



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPN	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	0 km	06:00 (23.07)	06:30 (23.07)				+				
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	10 km	10 km	06:50 (23.07)	08:30 (23.07)	W							
D1	Stary Gierałtów - parking	533	24 km	14 km	08:00 (23.07)	10:30 (23.07)	W, Z1		+					
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	34 km	10 km	09:15 (23.07)	13:00 (23.07)	W, Z1							
B2	Złoty Stok – kamieniołom	404	46 km	12 km	10:30 (23.07)	14:30 (23.07)	W, Z1		+					
A15	Orłowiec – kościół	478	56 km	9 km	11:30 (23.07)	16:00 (23.07)	W, Z1							
Meta	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	68 km	12 km	12:30 (23.07)	18:00 (23.07)	W, Z1		+					

W - woda + izotonik Z1 - banany, arbuzy, pomarańcze, rodzynki, ciasteczka, orzeszki, cukierki, cola