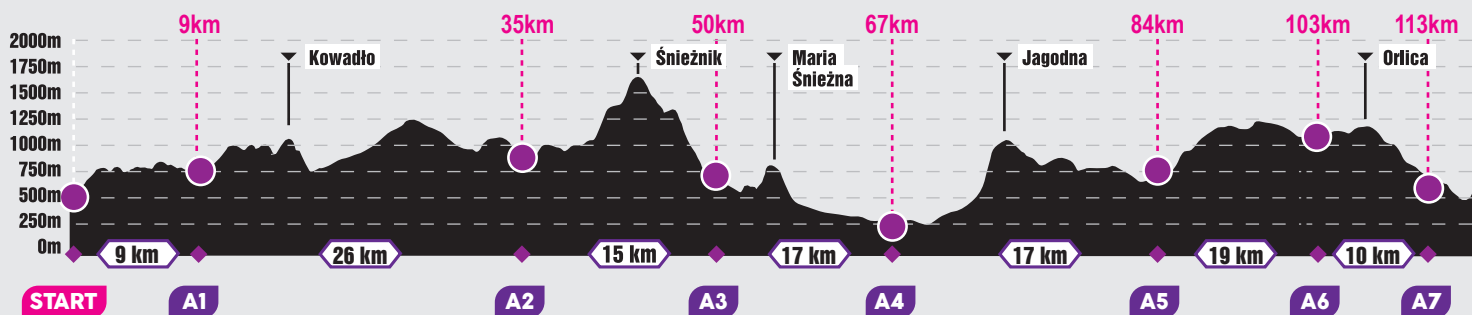




Start
18 lipca (czwartek)
godz. 15:00,
 Łądek-Zdrój
 Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



Trasa:

Łądek-Zdrój - Śnieżnik - Spalona - COS Jamrozowa Polana - Kudowa-Zdrój - Szczeliniec Wielki - Wilcza Przełęcz - Bardo - Łądek-Zdrój



DLUGOŚĆ TRASY:
ok. 240 km



NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 1425m n.p.m.



NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 261m n.p.m.



RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
1164 m



CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU: ok. 7670 m



CAŁKOWITY SPADEK TERENU: ok. 7670 m



LIMIT CZASU: 52h

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POZOSTAŁYCH PUNKTÓW	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA	IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK	POMOC ZABRONIONA
START	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	0 km		15:00 (18.07)	15:00 (18.07)					+					
A1	Przełęcz Gieraltowska	685	9 km	9 km	15:58 (18.07)	17:30 (18.07)					+					
A2	Przełęcz Płaszczyna	817	35 km	26 km	18:10 (18.07)	22:30 (18.07)			Z		+					
A3	Międzygórze GOPR	598	50 km	15 km	19:51 (18.07)	02:00 (19.07)			Z	H	+					
A4	Długopole Zdrój – pijalnia wody	374	67 km	17 km	21:28 (18.07)	05:00 (19.07)			Z							
A5	Spalona - wiata	811	84 km	17 km	23:09 (18.07)	08:00 (19.07)			Z	H	+					
A6	Zieleniec GOPR - parking	1013	103 km	19 km	01:11 (19.07)	12:00 (19.07)			Z		+					
A7	COS Duszniki-Zdrój	665	113 km	10 km	02:20 (19.07)	14:00 (19.07)			Z	H						

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

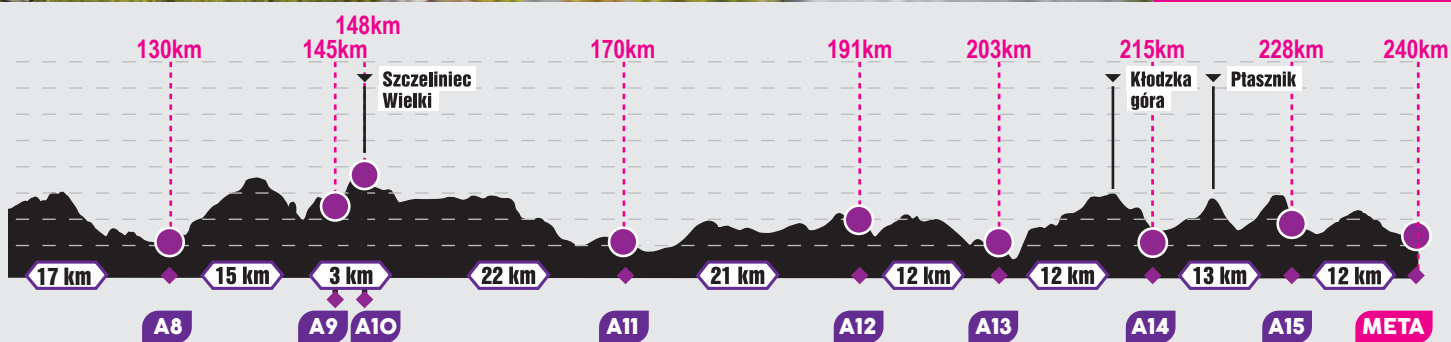
Dowód osobisty lub paszport • aktywny telefon przez cały czas zawodów (wraz z roamingiem) • folia NRC • kubek na wodę (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!) • pojemnik na wodę o pojemności minimum 1 litra • kurtka wiatro i wodoodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • czapka lub chusta 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



Start
18 lipca (czwartek)
godz. 15:00,
 Łądek-Zdrój
 Park Zdrojowy
 przed DZ Wojciech



NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPN	DYSTANS OD POZATKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	NOCLEG	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
A8	Kudowa Zdrój – Park Zdrojowy	388	130 km		04:21 (19.07)	17:00 (19.07)	W, Z	Z		+		P	T	D
A9	Schronisko Pasterka	700	145 km	15 km	06:20 (19.07)	21:00 (19.07)	W, Z	Z, H		+	N	P	T	
A10	Schronisko Na Szczelińcu	905	148 km	3 km			KONTROLA ZAWODNIKÓW FOTO REJSTRATOREM							
A11	Ścinawka Średnia	338	170 km	22 km	09:17 (19.07)	04:00 (20.07)	W, Z	Z, H		+			T	
A12	Przełęcz Wilcza – parking	532	191 km	21 km	12:09 (19.07)	09:00 (20.07)	W, Z	Z				P	T	
A13	Bardo – Park nad Nysą	271	203 km	12 km	13:38 (19.07)	12:00 (20.07)	W, Z	Z, H		+	N	P	T	D
A14	Przełęcz Kłodzka – parking	483	215 km	12 km	15:34 (19.07)	15:00 (20.07)	W, Z	Z				P	T	
A15	Orłowiec – kościół	478	228 km	13 km	17:22 (19.07)	17:00 (20.07)	W, Z	Z				P	T	
Meta	Łądek Zdrój – park zdrojowy	459	240 km	12 km	18:51 (19.07)	19:00 (20.07)	W, Z	Z		+	N	P	T	

LEGENDA

- W - woda + izotonik
- Z - przekąski zimne (owoce, słodczyce itp)
- H - ciepły posiłek
- D - depozyt

REKORDY TRASY



OPEN KOBIET:
Angelika Szczepaniak
 35:47:04 (2020)



OPEN:
Rafał Kot
 27:51:49 (2019)