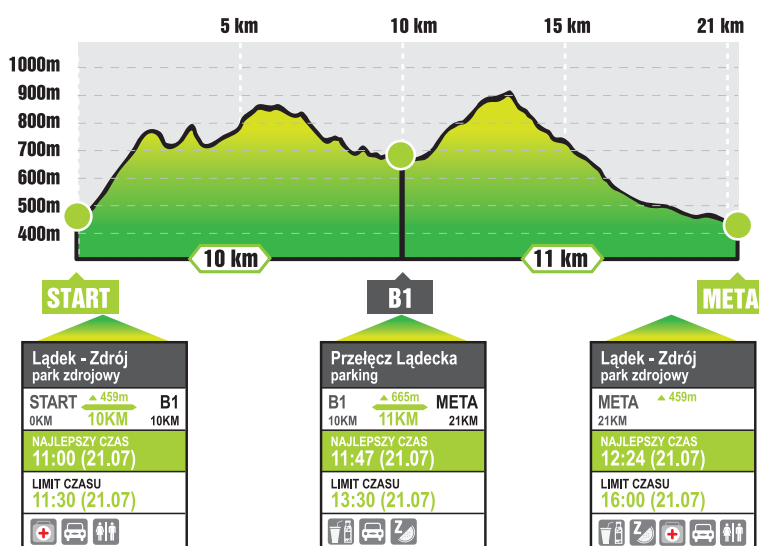


ZŁOTY PÓŁMARATON



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	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km	0 km	11:00 (21.07)	11:30 (21.07)								
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	11:47 (21.07)	13:30 (21.07)								
Meta	Lądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	21 km	11 km	12:24 (21.07)	16:00 (21.07)								

21KM



REKORD TRASY
01:24:36
LIMIT TRASY
05:00:00

NAJWYŻSZY PUNKT
BORÓWKOWA GÓRA
899m.

NAJNIŻSZY PUNKT
KOPALNIA ŻŁOTA W ŻŁOTYM STOKU
364m.

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Kanta Martyna
1:49:01



OPEN:
Przedwojewski Bartek
1:24:36

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

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne (owoce, słodczy itp)

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