

## KOMUNIKAT TECHNICZNY – ULTRAKOTLINA 140

11-13.10.2024, Szklarska Poręba

Cieszymy się, że bierzesz udział w #magiakotliny! Poniżej znajdziesz najważniejsze informacje dotyczące biegu. Prosimy o dokładne zapoznanie się z komunikatem. Do zobaczenia na starcie!

---

### PROGRAM

#### Piątek (11.10.2024)

17:00 – 20:00 Rejestracja dla wszystkich dystansów (Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32)

#### Sobota (12.10.2024)

6:00 – 6:45 Rejestracja UK140 + Sztafeta (Szklarska Poręba)

7:00 Start UK140 + Sztafeta (Szklarska Poręba)

#### Niedziela (13.10.2024)

13:00 Limit ukończenia trasy

15:00 Dekoracja (Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32)

20:30 Zamknięcie biura z depozytami (Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32)

---

### ODBIÓR PAKIETU I DEPOZYT

- Należy dostarczyć podpisane oświadczenie ([dostępne na stronie](#)).
- Depozyt można zostawić przy rejestracji (również rano), musi być zapakowany w worek od organizatora
- Odbiór depozytu: meta
- W pakiecie będą dostępne naklejki:



### PRZEPAK

- Przepak można zostawić przy rejestracji (również rano) musi być zapakowany w worek od organizatora
- Odbiór: PK7 Janowice Wielkie (61 km)
- Odbiór przepaku: meta, po zamknięciu punktu PK7
- W pakiecie będą dostępne naklejki:



## TRASA

- Dystans: 144 km, Przewyższenie: 5484 m
  - Ślad GPS: [dostępny online](#) (zalecamy wgranie na zegarek/aplikację)
  - Trasa przecina drogi publiczne – przestrzegaj przepisów ruchu drogowego!
- 

## OZNAKOWANIE

- Biała taśma z logo UltraKotliny i odblaskami (oznakowany jest tylko dobry wariant trasy)
  - Strzałki kierunkowe na wybranych skrzyżowaniach
  - Pomarańczowy spray na asfaltowych odcinkach
- 

## LIMITY

### Na pokonanie trasy masz 30 godzin

- PK4 Przełęcz Karkonoska - 12.10.2024 / 11.00 (4h) - 22 km
- PK 5 Karpacz - 12.10.2024 / 13.00 (6h) - 34 km
- PK6 Przełęcz Kowarska - 12.10.2024 / 15.00 (8h) - 45 km
- PK7 Janowice Wielkie - 12.10.2024 / 19.00 (12h) - 63 km
- PK8 Komarno - 12.10.2024 / 21.00 (14h) - 78 km
- PK9 Góra Szybowcowa - 12.10.2024 / 00.00 (17h) - 90 km
- PK10 Goduszyn - 13.10.2024 / 3.00 (20h) - 103 km
- PK11 Górzyniec - 13.10.2024 / 6.00 (23h) - 117 km
- PK12 Kopalnia - 13.10.2024 / 10.00 (27h) - 128 km

**Limity czasu obowiązują na każdym punkcie kontrolnym.**

---

## PUNKTY KONTROLNE I ŻYWIENIOWE

- 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: 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, drobne przekąski, ciepły posiłek
- PK12 Kopalnia: herbata, woda, izotonik, cola, drobne przekąski

**Uwaga! Zabierz własny kubek – na punktach nie ma jednorazowych kubeczków.**

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Telefon z naładowaną baterią i wgranymi nr Gopr: 985, organizatora: 690 980 855
- Dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)
- Min. 1000 ml wody/napoju
- Folia NRC
- Czołówka z zapasem baterii (powerbank nie zastępuje baterii)
- Czerwoną lampkę i odblask (może być elementem odzieży) umieszczone 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, baton energetyczny)
- Bidon/ kubek wielorazowy (na punktach nie ma kubeczków)
- Ubezpieczenie NNW (ważne również w Czechach)

**Brak wymaganego wyposażenia może skutkować dyskwalifikacją lub karą czasową (szczegóły w regulaminie).**

---

## REZYGNACJE NA TRASIE

- W przypadku rezygnacji niezwłocznie poinformuj organizatora (tel. 690 980 855)
  - Transport rezygnujących uczestników odbywa się z wyznaczonych punktów transportowych (PT1 Janowice Wielkie, PT2 Goduszyn) do bazy imprezy
- 

## POSIŁEK PO BIEGU

- Posiłek dostępny na mecie (FoodTruck – Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32) na podstawie numeru startowego. Do wyboru: makaron mięsny lub wegetariański. Dodatkowo prowadzona będzie drobna sprzedaż (kawa, herbata, przekąski)
- 

## TOALETY

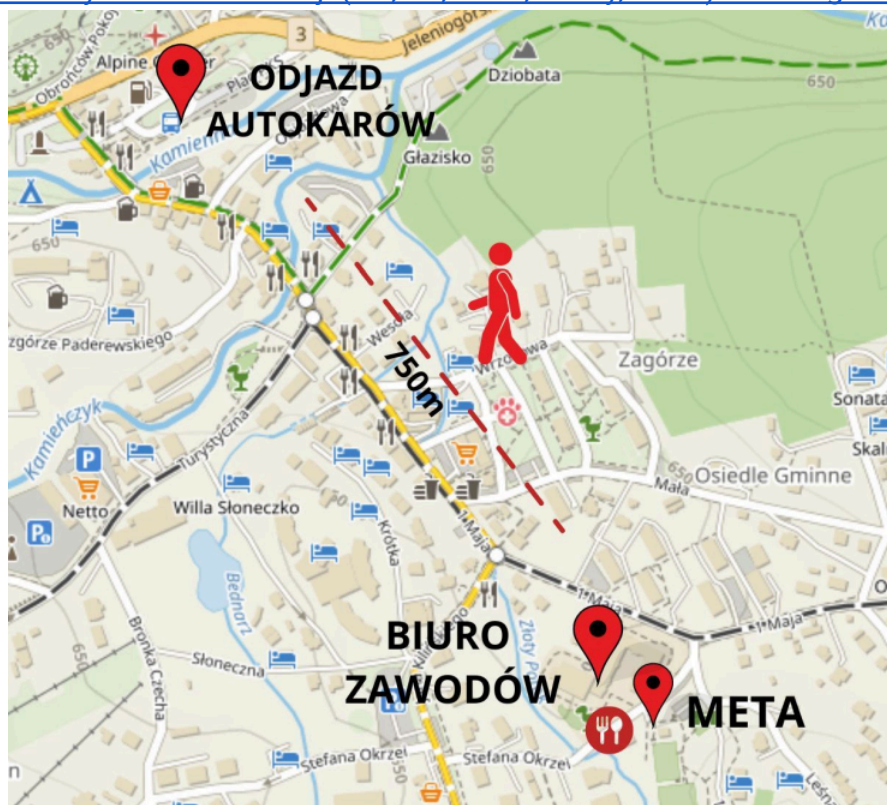
- Start: toalety w szkole (korytarz, szatnie)
  - Meta: toalety w szkole
  - Punkty kontrolne: ToiToi PK10 Goduszyn i PK11 Górzyniec
- 

## PRZYDATNE LINKI

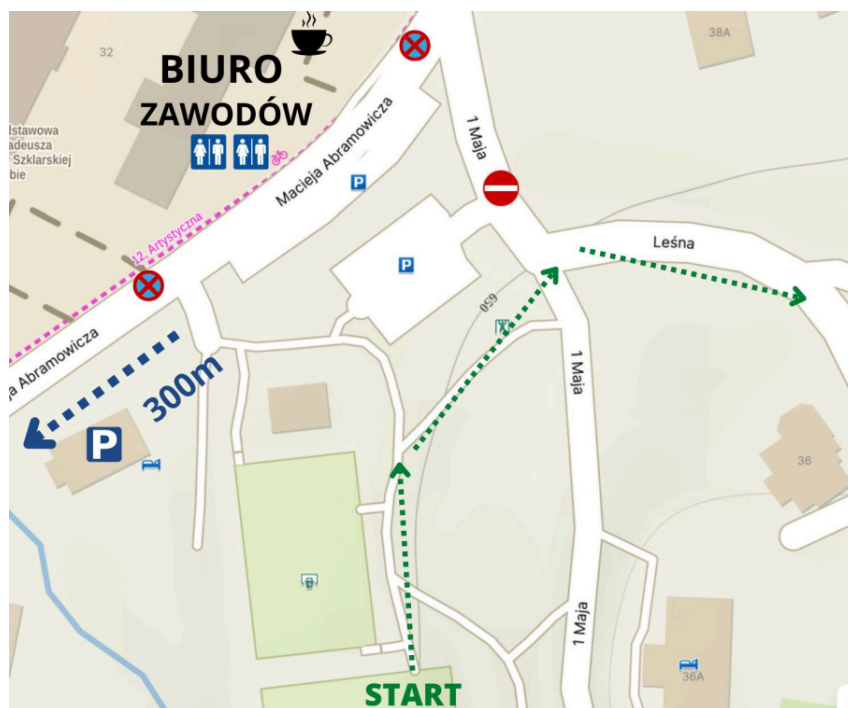
- [FAQ](#)
- [Transport](#)
- [Punkty kontrolne](#)
- [Mapa lokalizacji](#)
- [Regulamin](#)

## BIURO ZAWODÓW (Szklarska Poręba)

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



START



 zakaz wjazdu    zakaz zatrzymywania    trasa zawodów

Dziękujemy i powodzenia! #magiakotliny!