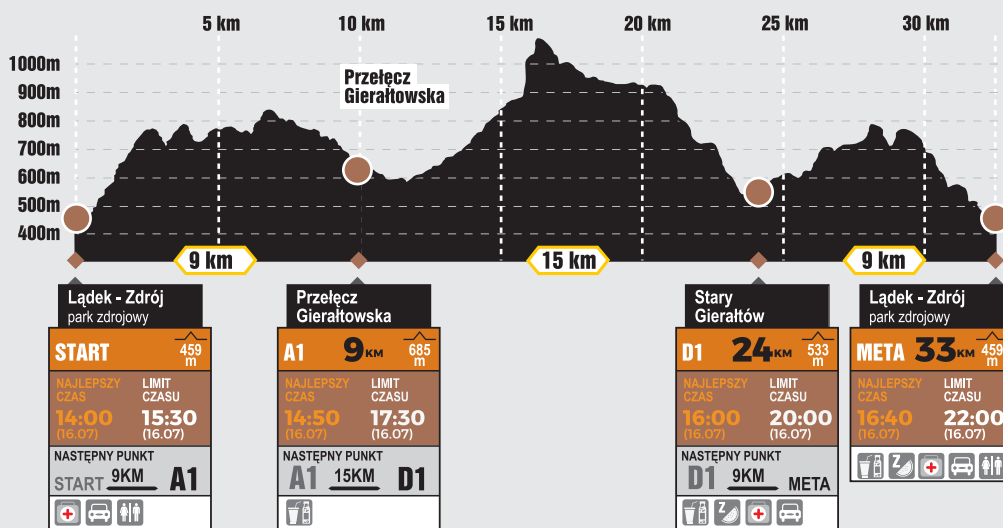


# GOLDEN MOUNTAINS TRAIL

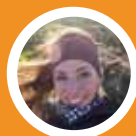


NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
<b>Start</b>	Lądek - Zdrój - Park Zdrojowy	459	0 km			15:30 (16.07)								
<b>A1</b>	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km		17:30 (16.07)	W							
<b>D1</b>	Stary Gierałtów - parking	533	24 km	15 km		20:00 (16.07)	W, Z							
<b>Meta</b>	Lądek - Zdrój - Park Zdrojowy	459	33 km	9 km		22:00 (16.07)	W, Z							

## 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 • Maseczka / chusta zasłaniająca usta i nos

## 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