

**SALOMON**



**K - B - L  
TRAIL  
DFBC**

**Start**  
14 lipca (piątek)  
godz. 20:00  
Kudowa Zdrój  
Park Zdrojowy



**Trasa:** Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wilcza Przełęcz - Bardo - Łądek-Zdrój



**DLUGOŚĆ TRASY:**  
ok. 110 km



**NAJWYŻSZY PUNKT:**  
ok. 919m n.p.m.



**NAJNIŻSZY PUNKT:**  
ok. 261m n.p.m.



**RÓŻNICA WYSOKOŚCI:**  
658 m



**CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU:** ok. 3900 m



**CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU:** ok. 3600 m



**LIMIT CZASU:** 26H

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>	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	0 km		20:00 (14.07)		W	Z							
<b>A9</b>	Schronisko Pasterka	700	15 km	15 km	21:26 (14.07)	00:00 (15.07)	W	Z							
<b>A10</b>	Schronisko Na Szczelińcu	905	18 km	3 km	21:40 (14.07)	03:00 (15.07)	W	Z							
<b>A11</b>	Ścinawka Średnia	338	40 km	22 km	23:35 (14.07)	07:00 (15.07)	W	Z	H						
<b>A12</b>	Przełęcz Wilcza – parking	532	61 km	21 km	01:36 (15.07)	12:00 (15.07)	W	Z							
<b>A13</b>	Bardo – Park nad Nysą	271	73 km	12 km	02:43 (15.07)	15:00 (15.07)	W	Z	H						
<b>A14</b>	Przełęcz Kłodzka – parking	483	85 km	12 km	04:11 (15.07)	18:00 (15.07)	W	Z							
<b>A15</b>	Orłowiec – kościół	478	98 km	13 km	05:34 (15.07)	20:00 (15.07)	W	Z							
<b>Meta</b>	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	110 km	12 km	06:36 (15.07)	22:00 (15.07)	W	Z							

REKORDY TRASY



**OPEN KOBIEC:**  
**Marta Wenta**  
12:25:21 (2021)



**OPEN:**  
**Piotr Uznański**  
10:36:26 (2019)

**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 Niezszczęśliwych Wypadków