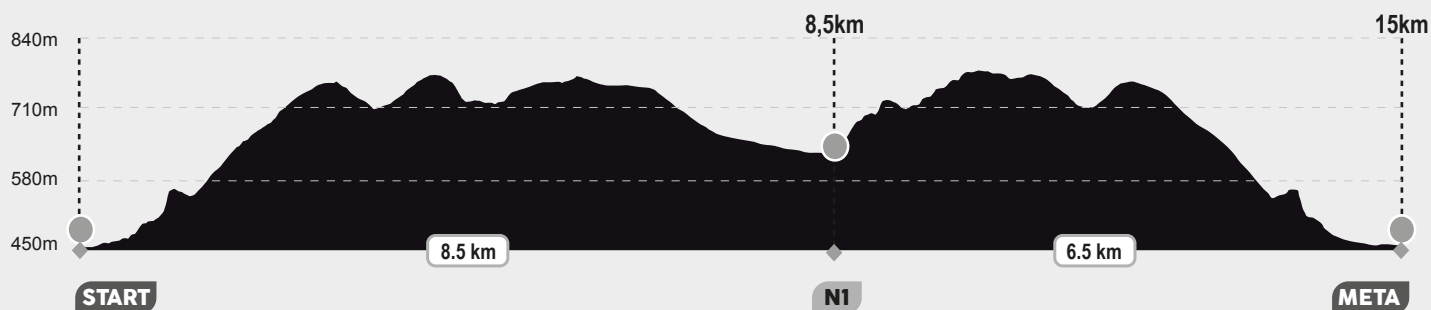


NOCNY TRAIL 15KM



Start: 17 lipca (piątek) godz. 22:00, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Karpowska - Karpno - Łądek-Zdrój



DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 15 km



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 735 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 735 m



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
326 m



LIMIT CZASU: 4H

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
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km			22:00 (17.07)	22:30 (17.07)							
N1	Karpno – szlak turystyczny	685	8.5 km	8.5 km		22:49 (17.07)	00:30 (18.07)							
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	15 km	6.5 km		23:14 (17.07)	02:00 (18.07)							

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne

(owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Klaudia Petters
01:24:18 (2025)



OPEN:
Michał Jurek
01:14:13 (2025)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Latarka
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 0.5 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków