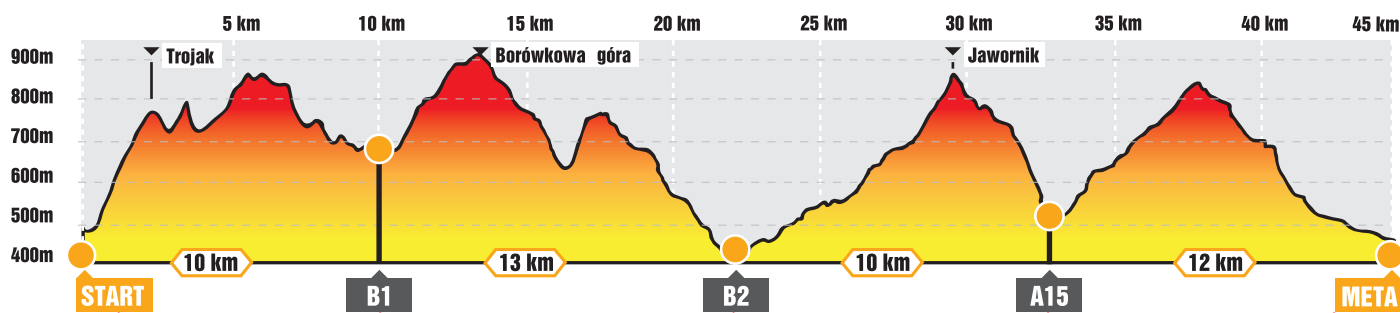


45 KM**X3**REKORD TRASY
03:44:10
LIMIT TRASY
08:00:00BORÓWKOWA
GÓRA
NAJWYŻSZY
PUNKT
899m.NAJNIŻSZY
PUNKT
KOPALNIA ŻŁOTA
W ŻŁOTYM STOKU
364m.

ŻŁOTY MARATON



Łądek - Zdrój park zdrojowy	
START	B1
OKM	10KM
NAJLEPSZY CZAS 10:00 (21.07)	
LIMIT CZASU 10:30 (21.07)	

Przełęcz Łądecka parking	
B1	B2
10KM	23KM
NAJLEPSZY CZAS 10:55 (21.07)	
LIMIT CZASU 12:00 (21.07)	

Żłoty Stok Żłoty Jar	
B2	A15
23KM	33KM
NAJLEPSZY CZAS 11:55 (21.07)	
LIMIT CZASU 14:30 (21.07)	

Orłowiec kościół	
A15	META
33KM	45KM
NAJLEPSZY CZAS 12:50 (21.07)	
LIMIT CZASU 16:50 (21.07)	

Łądek - Zdrój park zdrojowy	
META	
45KM	
NAJLEPSZY CZAS 13:40 (21.07)	
LIMIT CZASU 18:00 (21.07)	

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	0 km		10:00 (21.07)								
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km		10:55 (21.07)								
B2	Żłoty Stok – Żłoty Jar	404	23 km	13 km		11:55 (21.07)								
A15	Orłowiec – kościół	478	33 km	10 km		12:50 (21.07)								
Meta	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	45 km	12 km		13:40 (21.07)								

LEGENDA

W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne (owoce, słodczy itp)

REKORDY TRASY

OPEN KOBIEC:

Magdalena Łączak**4:31:12**

OPEN:

Artur Jabłoński**3:44:10****WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

- Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem)
- Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)
- Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora
- Dowód osobisty lub paszport

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