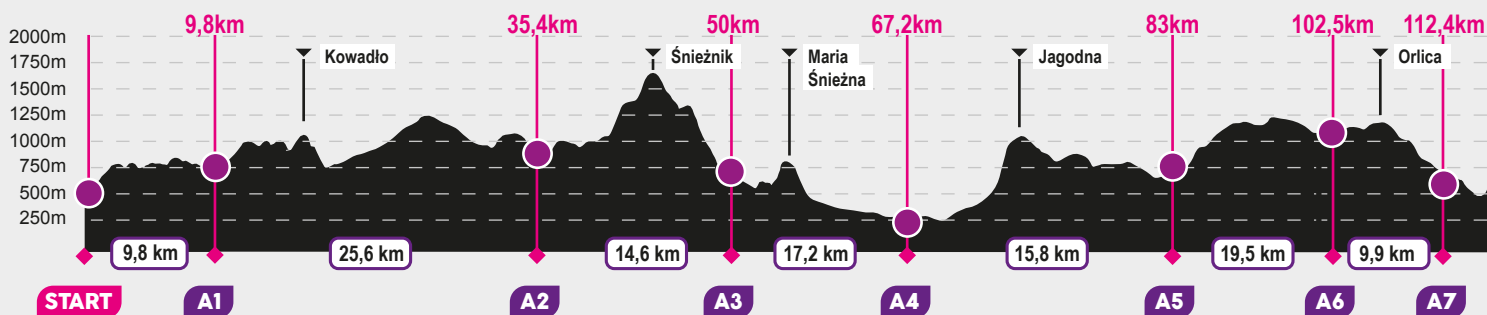


# BIEG 7 SZCZYTÓW 240KM



Start: 16 lipca (czwartek) godz. 15:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



## Trasa:

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



DLUGOŚĆ TRASY:  
ok. 240 km



NAJWYŻSZY PUNKT:  
ok. 1425m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:  
ok. 261m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:  
1164 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU: ok. 7487 m



CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU: ok. 7487 m



LIMIT CZASU: 52H

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
START	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		15:00 (16.07)	15:30 (16.07)					+					
A1	Przełęcz Gieraltowska	685	9,8 km	9,8 km	15:58 (16.07)	17:30 (16.07)					+					✗
A2	Przełęcz Płaszczyna	817	35,4 km	25,6 km	18:10 (16.07)	22:30 (16.07)			Z		+					
A3	Międzygórze – stacja GOPR	598	50,0 km	14,6 km	19:51 (16.07)	02:00 (17.07)			Z	H	+					✗
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67,2 km	17,2 km	21:28 (16.07)	05:00 (17.07)			Z							
A5	Spalona – wiata turystyczna	811	83,0 km	15,8 km	23:09 (16.07)	08:00 (17.07)			Z	H	+					
A6	Zieleniec – stacja GOPR	1013	102,5 km	19,5 km	01:11 (17.07)	12:00 (17.07)			Z	H	+					
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	112,4 km	9,9 km	02:20 (17.07)	14:00 (17.07)			Z	H						
				18,8 km												

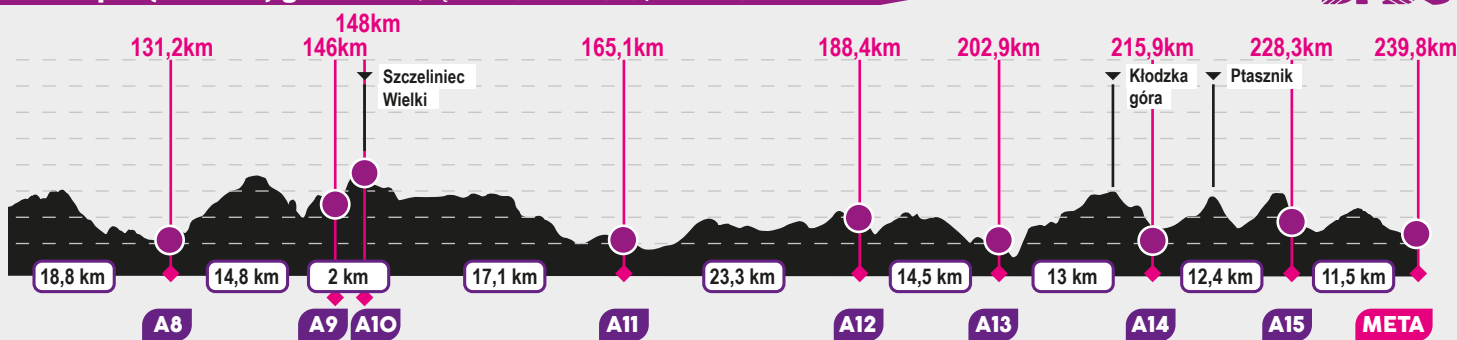
## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

Start: **16 lipca (czwartek) godz. 15:00**, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



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
A8	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	131,2 km	14,8 km	04:21 (17.07)	17:00 (17.07)	W Z H	Z	H	+		P	T	Pr	
A9	Pasterka – Hostel Szczelinka	700	146 km	2 km	06:20 (17.07)	21:00 (17.07)	W Z			+	N	P	T		
A10	Szczeliniec Wielki – schronisko	905	148 km	17,1 km			KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJESTRATOREM								
A11	Wambierzyce - parking	338	165,1 km	23,3 km	08:37 (17.07)	03:00 (18.07)	W Z H			+		P	T		
A12	Srebrna Góra - wiszący most	532	188,4 km	14,5 km	12:09 (17.07)	09:00 (18.07)	W Z						T		X
A13	Bardo - parking nad Hotelem Bardo	271	202,9 km	13 km	13:38 (17.07)	12:00 (18.07)	W Z H			+	N	P	T	Pr	
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	215,9 km	12,4 km	15:34 (17.07)	15:00 (18.07)	W Z H					P	T		
A15	Orłowiec – kościół	478	228,3 km	11,5 km	17:22 (17.07)	17:00 (18.07)	W Z					P	T		
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	239,8 km		18:51 (17.07)	19:00 (18.07)	W Z			+	N	P	T		

### LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp)
- H - ciepły posiłek
- depozyt

### REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:  
**Angelika Szczepaniak**  
35:47:04 (2020)



OPEN:  
**Rafał Kot**  
27:51:49 (2019)