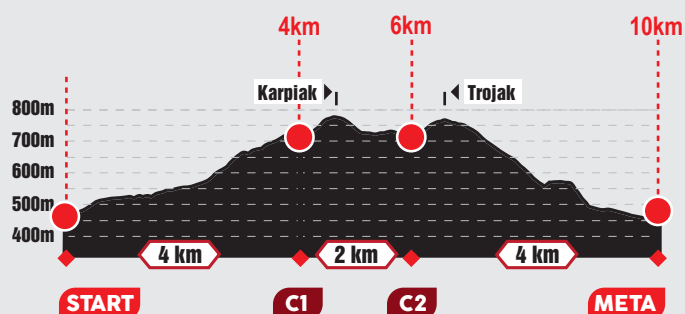




**Start**  
 21 lipca (niedziela)  
 godz. 10:00  
 Łądek-Zdrój  
 Park Zdrojowy  
 przed DZ Wojciech



**Trasa:** Łądek-Zdrój – masyw Góry Trojak – Łądek-Zdrój

**DLUGOŚĆ TRASY:**  
 ok. 10 km

**NAJWYŻSZY PUNKT:**  
 ok. 755m n.p.m.

**NAJNIŻSZY PUNKT:**  
 ok. 441m n.p.m.

**RÓŻNICA WYSOKOŚCI:**  
 334 m

**CAŁKOWITE WZNIESIENIE**  
 TERENU: ok. 405 m

**CAŁKOWITY SPADEK**  
 TERENU: ok. 405 m

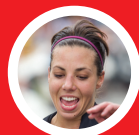
**LIMIT CZASU: 3H**

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
<b>Start</b>	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	0 km		10:00 (21.07)	10:00 (21.07)								
<b>C1</b>	Rozdroże zamkowe – wiata	749	4 km	4 km	10:16 (21.07)	11:30 (21.07)								
<b>C2</b>	Rozdroże zamkowe – wiata	749	6 km	2 km	10:25 (21.07)	12:15 (21.07)								
<b>Meta</b>	Łądek Zdrój – Park Zdrojowy	459	10 km	4 km	10:41 (21.07)	13:00 (21.07)								

**LEGENDA**

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

**REKORDY TRASY**



**OPEN KOBIEC:**  
**Martyna Młynarczyk**  
 00:51:02 (2017)



**OPEN:**  
**Przedwojewski Bartek**  
 00:41:54 (2017)

**WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

Numer startowy oraz chip – dostarczony przez organizatora • Kubek na wodę lub bidon (nie będzie na punktach kubeczków jednorazowych!)

**WYPOSAŻENIE ZALECANE:**

Plecak lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt • Aktywny telefon • Czapka lub chusta wielofunkcyjna • Pojemnik na wodę o pojemności przynajmniej 0,5 litra  
 Kurtka wiatroodporna z długim rękawem (może być bez kaptura) • Gwizdek • Mapy trasy – dostarczone przez organizatora  
 Polisa ubezpieczeniowa od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków