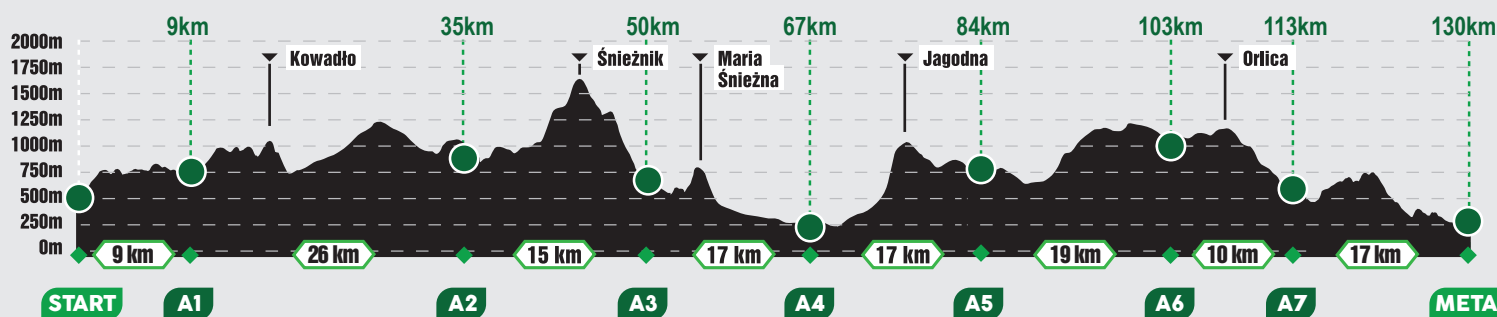




**Start**  
**18 lipca (czwartek)**  
**godz. 15:00,**  
 Łądek-Zdrój  
 Park Zdrojowy  
 przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – Śnieżnik – Spalona – COS Jamrozowa Polana – Kudowa-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	POMOC ZABRONIONA
START	Łądek Zdrój - park zdrojowy	459	0 km		15:00 (18.07)	15:00 (18.07)									
A1	Przełęcz Gierałtowska	685	9 km	9 km	16:06 (18.07)	17:30 (18.07)									
A2	Przełęcz Płaszczyna	817	35 km	26 km	18:32 (18.07)	22:30 (18.07)		Z							
A3	Międzygórze GOPR	598	50 km	15 km	20:22 (18.07)	02:00 (19.07)		Z	H						
A4	Długopole Zdrój - pijalnia wody	374	67 km	17 km	22:08 (18.07)	05:00 (19.07)		Z							
A5	Spalona - wiata	811	84 km	17 km	00:08 (19.07)	08:00 (19.07)		Z	H						
A6	Zieleniec GOPR - parking	1013	103 km	19 km		12:00 (19.07)		Z							
A7	COS Duszniki-Zdrój	665	113 km	10 km	03:48 (19.07)	14:00 (19.07)		Z	H						
META	Kudowa - Zdrój - park zdrojowy	388	130 km	17 km	06:14 (19.07)	17:00 (19.07)		Z							

REKORDY TRASY



**OPEN KOBIET:**  
**Aysen Solak**  
**16:28:25 (2019)**



**OPEN:**  
**Łukasz Dziadziak**  
**14:19:36 (2017)**

LEGENDA

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