

A full-page background image showing a mountain trail. In the foreground, a runner in a blue long-sleeved shirt, black shorts, and a yellow cap is running on a rocky path. The path is surrounded by autumn-colored trees and shrubs. In the background, a valley with green forests is visible under a hazy sky. Bare tree branches frame the top of the image.

UltraKotlina 2026

Race Guide

9–11 października 2026 Szklarska Poręba Karkonosze · Kotlina Jeleniogórska

Spis treści

1	Informacje, wyniki, kontakt	3
2	UltraKotlina w skrócie	4
3	Program	5-6
4	Biuro zawodów, miasteczko, meta	7
5	Checklista przed startem	8
6	Wyposażenie obowiązkowe i kary	9-10
7	Transport i parkingi	11
8	Mapa tras i miejsca startów	12
9	UltraKotlina 140	13-14
10	UltraKotlina 100 – nowość	15-16
11	UltraKotlina 80 i 50	17-18
12	UltraKotlina 30 i 15	19-20
13	UltraKotlina Sztafeta	21-22
14	Punkty kontrolne i żywieniowe	23
15	Oznakowanie trasy	24
16	Bezpieczeństwo i procedura DNF	25
17	Meta, pogoda, fair play	26
18	EXPO i partnerzy	27



Informacje, wyniki, kontakt

Wyniki

Wyniki i pomiar czasu: wyniki.b4sport.pl/ultrakotlina. Szczegóły śledzenia zawodników organizator poda w osobnym komunikacie.



Program

ultrakotlina.pl/program



Wyniki

wyniki.b4sport.pl/ultrakotlina



Mapa lokalizacji

wszystkie PK, PT, starty, meta

Kontakt

Organizator

Fundacja Przejście Kotliny
ul. Słoneczna 2, 58-573 Piechowice

Online

ultrakotlina.pl
biuro@ultrakotlina.pl
[Facebook](#) · [Instagram](#) · [YouTube](#)

Podczas zawodów

Organizator: **690 980 855**
Kierownik zawodów: Marta Lipnicka
Sędzia główny: Paweł Wiśniewski
Szef biura: Maciej Koziński

UltraKotlina w skrócie

Siedem biegów, jedna meta w Szklarskiej Porębie. Trasy prowadzą przez Karkonosze, Rudawy Janowickie, Góry Kaczawskie i Góry Izerskie.

Bieg	Dystans	Przewyższenie +	Start	Dzień i godzina	Meta	Limit
UK140	144 km	5541 m	Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	sob 10.10, 07:00	Szklarska Poręba	30 h
UK100 NOWOŚĆ	108 km	3850 m	Kowary, Muszla Koncertowa	sob 10.10, 05:00	Szklarska Poręba	22 h
UK80	82 km	2908 m	Jelenia Góra, Galeria Sudecka	sob 10.10, 07:00	Szklarska Poręba	15 h
UK50	58 km	2118 m	Jelenia Góra, Galeria Sudecka	sob 10.10, 09:00	Szklarska Poręba	10 h
UK30	35 km	1309 m	Piechowice, Huta Julia	nd 11.10 , 10:00	Szklarska Poręba	6 h
UK15	15 km	724 m	Piechowice, Huta Julia	sob 10.10, 11:00	Szklarska Poręba	3 h
Sztafeta	144 km	5541 m	Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	sob 10.10, 07:00	Szklarska Poręba	23 h
Mała UK	250–1500 m	–	Szklarska Poręba, Park Esplanada	nd 11.10, 10:00–11:00	Park Esplanada	–

Program

Piątek 9.10.2026

17:00-21:00	Biuro Zawodów – wszystkie dystanse · Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba
17:00-21:00	EXPO · Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba – sala gimnastyczna
18:00	Obowiązkowa odprawa Sztafet (1 osoba z zespołu) · Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba
18:15	Prelekcja: Adrian Bednarek (Neversecond) – suplementacja w sportach wytrzymałościowych · Hotel Kryształ, ul. 1 Maja 19, Szklarska Poręba
19:00	Prelekcja: Katarzyna i Maciej Dombrowscy – o bieganiu, pasji i równowadze w życiu · Hotel Kryształ, ul. 1 Maja 19, Szklarska Poręba

Sobota 10.10.2026

03:00	Autokar na start UK100 · PKS Szklarska Poręba Górna → Kowary, Muszla Koncertowa, ul. Władysława II Jagiellończyka
04:00-04:45	Biuro UK100 · Kowary, Muszla Koncertowa, ul. Władysława II Jagiellończyka
05:00	Start UK100 · Kowary, Muszla Koncertowa, ul. Władysława II Jagiellończyka
05:30	Autokar na start UK80 · PKS Szklarska Poręba Górna → Jelenia Góra, Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51
06:00-06:45	Biuro UK140 + Sztafeta · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
06:00-06:45	Biuro UK80 · Jelenia Góra, parking Galerii Sudeckiej, al. Jana Pawła II 51
07:00	Start UK140 i Sztafety · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
07:00	Start UK80 · Jelenia Góra, Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51
07:30	Autokar na start UK50 · PKS Szklarska Poręba Górna → Jelenia Góra, Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51
08:00-08:45	Biuro UK50 · Jelenia Góra, parking Galerii Sudeckiej, al. Jana Pawła II 51
09:00	Start UK50 · Jelenia Góra, Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51
09:00-10:45	Biuro UK15 · Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73
09:30	Autokar na start UK15 · PKS Szklarska Poręba Górna → Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73
11:00	Start UK15 · Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73
11:00-18:00	EXPO · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
12:00	Warsztaty GOPR „Bezpieczeństwo w górach” · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
18:00	Dekoracja UK50 i UK15 (K, M, kategorie wiekowe) · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
18:00-20:00	Biuro UK30 · Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba
20:00	Dekoracja UK80 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
21:00	Dekoracja UK100 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
22:00	Zamknięcie trasy UK80 · Trasa UK50 zamyka się o 19:00, UK15 o 14:00

03:00	Zamknięcie trasy UK100
06:00	Zamknięcie trasy Sztafety
08:00-09:45	Biuro UK30 · Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73
08:30	Autokar na start UK30 · PKS Szklarska Poręba Górna → Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73
09:00-12:00	Mała UltraKotlina · Park Esplanada, Szklarska Poręba
09:00-15:00	EXPO · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
10:00	Start UK30 · Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73
13:00	Zamknięcie trasy UK140
15:00	Koniec odbioru depozytu na mecie · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
15:00	Dekoracja UK30, UK140 i Sztafet · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1, Szklarska Poręba
16:00	Zamknięcie trasy UK30
17:00	Zamknięcie Biura Zawodów · Szkoła Podstawowa nr 1, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba

Mała UltraKotlina · niedziela 11.10 · Park Esplanada



Dystans	Wiek (roczniki)	Start
250 m	do 6 lat (2020 i młodsi)	10:00
500 m	7-9 lat (2019-2017)	10:20
1000 m	10-12 lat (2016-2014)	10:40
1500 m	13-14 lat (2013-2012)	11:00

- Rejestracja 9:00-9:45 w parku Esplanada
- 11:30 dekoracja, 10:00-12:00 poczęstunek dla wszystkich
- Osobne klasyfikacje dziewcząt i chłopców
- Wpisowe 25 zł, limit 100 dzieci; zapisy online lub w biurze w dniu startu (jeśli będą miejsca)
- Przy odbiorze pakietu obecny rodzic lub opiekun oraz dokument potwierdzający wiek dziecka
- W pakiecie upominek, po biegu medal

Biuro zawodów, miasteczko, meta

Skwerek Radiowej Trójki

start UK140/Sztafety · meta · depozyt

Hotel Kryształ

prelekcje (piątek)

SP nr 1

Biuro Zawodów · pakiety

1

19

32

ul. 1 Maja

Dokładne położenie wszystkich lokalizacji: [oficjalna mapa Google UltraKotliny](#). Parkingi w mieście: [mapa parkingów w Szklarskiej Porębie](#).

Biuro Zawodów

Szkoła Podstawowa nr 1 im. T. Kościuszki, ul. 1 Maja 32, Szklarska Poręba

- pt 9.10: 17:00–21:00, wszystkie dystanse
- sob 10.10: 18:00–20:00, UK30
- nd 11.10: zamknięcie 17:00

Tu: pakiety startowe, stoisko z żelami.

Depozyt i przepaki – wszystkie dystanse: zostawiasz w SP nr 1 albo w biurze lotnym przy swoim starcie. Odbiór depozytu: na Skwerku przy mecie (do nd 15:00) lub w SP nr 1 (do nd 17:00) – miejsce odbioru wybierasz sam w chwili oddawania depozytu.

Miasteczko i EXPO

- pt 17:00–21:00 – EXPO w SP nr 1, sala gimnastyczna
- sob 11:00–18:00 – EXPO na Skwerku Radiowej Trójki
- nd 09:00–15:00 – EXPO na Skwerku Radiowej Trójki
- sob 12:00 – warsztaty GOPR
- wystawcy: strona EXPO

Meta

Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1

- medal
- woda, przekąski i ciepły posiłek
- dekoracje
- **odbiór depozytu na mecie (Skwerek Radiowej Trójki) – do nd 15:00**; później w SP nr 1 do 17:00
- przebieralnia, prysznice i toalety – w SP nr 1, ul. 1 Maja 32

Przy odbiorze pakietu musisz mieć

- **Wydrukowane i podpisane oświadczenie** – [pobierz oświadczenie 2026](#)
- **Dokument tożsamości**
- Odbiór za kogoś: tylko z pisemnym upoważnieniem
- Pakiety nieodebrane w godzinach pracy biura przechodzą na organizatora i nie są wysyłane

Pakiet odbierzesz też w **biurze lotnym przy starcie** (Kowary, Galeria Sudecka, Huta Julia, Skwerek). Organizator poleca piątek – unikniesz kolejki przed startem.

Przed wyjściem na start sprawdź



- | | |
|---|---|
| ☐ Podpisane oświadczenie
jeśli odbierasz pakiet przy starcie | ☐ Własny kubek lub bidon
na punktach nie ma jednorazowych kubków |
| ☐ Numer startowy z przodu, w widocznym miejscu
brak lub zła pozycja: 30 min kary | ☐ Ubezpieczenie NNW
UK140 i 1. zmiana Sztafety: ważne także w Czechach |
| ☐ Chip przyczepiony do buta
regulamin: wyłącznie do buta | ☐ Godzina autokaru i miejsce odjazdu
PKS Szklarska Poręba Górna – tabela transportu |
| ☐ Telefon naładowany, z zapisanymi numerami
organizator 690 980 855 · GOPR 985 | ☐ Przepak (UK140/UK100) zamknięty, maks. 40 l
zostawiasz w SP nr 1 lub w biurze lotnym przy starcie |
| ☐ Dowód osobisty – fizyczny lub w mObywatelu | ☐ Kije na starcie złożone, grotami w dół
po starcie możesz je nieść lub używać dowolnie |
| ☐ Ślad GPX wgrany do zegarka lub aplikacji
obowiązkowy na każdym dystansie – brak = DSQ | ☐ Prognoza pogody dla Karkonoszy i Gór Izerskich |
| ☐ Wyposażenie obowiązkowe dla Twojego dystansu
tabela na następnej stronie | ☐ Aplikacja RATUNEK zainstalowana
zalecana przez organizatora |

Wypożyczenie obowiązkowe i kary

Zgodnie z pkt 13 Regulaminu 2026. Ostatnia kolumna to kara za brak danego elementu.

Wypożyczenie	140	100	80	50	30	15	SZT	Kara za brak
Telefon naładowany, z numerami GÖPR 985 i organizatora 690 980 855	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	DSQ
Dowód osobisty (fizyczny lub elektroniczny)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30 min
Woda / napój ¹	1000 ml	1000 ml	500 ml	500 ml	500 ml	–	500 ml	DSQ
Wgrany ślad GPX	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	DSQ
Folia NRC	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	DSQ
Latarka lub czołówka + zapasowe baterie	✓	✓	✓	–	–	–	✓ ²	DSQ
Czerwona lampka i odświeżacz z tyłu	✓	✓	✓	✓	–	–	✓	30 min
Numer startowy z przodu, widoczny	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30 min
Kurtka wiatro- i wodoodporna	✓	✓	✓	–	–	–	–	30 min
Druga warstwa z długim rękawem	✓	✓	–	–	–	–	–	25 min
Legginsy / spodnie z długą nogawką	✓	✓	–	–	–	–	–	15 min
Przekąska (żel, baton)	✓	✓	–	–	–	–	–	15 min
Bidon lub kubek wielokrotnego użytku	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15 min
Ubezpieczenie NNW ³	✓ + CZ	✓	✓	✓	✓	✓	✓ + CZ (1. zm.)	DSQ

¹ 1000 ml dla UK140 i UK100, 500 ml dla UK80, UK50, UK30 i Sztafety; UK15 bez wymogu. ² Sztafeta: nie dotyczy 2. zmiany. ³ Ważne także w Czechach: UK140 i 1. zmiana Sztafety.

Zalecane (nieobowiązkowe)

- powerbank
- kurtka wiatro- i wodoodporna na każdym dystansie
- kije – na starcie złożone, grotami w dół, później dowolnie; nie wolno ich zostawiać ani brać w trakcie biegu
- aplikacja RATUNEK

Kontrola wyposażenia

Wyrzykowo w strefie startu i na trasie. Za brak elementu obowiązują kary z tabeli – od 15 minut do dyskwalifikacji.

Latarka lub czołówka musi mieć **zapasowe baterie** – powerbank ich nie zastępuje.

Inne przewinienia (Regulamin 2026)

Przewinienie	Konsekwencja
Brak potwierdzenia obecności na punkcie kontrolnym	DSQ
Pomoc osób trzecich na trasie poza okolicą punktów kontrolnych	DSQ
„Zajęcowanie”	możliwa DSQ
Start z psem	DSQ
Fajerwerki i pirotechnika w strefach zawodów	DSQ
Śmiecenie, zejście z oznaczonego szlaku na terenach chronionych, zakłócanie ciszy	DSQ
Przybycie na punkt po jego zamknięciu	koniec udziału, brak klasyfikacji
Niestosowanie się do poleceń organizatora	możliwa DSQ



Protest: po wpłaceniu 200 zł kaucji gotówką w Biurze Zawodów. Kaucja wraca, jeśli protest zostanie uznany.

Transport, autokary, parkingi

Zostaw auto w Szklarskiej Porębie i jedź autokarem na start. Autokary są płatne i wymagały zapisu w osobnym formularzu na b4sportonline.pl do 20.09.2026. **Po tym terminie nie ma już wolnych miejsc** – bez zapisu dojeżdżasz na start we własnym zakresie.

Bieg	Start	Odjazd z	Odjazd	Biuro przy starcie	Uwagi
UK100	Kowary, Muszla Koncertowa	PKS Szklarska Poręba Górna	sob 03:00	04:00–04:45	30 zł
UK80	Jelenia Góra, Galeria Sudecka	PKS Szklarska Poręba Górna	sob 05:30	06:00–06:45	30 zł
UK50	Jelenia Góra, Galeria Sudecka	PKS Szklarska Poręba Górna	sob 07:30	08:00–08:45	30 zł
UK15	Piechowice, Huta Julia	PKS Szklarska Poręba Górna	sob 09:30	09:00–10:45	20 zł
UK30	Piechowice, Huta Julia	PKS Szklarska Poręba Górna	nd 08:30	08:00–09:45	20 zł
UK140 SZT	Szklarska Poręba, Skwerek	bez autokaru – start przy mecie		06:00–06:45	–

Parkingi w Szklarskiej Porębie

Organizator nie ma dedykowanego parkingu. Poleca duże parkingi miejskie (płatne) – wszystkie na [mapie parkingów](#):

- ul. Kilińskiego
- ul. Turystyczna (obok Netto)
- ul. Prusa



Mapa parkingów

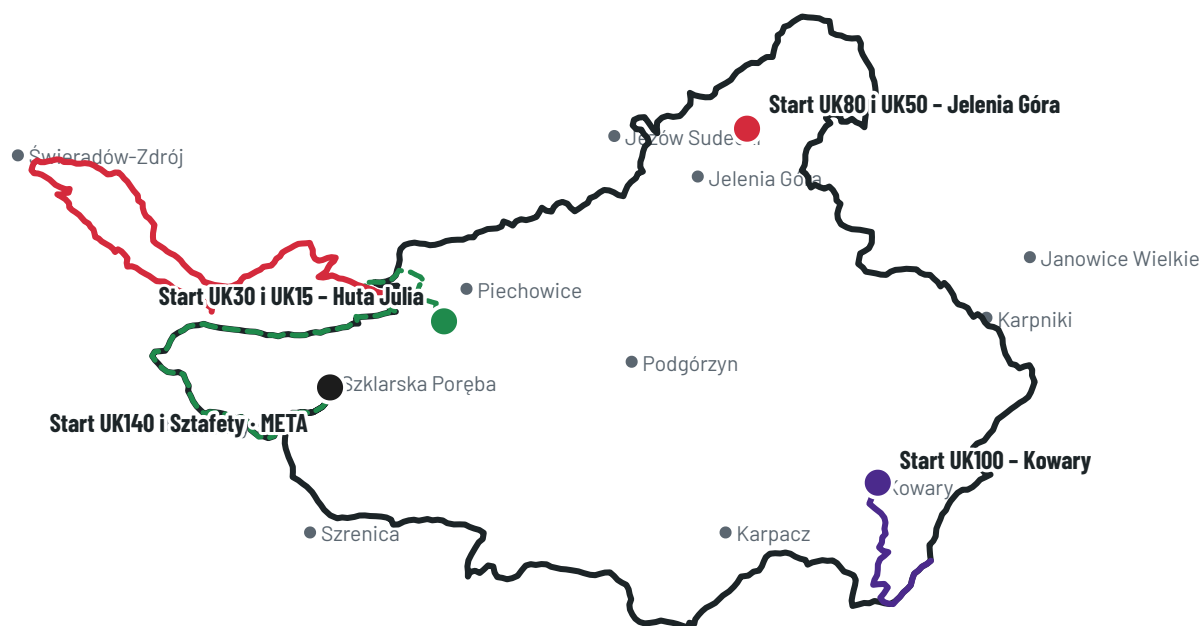
parkingi w Szklarskiej Porębie

Do Szklarskiej Poręby dojedziesz koleją (stacja Szklarska Poręba Górna) lub autobusem z Wrocławia przez Jelenią Górę.

Parkingi dla kibiców i Sztafet w strefach zmian

- **S1 Przełęcz Kowarska** – duży plac, bezpłatny, niestrzeżony
- **S2 Szwajcarka** – parking na Przełęczu Karpnickiej, prywatny, płatny
- **S3 Goduszyn** – posesja prywatna przy punkcie, **tylko z przepustką** odbieraną w Biurze Zawodów

Mapa tras i miejsca startów



Zmiana organizacji ruchu w Szklarskiej Porębie, 10-11.10

- **ul. 1 Maja zamknięta dla samochodów** na odcinku od ronda z ul. Prusa do ul. Jedności Narodowej
- od soboty 00:01 do niedzieli 20:00
- ruch pieszy chodnikami odbywa się normalnie
- jedź objazdami zgodnie z tymczasowym oznakowaniem; na skrzyżowaniach ruchem kierują wolontariusze – stosuj się do ich poleceń
- zaplanuj parkowanie poza zamkniętym odcinkiem: ul. Kilińskiego, ul. Turystyczna, ul. Prusa

— pętla UK140 i Sztafety – z niej korzystają też UK100, UK80 i UK50

— odcinek tylko dla UK80 (Góry Izerskie: Rozdroże Izerskie – Świeradów)

— dojdzie UK100 z Kowar do Przełęczy Kowarskiej — trasa UK30 i UK15 z Huty Julia

UK140

UltraKotlina 140 · edycja XIV

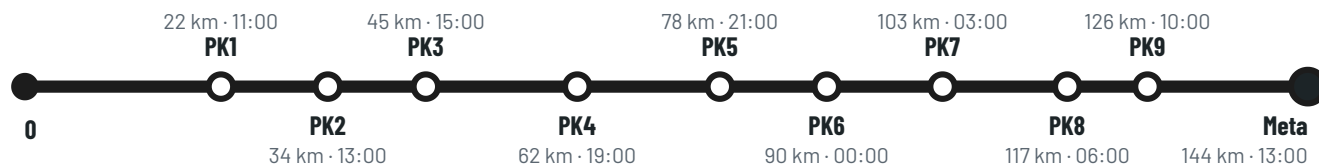
144 KM

+5541 M

START 07:00

LIMIT 30 H

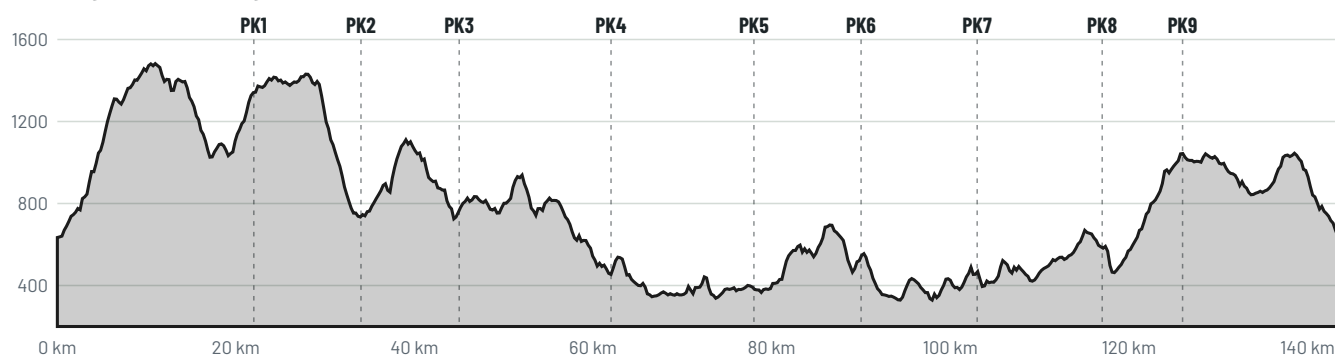
Start sob 10.10, 07:00 · Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	Meta Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 30 h · trasa zamknięta nd 11.10 o 13:00
Biuro pt 17:00–21:00 SP nr 1 lub sob 06:00–06:45 na Skwerku	Przepak PK4 Szwajcarka (62 km)	Transport bez autokaru – start przy mecie · DNF: PT1 Karpniki, PT2 Goduszyn
Najwyższy punkt ok. 1480 m n.p.m.	Dekoracja nd 11.10, 15:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	ITRA 5 pkt
Wyposażenie pełne ultra, NNW ważne w Czechach · tabela wyposażenia		



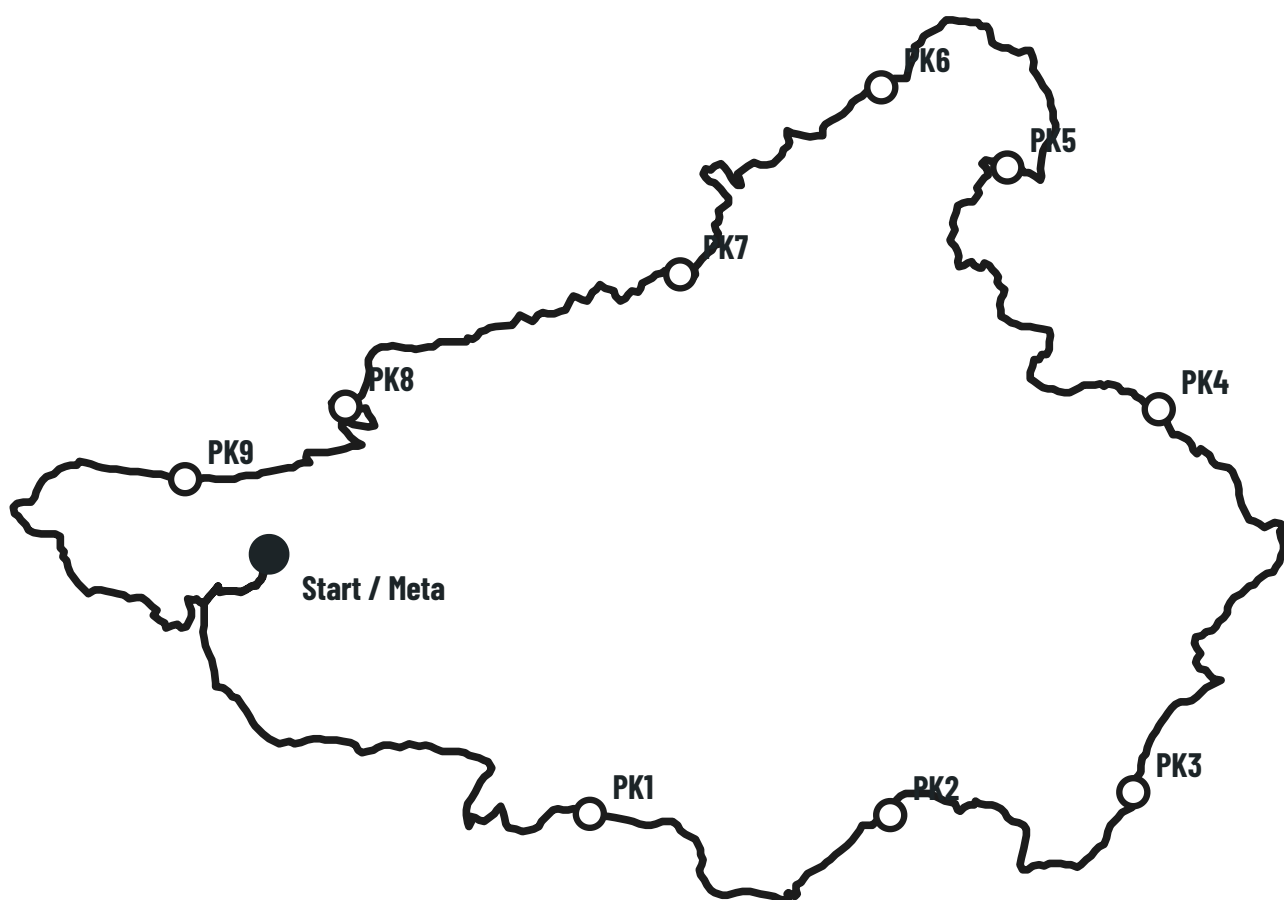
Punkty kontrolne i godziny ich zamknięcia. Po zamknięciu punktu dalszy bieg jest poza klasyfikacją.

km	Punkt	Żywnienie	Zamknięcie	Od startu	Przepak
22	PK1 Przełęcz Karkonoska	woda, cola, izo, przekąski	sob 11:00	4 h	–
34	PK2 Karpacz	woda, cola, izo, przekąski	sob 13:00	6 h	–
45	PK3 Przełęcz Kowarska	woda, cola, izo, przekąski	sob 15:00	8 h	–
62	PK4 Szwajcarka	woda, cola, izo, przekąski + zupa	sob 19:00	12 h	przepak
78	PK5 Chatka Niedźwiadka	woda, cola, izo, przekąski	sob 21:00	14 h	–
90	PK6 Jeżów Sudecki	woda, cola, izo, przekąski	nd 00:00	17 h	–
103	PK7 Goduszyn	woda, cola, izo, przekąski + zupa	nd 03:00	20 h	–
117	PK8 Górzyniec	woda, cola, izo, przekąski	nd 06:00	23 h	–
126	PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem	woda, cola, izo, przekąski	nd 10:00	27 h	–
144	Meta Szklarska Poręba	ciepły posiłek	nd 13:00	30 h	–

Profil wysokościowy



Schemat trasy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina140/



Mapka poglądowa

ultrakotlina.pl/mapa-uk140/

UK100

UltraKotlina 100 · edycja I · nowość 2026

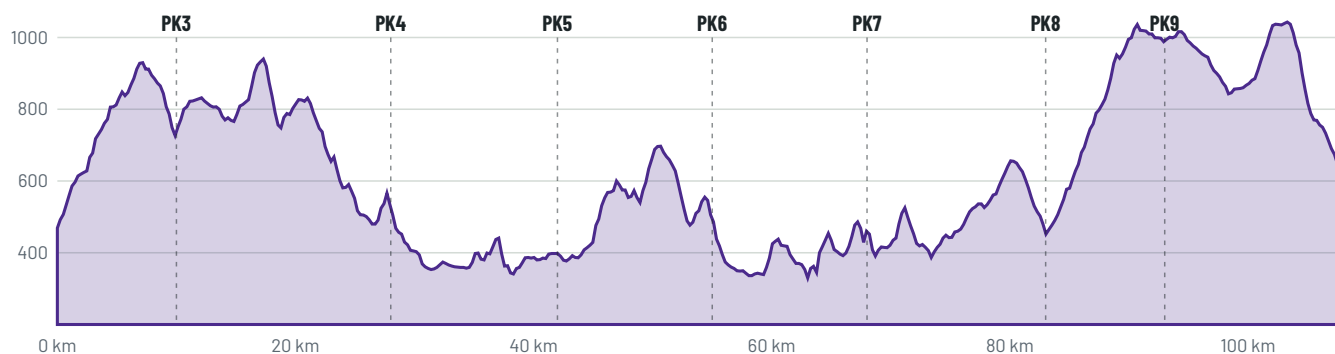
108 KM | **+3850 M** | **START 05:00** | **LIMIT 22 H**

Start sob 10.10, 05:00 · Kowary, Muszla Koncertowa, ul. Władysława II Jagiellończyka, 58-530 Kowary	Meta Szkłarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 22 h · trasa zamknięta nd 11.10 o 03:00
Biuro pt 17:00–21:00 SP nr 1 lub sob 04:00–04:45 w Kowarach	Przepak PK6 Jeżów Sudecki (55 km)	Transport autokar sob 03:00 z PKS Szkłarska Poręba Górna · 30 zł · DNF: PT1 Karpniki, PT2 Goduszyn
Najwyższy punkt ok. 1040 m n.p.m.	Dekoracja sob 10.10, 21:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	ITRA 4 pkt
Wyposażenie pełne ultra, NNW · tabela wyposażenia		

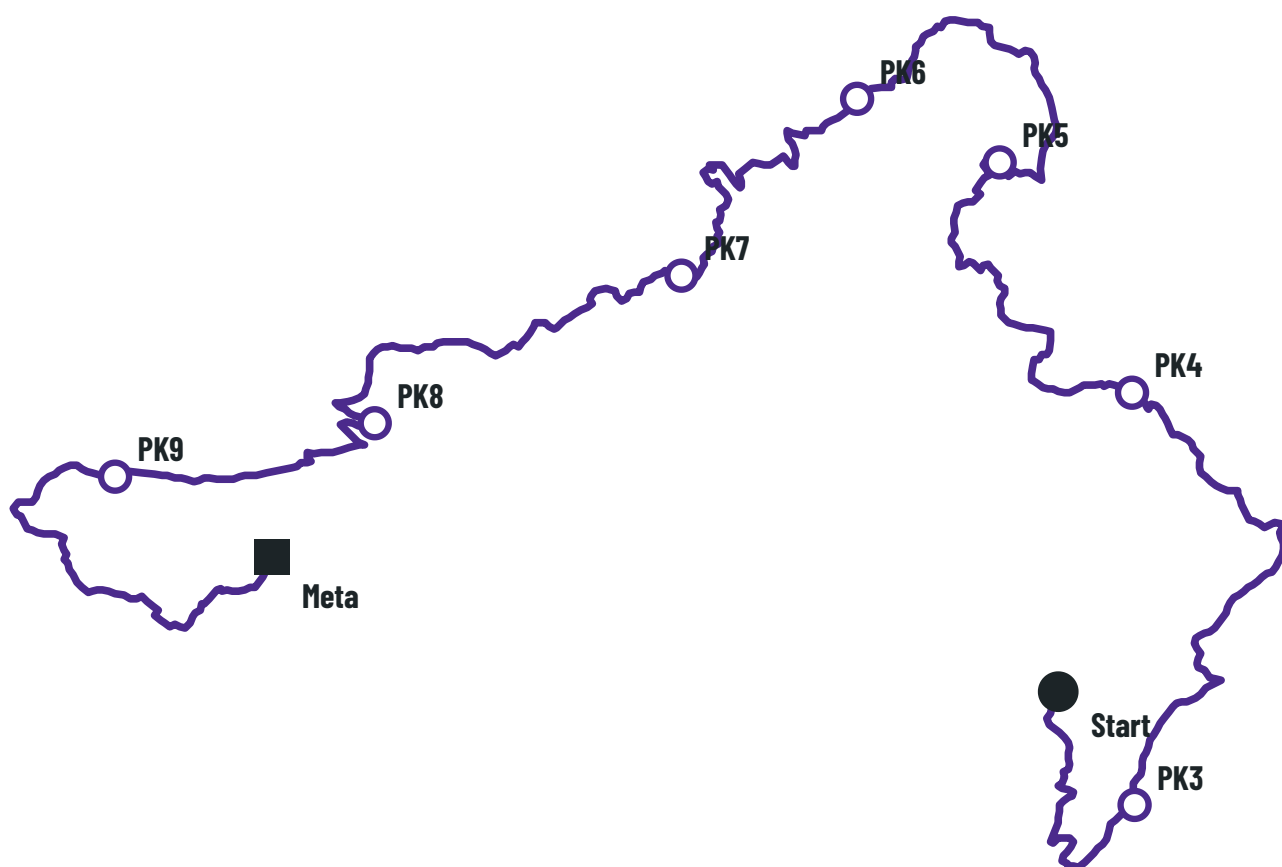


km	Punkt	Żywnienie	Zamknięcie	Od startu	Przepak
10	PK3 Przełęcz Kowarska	woda, cola, izo, przekąski	sob 07:00	2 h	–
28	PK4 Szwajcarka	woda, cola, izo, przekąski + zupa	sob 10:00	5 h	–
42	PK5 Chatka Niedźwiadka	woda, cola, izo, przekąski	sob 13:00	8 h	–
55	PK6 Jeżów Sudecki	woda, cola, izo, przekąski	sob 15:00	10 h	przepak
68	PK7 Goduszyn	woda, cola, izo, przekąski + zupa	sob 18:00	13 h	–
83	PK8 Górzyniec	woda, cola, izo, przekąski	sob 21:00	16 h	–
93	PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem	woda, cola, izo, przekąski	nd 00:00	19 h	–
108	Meta Szkłarska Poręba	ciepły posiłek	nd 03:00	22 h	–

Profil wysokościowy



Schemat trasy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina100/



Mapka poglądowa

ultrakotlina.pl/mapa-uk100/

UK80

UltraKotlina 80 · edycja XI

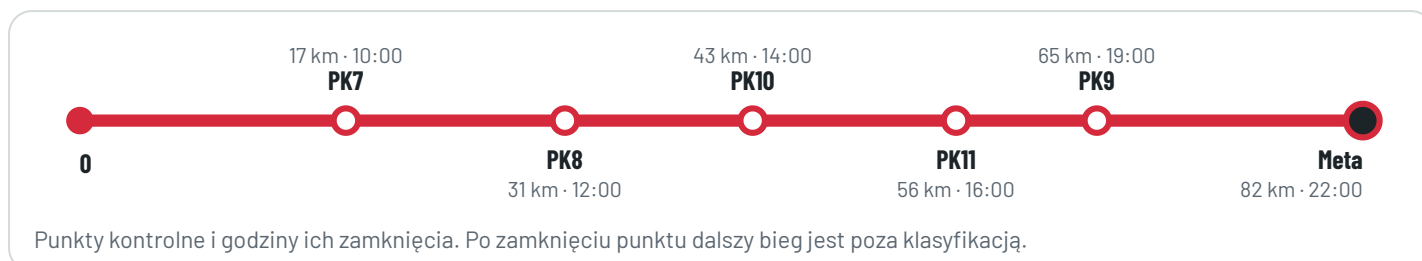
82 KM

+2908 M

START 07:00

LIMIT 15 H

Start sob 10.10, 07:00 · Jelenia Góra, Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51	Meta Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 15 h · trasa zamknięta sob 10.10 o 22:00
Biuro pt 17:00–21:00 SP nr 1 lub sob 06:00–06:45 przy Galerii Sudeckiej	Transport autokar sob 05:30 z PKS Szklarska Poręba Górna · 30 zł · DNF: PT2 Goduszyn	Najwyższy punkt ok. 1050 m n.p.m.
Dekoracja sob 10.10, 20:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	ITRA 3 pkt	Wypożyczenie czołówka, lampka z tyłu, kurtka, 500 ml · tabela wyposażenia



Profil wysokościowy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina80/

UK50

UltraKotlina 50 · edycja X

58 KM

+2118 M

START 09:00

LIMIT 10 H

Start sob 10.10, 09:00 · Jelenia Góra, Galeria Sudecka, al. Jana Pawła II 51	Meta Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 10 h · trasa zamknięta sob 10.10 o 19:00
Biuro pt 17:00–21:00 SP nr 1 lub sob 08:00–08:45 przy Galerii Sudeckiej	Transport autokar sob 07:30 z PKS Szklarska Poręba Górna · 30 zł · DNF: PT2 Goduszyn	Najwyższy punkt ok. 1050 m n.p.m.
Dekoracja sob 10.10, 18:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	ITRA 2 pkt	Wypożyczenie lampa z tyłu, 500 ml · tabela wyposażenia



Profil wysokościowy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina50/

UK30

UltraKotlina 30 · edycja VII · niedziela

35 KM

+1309 M

START 10:00

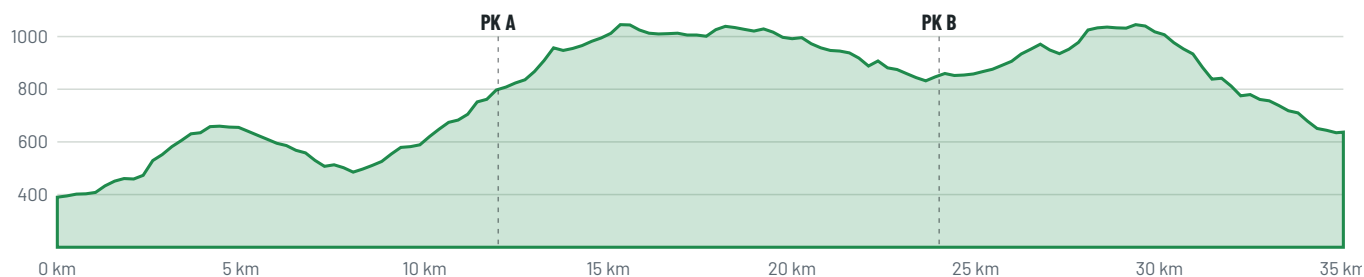
LIMIT 6 H

Start nd 11.10, 10:00 · Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73	Meta Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 6 h · trasa zamknięta nd 11.10 o 16:00
Biuro pt 17:00–21:00 lub sob 18:00–20:00 SP nr 1, albo nd 08:00–09:45 w Hucie Julia	Transport autokar nd 08:30 z PKS Szklarska Poręba Górna · 20 zł	Najwyższy punkt ok. 1050 m n.p.m.
Dekoracja nd 11.10, 15:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	ITRA 2 pkt	Wypożyczenie podstawowe, 500 ml · tabela wypożyczenia



Punkty kontrolne i godziny ich zamknięcia. Po zamknięciu punktu dalszy bieg jest poza klasyfikacją.

Profil wysokościowy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina30/

UK15

UltraKotlina 15 · edycja III · sobota

15 KM

+724 M

START 11:00

LIMIT 3 H

Start sob 10.10, 11:00 · Piechowice, Huta Julia, ul. Kryształowa 73	Meta Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 3 h · trasa zamknięta sob 10.10 o 14:00
Biuro pt 17:00–21:00 SP nr 1 lub sob 09:00–10:45 w Hucie Julia	Transport autokar sob 09:30 z PKS Szklarska Poręba Górna · 20 zł	Najwyższy punkt ok. 780 m n.p.m.
Dekoracja sob 10.10, 18:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	ITRA bez punktów ITRA	Wypożyczenie podstawowe · tabela wyposażenia

7 km · 12:30

PK A

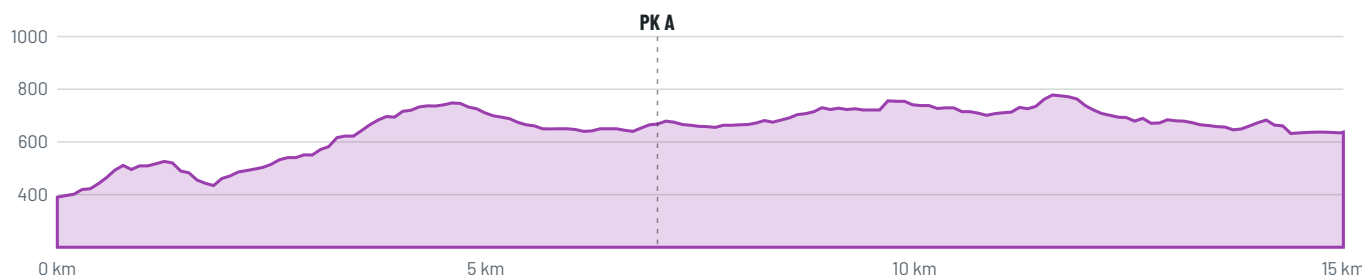
0

Meta

15 km · 14:00

Punkty kontrolne i godziny ich zamknięcia. Po zamknięciu punktu dalszy bieg jest poza klasyfikacją.

Profil wysokościowy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina15/

SZTAFETA

UltraKotlina Sztafeta · edycja VIII · 3 lub 4 osoby

144 KM

+5541 M

START 07:00

LIMIT 23 H

Start sob 10.10, 07:00 · Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	Meta Szklarska Poręba, Skwerek Radiowej Trójki	Limit 23 h · trasa zamknięta nd 11.10 o 06:00
Biuro pt 17:00–21:00 SP nr 1 lub sob 06:00–06:45 na Skwerku	Transport bez autokaru – start przy mecie · do stref zmian we własnym zakresie	Najwyższy punkt ok. 1480 m n.p.m.
Przekazanie zmiany chip – koniecznie! – i opaska; numer startowy każdy ma własny	Dekoracja nd 11.10, 15:00 · Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1	Wypożyczenie czołówka (bez 2. zmiany), lampka z tyłu, 500 ml, NNW z Czechami (1. zmiana) · tabela wyposażenia

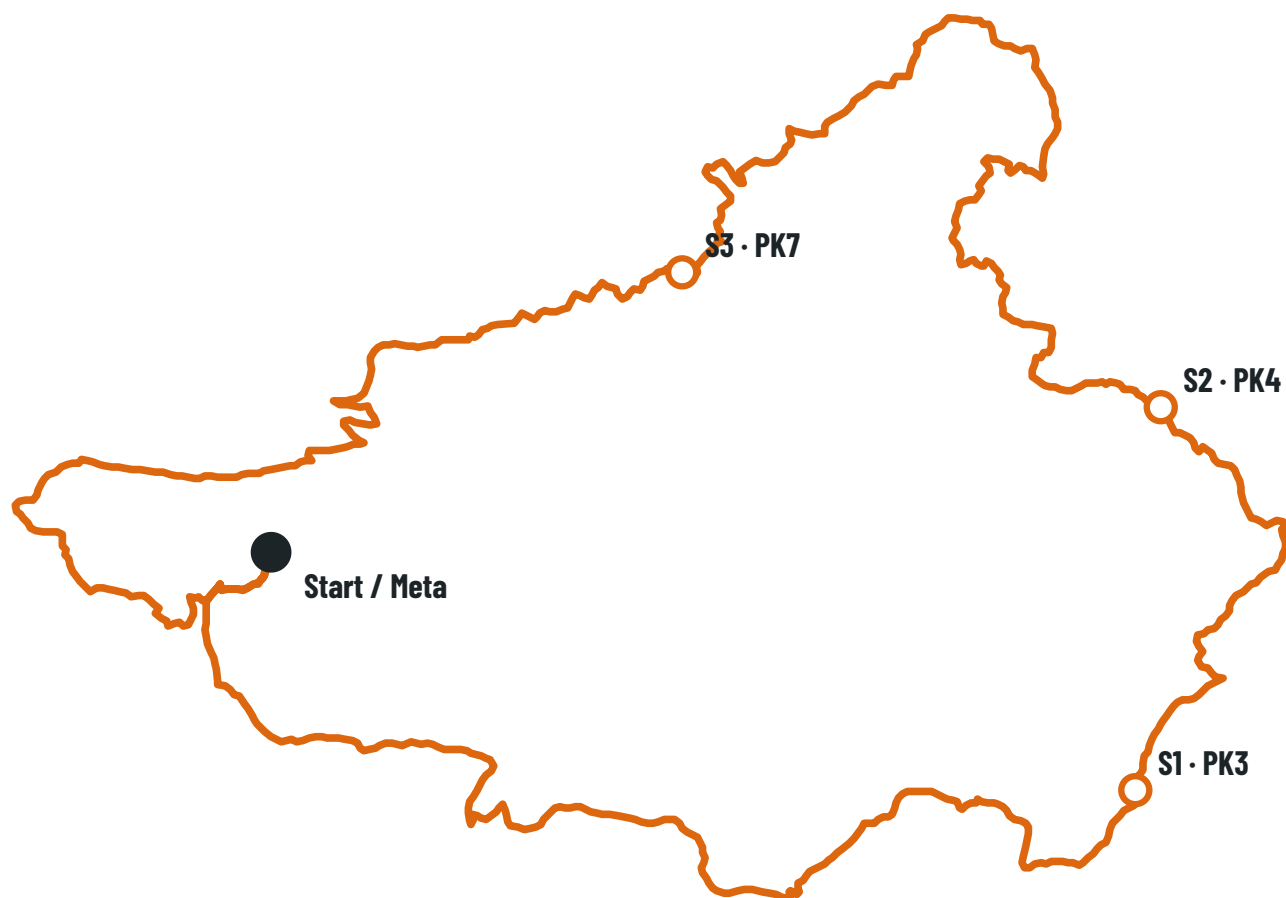


km	Punkt	Żywnienie	Zamknięcie	Od startu	Przepak
45	S1 · PK3 Przełęcz Kowarska · koniec zmiany 1 (45 km)	woda, cola, izo, przekąski	sob 14:00	7 h	–
63	S2 · PK4 Szwajcarka · koniec zmiany 2 (18 km)	woda, cola, izo, przekąski + zupa	sob 17:00	+3 h	–
103	S3 · PK7 Goduszyn · koniec zmiany 3 (40 km)	woda, cola, izo, przekąski + zupa	sob 23:00	+6 h	–
144	Meta · koniec zmiany 4 (41 km)	ciepły posiłek	nd 06:00	+7 h	–

Profil wysokościowy



Schemat trasy



Trasa i GPX

ultrakotlina.pl/ultrakotlina-sztafeta-2/



Mapka poglądowa

ultrakotlina.pl/mapa-uk-sztafeta/

Zasady

- Zespół 3- lub 4-osobowy, klasyfikacje MIX, MEN, WOMEN
- W zespole 3-osobowym nikt nie biegnie dwóch zmian pod rząd
- Limit każdej zmiany mierzony do zamknięcia strefy zmian
- Obowiązkowa odprawa: pt 9.10, 18:00, SP nr 1 – min. 1 osoba z zespołu; tam przepustki parkingowe do S3 Goduszyn
- Czołówka nie jest wymagana na 2. zmianie; NNW ważne w Czechach wymagane na 1. zmianie

Punkty kontrolne i żywieniowe

Na każdym punkcie: pomiar czasu, woda, cola, izotonik i przekąski. Zupa: PK4 i PK7 (UK140, UK100, Sztafeta) oraz PK8 (UK80, UK50). W tabeli kilometr punktu na danym dystansie.

Punkt	140	100	80	50	30	15	Dojazd dla supportu	Zakres żywienia
PK1 Przełęcz Karkonoska	22	–	–	–	–	–	brak dojazdu	woda, cola, izo, przekąski
PK2 Karpacz	34	–	–	–	–	–	parking przy hotelu Green Mountain	woda, cola, izo, przekąski
PK3 Przełęcz Kowarska	45	10	–	–	–	–	duży parking · strefa S1 Sztafety	woda, cola, izo, przekąski
PK4 Szwajcarka	62 · przepak	28	–	–	–	–	brak · strefa S2 (parking Przełęcz Karpnicka, płatny)	woda, cola, izo, przekąski + zupa (UK140, UK100, SZT)
PK5 Chatka Niedźwiadka	78	42	–	–	–	–	kilka miejsc	woda, cola, izo, przekąski
PK6 Jeżów Sudecki	90 55 · przepak	–	–	–	–	–	kilka miejsc + duży parking 100 m niżej	woda, cola, izo, przekąski
PK7 Goduszyn	103	68	17	17	–	–	brak · strefa S3 (tylko z przepustką)	woda, cola, izo, przekąski + zupa (UK140, UK100, SZT)
PK8 Górzyniec	117	83	31	31	–	–	kilka miejsc + ul. Izerska	woda, cola, izo, przekąski + zupa (UK80, UK50)
PK9 Rozdroże pod Zwaliskiem	126	93	65	40	–	–	brak dojazdu	woda, cola, izo, przekąski
PK10 Rozdroże Izerskie	–	–	43	–	–	–	duży parking	woda, cola, izo, przekąski
PK11 Świeradów	–	–	56	–	–	–	duży parking	woda, cola, izo, przekąski
PK A Zakręt Śmierci	–	–	–	–	12	–	parking wzdłuż ulicy	woda, cola, izo, przekąski
PK B Jakuszyce	–	–	–	–	24	–	brak parkingu	woda, cola, izo, przekąski
PK A Michałowice	–	–	–	–	–	7	brak parkingu	woda, cola, izo, przekąski

Własny kubek

Na punktach nie ma jednorazowych kubków. Kubek lub bidon wielorazowy to wyposażenie obowiązkowe na każdym dystansie.

Na punkcie

Podaj sędziemu swój numer startowy. Śmieci zostawiaj wyłącznie na punktach.

Support

Pomoc osób trzecich tylko w okolicy punktów kontrolnych. Na trasie – dyskwalifikacja.

Na trasie są też ukryte punkty kontrolne.

Jak oznakowana jest trasa?



Biała taśma z logo



Tyczki i żółta taśma



Strzałki i spray



Znaki na trasie

Na trasie

- Trzymaj się znaków – zły kierunek nie jest oznakowany.
- Brak oznakowania przez dłuższy czas? Zatrzymaj się i sprawdź ślad GPX.
- Tabliczki kierunkowe stoją na skrzyżowaniach, a znaki sprayem są na nawierzchni.

GPX to wyposażenie obowiązkowe

Ślad musi być wgrany do zegarka lub aplikacji na każdym dystansie. Pliki GPX pobierzesz ze stron biegów na ultrakotlina.pl.

Bezpieczeństwo i procedura DNF

GOPR – ratownictwo górskie

985

Numer alarmowy

112

Organizator – rezygnacje,
transport

690 980 855

Jeśli rezygnujesz z biegu

1

Zadzwoń niezwłocznie do organizatora: 690 980 855. Numer jest też na numerze startowym. Zgłoszenie DNF jest obowiązkowe.

2

Zgłoś, że potrzebujesz transportu – pod ten sam numer. Organizator zabiera zawodników wyłącznie z punktów transportowych PT.

3

Dojdź do punktu transportowego. PT1 Karpniki (parking Przełęcz Karpnicka) – UK140, UK100. PT2 Goduszyn (przystanek Goduszyńska Rondo 01, ok. 700 m od punktu Goduszyn) – UK140, UK100, UK80, UK50.

4

Czekaj na busa – nawet 1,5–2 h. Bus jedzie do Bazy Zawodów; możesz wysiąść po drodze, nie ma kursów w wybrane miejsca.

5

Oddaj chip na mecie po powrocie do Szklarskiej Poręby (chip oddasz też w Biurze Zawodów w SP nr 1).

Kontuzja lub zagrożenie życia

Zagrożenie życia lub zdrowia

Dzwoń **985** (GOPR) lub **112**, podaj lokalizację i numer startowy. Następnie powiadom organizatora.

Obowiązek pomocy

Każdy uczestnik ma obowiązek udzielić pomocy poszkodowanemu. Zostań z nim, okryj folią NRC, wezwij pomoc.

Pojazd GOPR na sygnale ma bezwzględne pierwszeństwo. Na przejściach przez drogi obowiązują przepisy ruchu drogowego – ruch nie jest zamknięty.

Meta

1	Medal na Skwerku Radiowej Trójki
2	Oddaj chip na mecie (lub w Biurze Zawodów w SP nr 1)
3	Woda, przekąski, ciepły posiłek na mecie – wydawane za okazaniem numeru startowego
4	Depozyt – na Skwerku przy mecie (do nd 15:00) albo w SP nr 1 (do nd 17:00)
5	Przebieralnia, prysznice, toalety – w SP nr 1, ul. 1 Maja 32
6	Dekoracja – klasyfikacja open (K i M) miejsca 1–6, kategorie wiekowe miejsca 1–3. Nagrody odbierasz tylko osobiście, podczas ceremonii.

Pogoda, przyroda, fair play

Październik w górach

W Karkonoszach i Górach Izerskich możesz trafić na temperaturę bliską zera, deszcz, silny wiatr na grzbietach, gęstą mgłę, a lokalnie szron lub śnieg. Warunki na grzbiecie i w dolnych partiach potrafią się bardzo różnić. Dzień jest krótki – zmierzch zapada przed 19:00.

Wypożyczenie obowiązkowe to minimum. Dobierz odzież i sprzęt do aktualnej prognozy.

Ochrona przyrody i fair play

- Śmieci wyłącznie na punktach kontrolnych – śmiecenie to DSQ
- Na terenach chronionych (KPN, Lasy Państwowe, parki krajobrazowe) nie schodzisz z oznaczonych szlaków
- Nie wchodzisz na tereny prywatne i uprawy
- Zakaz ognisk i zakłócania ciszy
- Ustępuj turystom pieszym
- Support tylko w okolicy punktów; „zajacowanie” zabronione
- Pomóż innemu zawodnikowi w potrzebie

EXPO

Dzień	Godziny	Miejsce
Piątek 9.10	17:00–21:00	SP nr 1, ul. 1 Maja 32 – sala gimnastyczna
Sobota 10.10	11:00–18:00	Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1
Niedziela 11.10	09:00–15:00	Skwerek Radiowej Trójki, ul. 1 Maja 1

Wystawcy: AdRunline · XC Sport · Oxsitis / Natugo · Neversecond · Shred · Monko café



Partnerzy

Organizator i patronat honorowy



Partnerzy i sponsorzy

