskiej Porębie (przebudowa ul. 1-go Maja)	https://ultrakotlina.pl/2023/09/29/utrudnienia-w-ruchu-w-szklarskiej-porebie/