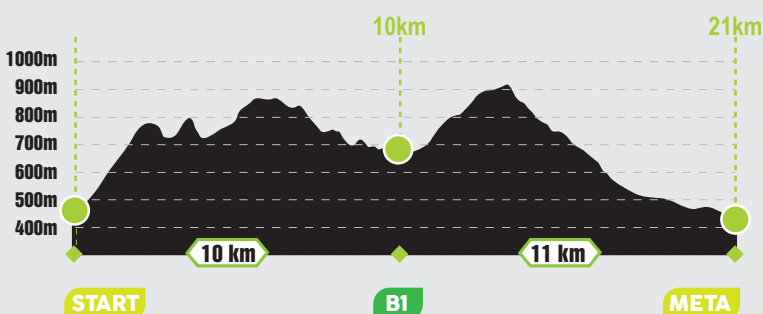




Start
20 lipca (sobota)
godz. 11:00
Łądek-Zdrój
Park Zdrojowy
przed DZ Wojciech



Trasa: Łądek-Zdrój – Przełęcz Łądecka – Łądek-Zdrój

DŁUGOŚĆ TRASY:
ok. 21 km

NAJWYŻSZY PUNKT:
ok. 899m n.p.m.

NAJNIŻSZY PUNKT:
ok. 459m n.p.m.

RÓŻNICA WYSOKOŚCI:
440 m

CAŁKOWITE WZNIESIENIE
TERENU: ok. 1000 m

CAŁKOWITY SPADEK
TERENU: ok. 1000 m

LIMIT CZASU: 5H

NAZWA PUNKTU	LOKALIZACJA	WYSOKOŚĆ NPM	DYSTANS OD POCZĄTKU	DYSTANS OD OSTATNIEGO PUNKTU	NAJWYŻSZY ZAWODNIK	LIMIT CZASU	WODA IZOTONIK	JEDZENIE ZIMNE	JEDZENIE CIEPŁE	POMOC MEDYCZNA	POMOC ZABRONIONA	PARKING	TOALETY	PRZEPAK
Start	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		11:00 (20.07)	11:00 (20.07)								
B1	Przełęcz Łądecka – parking	665	10 km	10 km	11:47 (20.07)	13:30 (20.07)								
Meta	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	21 km	11 km	12:24 (20.07)	16:00 (20.07)								

LEGENDA



W - woda + izotonik

Z - przekąski zimne (owoce, słodycze itp)

REKORDY TRASY



OPEN KOBIEC:
Natalia Tomasiak
01:47:53 (2019)



OPEN:
Przedwojewski Bartek
1:24:36 (2017)

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

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

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