

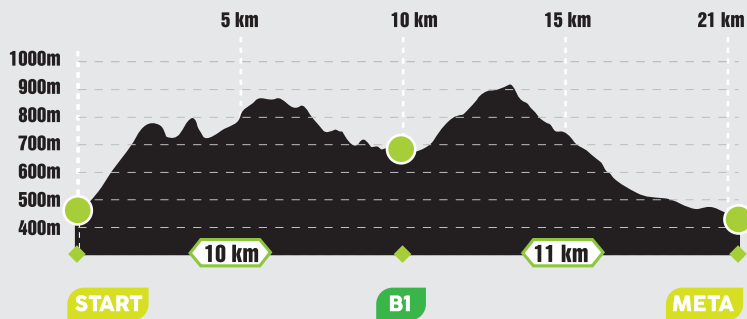


### Start

16 lipca (sobota)

godz. 11:00

Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy  
przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Łądek-Zdrój



**DLUGOŚĆ TRASY:**  
ok. 21 km



**NAJWYŻSZY PUNKT:**  
ok. 899m n.p.m.



**NAJNIŻSZY PUNKT:**  
ok. 459m n.p.m.



**RÓŻNICA WYSOKOŚCI:**  
440 m



**CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU:** ok. 1000 m



**CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU:** ok. 1000 m



**LIMIT CZASU:** 5H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZACZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
<b>Start</b>	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		11:00 (16.07)									
<b>B1</b>	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	11:47 (16.07)	13:30 (16.07)								
<b>Meta</b>	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	21 km	11 km	12:24 (16.07)	16:00 (16.07)								

### LEGENDA



W - woda + izotonik

Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

### REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:

**Natlia Tomasiak**  
01:47:53 (2019)



OPEN:

**Przedwojewski Bartek**  
1:24:36 (2017)

### WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

### 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 • Środek do dezynfekcji rąk • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora  
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków