

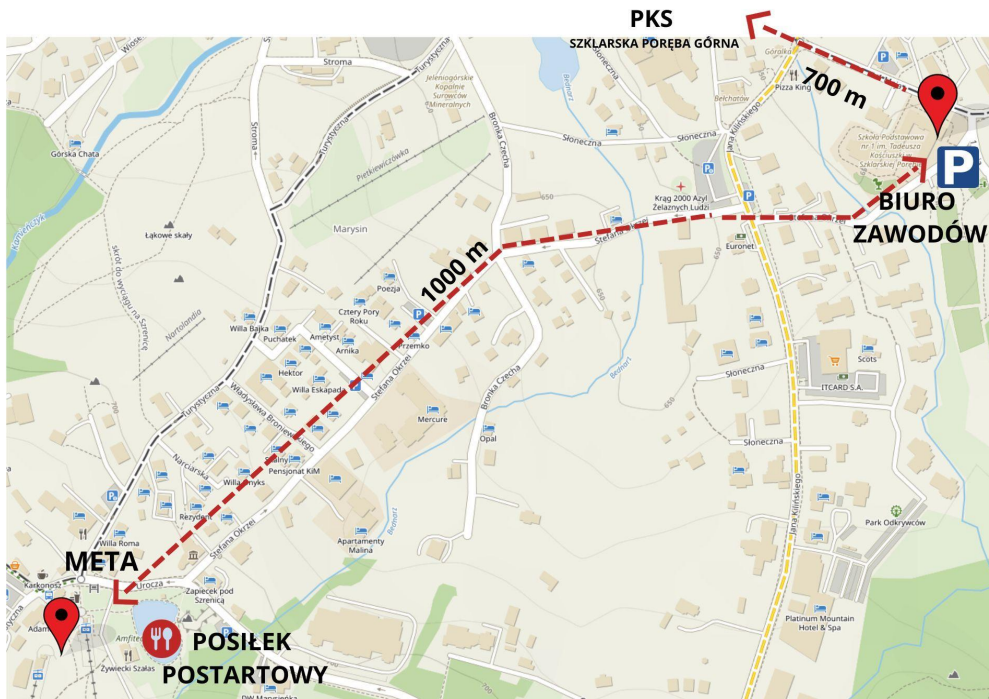
KOMUNIKAT TECHNICZNY – ULTRAKOTLINA SZTAFETA 7-8.10.2023 SZKLARSKA PORĘBA

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)
19:00	obowiązkowa odprawa dla SZTAFET (po 1 osobie z ekipy, Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32)
Sobota (7.10.2023)	
04:00 – 04:45	rejestracja UK SZTAFETA (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
05:00	start UK SZTAFETA (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)
Niedziela (8.10.2023)	
04:00	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/>

ODPRAWA

- w odprawie **musi** uczestniczyć przynajmniej jedna osoba ze sztafety (piątek 6.10.2023 o 19:00 w Szkole Podstawowej nr 1, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba)
- na odprawie zostaną rozdane przepustki parkingowe, na podstawie których możecie zostawić auto w strefie zmian 3 (Goduszyn)

ODBIÓR PAKIETU I DEPOZYT

- przy rejestracji należy dostarczyć wydrukowanie i podpisane oświadczenie ([dostępne na stronie](#))
- osoba biegnąca na pierwszej zmianie będzie miała w pakiecie **opaskę sztafety i czip**, które należy sobie przekazywać w strefie zmian
- depozyt można zostawić przy rejestracji. Depozyt **musi** być zapakowany w worek zapewniony przez organizatora!
- odbiór - meta (Szklarska Poręba, dolna stacja wyciągu na Szrenicę)

TRASA

- dystans 140 km (1 zmiana - 43 km, 2 zmiana - 18 km, 3 zmiana - 40 km, 4 zmiana - 39 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 odblaskami (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

ZMIANA SZTAFETY

Zmiana sztafety obowiązuje poprzez przekazanie czipa do pomiaru czasu i opaski.

LIMITY

Na ukończenie trasy uczestnicy i uczestniczki mają 23 godziny. O godzinie 04.00 w niedzielę 8.10.2023 trasa zostaje zamknięta.

Punkt	data / godzina zamknięcia	odległość od startu
Zmiana 1 - PK6 Przełęcz Kowarska	07.10.2023 / 12:00 (7h)	43 km
Zmiana 2 - PK7 Janowice Wielkie	07.10.2023 / 15:00 (3h)	18 km
Zmiana 3 - PK10 Goduszyn	07.10.2023/ 21:00 (6h)	40 km
Zmiana 4 - Meta	08.10.2023 / 4.00 (7h)	39 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. GOPR (985) i organizatora 690 980 855)
- dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)
- minimum 500 ml wody/napoju
- folia NRC
- latarka lub czołówka z zapasem baterii (powerbank nie zastępuje zapasowej baterii) - nie dotyczy 2. zmiany
- 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 (obowiązujące również w Czechach dla 1. zmiany)

Wyposażenie obowiązkowe będzie sprawdzane wrywkowo na starcie, punktach kontrolnych, mecie – brak któregokolwiek 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=1ewj7I08anftqloWvKQU8O9xYRWEPoBE&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/