

Podsumowanie Trasy i Żywienia

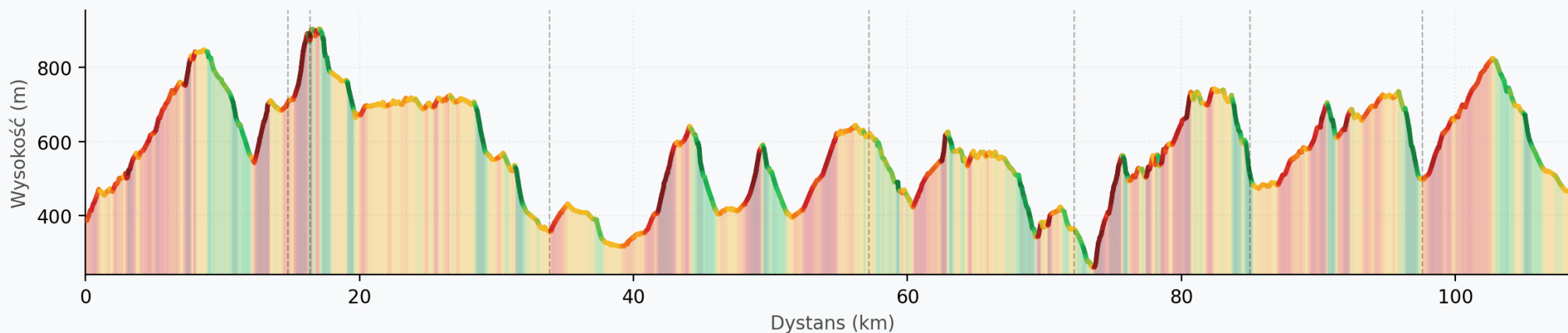
DYSTANS 108.86 km	PRZEWYŻSZENIE 4103 m	UTRACONE KALORIE 8815 kcal	ŻELE 24 szt. (2400 kcal)
CZAS CAŁKOWITY 18:08:34	SPADEK 4035 m	UTRACONE PŁYNY 9362 ml	NAPÓJ 4613 ml (2076 kcal)
CZAS W RUCHU 18:08:34	CZAS PRZERW 00:00:00	WODA 4749 ml	INNE JEDZENIE 2011 kcal

Punkty odżywcze na trasie

14.80km: A9 Pasterka (4:00)	16.39km: A10 Szczeliniec	33.90km: A11 Wambierzyce (10:00)	57.20km: A12 Srebrna góra (16:00)
72.20km: A13 Bardo (19:00)	85.02km: A14 Przełęcz Kłodzka (22:00)	97.60km: A15 Orłowiec (24:00)	108.86km: Meta Łądek (26:00)

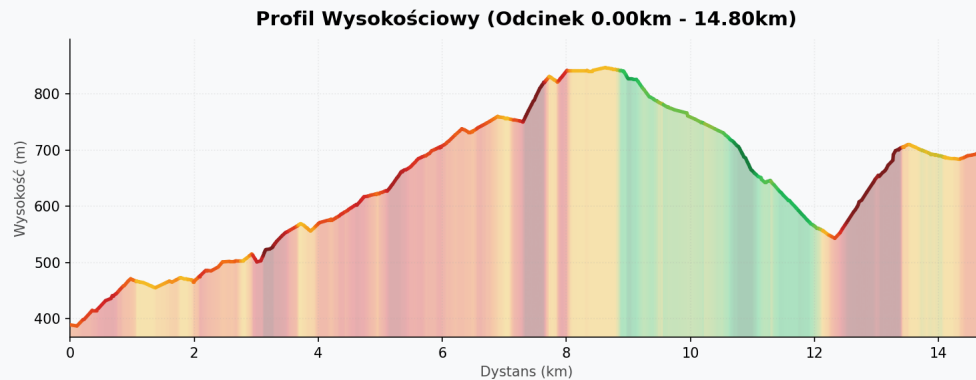
Profil Wysokościowy Trasy

Profil Przewyższeń Trasy



Start → A9 Pasterka

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
14.80 km	742.00 m	4:00 ⌚ 21:00
CZAS	SPADEK	TYP
02:29:45	422.00 m	Podbieg

Plan Żywniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
1290 kcal	1278 ml
ŻELE	WODA
4 szt. (400 kcal)	602 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	602 ml (271 kcal)

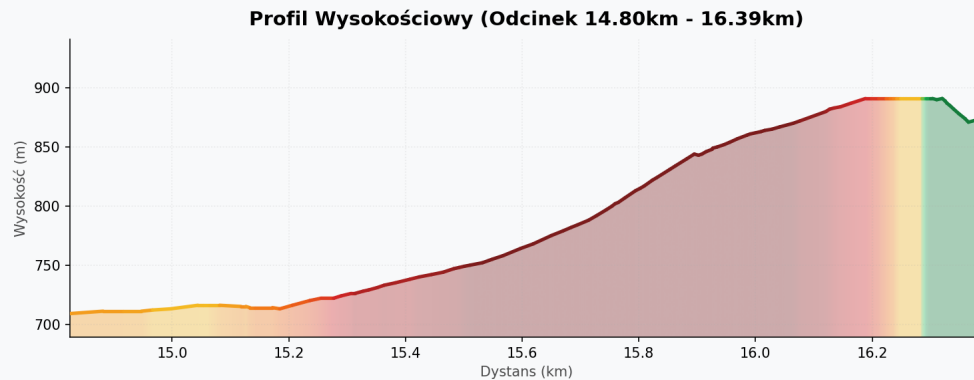
A9 Pasterka ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
37 ml / 37 ml(17 kcal)
INNE JEDZENIE
352 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
Start	-	0.00	0:00:00	-	0.00	0.00	0.00	00:00:00	00:00:00	0.00	17:00:00
	Podbieg	0.97	00:11:16	11:33	84.00	2.00	8.42	00:00:00	00:11:16	0.97	17:11:15
	Zróżnicowany	1.01	00:09:07	9:04	21.00	27.00	-0.60	00:11:16	00:20:23	1.98	17:20:23
	Podbieg	1.73	00:19:15	11:06	119.00	15.00	6.01	00:20:23	00:39:38	3.71	17:39:37
	Plasko	0.50	00:04:49	9:35	21.00	15.00	1.20	00:39:38	00:44:26	4.21	17:44:26
	Podbieg	3.50	00:39:21	11:14	273.00	17.00	7.32	00:44:26	01:23:47	7.71	18:23:47
	Plasko	1.19	00:11:22	9:31	27.00	17.00	0.84	01:23:47	01:35:09	8.90	18:35:09
	Zbieg	3.40	00:27:07	7:58	3.00	301.00	-8.76	01:35:09	02:02:17	12.31	19:02:16
	Podbieg	1.11	00:15:08	13:40	165.00	2.00	14.74	02:02:17	02:17:24	13.41	19:17:24
	Zbieg	0.68	00:05:28	8:06	4.00	23.00	-2.81	02:17:24	02:22:53	14.09	19:22:52
	Podbieg	0.71	00:06:55	9:42	25.13	3.00	3.11	02:22:53	02:29:48	14.80	19:30:18
A9 Pasterka	Food	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	02:29:48	02:29:48	14.80	19:29:48

A9 Pasterka → A10 Szczeliniec

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
1.59 km	196.00 m	-
CZAS	SPADEK	TYP
00:21:35	26.00 m	Podbieg

Plan Żywieniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
177 kcal	155 ml
ŻELE	WODA
0 szt. (0 kcal)	0 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	0 ml (0 kcal)

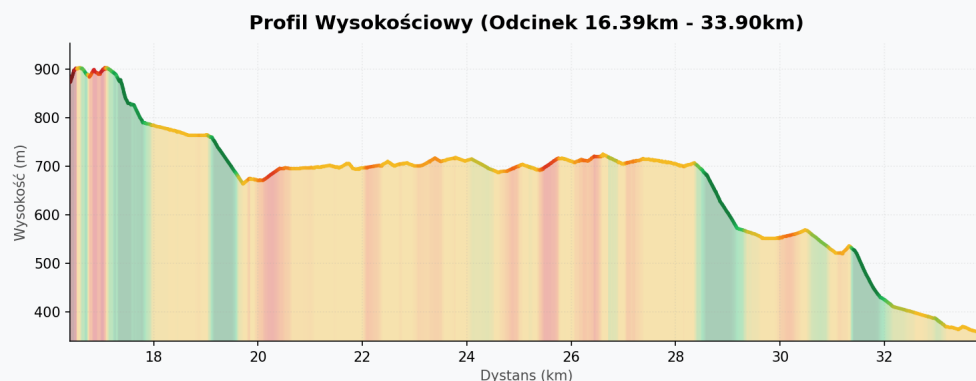
A10 Szczeliniec ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
77 ml / 77 ml(35 kcal)
INNE JEDZENIE
106 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Podbieg	1.59	00:21:43	13:39	195.72	26.00	10.67	02:29:48	02:51:31	16.39	19:51:31
A10 Szczeliniec	Generic	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	02:51:31	02:51:31	16.39	19:51:31

A10 Szczeliniec → A11 Wambierzyce

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
17.51 km	275.00 m	10:00 ⌚ 03:00
CZAS	SPADEK	TYP
02:46:52	794.00 m	Płasko

Plan Żywniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
1219 kcal	1479 ml
ŻELE	WODA
4 szt. (400 kcal)	648 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	648 ml (292 kcal)

