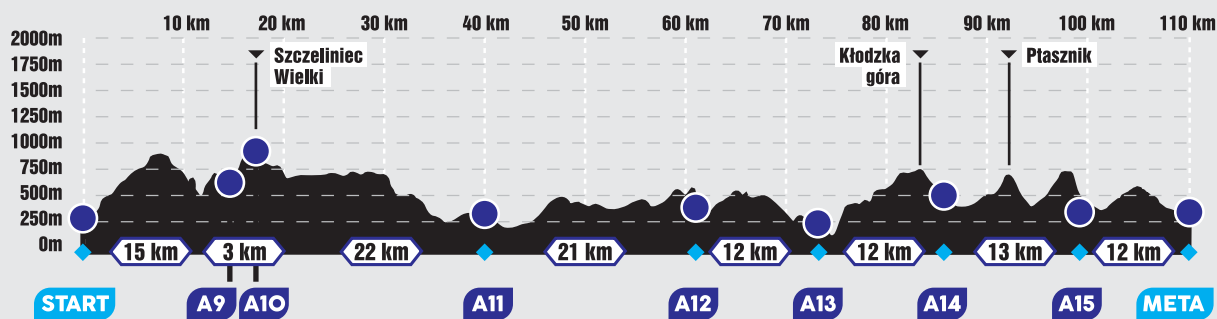




Start
15 lipca (piątek)
godz. 20:00,
Kudowa Zdrój
Park Zdrojowy.



Trasa: Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wilcza Przełęcz - Bardo - Łądek-Zdrój

DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 110 km

NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 919m n.p.m.

NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 261m n.p.m.

RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
658 m

CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU: ok. 3667 m

CAŁKOWITY SPADEK TERENU: ok. 3600 m

LIMIT CZASU: 26H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZOSTAŁYCH PUNKTÓW	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
START	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	0 km	20:00 (15.07)										
A9	Schronisko Pasterka	700	15 km	21:20 (15.07)	00:00 (16.07)									
A10	Schronisko Na Szczelińcu	905	18 km	21:40 (15.07)	03:00 (16.07)									
A11	Ścinawka Średnia	338	40 km	23:45 (15.07)	07:00 (16.07)									
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	61 km	02:00 (16.07)	12:00 (16.07)									
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	73 km	03:15 (16.07)	15:00 (16.07)									
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	85 km	05:00 (16.07)	18:00 (16.07)									
A15	Orłowice – kościół	478	98 km	06:30 (16.07)	20:00 (16.07)									
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	110 km	08:00 (16.07)	22:00 (16.07)									

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Angelika Szczepaniak
12:42:35 (2019)



OPEN:
Piotr Uznański
10:36:26 (2019)

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp)



- depozyt

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Folia NRC • Kubek na wodę • Kurtka przeciwwietrzna • Latarka po zmroku • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny) • Numer startowy – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Gotówki w wysokości 50zł • Gwizdek Kijki trekkingowe • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Niezszczęśliwych Wypadków • Środek do dezynfekcji dłoni