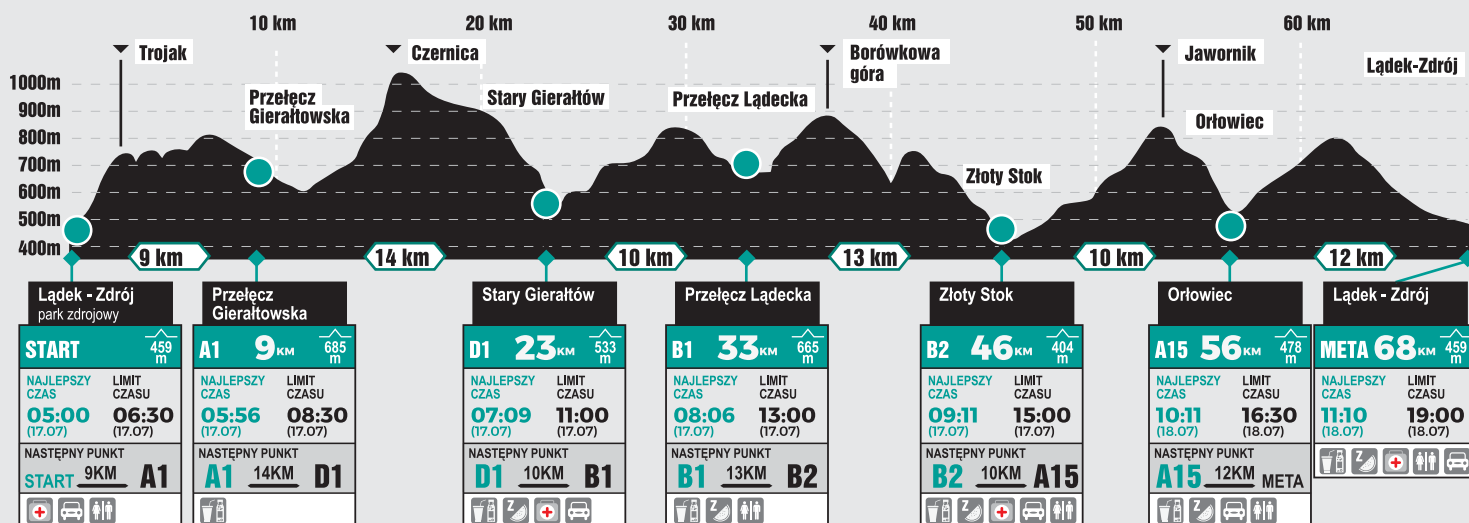


ULTRA TRAIL



| 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 |
|--------------|-------------------------------|--------------|---------------------|------------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------|---------|---------|---------|
| Start | Łądek - Zdrój - Park Zdrojowy | 459 | 0 km | | | | | | | | | | | |
| A1 | Przełęcz Gierałtowska | 685 | 9 km | 9 km | 05:00 (17.07) | 06:30 (17.07) | | | | | | | | |
| D1 | Stary Gieraków - parking | 533 | 23 km | 14 km | 05:56 (17.07) | 08:30 (17.07) | W | | | | | | | |
| B1 | Przełęcz Łądecka - parking | 665 | 33 km | 10 km | 07:09 (17.07) | 11:00 (17.07) | W, Z | | | | | | | |
| B2 | Złoty Stok - Złoty Jar | 404 | 46 km | 13 km | 08:06 (17.07) | 13:00 (17.07) | W, Z | | | | | | | |
| A15 | Orłowiec - kościół | 478 | 56 km | 10 km | 09:11 (17.07) | 15:00 (17.07) | W, Z | | | | | | | |
| Meta | Łądek - Zdrój - Park Zdrojowy | 459 | 68 km | 12 km | 10:11 (17.07) | 16:30 (17.07) | W, Z | | | | | | | |
| | | | | | 11:10 (17.07) | 19:00 (17.07) | W, Z | | | | | | | |

LEGENDA



W - woda + izotonik

Z - przekąski zimne (owoce, słodczy 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 • 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 30zł • Gwizdek • Środek do dezynfekcji dłoni • Kijki trekkingowe • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków