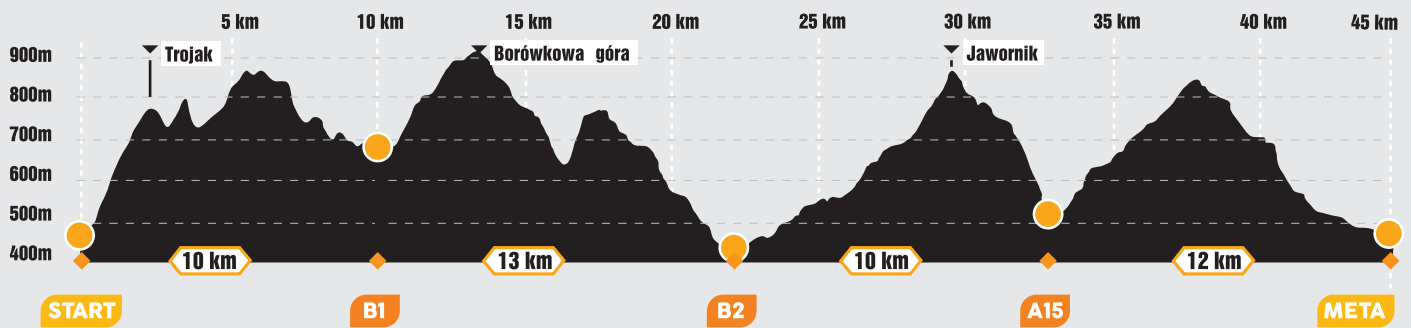




**Start**  
16 lipca (sobota)  
godz. 09:00  
Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy  
przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Łądek-Zdrój



| NAZWA PUNKTU | LOKALIZACJA                 | WYSOKOŚĆ NPM | DYSTANS OD POZZĄTKU | DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU | NAJSZYBSZY 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                |                              | 09:00 (16.07)       |               |               |                |                 | +              |                  |         |         |         |
| <b>B1</b>    | Przełęcz Łądecka – parking  | 665          | 10 km               | 10 km                        | 09:57 (16.07)       | 11:15 (16.07) | W             | Z1             |                 |                | X                |         |         |         |
| <b>B2</b>    | Złoty Stok – Złoty Jar      | 404          | 23 km               | 13 km                        | 11:02 (16.07)       | 14:00 (16.07) | W             | Z1             |                 | +              |                  |         |         |         |
| <b>A15</b>   | Orłowiec – kościół          | 478          | 33 km               | 10 km                        | 11:59 (16.07)       | 16:30 (16.07) | W             | Z1             |                 | +              |                  |         |         |         |
| <b>Meta</b>  | Łądek Zdrój – Park Zdrojowy | 459          | 45 km               | 12 km                        | 12:54 (16.07)       | 18:00 (16.07) | W             | Z1             |                 | +              |                  |         |         |         |

**LEGENDA**

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

**REKORDY TRASY**



**OPEN KOBIEC:**  
**Magdalena Łączak**  
4:31:12 (2017)



**OPEN:**  
**Tomasz Koczwar**  
03:42:53 (2019)

**WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

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

**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