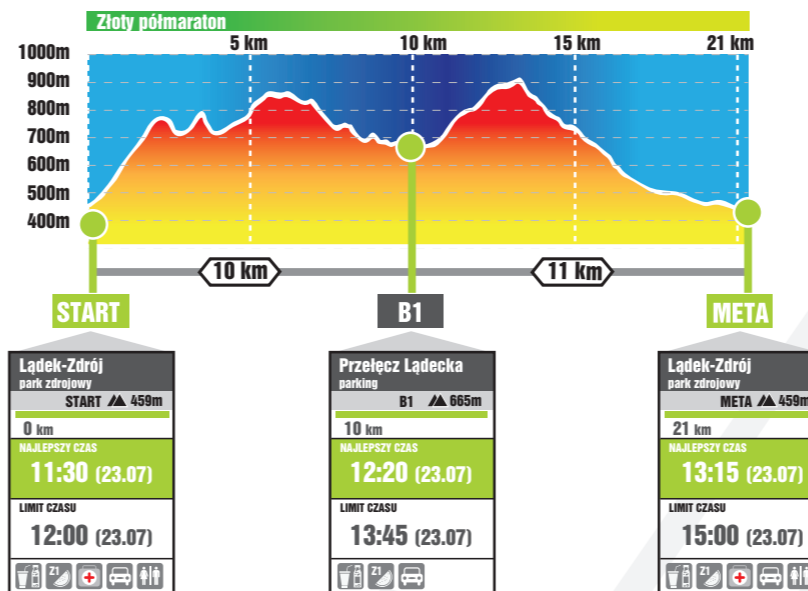




21KM ZŁOTY PÓLMARATON O POINTS (1 NEW)

ZŁOTY PÓLMARATON



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZYTAKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJLEPSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA / IZOTONIK	JEDZENIE NIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km	0 km	11:30 (23.07)	12:00 (23.07)				+				
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	12:20 (23.07)	13:45 (23.07)	W Z1							
Meta	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	21 km	11 km	13:15 (23.07)	15:00 (23.07)	W Z1			+				

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