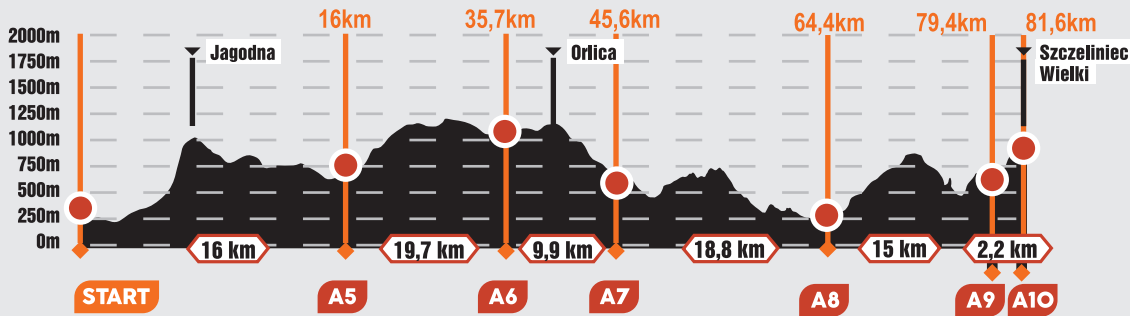


100 MIL TRAIL



Start: 18 lipca (piątek) godz. 5:00, Długopole-Zdrój - Pijalnia Wód Mineralnych



Trasa:

Długopole-Zdrój - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wilcza Przełęcz - Bardo - Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 170 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 5005m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 4915m



LIMIT CZASU: 38H

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	POMOC ZABRONIONA
START	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	0 km		5:00 (18.07)	5:30 (18.07)									
A5	Spalona – wiata turystyczna	811	16 km	16 km	06:30 (18.07)	08:00 (18.07)									
A6	Zieleniec – stacja GOPR	1013	35,3 km	25,5 km	08:00 (18.07)	12:00 (18.07)									
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	50,3 km	15 km	09:30 (18.07)	14:00 (18.07)									
A8	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	67,5 km	17,2 km	11:00 (18.07)	17:00 (18.07)									
A9	Pasterka – Hostel Szczelinka	700	83,5 km	16 km	12:50 (18.07)	21:00 (18.07)									
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	103,2 km	19,7 km			KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJSTRATOREM								

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodkie itp)



- depozyt

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta wielofunkcyjna • latarka • mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) • numer startowy + chip – dostarczony przez organizatora

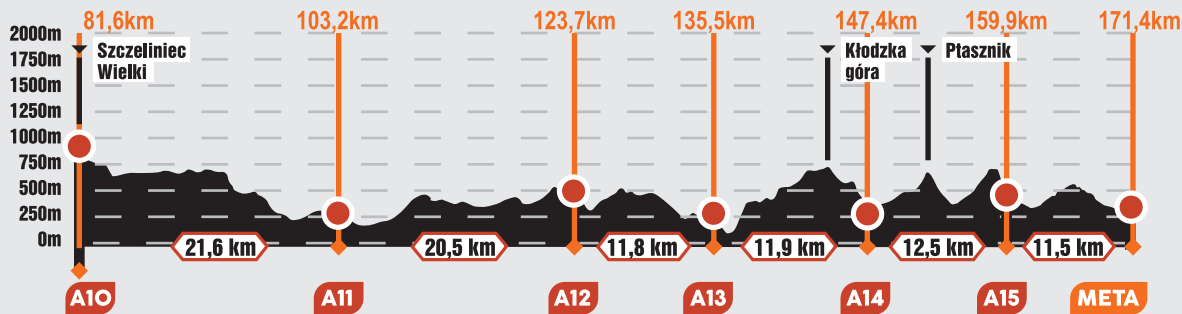
WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • dodatkowy pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5l (w przypadku upałów) • gotówka w wysokości minimum 50 zł • gwizdek • kijki trekkingowe • urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków

100 MIL TRAIL



Start: 18 lipca (piątek) godz. 5:00, Długopole-Zdrój - Pijalnia Wód Mineralnych



Trasa:

Długopole-Zdrój - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wilcza Przełęcz - Bardo - Łądek-Zdrój



DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 170 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU: ok. 5005m



CAŁKOWITY SPADEK TERENU: ok. 4915m



LIMIT CZASU: 38H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZOSTAŁYCH PUNKTÓW	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	103,2 km				KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJESTRATOREM								
A11	Ścinawka Średnia	338	113,1 km	9,9 km	15:40 (19.07)	04:00 (19.07)	W	Z	H	+					
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	132 km	18,8 km	18:20 (19.07)	09:00 (19.07)	W	Z							
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	147 km	15 km	19:40 (19.07)	12:00 (19.07)	W	Z	H	+					
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	149,2 km	2,2 km	21:30 (19.07)	15:00 (19.07)	W	Z							
A15	Orłowiec – kościół	478	170,8 km	21,6 km	23:10 (19.07)	17:00 (19.07)	W	Z							
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	191,3 km	20,5 km	01:50 (19.07)	19:00 (19.07)	W	Z		+					

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)



- depozyt

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta wielofunkcyjna • latarka • mapa tras (może być także wgrana w telefon – pod warunkiem że będzie on aktywny przez cały czas biegu) • numer startowy + chip – dostarczony przez organizatora

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • dodatkowy pojemnik na wodę o pojemności min. 0,5l (w przypadku upałów) • gotówka w wysokości minimum 50 zł • gwizdek • kijki trekkingowe • urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków