

**Regulamin UltraKotlina  
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**

|                    | <b>UK100</b>           | <b>UK140</b>                                      | <b>UK80</b>   | <b>UK50</b>  | <b>UK30</b>   | <b>UK15</b>   | <b>UK Sztafeta</b>                                |
|--------------------|------------------------|---|---|--|---|---|---|
| <b>Start</b>       | 10.10.2026             | 10.10.2026  | 10.10.2026  | 10.10.2026   | 11.10.2026  | 10.10.2026  | 10.10.2026  |
|                    | godzina<br>5:00        | godzina<br>7:00                                   | godzina<br>7:00   | godzina<br>9:00  | godzina<br>10:00  | godzina<br>11:00  | godzina<br>7:00                                   |
|                    | Kowary ul. 1<br>Maja 3 | Szklarska<br>Poręba, SP<br>nr 1, ul. 1<br>Maja 32 | Galeria<br>Sudecka, Al.<br>Jana Pawła<br>II 51, 58-506<br>Jelenia<br>Góra | Galeria<br>Sudecka, Al.<br>Jana Pawła<br>II 51, 58-506<br>Jelenia Góra | Huta Julia,<br>ul.<br>Kryształow<br>a 73,<br>58-573<br>Piechowice | Huta Julia,<br>ul.<br>Kryształow<br>a 73,<br>58-573<br>Piechowice | Szklarska<br>Poręba,<br>SP nr 1, ul.<br>1 Maja 32 |
| <b>Meta</b>        | Szklarska Poręba       |   |   |  |   |   |   |
| <b>Limit czasu</b> | 20 h                   | 30 h  | 15 h  | 10 h   | 6 h   | 3 h   | 23 h  |

**4. Biuro zawodów**

| <b>Adres</b>                       | Szklarska<br>Poręba,<br>Szkoła<br>Podstawowa<br>nr 1, ul. 1<br>Maja 32  | Szklarska<br>Poręba,<br>Szkoła<br>Podstawowa<br>nr 1, ul. 1 Maja<br>32 | Piechowice<br>Huta Julia, ul.<br>Kryształowa 73   | Jelenia Góra<br>Galeria Sudecka, Al.<br>Jana Pawła II 51   | Kowary<br>Ul. 1 Maja 2<br>Centrum miasta          |
|------------------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Godziny otwarcia (dystansy)</b> | 09.10.2026<br>od 17:00 do<br>20:00<br><b>(wszystkie dystanse)</b><br><br>10.10.2026<br>od 18:00 do<br>20:00 <b>(UK30)</b> | 10.10.2026<br>od 06:00 do<br>06:45 <b>(UK140 i UK Sztafeta)</b>        | 10.10.2026<br>od 10:00 do<br>10:45 <b>(UK15)</b><br><br>11.10.2025<br>od 08:00 do<br>9:45 <b>(UK30)</b> | 10.10.2026<br>od 06:00 do 06:45<br><b>(UK80)</b><br><br>10.10.2026<br>od 08:00 do 08:45<br><b>(UK50)</b> | 10.10.2026<br>od 04:00 do 04:45<br><b>(UK100)</b> |

Uczestnicy otrzymają komunikat techniczny około tydzień przed zawodami.

## 5. Organizacja trasy i stref zawodów

Trasa:

- Trasa będzie oznakowana białą (z odbłaskami) taśmą z logo UltraKotliny, sprayem kredowym oraz tabliczkami kierunkowymi.
- Zły kierunek na skrzyżowaniu nie jest znakowany.
- Trasa będzie biegła najważniejszymi pasmami górskimi otaczającymi Kotlinę Jeleniogórską. Bieg ma charakter ultramaratonu górskiego.
- Ślad GPX będzie do pobrania na stronie [www.ultrakotlina.pl](http://www.ultrakotlina.pl) minimum 2 tygodnie przed zawodami.
- Dystans i przewyższenie:

|                      | UK100  | UK140  | UK80   | UK50   | UK30   | UK15  | UK Sztafeta   |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---|
| <b>Dystans</b>       | 108 km | 144 km | 82 km  | 58 km  | 35 km  | 15 km | 144 km<br>(zmiana 1. - 45 km,<br>zmiana 2. - 18 km,<br>zmiana 3. - 40 km,<br>zmiana 4. - 41 km) |
| <b>Przewyższenie</b> | 3850 m | 5541 m | 2908 m | 2118 m | 1309 m | 724 m | 5541 m  |

Punkty kontrolne:

- Uczestnik ma obowiązek podać swój numer startowy sędziom na punktach kontrolnych.
- 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. Pomaganie uczestnikowi przez osoby trzecie na trasie będzie skutkowało dyskwalifikacją. „Zajacowanie” jest zabronione.

**Przepak:**

Uczestnicy UK140 i UK100 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:

- UK100 - PK9 Góra Szybowcowa (55 km)
- UK140 - PK7 Szwałczarka (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 w **biurze zawodów (w tym biura lotne)** w godzinach jego pracy. **Odbiór w biurze zawodów do 17.00 w niedzielę.**

**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  |
|--------------------|---|---|
| <b>UK100</b>       | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 22 godziny. O godzinie 3:00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu:</p> <p>PK6 Przełęcz Kowarska - 10.10.2026 / 07:00 (2h) - 10 km<br/>           PK7 Szwajcarka - 10.10.2026 / 10:00 (5h) - 28 km<br/>           PK8 Chatka Niedźwiadka - 10.10.2026 / 13.00 (8h) - 42 km<br/>           PK9 Góra Szybowcowa - 10.10.2026 / 15.00 (10h) - 55 km<br/>           PK10 Goduszyn - 10.10.2026 / 18:00 (13h) - 68 km<br/>           PK11 Górzyniec - 10.10.2026 / 21.00 (16h) - 83 km<br/>           PK12 Rozdroże pod Zwaliskiem - 11.10.2026 / 00.00 (19h) - 93 km</p>   | 7 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km) |
| <b>UK140</b>       | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 30 godzin. O godzinie 13.00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu:</p> <p>PK4 Przełęcz Karkonoska - 10.10.2026 / 11.00 (4h) - 22 km<br/>           PK 5 Karpacz - 10.10.2026 / 13.00 (6h) - 34 km<br/>           PK6 Przełęcz Kowarska - 10.10.2026 / 15.00 (8h) - 45 km<br/>           PK7 Szwajcarka - 10.10.2026 / 19.00 (12h) - 63 km<br/>           PK8 Chatka Niedźwiadka - 10.10.2026 / 21.00 (14h) - 79 km<br/>           PK9 Góra Szybowcowa - 10.10.2026 / 00.00 (17h) - 90 km<br/>           PK10 Goduszyn - 11.10.2026 / 3.00 (20h) - 103 km<br/>           PK11 Górzyniec - 11.10.2026 / 6.00 (23h) - 117 km<br/>           PK12 Rozdroże pod Zwaliskiem - 11.10.2026 / 10.00 (27h) - 126 km</p> | 9 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km) |
| <b>UK80</b>        | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 15 godzin. O godzinie 22.00 w sobotę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu:</p> <p>PK10 Goduszyn - 10.10.2026 / 10:00 (3h) - 17 km<br/>           PK11 Górzyniec - 10.10.2026 / 12.00 (5h) - 31 km<br/>           PK1 Rozdroże Izerskie - 10.10.2026 / 14.00 (7h) - 43 km<br/>           PK2 Świeradów - 10.10.2026 / 16.00 (9h) - 56 km<br/>           PK12 Rozdroże pod Zwaliskiem - 10.10.2026 / 19.00 (12h) - 65 km</p>   | 5 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km) |
| <b>UK50</b>        | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 10 godzin. O godzinie 19.00 w sobotę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu:</p> <p>PK10 Goduszyn - 10.10.2026 / 12.00 (3h) - 17 km<br/>           PK11 Górzyniec - 10.10.2026 / 14:00 (5h) - 31 km<br/>           PK12 Rozdroże pod Zwaliskiem - 10.10.2026 / 17.00 (8h) - 40 km</p>  | 3 punkty z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 15 km)  |
| <b>UK30</b>        | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 6 godzin. O godzinie 16.00 w niedzielę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu:</p> <p>PK A Zakręt Śmierci - 11.10.2026 / 12.00 (2h) - 12 km<br/>           PK B Jakuszyce - 11.10.2026 / 15.00 (5h) - 24 km</p>  | 2 punkty z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 12 km)  |
| <b>UK15</b>        | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 3 godziny. O godzinie 14.00 w sobotę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu:</p> <p>PKA Michałowice - 10.10.2026 / 12:30 (1,5h) - 7 km</p>   | 1 punkt z pomiarem czasu, przekąskami i napojami                    |
| <b>UK Sztafeta</b> | <p>Na ukończenie trasy uczestnicy mają 23 godziny. O godzinie 06.00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta.</p> <p>Zmiana - strefa zmian - data i godzina zamknięcia - dystans zmiany:</p>  | 1 do 2 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i                      |

