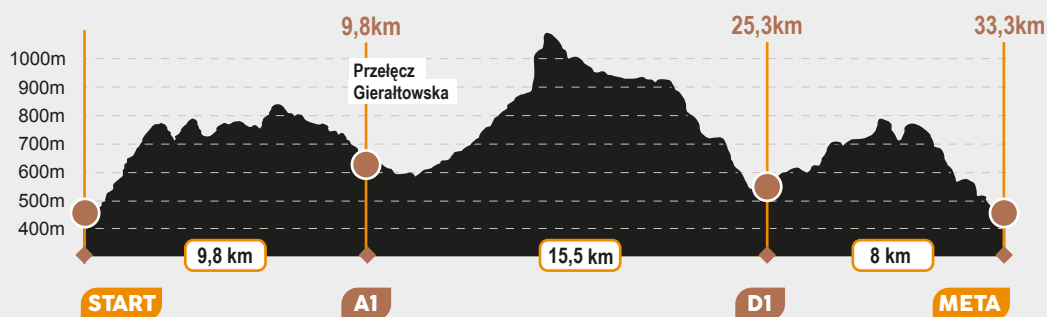


# GOLDEN MOUNTAINS TRAIL

## 33KM



Start: 17 lipca (piątek) godz. 15:00, Łądek-Zdrój, Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Gierałtowska - Stary Gierałtów - Łądek-Zdrój



DŁUGOŚĆ TRASY:  
ok. 33 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU: ok. 1544 m



CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU: ok. 1544 m



LIMIT CZASU: 7H

| NAZWA PUNKTU | LOKALIZACJA                 | WYSOKOŚĆ NPM | DYSTANS OD POCZĄTKU | 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          | 0,0 km              |                              | 15:00 (17.07)       | 15:30 (17.07) |               |                |                 | +              |                  |         |         |         |
| A1           | Przełęcz Gierałtowska       | 685          | 9,8 km              | 9,8 km                       | 15:40 (17.07)       | 17:30 (17.07) |               |                |                 |                | X                |         |         |         |
| D1           | Stary Gierałtów – parking   | 533          | 25,3 km             | 15,5 km                      | 16:51 (17.07)       | 20:00 (17.07) |               | Z              |                 | +              |                  |         |         |         |
| Meta         | Łądek Zdrój – park zdrojowy | 459          | 33,3 km             | 8 km                         | 17:26 (17.07)       | 22:00 (17.07) |               | Z              |                 | +              |                  |         |         |         |

### LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne

(owoce, słodycze itp)

### REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:  
**Weronika Matuszczak**  
03:00:24 (2025)



OPEN:  
**Bartek Przedwojewski**  
02:26:10 (2020)

### WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

### 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