

**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

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

4. Biuro zawodów

Adres	Szklarska Poręba, Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32	Szklarska Poręba, Skwer Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	Piechowice Huta Julia, ul. Kryształowa 73	Jelenia Góra Galeria Sudecka, Al. Jana Pawła II 51	Kowary Muszla Koncertowa, Władysława II Jagiellończyka
Godziny otwarcia (dystansy)	09.10.2026 od 17:00 do 20:00 (wszystkie dystanse) 10.10.2026 od 18:00 do 20:00 (UK30)	10.10.2026 od 06:00 do 06:45 (UK140 i UK Sztafeta)	10.10.2026 od 09:00 do 10:45 (UK15) 11.10.2025 od 08:00 do 9:45 (UK30)	10.10.2026 od 06:00 do 06:45 (UK80) 10.10.2026 od 08:00 do 08:45 (UK50)	10.10.2026 od 04:00 do 04:45 (UK100)

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 najważniejszymi pasmami górskimi otaczającymi Kotlinę Jeleniogórską. Bieg ma charakter ultramaratonu górskiego.
- Ślad GPX będzie do pobrania na stronie www.ultrakotlina.pl minimum 2 tygodnie przed zawodami.
- Dystans i przewyższenie:

	UK100	UK140	UK80	UK50	UK30	UK15	UK Sztafeta
Dystans	108 km	144 km	82 km	58 km	35 km	15 km	144 km (zmiana 1. - 45 km, zmiana 2. - 18 km, zmiana 3. - 40 km, zmiana 4. - 41 km)
Przewyższenie	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 - PK4 Jeżów Sudecki (55 km)
- UK140 - PK6 Szwałczka (62 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
UK100	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 22 godziny. O godzinie 3:00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK3 Przełęcz Kowarska - 10.10.2026 / 07:00 (2h) - 10 km PK4 Szwajcarka - 10.10.2026 / 10:00 (5h) - 28 km PK5 Chatka Niedźwiadka - 10.10.2026 / 13:00 (8h) - 42 km PK6 Jeżów Sudecki - 10.10.2026 / 15:00 (10h) - 55 km PK7 Goduszyn - 10.10.2026 / 18:00 (13h) - 68 km PK8 Górzyniec - 10.10.2026 / 21:00 (16h) - 83 km PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem - 11.10.2026 / 00:00 (19h) - 93 km	7 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km)
UK140	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 30 godzin. O godzinie 13.00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK1 Przełęcz Karkonoska - 10.10.2026 / 11.00 (4h) - 22 km PK2 Karpacz - 10.10.2026 / 13.00 (6h) - 34 km PK3 Przełęcz Kowarska - 10.10.2026 / 15.00 (8h) - 45 km PK4 Szwajcarka - 10.10.2026 / 19.00 (12h) - 62 km PK5 Chatka Niedźwiadka - 10.10.2026 / 21.00 (14h) - 79 km PK6 Jeżów Sudecki - 11.10.2026 / 00.00 (17h) - 90 km PK7 Goduszyn - 11.10.2026 / 3.00 (20h) - 103 km PK8 Górzyniec - 11.10.2026 / 6.00 (23h) - 117 km PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem - 11.10.2026 / 10.00 (27h) - 126 km	9 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km)
UK80	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 15 godzin. O godzinie 22.00 w sobotę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK7 Goduszyn - 10.10.2026 / 10:00 (3h) - 17 km PK8 Górzyniec - 10.10.2026 / 12.00 (5h) - 31 km PK10 Rozdroże Izerskie - 10.10.2026 / 14.00 (7h) - 43 km PK11 Świeradów - 10.10.2026 / 16.00 (9h) - 56 km PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem - 10.10.2026 / 19.00 (12h) - 65 km	5 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 20 km)
UK50	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 10 godzin. O godzinie 19.00 w sobotę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK7 Goduszyn - 10.10.2026 / 12.00 (3h) - 17 km PK8 Górzyniec - 10.10.2026 / 14:00 (5h) - 31 km PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem - 10.10.2026 / 17.00 (8h) - 40 km	3 punkty z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 15 km)
UK30	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 6 godzin. O godzinie 16.00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PK A Zakręt Śmierci - 11.10.2026 / 12.00 (2h) - 12 km PK B Jakuszyce - 11.10.2026 / 15.00 (5h) - 24 km	2 punkty z pomiarem czasu, przekąskami i napojami (co około 12 km)
UK15	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 3 godziny. O godzinie 14.00 w sobotę 10.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Punkt - data / godzina zamknięcia - odległość od startu: PKA Michałowice - 10.10.2026 / 12:30 (1,5h) - 7 km	1 punkt z pomiarem czasu, przekąskami i napojami
UK Sztafeta	Na ukończenie trasy uczestnicy mają 23 godziny. O godzinie 06.00 w niedzielę 11.10.2026 trasa zostaje zamknięta. Zmiana - strefa zmian - data i godzina zamknięcia - dystans zmiany:	1 do 2 punktów z pomiarem czasu, przekąskami i

Dystans	Limit czasu	Punkty kontrolne
	Zmiana 1. PK3 Przełęcz Kowarska - 10.10.2026 / 14.00 (7h) - 45km Zmiana 2. PK4 Szwajcarka - 10.10.2026 / 17.00 (3h) - 18 km Zmiana 3. PK7 Goduszyn - 10.10.2026 / 23.00 (6h) - 40 km 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 przyłączone 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 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
Limit uczestników	250	200	200	350	350	300	30 Zespołów

Zawodnicy z indeksem Rate My Trail 780 punktów i więcej oraz zawodniczki z indeksem RMT 720 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. Zapisy na autokar są możliwe do 20.09.2026:

- 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 WOMEN i MEN - Kategorie wiekowe K/M 20 2006 - 1997 K/M 30 1996 - 1987 K/M 40 1986 - 1977 K/M 50 1976 - 1967 K/M 60 1966 - 1957	WOMEN i MEN: miejsca 1. do 3. - puchary i nagrody pieniężne miejsca 1. do 6. - drobne nagrody rzeczowe KATEGORIE WIEKOWE: 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 poda 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 rozniesienia 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 z zapasem baterii (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 z przodu 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. GPR (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 z zapasem baterii (powerbank nie zastępuje zapasowej baterii)	DSQ
czerwoną lampkę oraz odblask (dowolnego koloru, może być elementem odzieży) umieszczony z tyłu	30 min
numer startowy (umieszczony z przodu 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

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.