

ZŁOTY MARATON



| NAZWA PUNKTU | LOKALIZACJA | WYSOKOŚĆ NPM | DYSTANS OD POCZĄTKU | DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU | NAJLEPSZY CZAS | LIMIT CZASU | WODA IZOTONIK | JEDZENIE ZIMNE | JEDZENIE CIEPŁE | POMOC MEDYCZNA | NOCLEG | PARKING | TOALETY | PRZEPAK |
|--------------|-----------------------------|--------------|---------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------|---------|---------|---------|
| Start | Lądek Zdrój – Park Zdrojowy | 459 | 0 km | | 07:00 (17.07) | 08:30 (17.07) | | | | + | | | | |
| B1 | Przełęcz Łądecka – parking | 665 | 10 km | 10 km | 07:57 (17.07) | 10:15 (17.07) | W | Z | | | | | | |
| B2 | Złoty Stok – Złoty Jar | 404 | 23 km | 13 km | 09:02 (17.07) | 13:00 (17.07) | W | Z | | + | | | | |
| A15 | Orłowiec – kościół | 478 | 33 km | 10 km | 09:59 (17.07) | 15:30 (17.07) | W | Z | | + | | | | |
| Meta | Lądek Zdrój – Park Zdrojowy | 459 | 45 km | 12 km | 10:54 (17.07) | 17:00 (17.07) | W | Z | | + | | | | |

LEGENDA



W - woda + izotonik

Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Magdalena Łączak
4:31:12 (2017)



OPEN:
Tomasz Koczwar
03:42:53 (2019)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Folja NRC
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Dowód osobisty lub paszport • Maseczka / chusta wielofunkcyjna 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
Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Środek do dezynfekcji rąk • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków