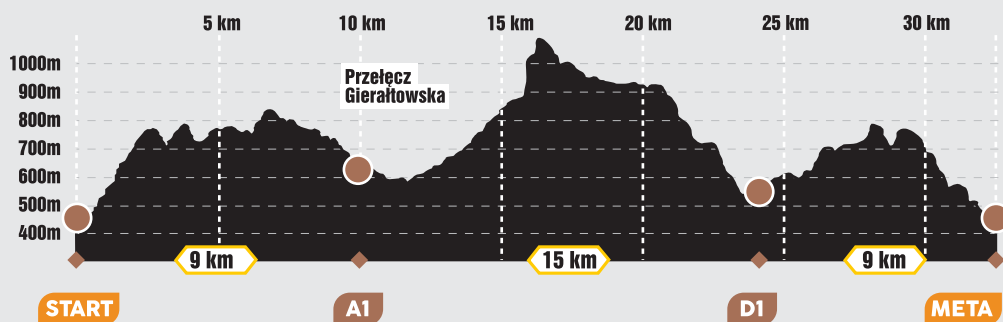




Start
 15 lipca (piątek)
 godz. 15:00
 Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



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	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km											
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km	15:00 (15.07)									
D1	Stary Gierałtów - parking	533	24 km	15 km	17:00 (15.07)	20:00 (15.07)								
Meta	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	33 km	9 km	18:40 (15.07)	22:00 (15.07)								

LEGENDA



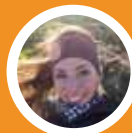
W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne

(owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Martyna Kantor
 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
 Środek do dezynfekcji dłoni • 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