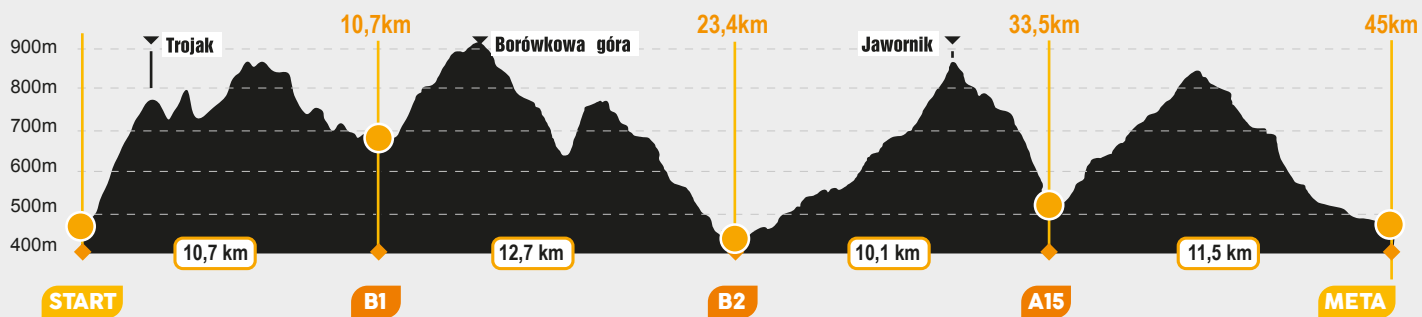


# ZŁOTY MARATON 45KM

Start: **18 lipca (sobota) godz. 08:00**, Łądek-Zdrój. Park Zdrojowy przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Łądek-Zdrój



**DLUGOŚĆ TRASY:**  
ok. 45 km



**NAJWYŻSZY PUNKT:**  
ok. 899m n.p.m.



**NAJNIŻSZY PUNKT:**  
ok. 364m n.p.m.



**RÓŻNICA WYSOKOŚCI:**  
535 m



**CAŁKOWITE WZNIESIENIE  
TERENU:** ok. 1845 m



**CAŁKOWITY SPADEK  
TERENU:** ok. 1845 m



**LIMIT CZASU: 10H**

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZOSTAŁYCH PUNKTÓW	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0,0 km		08:00 (18.07)	08:30 (18.07)				+				
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10,7 km	10,7 km	08:52 (18.07)	10:30 (18.07)	W, Z1	Z1			X			
B2	Złoty Stok – Złoty Jar	404	23,4 km	12,7 km	09:54 (18.07)	13:30 (18.07)	W, Z1	Z1		+				
A15	Orłowiec – kościół	478	33,5 km	10,1 km	10:48 (18.07)	16:00 (18.07)	W, Z1	Z1		+				
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	45,0 km	11,5 km	11:42 (18.07)	18:00 (18.07)	W, Z1	Z1		+				

## LEGENDA



W - woda + izotonik



Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp)

## REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:  
**Nina Wieczorek**  
04:19:43 (2022)



OPEN:  
**Tomasz Koczwar**  
03:42:53 (2019)

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • Folia NRC  
Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Dowód osobisty lub paszport

## 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 1 litra • Urządzenie GPS wraz z wgraną trasą • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora  
Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków