



START	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	META
398m	700m	905m	338m	532m	271m	483m	478m	459m
19:00 (16.07)	20:20 (16.07)	20:40 (16.07)	22:45 (16.07)	01:00 (17.07)	02:15 (17.07)	04:00 (17.07)	05:30 (17.07)	07:00 (17.07)
20:30 (16.07)	00:00 (17.07)	03:00 (17.07)	07:00 (17.07)	12:00 (17.07)	15:00 (17.07)	18:00 (17.07)	20:00 (17.07)	22:00 (17.07)
15KM	3KM	22KM	21KM	12KM	12KM	13KM	12KM	META

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	ZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
START	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	0 km		19:00 (16.07)	20:30 (16.07)	W	Z							
A9	Schronisko Pasterka	700	15 km	15 km	20:20 (16.07)	00:00 (17.07)	W	Z							
A10	Schronisko Na Szczelińcu	905	18 km	3 km	20:40 (16.07)	03:00 (17.07)	W								
A11	Ścinawka Średnia	338	40 km	22 km	22:45 (16.07)	07:00 (17.07)	W	Z							
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	61 km	21 km	01:00 (17.07)	12:00 (17.07)	W	Z							
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	73 km	12 km	02:15 (17.07)	15:00 (17.07)	W	Z	H						
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	85 km	12 km	04:00 (17.07)	18:00 (17.07)	W	Z							
A15	Orłowiec – kościół	478	98 km	13 km	05:30 (17.07)	20:00 (17.07)	W	Z							
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	110 km	12 km	07:00 (17.07)	22:00 (17.07)	W	Z							

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Angelika Szczepaniak
12:42:35 (2019)



OPEN:
Piotr Uznański
10:36:26 (2019)

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)
- H - ciepły posiłek
- depozyt

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Folia NRC • Kubek na wodę • Kurtka przeciwwietrzna • Latarka po zmroku • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny) • Numer startowy – dostarczony przez organizatora • Maseczka / chusta wielofunkcyjna zasłaniająca usta i nos

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Gotówki w wysokości 50zł • Gwizdek Kijki trekkingowe • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków • Środek do dezynfekcji dłoni