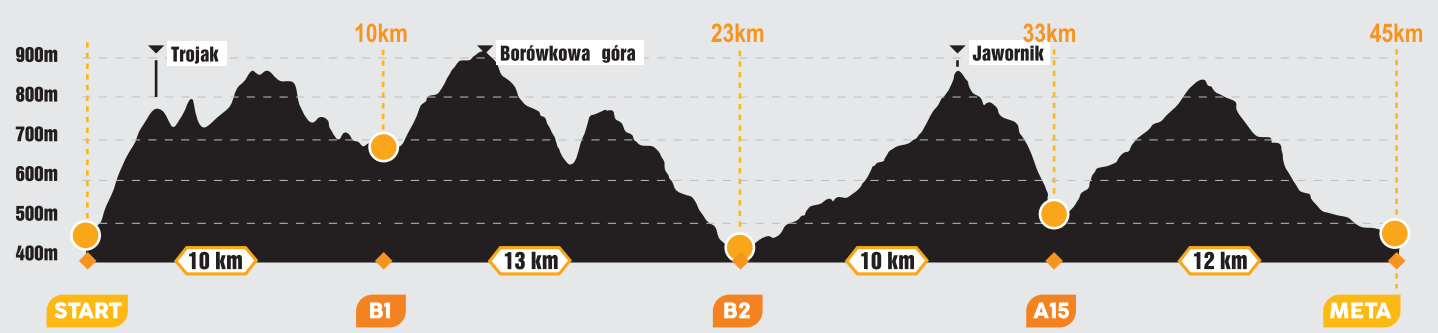




Start
 15 lipca (sobota)
 godz. 08:00
 Łądek-Zdrój
 Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Łądek-Zdrój

- DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 45 km
- NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 899m n.p.m.
- NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 364m n.p.m.
- RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
535 m
- CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 2041 m
- CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 2041 m
- LIMIT CZASU: 9H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		08:00 (15.07)									
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	08:57 (15.07)	10:15 (15.07)								
B2	Złoty Stok – Złoty Jar	404	23 km	13 km	10:02 (15.07)	13:00 (15.07)								
A15	Orłowiec – kościół	478	33 km	10 km	10:59 (15.07)	15:30 (15.07)								
Meta	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	45 km	12 km	11:54 (15.07)	17:00 (15.07)								

LEGENDA

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

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Nina Wieczorek
 04:19:43sek (2022)



OPEN:
Tomasz Koczwarą
 03:42:53 (2019)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek
 Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
 Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków