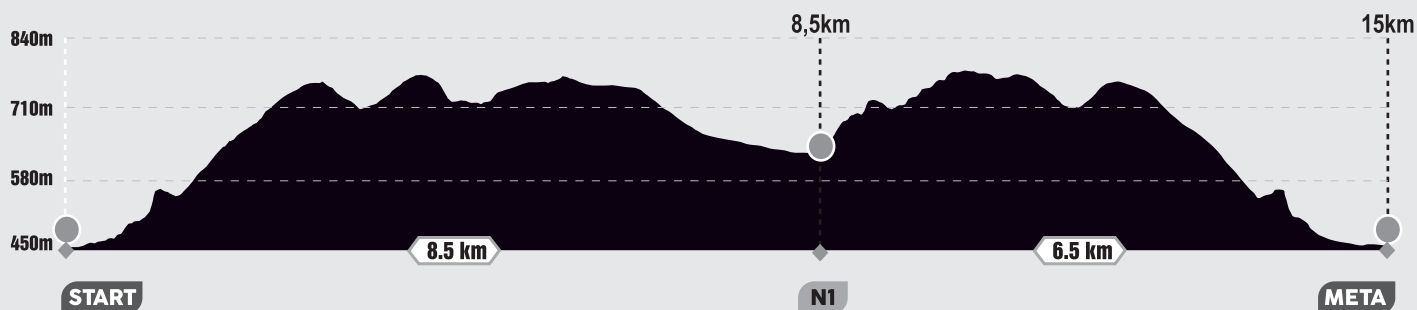


Start
 14 lipca (piątek)
 godz. 22:00
 Łądek-Zdrój
 Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Gierałtowska - Stary Gierałtów - Łądek-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 |
|--------------|-------------------------------|--------------|---------------------|------------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------|---------|---------|---------|
| Start | Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy | 459 | 0 km | | | | | | | | | | | |
| N1 | Karpno - szlak | 685 | 8.5 km | 8.5 km | 22:35 (14.07) | 00:30 (15.07) | | | | | | | | |
| Meta | Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy | 459 | 15 km | 6.5 km | 23:10 (14.07) | 02:00 (15.07) | | | | | | | | |

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Latarka
 Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Dowód osobisty lub paszport • Folia NRC

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek
 Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0.5 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
 Połisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków