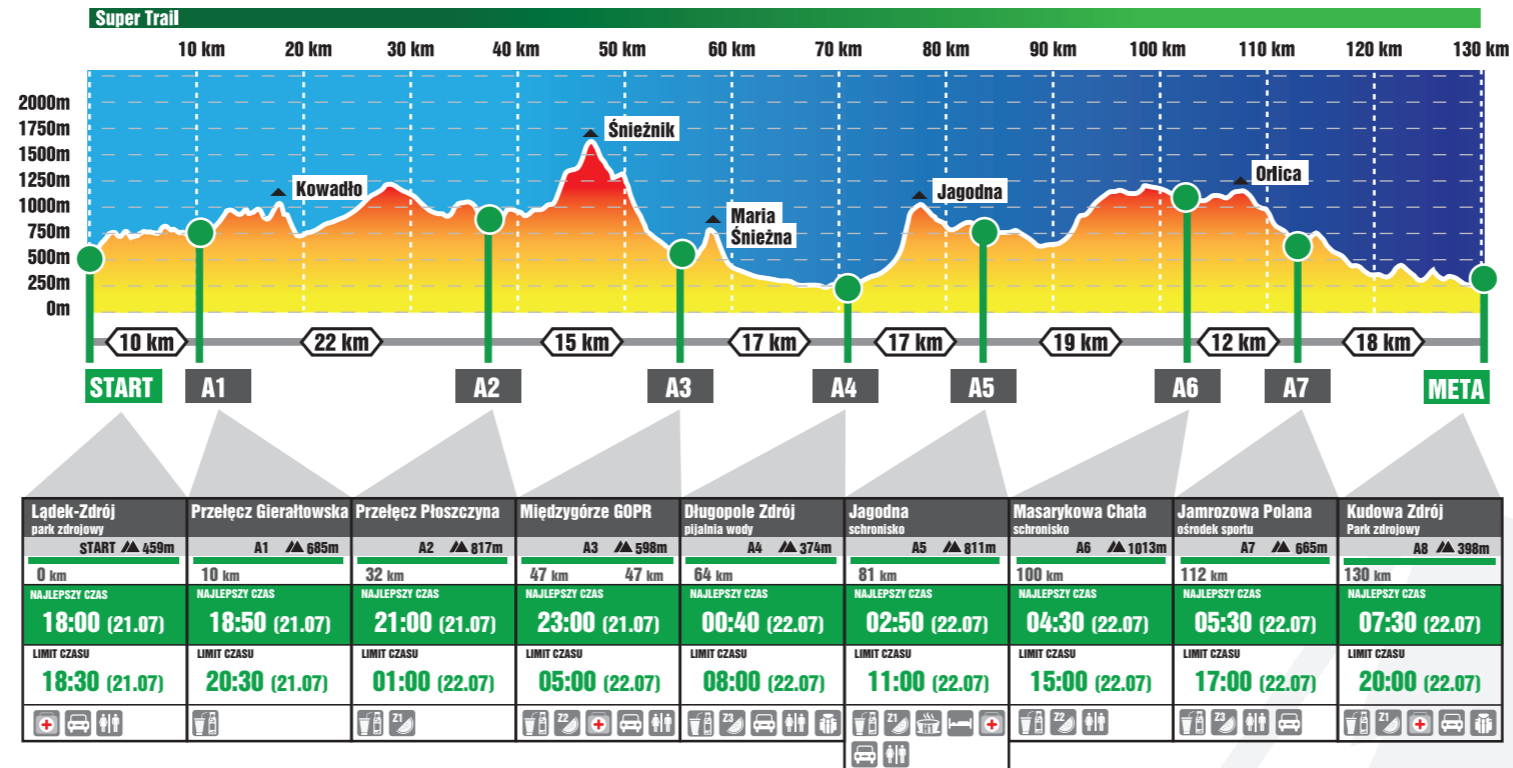




# 130KM SUPER TRAIL 3 POINTS (5 NEW)

# SUPER 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	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		18:00 (21.07)	18:30 (21.07)					+		P	T	
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	10 km	10 km	18:50 (21.07)	20:30 (21.07)	W								
A2	Przełęcz Płoszczyna	817	32 km	22 km	21:00 (21.07)	01:00 (22.07)	W	Z1							
A3	Międzygórze GÖPR	598	47 km	15 km	23:00 (21.07)	05:00 (22.07)	W	Z2		+			P	T	PR
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	64 km	17 km	00:40 (22.07)	08:00 (22.07)	W	Z3					P	T	PR
A5	Schronisko Jagodna	811	81 km	17 km	02:50 (22.07)	11:00 (22.07)	W	Z1	Z3	C	+	N	P	T	PR
A6	Masarykowa Chata – schronisko	1013	100 km	19 km	04:30 (22.07)	15:00 (22.07)	W	Z2							
A7	Jamrozowa Polana- ośrodek sportu	665	112 km	12 km	05:30 (22.07)	17:00 (22.07)	W	Z3					P	T	PR
Meta	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	130 km	18 km	07:30 (22.07)	20:00 (22.07)	W	Z1		+			P	T	PR

### LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z1 - banany, arbuzy, pomarańcze, rodzynki, ciasteczka, orzeszki, cukierki, cola
- Z2 - banany, arbuzy, sery, mięso, tost z serem, tost z dżemem, cola
- Z3 - banany, arbuzy, oliwki, sery, kabanoski, jabłka, bułka słodka, cola
- H1 - pierogi z jagodami (4 szt.), rosół
- D1 - depozyt 1 (Długopole Zdrój)
- D2 - depozyt 2 (Kudowa Zdrój)