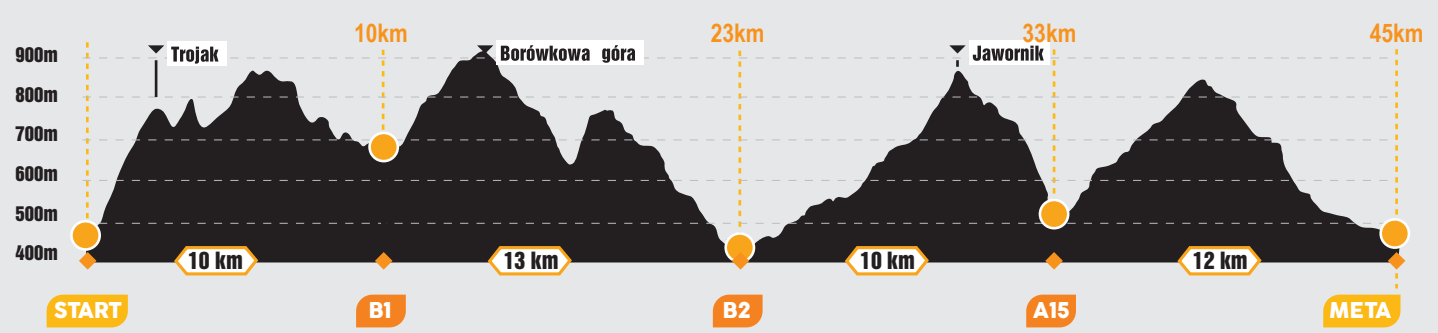




**Start**  
 20 lipca (sobota)  
 godz. 08:00  
 Łądek-Zdrój  
 Park Zdrojowy  
 przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Złoty Stok – Orłowiec – Łądek-Zdrój

- DLUGOŚĆ TRASY:** ok. 45 km
- NAJWYŻSZY PUNKT:** ok. 899m n.p.m.
- NAJNIŻSZY PUNKT:** ok. 364m n.p.m.
- RÓŻNICA WYSOKOŚCI:** 535 m
- CAŁKOWITE WZNIESIENIE TERENU:** ok. 2041 m
- CAŁKOWITY SPADEK TERENU:** ok. 2041 m
- LIMIT CZASU:** 9H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJSZYBSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
<b>Start</b>	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		08:00 (20.07)	08:00 (20.07)								
<b>B1</b>	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	08:52 (20.07)	10:15 (20.07)								
<b>B2</b>	Złoty Stok – Złoty Jar	404	23 km	13 km	09:54 (20.07)	13:00 (20.07)								
<b>A15</b>	Orłowiec – kościół	478	33 km	10 km	10:48 (20.07)	15:30 (20.07)								
<b>Meta</b>	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	45 km	12 km	11:42 (20.07)	17:00 (20.07)								

**LEGENDA**

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

**REKORDY TRASY**



**OPEN KOBIEC:**  
**Nina Wieczorek**  
 04:19:43sek (2022)



**OPEN:**  
**Tomasz Koczwarą**  
 03:42:53 (2019)

**WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

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

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