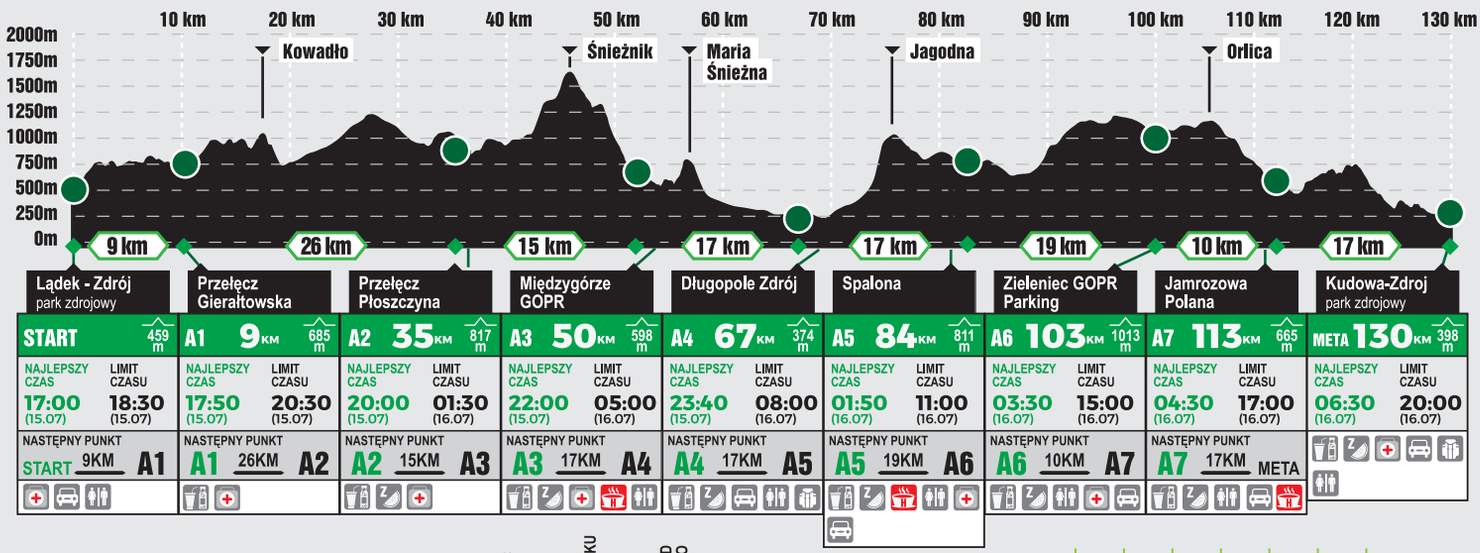
SUPER TRAIL

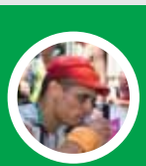


START 459 m	A1 9 KM 685 m	A2 35 KM 817 m	A3 50 KM 598 m	A4 67 KM 374 m	A5 84 KM 811 m	A6 103 KM 1013 m	A7 113 KM 665 m	META 130 KM 398 m
NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU	NAJLEPSZY CZAS / LIMIT CZASU
17:00 (15.07) / 18:30 (15.07)	17:50 (15.07) / 20:30 (15.07)	20:00 (15.07) / 01:30 (16.07)	22:00 (15.07) / 05:00 (16.07)	23:40 (15.07) / 08:00 (16.07)	01:50 (16.07) / 11:00 (16.07)	03:30 (16.07) / 15:00 (16.07)	04:30 (16.07) / 17:00 (16.07)	06:30 (16.07) / 20:00 (16.07)
NASTĘPNY PUNKT START 9KM A1	NASTĘPNY PUNKT A1 26KM A2	NASTĘPNY PUNKT A2 15KM A3	NASTĘPNY PUNKT A3 17KM A4	NASTĘPNY PUNKT A4 17KM A5	NASTĘPNY PUNKT A5 19KM A6	NASTĘPNY PUNKT A6 10KM A7	NASTĘPNY PUNKT A7 17KM META	

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	Lądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		17:00 (15.07)	18:30 (15.07)				✚		P	🚻	
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	10 km	17:50 (15.07)	20:30 (15.07)	W			✚				
A2	Przełęcz Płoszczyna	817	35 km	26 km	20:00 (15.07)	01:30 (16.07)	W	Z		✚				
A3	Międzygórze GOPR	598	50 km	15 km	22:00 (15.07)	05:00 (16.07)	W	Z	H	✚			🚻	
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67 km	17 km	23:40 (15.07)	08:00 (16.07)	W	Z				P	🚻	🎒
A5	Spalona - wiata	811	84 km	17 km	01:50 (16.07)	11:00 (16.07)	W	Z	H	✚		P	🚻	
A6	Zieleniec GOPR - parking	1013	103 km	19 km	03:30 (16.07)	15:00 (16.07)	W	Z		✚		P	🚻	
A7	Jamrozowa Polana - ośrodek sportu	665	113 km	10 km	04:30 (16.07)	17:00 (16.07)	W	Z	H			P	🚻	
META	Kudowa - Zdrój - park zdrojowy	388	130 km	17 km	06:30 (16.07)	20:00 (16.07)	W	Z		✚		P	🚻	🎒

REKORDY TRASY

OPEN KOBIET:
Aysen Solak
16:28:25 (2019)



OPEN:
Łukasz Dziądziak
14:19:36 (2017)

LEGENDA

W - woda + izotonik
H - ciepły posiłek
Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)
🎒 - 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 trekingowe
Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków • Środek do dezynfekcji dłoni