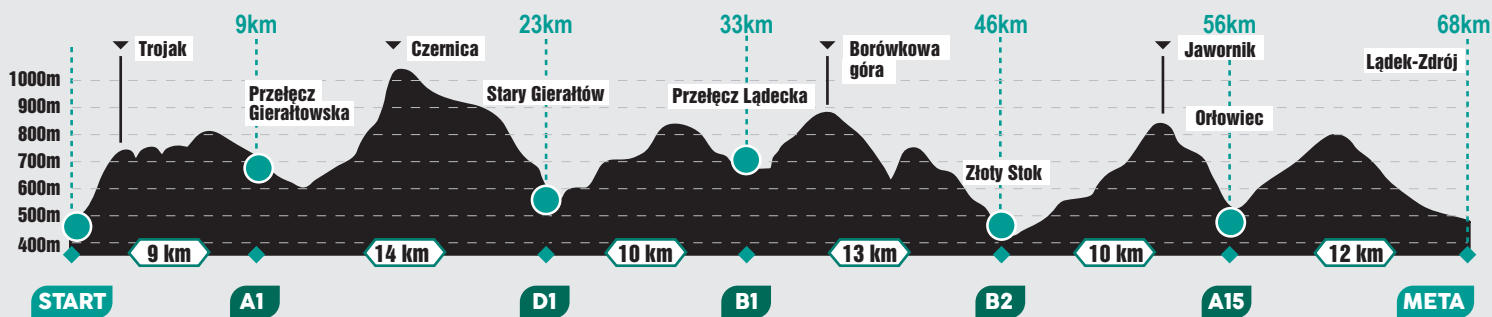




**Start**  
20 lipca (sobota)  
godz. 04:00  
Łądek-Zdrój  
Park Zdrojowy  
przed DZ Wojciech



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



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPN	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOILETY	PRZEPAK
<b>Start</b>	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		04:00 (20.07)	04:00 (20.07)				+				
<b>A1</b>	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km	04:56 (20.07)	06:30 (20.07)	+				×			
<b>D1</b>	Stary Gierałtów - parking	533	23 km	14 km	06:09 (20.07)	09:00 (20.07)	+	Z		+				
<b>B1</b>	Przełęcz Łądecka – parking	665	33 km	10 km	07:06 (20.07)	11:00 (20.07)	+	Z			×			
<b>B2</b>	Złoty Stok – Złoty Jar	404	46 km	13 km	08:11 (20.07)	13:30 (20.07)	+	Z		+				
<b>A15</b>	Orłowiec – kościół	478	56 km	10 km	09:11 (20.07)	15:30 (20.07)	+	Z		+				
<b>Meta</b>	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	68 km	12 km	10:10 (20.07)	18:00 (20.07)	+	Z		+				

**LEGENDA**

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczye itp)

**REKORDY TRASY**



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



**OPEN:**  
**Rafał Klecha**  
6:10:28 (2017)

**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