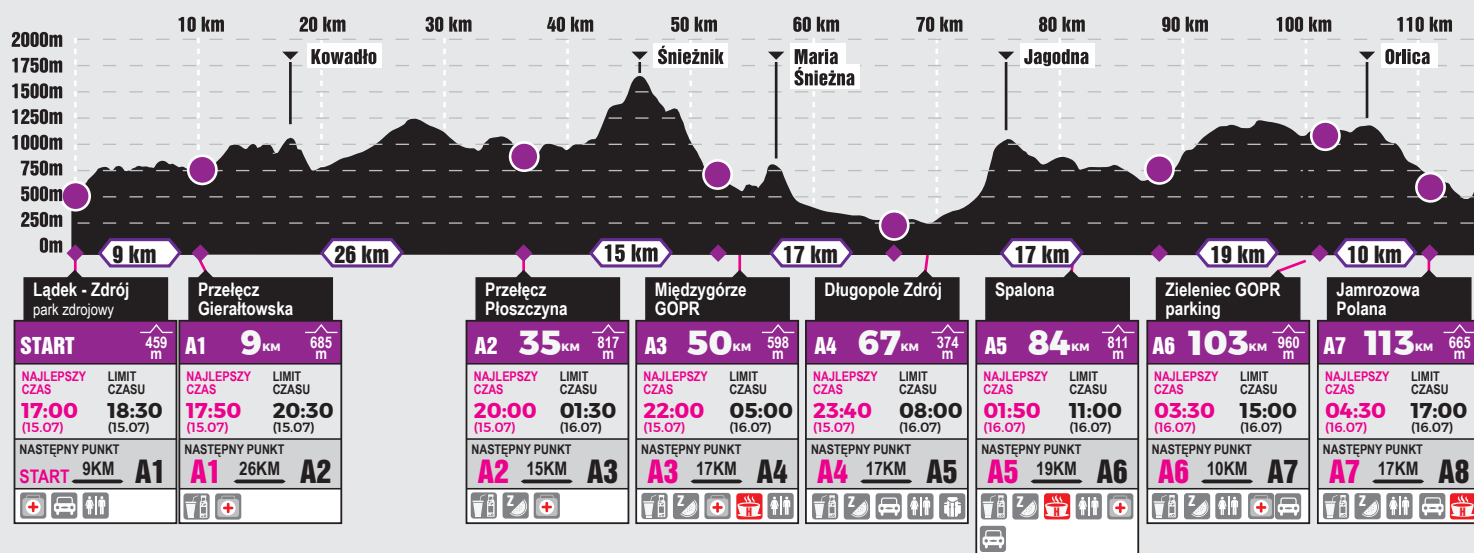


BIEG 7 SZCZYTÓW



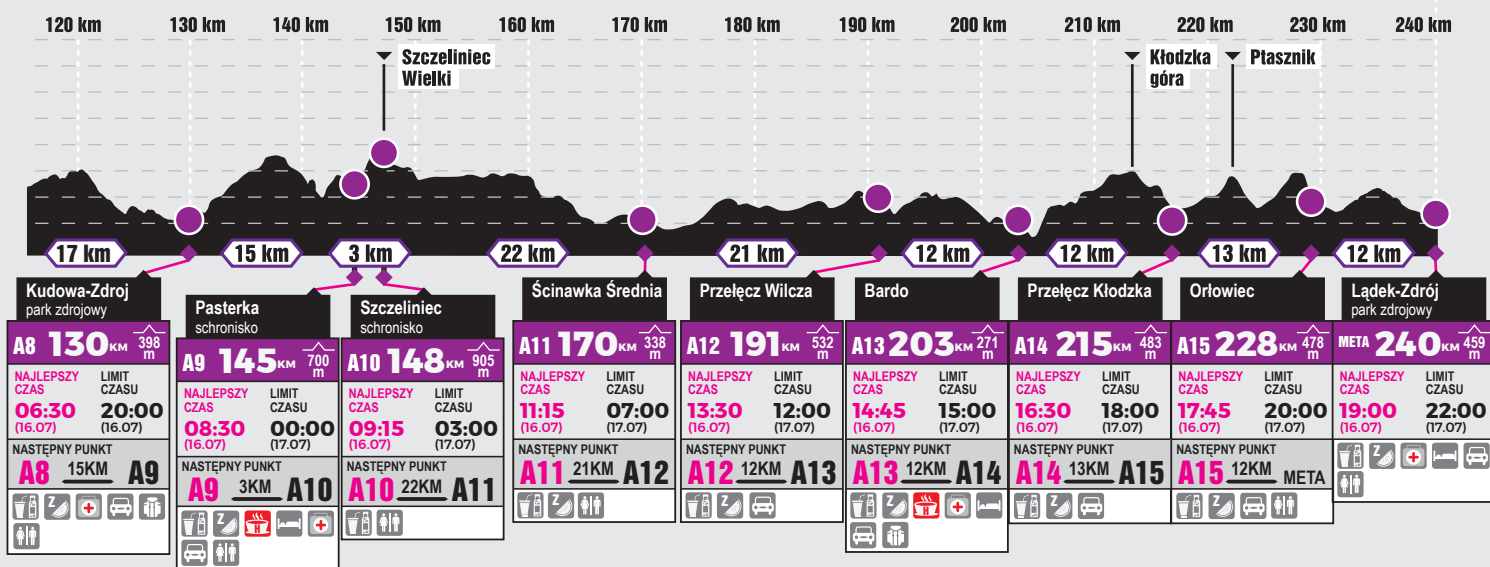
NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POČZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Lądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		17:00 (15.07)	18:30 (15.07)					+				
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km	17:50 (15.07)	20:30 (15.07)					+				
A2	Przełęcz Płaszczyna	817	35 km	26 km	20:00 (15.07)	01:30 (16.07)		Z			+				
A3	Międzygórze GOPR	598	50 km	15 km	22:00 (15.07)	05:00 (16.07)		Z			+				
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67 km	17 km	23:40 (15.07)	08:00 (16.07)		Z							
A5	Spalona - wiatła	811	84 km	17 km	01:50 (16.07)	11:00 (16.07)		Z			+				
A6	Zieleniec GOPR - parking	960	103 km	19 km	03:30 (16.07)	15:00 (16.07)		Z			+				
A7	Jamrozowa Polana - ośrodek sportu	665	113 km	10 km	04:30 (16.07)	17:00 (16.07)		Z							
				17 km											

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
Maseczka / chusta wielofunkcyjna zasłaniająca usta i nos

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



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZACZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
A8	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	130 km		06:30 (16.07)	20:00 (16.07)	W, Z		H			P	T	Przepak
A9	Schronisko Pasterka	700	145 km	15 km	08:30 (16.07)	00:00 (17.07)	W, Z	H				P	T	
A10	Schronisko Na Szczelińcu	905	148 km	3 km	09:15 (16.07)	03:00 (17.07)	W						T	
A11	Ścinawka Średnia	338	170 km	22 km	11:15 (16.07)	07:00 (17.07)	W, Z						T	
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	191 km	21 km	13:30 (16.07)	12:00 (17.07)	W, Z					P		
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	203 km	12 km	14:45 (16.07)	15:00 (17.07)	W, Z	H				P	T	Przepak
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	215 km	12 km	16:30 (16.07)	18:00 (17.07)	W, Z					P		
A15	Orłowice – kościół	478	228 km	13 km	17:45 (16.07)	20:00 (17.07)	W, Z					P	T	
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	240 km	12 km	19:00 (16.07)	22:00 (17.07)	W, Z		H			P	T	

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)
- H - ciepły posiłek
- depozyt

REKORDY TRASY



OPEN KOBIECI:
Angelika Szczepaniak
35:47:04 (2020)



OPEN:
Rafał Kot
27:51:49 (2019)