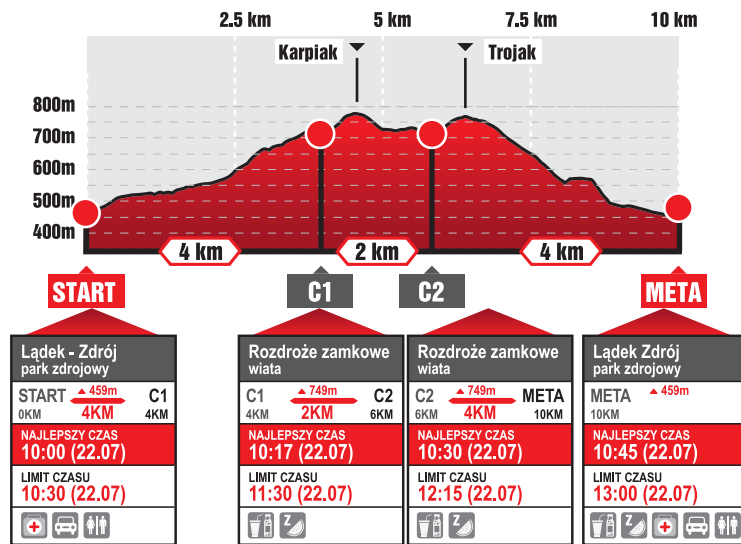


TROJAK TRAIL



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	10:00 (22.07)	10:30 (22.07)								
C1	Rozdroże zamkowe – wiata	749	4 km	4 km	10:17 (22.07)	11:30 (22.07)	W, Z	Z						
C2	Rozdroże zamkowe – wiata	749	6 km	2 km	10:30 (22.07)	12:15 (22.07)	W, Z	Z						
Meta	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	10 km	4 km	10:45 (22.07)	13:00 (22.07)	W, Z	Z						

REKORD TRASY: 00:41:54
LIMIT TRASY: 03:00:00
NAJWYŻSZY PUNKT: 775m.
NAJNIŻSZY PUNKT: 441m.

LEGENDA

W - woda + izotonik
 Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Numer startowy oraz chip – 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 Nieszczęśliwych Wypadków

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Kantor Martyna
00:51:02



OPEN:
Przedwojewski Bartek
00:41:54