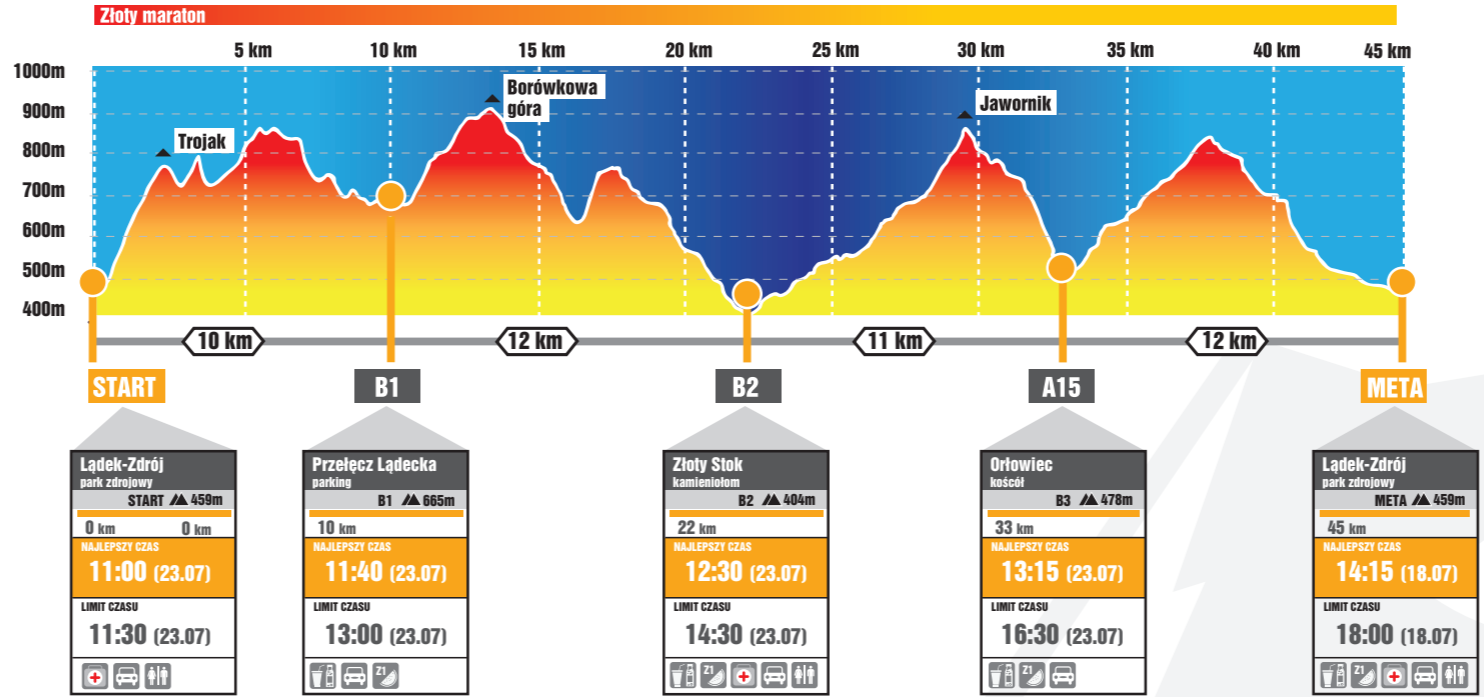




45KM ZŁOTY MARATON O POINTS (2 NEW)

ZŁOTY MARATON



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	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km	0 km	11:00 (23.07)	11:30 (23.07)				+				
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	11:40 (23.07)	13:00 (23.07)	W	Z1						
B2	Złoty Stok – kamieniołom	404	22 km	12 km	12:30 (23.07)	14:30 (23.07)	W	Z1		+				
A15	Orłowiec – kościół	478	33 km	11 km	13:15 (23.07)	16:30 (23.07)	W	Z1						
Meta	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	45 km	12 km	14:15 (23.07)	18:00 (23.07)	W	Z1		+				

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