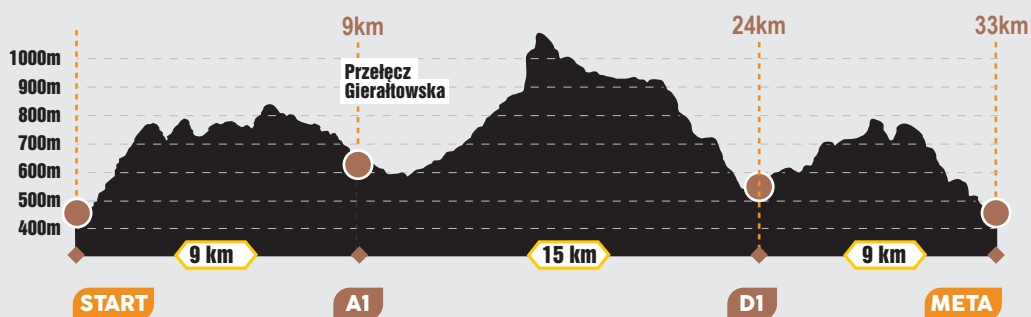




Start
 19 lipca (piątek)
 godz. 15:00
 Łądek-Zdrój
 Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Gierałtowska - Stary Gierałtów - Łądek-Zdrój



DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 33 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 1500 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 1500 m



LIMIT CZASU: 7H

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			15:00 (19.07)								
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km		15:40 (19.07)								
D1	Stary Gierałtów - parking	533	24 km	15 km		16:51 (19.07)								
Meta	Łądek - Zdrój - Park Zdrojowy	459	33 km	9 km		17:26 (19.07)								

LEGENDA



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

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Martyna Młynarczyk
 03:07:24 (2020)



OPEN:
Bartek Przedwojewski
 02:26:10 (2020)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Latarka (po zmroku)
 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 1 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
 Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków