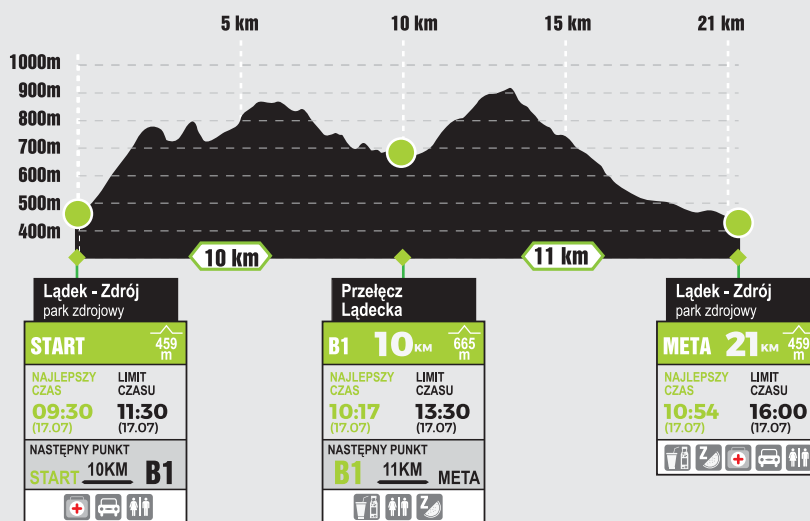


ZŁOTY PÓŁMARATON



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		09:30 (17.07)	11:30 (17.07)								
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	10:17 (17.07)	13:30 (17.07)								
Meta	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	21 km	11 km	10:54 (17.07)	16:00 (17.07)								

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Natlia Tomasiak
01:47:53 (2019)



OPEN:
Przedwojewski Bartek
1:24:36 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Dowód osobisty lub paszport
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • 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