

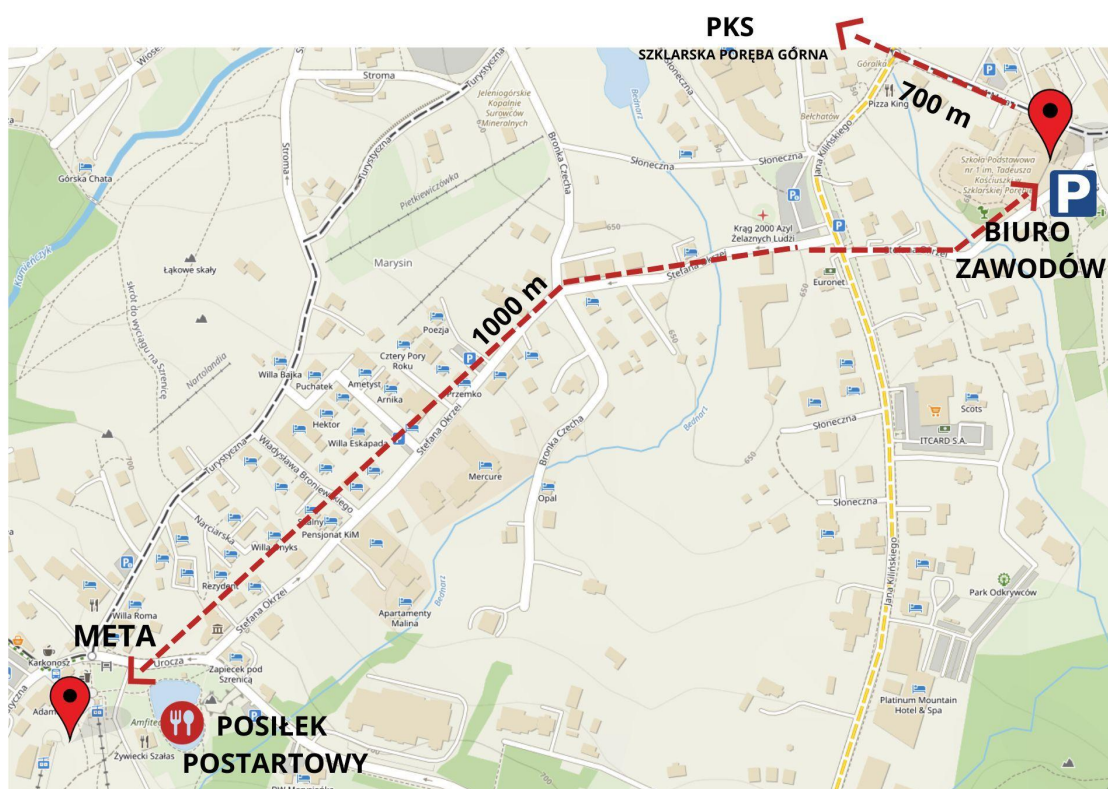
## KOMUNIKAT TECHNICZNY – ULTRAKOTLINA 50 7-8.10.2023 SZKLARSKA PORĘBA

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)	
7:30	odjazd autobusu ze Szklarskiej Poręby na start UK50 (PKS Szklarska Poręba Górna)
08:00 – 08:45	rejestracja UK50 (Jelenia Góra, parking Galeria Sudecka)
09:00	start UK50 (Jelenia Góra, parking Galeria Sudecka)
18:00	dekoracja UltraKotlina50 OPEN i kat. wiekowe (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
19:00	limit meta
Niedziela (8.10.2023)	
19:30	zamknięcie biura z depozytem (dolna stacja wyciągu na Szrenicę - 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 Jeleniej Górze 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



## TRASA

---

- dystans 56 km, przewyższenie 2118 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 odblaskami (oznakowany jest tylko dobry wariant trasy)
- strzałki kierunkowe na wybranych skrzyżowaniach
- pomarańczowy spray na odcinkach asfaltowych

## TOALETY

---

- start: toaleta w Galerii Sudeckiej (należy wejść przez główne wejście i skręcić w lewo)
- meta: ToiToi oraz toalety w Szafasie Żywieckim

## LIMITY

---

Na ukończenie trasy uczestnicy i uczestniczki mają 10 godzin. O godzinie 19.00 w sobotę 7.10.2023 trasa zostaje zamknięta. **Limity czasu obowiązują na każdym punkcie kontrolnym.**

Punkt	data / godzina zamknięcia	odległość od startu
PK10 Goduszyn	7.10.2023 / 12:00 (3h)	17 km
PK11 Górzyniec	7.10.2023 / 14:00 (5h)	31 km
PK12 Kopalnia	7.10.2023 / 17:00 (8h)	42 km

## PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

---

Na punktach nie będzie kubeczków jednorazowych, należy mieć ze sobą własny kubeczek.

PK10 Goduszyn	herbata, kawa, woda, izotonik, cola, drobne przekąski, ciepły posiłek
PK11 Górzyniec	herbata, kawa, woda, izotonik, cola, drobne przekąski
PK12 Kopalnia	herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

---

- telefon komórkowy (naładowany z wgranymi nr tel. GOPR (985) i organizatora 690 980 855)
- dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)
- minimum 500 ml wody/napoju
- folia NRC
- czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru, może być elementem odzieży) umieszczony z tyłu
- numer startowy (umieszczony z przodu ciała w widocznym miejscu)
- bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na punktach nie ma kubeczków plastikowych)
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków

**Zalecamy zabrać ze sobą czołówkę, o godzinie 17:00 zaczyna się ściemniać.**

Wyposażenie obowiązkowe będzie sprawdzane wrywkowo na starcie, punktach kontrolnych, mecie – brak któregośkolwiek 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 (PT2 Goduszyn) do bazy imprezy

## POSIŁEK PO BIEGU

---

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

## PRZYDATNE LINKI

---

FAQ	<a href="https://ultrakotlina.pl/faq/">https://ultrakotlina.pl/faq/</a>
Informacje o transporcie (autokary, parkingi)	<a href="https://ultrakotlina.pl/transport/">https://ultrakotlina.pl/transport/</a>
Lista punktów kontrolnych	<a href="https://ultrakotlina.pl/punkty-kontrolne/">https://ultrakotlina.pl/punkty-kontrolne/</a>
Lista wszystkich lokalizacji (PK, PT, starty, meta) na Google Maps	<a href="https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1ewj7I08anftqIoWvKQU809xYRWEPoBE&amp;usp=sharing">https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1ewj7I08anftqIoWvKQU809xYRWEPoBE&amp;usp=sharing</a>
Regulamin	<a href="https://ultrakotlina.pl/regulamin/">https://ultrakotlina.pl/regulamin/</a>
Sklepik	<a href="https://www.justhero.pl/ultrakotlina">https://www.justhero.pl/ultrakotlina</a>
Utrudnienia w ruchu w Szklarskiej Porębie (przebudowa ul. 1-go Maja)	<a href="https://ultrakotlina.pl/2023/09/29/utrudnienia-w-ruchu-w-szklarskiej-porebie/">https://ultrakotlina.pl/2023/09/29/utrudnienia-w-ruchu-w-szklarskiej-porebie/</a>