| Dystans | Limit czasu  | Punkty kontrolne            |
|---------|--|-----------------------------|
|         | Zmiana 1.<br>PK6 Przełęcz Kowarska - 10.10.2026 / 14.00 (7h) - 45km<br>Zmiana 2.<br>PK7 Szwajcarka - 10.10.2026 / 17.00 (3h) - 18 km<br>Zmiana 3.<br>PK10 Goduszyn - 10.10.2026 / 23.00 (6h) - 40 km<br>Zmiana 4. - Meta - 11.10.2026 / 06.00 (7h) - 41 km | napojami na każdej zmianie. |

**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 (16 lat w UK15 za zgodą opiekuna prawnego).
- 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 przedstawią 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 wrywkowo w strefie startu, a także na trasie zawodów).

## 9. Zgłoszenia i opłata startowa

Zgłoszeń można dokonywać wyłącznie drogą elektroniczną poprzez formularz, który będzie dostępny na stronie [www.ultrakotlina.pl](http://www.ultrakotlina.pl) od 15.12.2025 roku od 18:00. Zapisy zostaną zamknięte w momencie wyczerpania limitu zapisanych i opłaconych uczestników.

| Terminy   | UK100      | UK140      | UK80       | UK50       | UK30       | UK15       | UK Sztafeta        |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------|
| Opłata startowa od 15.12.2025 do 31.05.2026   | 320 PLN    | 360 PLN    | 270 PLN    | 230 PLN    | 180 PLN    | 140 PLN    | 450 PLN per Zespół |
| Opłata startowa od 01.06.2026 do 30.09.2026   | 360 PLN    | 400 PLN    | 300 PLN    | 260 PLN    | 210 PLN    | 170 PLN    | 500 PLN per Zespół |
| Opłata startowa wniesiona później lub w przeddzień zawodów (w biurze zawodów tylko gotówką) | 390 PLN    | 420 PLN    | 340 PLN    | 280 PLN    | 240 PLN    | 190 PLN    | 580 PLN per Zespół |
| <i>Limit uczestników</i>  | <i>250</i> | <i>200</i> | <i>200</i> | <i>350</i> | <i>350</i> | <i>300</i> | <i>30 Zespołów</i> |

Zawodnicy z indeksem Rate My Trail 800 punktów i więcej oraz zawodniczki z indeksem RMT 750 i więcej - start bezpłatny (na podstawie <https://ratemytrail.com/ranking>).

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 31.05.2026 zwrot 50%.
- rezygnacja po 01.06.2026 - organizator nie zwraca wpisowego.
- dopuszcza się przepisanie pakietu na inną osobę w terminie do 15.09.2026.
- w przypadku nie odbycia się zawodów z przyczyn niezależnych od organizatora organizator nie zwraca wpisowego.

Przy zgłoszeniu będzie możliwość wyboru dodatkowej opcji transportu ze Szklarskiej Poręby na start:

- UK30, UK15 (Piechowice) - płatne dodatkowo 20 PLN
- UK50 i UK80 (Jelenia Góra) - płatne dodatkowo 30 PLN
- UK100 (Kowary) - płatne dodatkowo 30 PLN

## 10. Świadczenia

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymają:

- ciepły posiłek na mecie
- numery startowe
- elektroniczny pomiar czasu
- medal
- wstęp do Karkonoskiego Parku Narodowego (dla UK140 i UK Sztafety)
- napoje izotoniczne oraz energetyczne i lekkie posiłki, które będą serwowane na punktach na trasie
- zabezpieczenie medyczne i GOPR
- dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów

Pakiety startowe nieodebrane w godzinach pracy biura zawodów przechodzą na organizatora. Organizator nie wysyła nieodebranych pakietów startowych. Osoby trzecie mogą odebrać pakiet na podstawie pisemnego upoważnienia.

## 11. Klasyfikacja i nagrody

| Dystans                               | Klasyfikacja   | Nagrody  |
|---------------------------------------|--|--|
| UK100, UK140, UK80, UK50, UK30 i UK15 | WOMEN i MEN<br>WOMEN i MEN - Kategorie wiekowe<br><br>K/M 20 2006 - 1997<br>K/M 30 1996 - 1987<br>K/M 40 1986 - 1977<br>K/M 50 1976 - 1967<br>K/M 60 1966 - 1957 | WOMEN i MEN:<br>miejsca 1. do 3. - puchary i nagrody pieniężne<br>miejsca 1. do 6. - drobne nagrody rzeczowe<br><br>KATEGORIE WIEKOWE:<br>miejsca 1. do 3. - statuetka |
| UK Sztafeta                           | MIX, MEN, WOMEN  | 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 zastoju 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. Start z psem oznacza dyskwalifikację.
- Zabrania się używania fajerwerków i materiałów pirotechnicznych w strefach zawodów. Używanie takich materiałów oznacza dyskwalifikację.

## 13. Wyposażenie obowiązkowe

| Wyposażenie   | UK100 | UK140 | UK80 | UK50 | UK30 | UK15 | UK Sztafeta |
|---|-------|-------|------|------|------|------|-------------|
| telefon komórkowy (naładowany z wgranymi nr tel. GOPR (985) i organizatora 690 980 855)                       | tak   |       |      |      |      |      |             |
| dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)   | tak   |       |      |      |      |      |             |
| minimum 500 ml wody/napoju (1000 ml dla UK100 i UK140)  | tak   | tak   | tak  | tak  | tak  | nie  | tak         |
| folia NRC   | tak   |       |      |      |      |      |             |
| wgrany ślad gpx/gps   | tak   |       |      |      |      |      |             |
| Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (obowiązujące również w Czechach dla UK140 i UK Sztafety) | tak   |       |      |      |      |      |             |

|  |     |     |     |                |     |     |                             |
|--|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----------------------------|
| latarka lub czołówka <b>z zapasem baterii</b> (powerbank nie zastępuje zapasowej baterii)      | tak | tak | tak | nie (zalecana) | nie | nie | tak (nie dotyczy 2. zmiany) |
| czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru, może być elementem odzieży) umieszczony z tyłu | tak | tak | tak | tak            | nie | nie | tak                         |
| numer startowy (umieszczony <b>z przodu</b> ciała w widocznym miejscu)                         | tak |     |     |                |     |     |                             |
| kurtka wiatro i wodoodporna  | tak | tak | tak | nie            | nie | nie | nie                         |
| druga warstwa z długim rękawem   | tak | tak | nie | nie            | nie | nie | nie                         |
| legginsy / spodnie z długą nogawką   | tak | tak | nie | nie            | nie | nie | nie                         |
| przekąska (np. żel lub baton energetyczny)   | tak | tak | nie | nie            | nie | nie | nie                         |
| bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na punktach nie ma kubeczków plastikowych)               | tak |     |     |                |     |     |                             |

#### Zalecane wyposażenie:

- powerbank
- 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

#### Kary za brak poszczególnych elementów wyposażenia:

|   |        |
|---|--------|
| telefon komórkowy (naładowany z wgranymi nr tel. GOPR (985) i organizatora (690 980 855))                     | DSQ    |
| dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)   | 30 min |
| minimum 500 ml wody/napoju (1000 ml dla UK100 i UK140)  | DSQ    |
| folia NRC   | DSQ    |
| wgrany ślad gpx/gps   | DSQ    |
| ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (obowiązujące również w Czechach dla UK140 i UK Sztafety) | DSQ    |
| latarka lub czołówka <b>z zapasem baterii</b> (powerbank nie zastępuje zapasowej baterii)                     | DSQ    |
| czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru, może być elementem odzieży) umieszczony z tyłu                | 30 min |
| numer startowy (umieszczony <b>z przodu</b> ciała w widocznym miejscu)  | 30 min |
| kurtka wiatro i wodoodporna   | 30 min |
| druga warstwa z długim rękawem  | 25 min |
| legginsy / spodnie z długą nogawką  | 15 min |
| przekąska (np. żel lub baton energetyczny)  | 15 min |

|  |        |
|--|--------|
| bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na punktach nie ma kubeczków plastikowych) | 15 min |
|--|--------|

#### 14. Ochrona przyrody

Na trasie UltraKotliny 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.