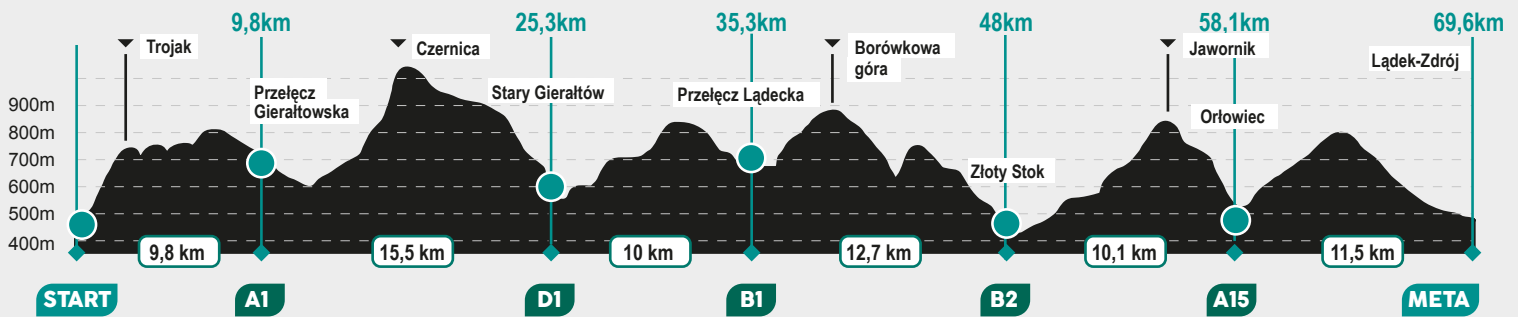


ULTRA TRAIL 70KM



Start: **18 lipca (sobota) godz. 04:00**, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Przeł. Gierałtowska – Czernica – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 70 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 1083m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 364m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
719 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU: ok. 2915 m



CAŁKOWITY SPADEK TERENU: ok. 2915 m



LIMIT CZASU: 15H

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	TOILETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0,0 km		04:00 (18.07)	04:30 (18.07)								
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9,8 km	9,8 km	04:57 (18.07)	06:15 (18.07)								
D1	Stary Gierałtów – parking	533	25,3 km	15,5 km	06:21 (18.07)	09:00 (18.07)								
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	35,3 km	10,0 km	07:12 (18.07)	11:30 (18.07)								
B2	Złoty Stok – Złoty Jar	404	48,0 km	12,7 km	08:20 (18.07)	14:00 (18.07)								
A15	Orłowice – kościół	478	58,1 km	10,1 km	09:17 (18.07)	17:00 (18.07)								
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	69,6 km	11,5 km	10:08 (18.07)	19:00 (18.07)								

LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Kasia Solińska
7:08:28 (2018)



OPEN:
Bartek Misiak
6:08:49 (2025)

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 • 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 • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 1 litra • Gotówki w wysokości 30zł • Gwizdek • Kijki trekkingowe • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków