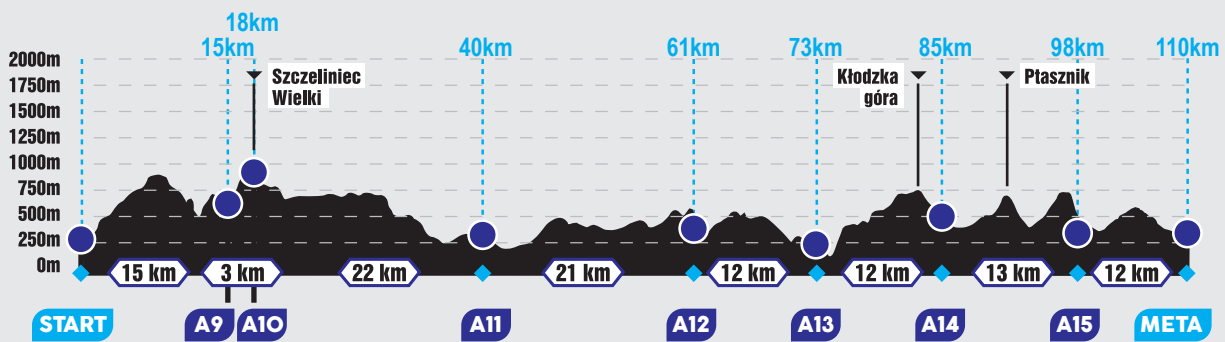


SALOMON



Start
19 lipca (piątek)
godz. 17:00
Kudowa Zdrój
Park Zdrojowy



Trasa: Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wilcza Przełęcz - Bardo - Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 110 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 919m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 261m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
658 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 3900 m



CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 3600 m



LIMIT CZASU: 26H

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	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	0 km		17:00 (19.07)	17:00 (19.07)	W	I	Z		+		P	T	
A9	Schronisko Pasterka	700	15 km	15 km	18:26 (19.07)	21:00 (19.07)	W	I	Z		+	N	P	T	
A10	Schronisko Na Szczelińcu	905	18 km	3 km			KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJESTRATOREM								
A11	Ścinawka Średnia	338	40 km	22 km	20:35 (19.07)	04:00 (20.07)	W	I	Z	H	+			T	
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	61 km	21 km	22:36 (19.07)	09:00 (20.07)	W	I	Z				P	T	
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	73 km	12 km	23:43 (19.07)	12:00 (20.07)	W	I	Z	H	+	N	P	T	D
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	85 km	12 km	01:11 (20.07)	15:00 (20.07)	W	I	Z				P	T	
A15	Orłowiec – kościół	478	98 km	13 km	02:34 (20.07)	17:00 (20.07)	W	I	Z				P	T	
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	110 km	12 km	03:36 (20.07)	19:00 (20.07)	W	I	Z		+	N	P	T	

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Marta Wenta
11:25:35 (2023)



OPEN:
Piotr Uznański
10:36:26 (2019)

LEGENDA



W - woda + izotonik



H - ciepły posiłek



Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)



D - 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