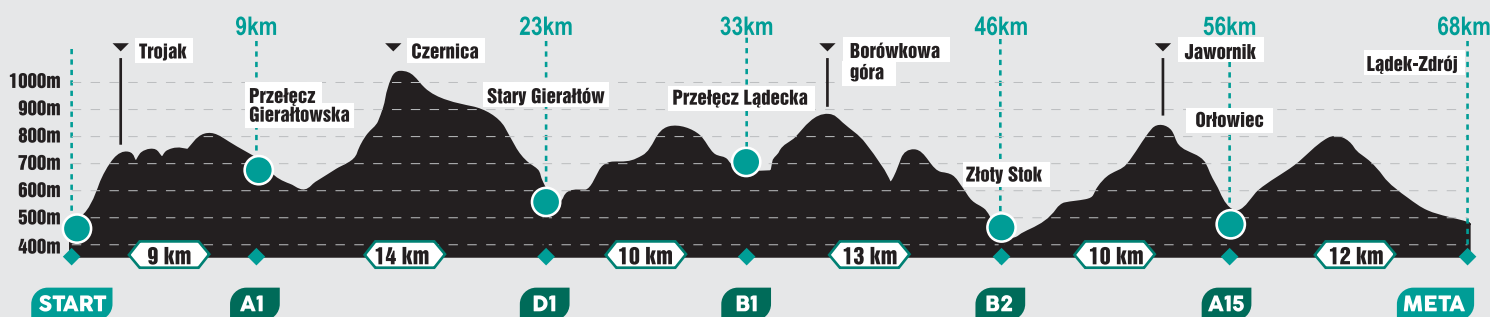




Start
15 lipca (sobota)
godz. 04:00
Łądek-Zdrój
Park Zdrojowy
przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Przeł. Gierałtowska – Czernica – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – 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	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		04:00 (15.07)					+				
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km	04:56 (15.07)	06:30 (15.07)	+				+			
D1	Stary Gierałtów - parking	533	23 km	14 km	06:09 (15.07)	09:00 (15.07)	+	+		+				
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	33 km	10 km	07:06 (15.07)	11:00 (15.07)	+	+			+		+	
B2	Złoty Stok – Złoty Jar	404	46 km	13 km	08:11 (15.07)	13:30 (15.07)	+	+		+				
A15	Orłowiec – kościół	478	56 km	10 km	09:11 (15.07)	15:30 (15.07)	+	+		+			+	
Meta	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	68 km	12 km	10:10 (15.07)	18:00 (15.07)	+	+		+			+	

LEGENDA

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

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Kasia Solińska
7:08:28 (2018)



OPEN:
Rafał Klecha
6:10:28 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta wielofunkcyjna • mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) • numer startowy + chip – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Gotówki w wysokości 30zł • Gwizdek • Kijki trekkingowe • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków