

# ULTRA TRAIL

**68 KM**

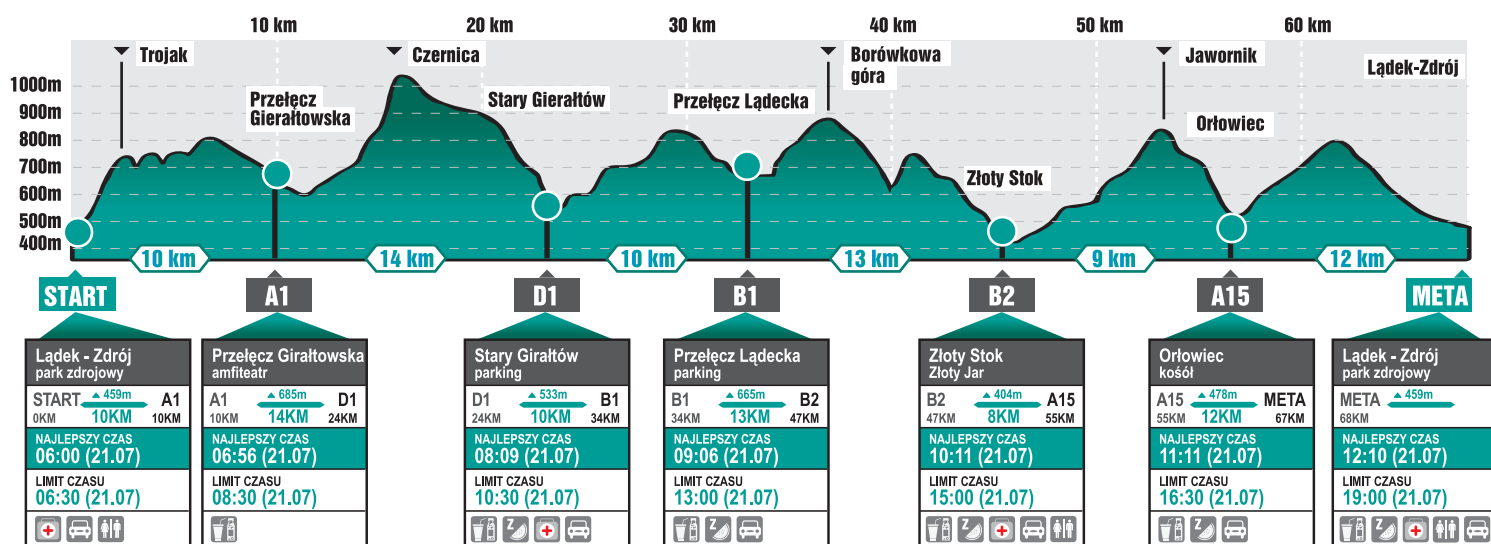


**X5**

REKORD TRASY  
**06:10:28**  
LIMIT TRASY  
**13:00:00**

NAJWYŻSZY PUNKT  
**CZERNICA**  
**1083m.**

NAJNIŻSZY PUNKT  
**KOPALNIA ŻŁOTA W ŻŁOTYM STOKU**  
**364m.**



| 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 |
|--------------|-------------------------------|--------------|---------------------|------------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------|---------|---------|---------|
| <b>Start</b> | Łądek - Zdrój - Park Zdrojowy | 459          | 0 km                | 0 km                         |                     | 06:00 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |
| <b>A1</b>    | Przełęcz Gierałtowska         | 685          | 10 km               | 10 km                        | 06:56 (21.07)       | 08:30 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |
| <b>D1</b>    | Stary Gierałtów - parking     | 533          | 24 km               | 14 km                        | 08:09 (21.07)       | 10:30 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |
| <b>B1</b>    | Przełęcz Łądecka - parking    | 665          | 34 km               | 10 km                        | 09:06 (21.07)       | 13:00 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |
| <b>B2</b>    | Złoty Stok - Złoty Jar        | 404          | 47 km               | 13 km                        | 10:11 (21.07)       | 15:00 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |
| <b>A15</b>   | Orłowiec - kościół            | 478          | 56 km               | 8 km                         | 11:11 (21.07)       | 16:30 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |
| <b>Meta</b>  | Łądek - Zdrój - Park Zdrojowy | 459          | 68 km               | 12 km                        | 12:10 (21.07)       | 19:00 (21.07) |               |                |                 |                |        |         |         |         |

## LEGENDA

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

## REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:  
**Magdalena Łączak**  
**7:21:48**



OPEN:  
**Rafał Klecha**  
**6:10:28**

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

- Dowód osobisty lub paszport
- Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem)
- Folia NRC
- Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)
- 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 Nieszczęśliwych Wypadków