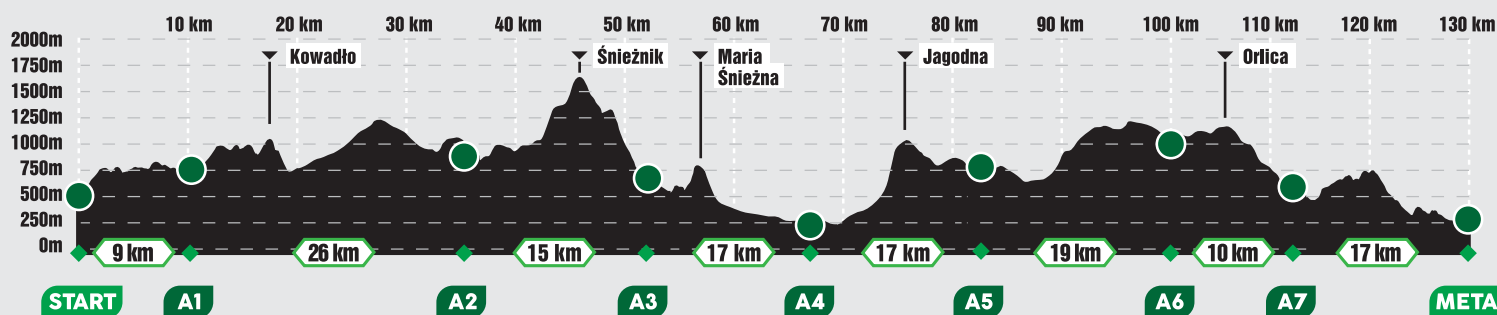




Start
14 lipca (czwartek)
godz. 18:00,
Łądek-Zdrój – Park
Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Śnieżnik – Spalona – Jamrozowa Polana – Kudowa-Zdrój



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	POMOC ZABRONIONA
START	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		18:00 (14.07)					+					
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km	18:50 (14.07)	20:30 (14.07)				+					X
A2	Przełęcz Płaszczyna	817	35 km	26 km	21:00 (14.07)	01:30 (15.07)		Z		+					
A3	Międzygórze GOPR	598	50 km	15 km	23:00 (14.07)	05:00 (15.07)		Z	H	+					X
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67 km	17 km	00:40 (15.07)	08:00 (15.07)		Z							
A5	Spalona - wiata	811	84 km	17 km	02:50 (15.07)	11:00 (15.07)		Z	H	+					
A6	Zieleniec GOPR - parking	1013	103 km	19 km	04:30 (15.07)	15:00 (15.07)		Z		+					
A7	Jamrozowa Polana - ośrodek sportu	665	113 km	10 km	05:30 (15.07)	17:00 (15.07)		Z	H						
META	Kudowa - Zdrój - park zdrojowy	388	130 km	17 km	07:30 (15.07)	20:00 (15.07)		Z		+					

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Aysen Solak
16:28:25 (2019)



OPEN:
Łukasz Dziadziak
14:19:36 (2017)

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 Nieszczęśliwych Wypadków • Środek do dezynfekcji dłoni