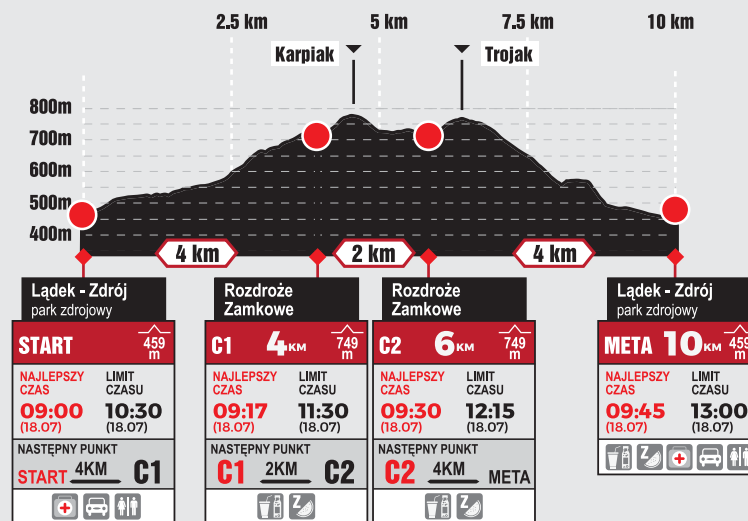


# TROJAK TRAIL



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NP/M	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			09:00 (18.07) / 10:30 (18.07)								
<b>C1</b>	Rozdroże zamkowe – wiata	749	4 km	4 km		09:17 (18.07) / 11:30 (18.07)								
<b>C2</b>	Rozdroże zamkowe – wiata	749	6 km	2 km		09:30 (18.07) / 12:15 (18.07)								
<b>Meta</b>	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	10 km	4 km		09:45 (18.07) / 13:00 (18.07)								

## LEGENDA



W - woda + izotonik

Z - przekąski zimne

(owoce, słodycze itp)

## REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:  
**Kanta Martyna**  
00:51:02 (2017)



OPEN:  
**Przedwojewski Bartek**  
00:41:54 (2017)

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)

Maseczka / chusta wielofunkcyjna zasłaniająca usta i nos

## WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Aktywny telefon • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra

Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek • Środek do dezynfekcji dłoni • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora

Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków