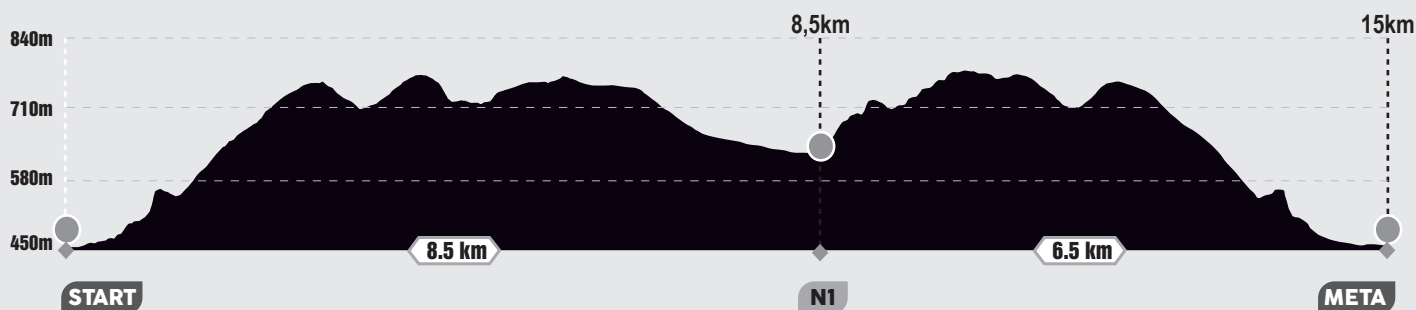




Start
 14 lipca (piątek)
 godz. 22:00
 Łądek-Zdrój
 Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój - Przełęcz Gierałtowska - Stary Gierałtów - Łądek-Zdrój



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 km	15 km		22:00 (19.07)								
N1	Karpno - szlak	685	8.5 km	6.5 km		22:45 (19.07)								
Meta	Łądek - Zdrój – Park Zdrojowy	459	15 km	0 km		23:18 (19.07)								

LEGENDA

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

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Joanna Woźniak
 01:40:32 (2023)



OPEN:
Mikołaj Dutkowski
 01:18:31 (2023)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

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