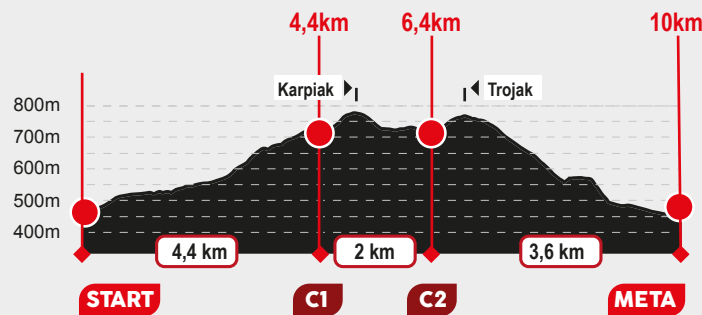


TROJAK TRAIL 10KM

Start: **19 lipca (niedziela) godz. 10:00**, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – masyw Góry Trojak – Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 10 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 755m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 459m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
296 m



**CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU:** ok. 296 m



**CAŁKOWITY SPADEK
TERENU:** ok. 296 m



LIMIT CZASU: 3H

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	0,0 km		10:00 (19.07)	10:30 (19.07)								
C1	Rozdroże Zamkowe	749	4,4 km	4,4 km	10:16 (19.07)	11:30 (19.07)								
C2	Rozdroże Zamkowe	749	6,4 km	2 km	10:25 (19.07)	12:15 (19.07)								
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	10,0 km	3,6 km	10:41 (19.07)	13:00 (19.07)								

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne

(owoce, słodycze itp)



REKORDY TRASY

OPEN KOBIEC:

Ula Paprocka

00:49:24 (2024)



OPEN:

Bartek Przedwojewski

00:41:54 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)

WYPOSAŻENIE ZALECANE:

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Aktywny telefon • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra

Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora

Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków