

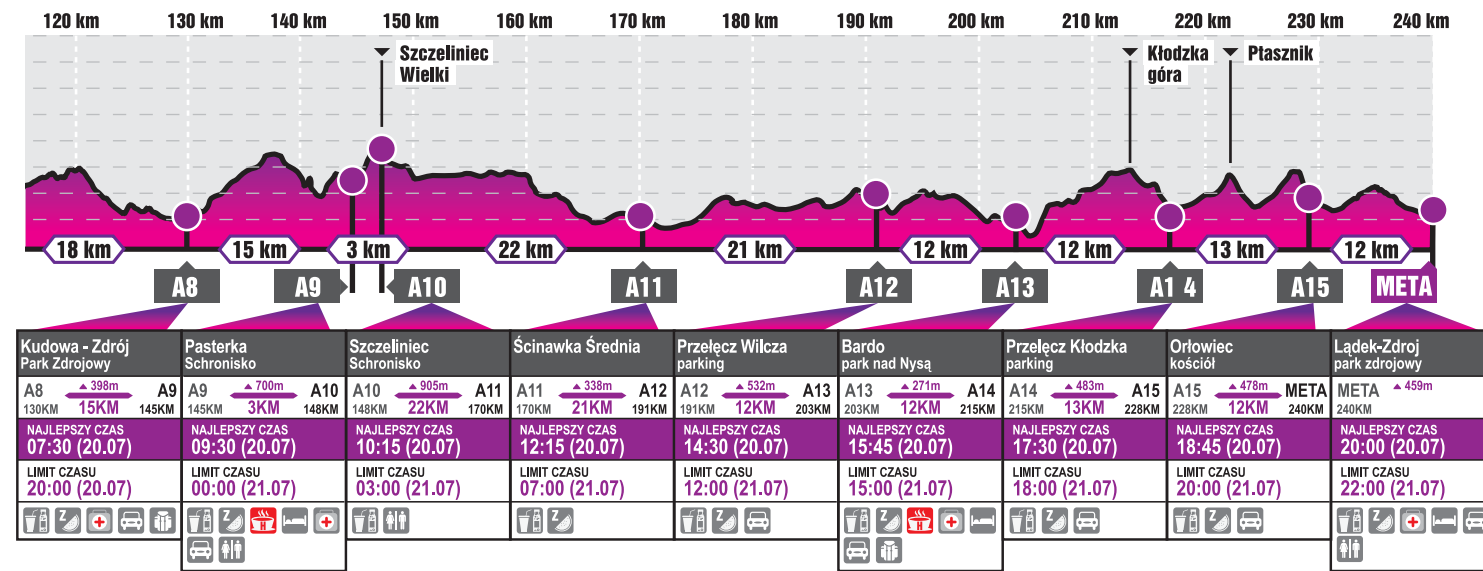
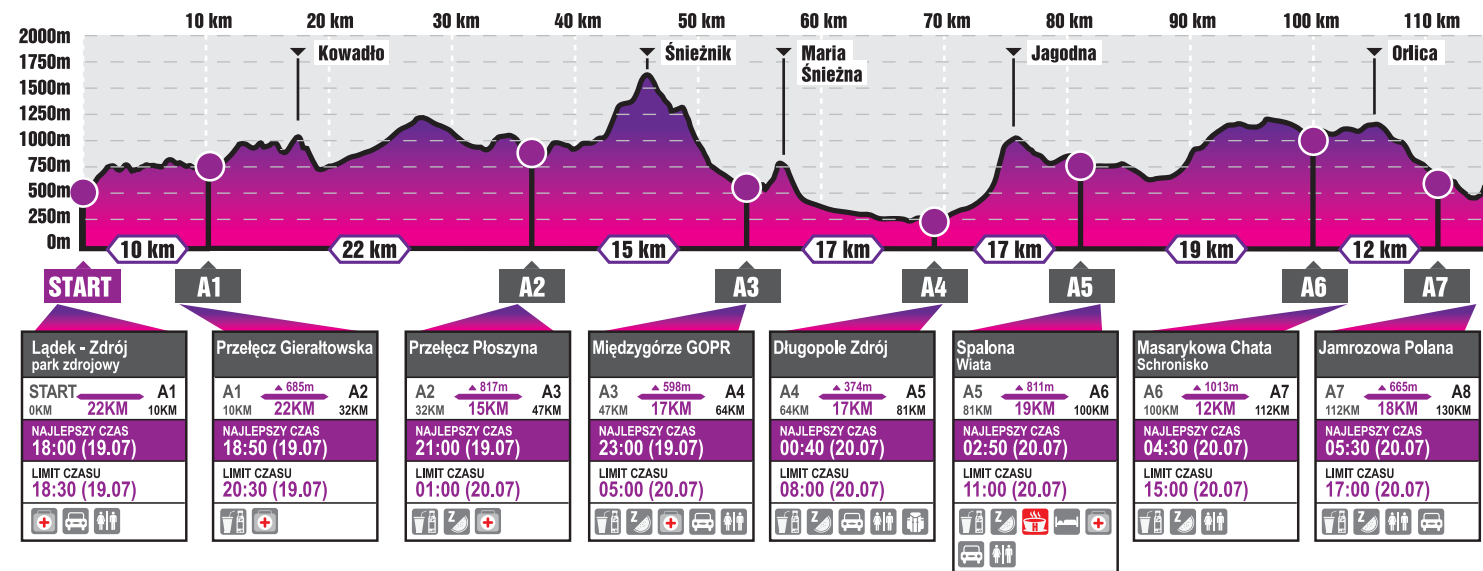
# BIEG 7 SZCZYTÓW

**240 KM** **+7670M -7670M** **x15**

REKORD TRASY **30:20:39**  
LIMIT TRASY **52:00:00**

ŚNIEŻNIK  
NAJWYŻSZY PUNKT **1425m.**

NAJNIŻSZY PUNKT  
NYSA KŁODZKA W DŁUGOPOLU **261m.**



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	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		18:00 (19.07)	18:30 (19.07)								
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	10 km	10 km	18:50 (19.07)	20:30 (19.07)								
A2	Przełęcz Płoszczyzna	817	32 km	22 km	21:00 (19.07)	01:00 (20.07)								
A3	Międzygórze GOPR	598	47 km	15 km	23:00 (19.07)	05:00 (20.07)								
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	64 km	17 km	00:40 (20.07)	08:00 (20.07)								
A5	Spalona - wiata	811	81 km	17 km	02:50 (20.07)	11:00 (20.07)								
A6	Masarykowa Chata – schronisko	1013	100 km	19 km	04:30 (20.07)	15:00 (20.07)								
A7	Jamrozowa Polana - ośrodek sportu	665	112 km	12 km	05:30 (20.07)	17:00 (20.07)								
				18 km										

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
A8	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	130 km	18 km	07:30 (20.07)	20:00 (20.07)								
A9	Schronisko Pasterka	700	145 km	15 km	09:30 (20.07)	00:00 (21.07)								
A10	Schronisko Na Szczelińcu	905	148 km	3 km	10:15 (20.07)	03:00 (21.07)								
A11	Ścinawka Średnia	338	170 km	22 km	12:15 (20.07)	07:00 (21.07)								
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	191 km	22 km	14:30 (20.07)	12:00 (21.07)								
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	203 km	21 km	15:45 (20.07)	15:00 (21.07)								
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	215 km	12 km	17:30 (20.07)	18:00 (21.07)								
A15	Orłowiec – kościół	478	228 km	12 km	18:45 (20.07)	20:00 (21.07)								
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	240 km	13 km	20:00 (20.07)	22:00 (21.07)								

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Dowód osobisty lub paszport
- Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem)
- Folia NRC
- Kubek na wodę
- Kurtka przeciwwietrzna
- Czapka lub chusta wielofunkcyjna
- Latarka po zmroku
- Mapa tras (może być wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny)
- Numer startowy – dostarczony przez organizatora

## WYPOSAŻENIE ZALECANE:

- Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt
- Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra
- Gotówki w wysokości 30zł
- Gwizdek
- Kijki trekkingowe
- Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą.
- Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Niezszczęśliwych Wypadków

## LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)
- H - ciepły posiłek
- depozyt

## REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:  
**Agata Matejczuk**  
41:47:28.7



OPEN:  
**Łukasz Sagan**  
30:20:39.55