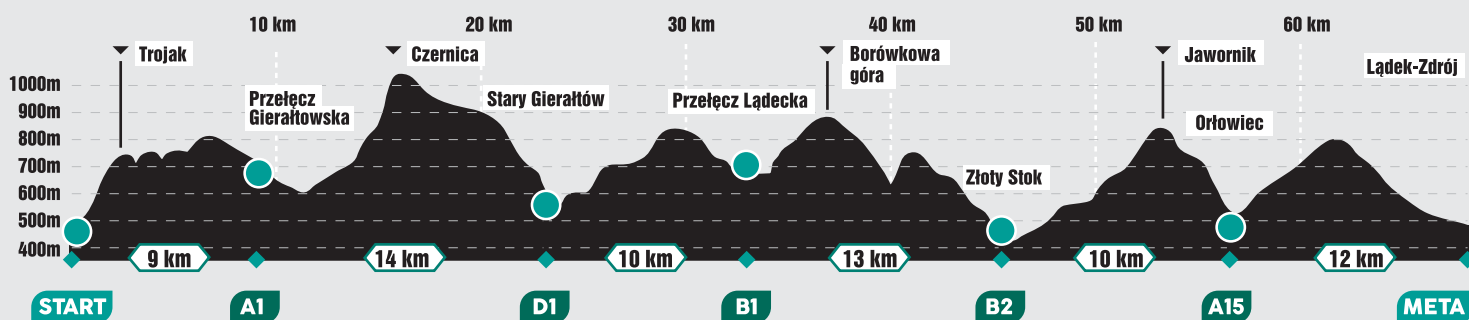




**Start**  
 16 lipca (sobota)  
 godz. 06:00  
 Łądek-Zdrój – Park Zdrojowy  
 przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – Przeł. Gierałtowska – Czernica – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Łądek-Zdrój

**DLUGOŚĆ TRASY:**  
ok. 68 km

**NAJWYŻSZY PUNKT:**  
ok. 1083m n.p.m.

**NAJNIŻSZY PUNKT:**  
ok. 364m n.p.m.

**RÓŻNICA WYSOKOŚCI:**  
719 m

**CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU:** ok. 2915 m

**CAŁKOWITY SPADEK TERENU:** ok. 2915 m

**LIMIT CZASU:** 13H

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
<b>Start</b>	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km			06:00 (16.07)								
<b>A1</b>	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km		06:56 (16.07)	08:30 (16.07)							
<b>D1</b>	Stary Gierałtów - parking	533	23 km	14 km		08:09 (16.07)	11:00 (16.07)							
<b>B1</b>	Przełęcz Łądecka – parking	665	33 km	10 km		09:06 (16.07)	13:00 (16.07)							
<b>B2</b>	Złoty Stok – Złoty Jar	404	46 km	13 km		10:11 (16.07)	15:00 (16.07)							
<b>A15</b>	Orłowiec – kościół	478	56 km	10 km		11:11 (16.07)	16:30 (16.07)							
<b>Meta</b>	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	68 km	12 km		12:10 (16.07)	19:00 (16.07)							

**LEGENDA**

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczye 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 • Kurtka przeciwwietrzna  
 Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Mapa tras ( może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny) • Numer startowy – dostarczony przez organizatora

**WYPOSAŻENIE ZALECANE:**

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