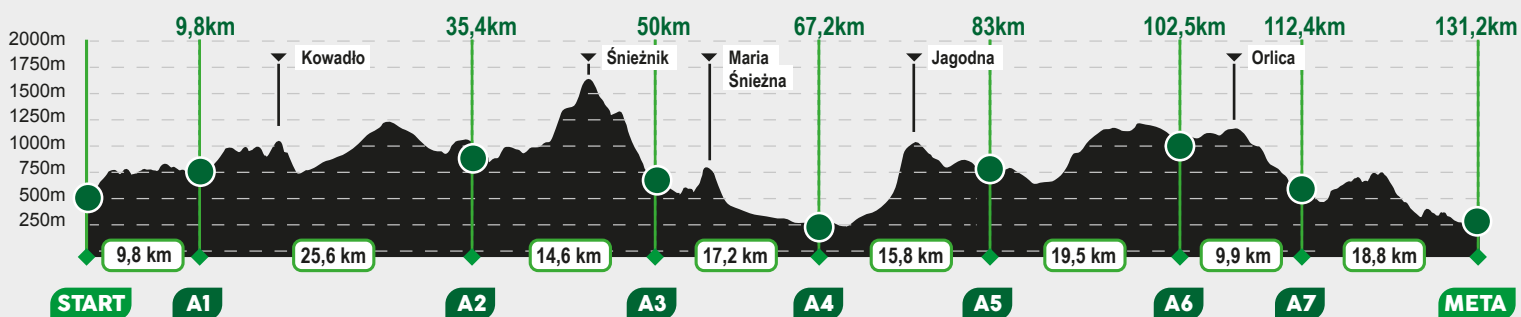


SUPER TRAIL 130KM



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



Trasa: Łądek-Zdrój – Śnieżnik – Spalona – COS Jamrozowa Polana – Kudowa-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 130 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 1425m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 382m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
1043 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 3887 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 3957 m



LIMIT CZASU: 27H

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	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		15:00 (16.07)	15:30 (16.07)				+					
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9,8 km	9,8 km	16:06 (16.07)	17:30 (16.07)				+					✗
A2	Przełęcz Płaszczyna	817	35,4 km	25,6 km	18:32 (16.07)	22:30 (16.07)		Z		+					
A3	Międzygórze – stacja GOPR	598	50,0 km	14,6 km	20:22 (16.07)	02:00 (17.07)		Z	H	+					✗
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67,2 km	17,2 km	22:08 (16.07)	05:00 (17.07)		Z							
A5	Spalona – wiatra turystyczna	811	83,0 km	15,8 km	00:08 (17.07)	08:00 (17.07)		Z	H	+					
A6	Zieleniec – stacja GOPR	1013	102,5 km	19,5 km	01:40 (17.07)	12:00 (17.07)		Z	H	+					
A7	Duszniki-Zdrój – ośrodek COS	665	112,4 km	9,9 km	03:48 (17.07)	14:00 (17.07)		Z	H						
META	Kudowa-Zdrój – park zdrojowy	388	131,2 km	18,8 km	06:14 (17.07)	18:00 (17.07)		Z	H	+					

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Marta Wenta
14:43:29 (2025)



OPEN:
Jakub Gorzelańczyk
13:28:25 (2024)

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)



- depozyt

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