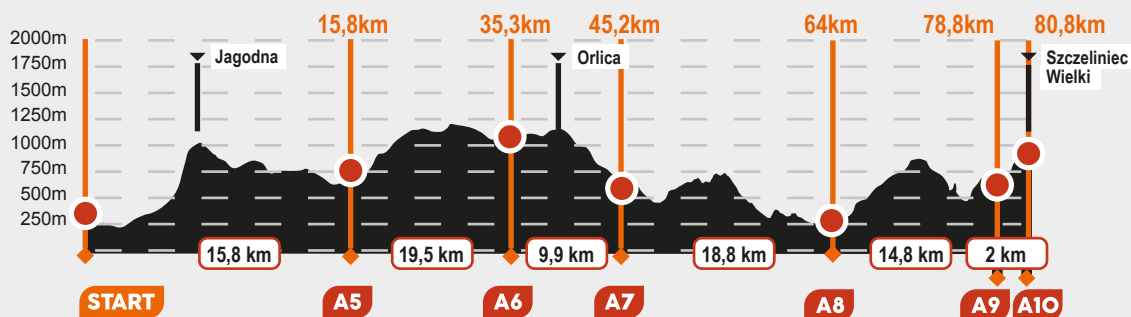


# 100 MIL TRAIL 170KM



Start: 17 lipca (piątek) godz. 5:00, Długopole-Zdrój - Pijalnia Wód Mineralnych



## Trasa:

Długopole-Zdrój - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Srebrna Góra - Bardo - Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:  
ok. 170 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU: ok. 5193m



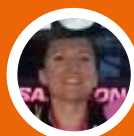
CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU: ok. 5109m



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 (17.07)	5:30 (17.07)										
A5	Spalona – wiata turystyczna	811	15,8 km	15,8 km	06:27 (17.07)	08:00 (17.07)										
A6	Zieleniec – stacja GOPR	1013	35,3 km	19,5 km	08:05 (17.07)	12:00 (17.07)										
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	45,2 km	9,9 km	09:00 (17.07)	14:00 (17.07)										
A8	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	64 km	18,8 km	10:43 (17.07)	17:00 (17.07)										
A9	Pasterka – Hostel Szczelinka	700	78,8 km	14,8 km	12:35 (17.07)	21:00 (17.07)										
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	80,8 km	2 km			KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJSTRATOREM									

## REKORDY TRASY



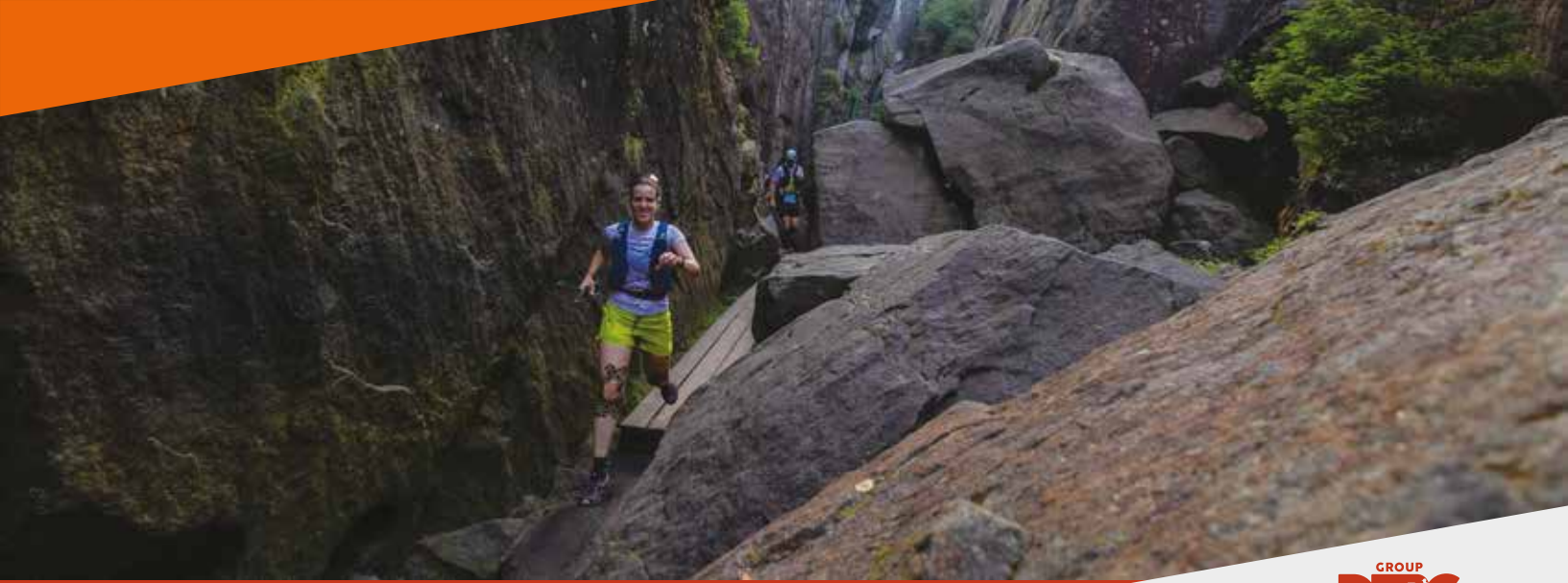
OPEN KOBIEC:  
**Justyna Fołęga**  
23:26:00 (2025)



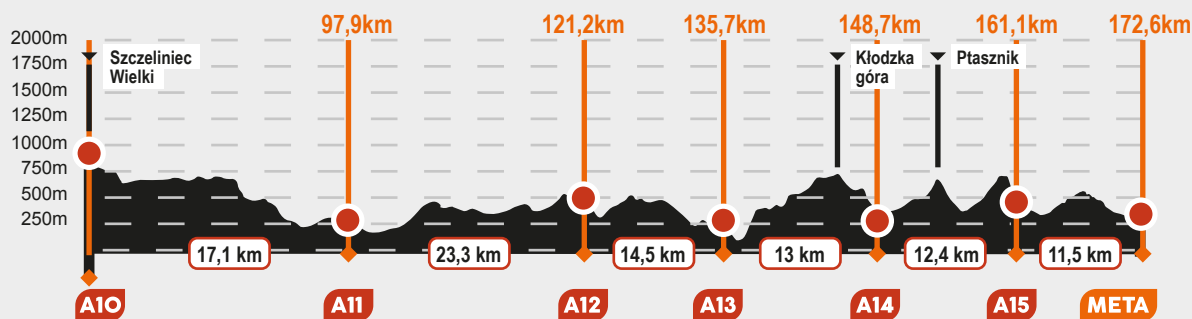
OPEN:  
**Jakub Gorzelańczyk**  
19:16:51 (2025)

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na napoje (nie będzie na punktach kubków 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.



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



### Trasa:

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



DLUGOŚĆ TRASY:  
ok. 170 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU: ok. 5193m



CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU: ok. 5109m



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
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	80,8 km				KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJESTRATOREM								
A11	Wambierzyce - parking	338	97,9 km	17,1 km	14:45 (17.07)	03:00 (18.07)	W	Z	H	+		P	T		
A12	Srebrna Góra - wiszący most	532	121,2 km	23,3 km	17:38 (17.07)	09:00 (18.07)	W	Z					T		X
A13	Bardo - parking nad Hotelem Bardo	271	135,7 km	14,5 km	19:37 (17.07)	12:00 (18.07)	W	Z	H	+	N	P	T		
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	148,7 km	13 km	21:24 (17.07)	15:00 (18.07)	W	Z	H			P	T		
A15	Orłowiec – kościół	478	161,1 km	12,4 km	23:06 (17.07)	17:00 (18.07)	W	Z				P	T		
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	172,6 km	11,5 km	01:17 (18.07)	19:00 (18.07)	W	Z		+	N	P	T		

### LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp)



- depozyt

### 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 Niefortunnych Wypadków.