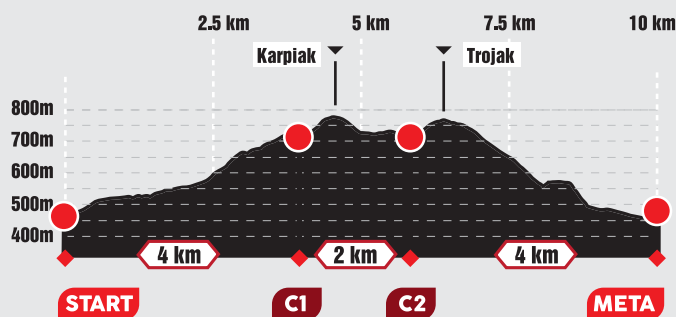




Start
 17 lipca (niedziela)
 godz. 10:00
 Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – masyw Góry Trojak – Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 10 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 755m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 441m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
334 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU: ok. 405 m



CAŁKOWITY SPADEK TERENU: ok. 405 m



LIMIT CZASU: 3H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km			10:00 (17.07)								
C1	Rozdroże zamkowe – wiata	749	4 km	4 km		10:17 (17.07)								
C2	Rozdroże zamkowe – wiata	749	6 km	2 km		10:30 (17.07)								
Meta	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	10 km	4 km		10:45 (17.07)								

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne

(owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Kantor Martyna
 00:51:02 (2017)



OPEN:
Przedwojewski Bartek
 00:41:54 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Aktywny telefon • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra
 Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek • Środek do dezynfekcji dłoni • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
 Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Niez szczęśliwych Wypadków