A11 Wambierzyce ↗

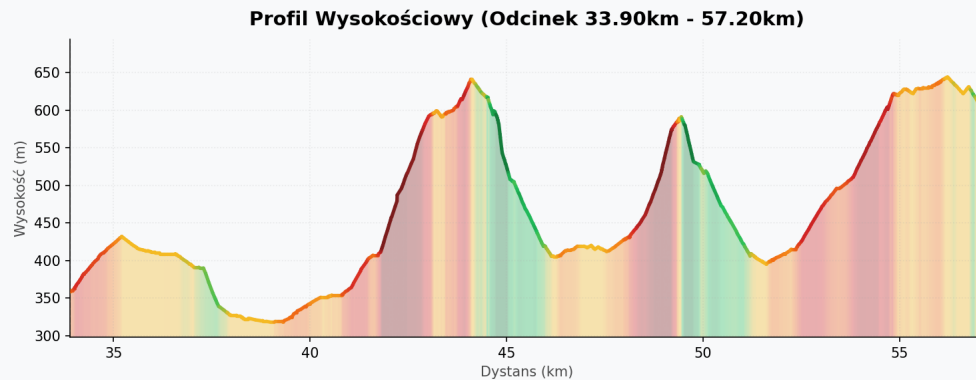
ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
91 ml / 91 ml(41 kcal)
INNE JEDZENIE
208 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Podbieg	0.69	00:08:35	12:29	55.15	31.00	3.52	02:51:31	03:00:06	17.08	20:00:06
	Zbieg	2.61	00:24:42	9:27	4.00	242.00	-9.12	03:00:06	03:24:47	19.69	20:24:47
	Podbieg	0.69	00:07:05	10:14	35.00	4.00	4.49	03:24:47	03:31:52	20.38	20:31:52
	Płasko	1.40	00:13:15	9:29	15.00	15.00	0.00	03:31:52	03:45:07	21.77	20:45:07
	Podbieg	0.67	00:06:44	10:04	16.00	2.00	2.10	03:45:07	03:51:50	22.44	20:51:50
	Płasko	0.69	00:06:48	9:48	7.78	14.00	-0.90	03:51:50	03:58:38	23.13	20:59:13
	Zachód Słońca	0.00	0:00:00	-	0.00	0.00	0.00	-	-	23.13	20:59:13
	Zróznicowany	3.44	00:32:36	9:28	86.22	66.00	0.59	03:58:38	04:31:14	26.57	21:31:14
	Płasko	1.76	00:16:21	9:15	18.00	38.00	-1.13	04:31:14	04:47:35	28.33	21:47:35
	Zbieg	0.78	00:08:28	10:48	0.00	131.00	-16.73	04:47:35	04:56:03	29.12	21:56:03
	Zróznicowany	2.17	00:19:00	8:45	32.00	71.00	-1.80	04:56:03	05:15:03	31.29	22:15:03
	Zbieg	0.60	00:06:50	11:24	0.00	105.00	-17.52	05:15:03	05:21:53	31.89	22:21:54
	Zbieg	1.24	00:09:27	7:36	0.00	59.00	-4.75	05:21:53	05:31:21	33.13	22:31:21

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Plasko	0.77	00:07:03	9:11	6.00	16.00	-1.30	05:31:21	05:38:24	33.90	22:38:24
A11 Wambierzyce	Food	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	05:38:24	05:38:24	33.90	22:38:24

A11 Wambierzyce → A12 Srebrna góra

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS
23.30 km

CZAS
04:00:41

PRZEWYŻSZENIE
900.00 m

SPADEK
641.00 m

LIMIT
16:00 ⌚ 09:00

TYP
Zróżnicowany

Plan Żywniowy

UTRAĆONE KALORIE
1769 kcal

ŻELE
5 szt. (500 kcal)

INNE JEDZENIE
0 kcal

UTRAĆONE PŁYNY
2030 ml

WODA
992 ml

NAPÓJ
992 ml (446 kcal)

A12 Srebrna góra ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)

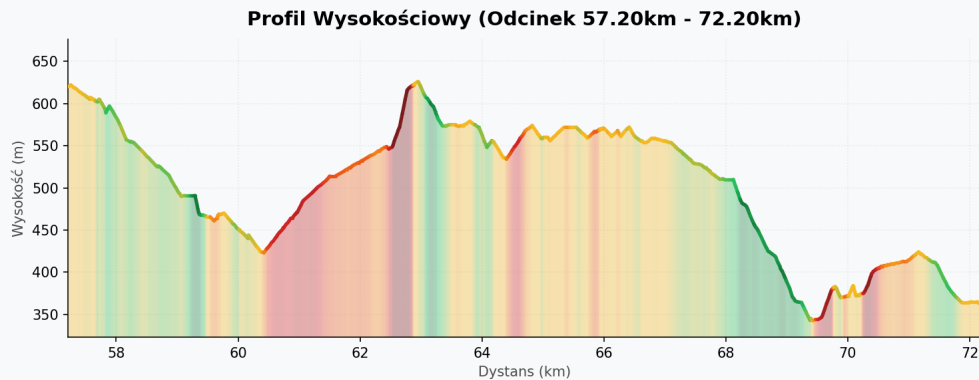
WODA/NAPÓJ
23 ml / 23 ml(10 kcal)

INNE JEDZENIE
411 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Podbieg	1.25	00:13:29	10:48	72.00	0.00	5.77	05:38:24	05:51:53	35.15	22:51:53
	Zbieg	2.94	00:24:43	8:23	0.00	106.00	-3.60	05:51:53	06:16:36	38.09	23:16:36
	Plasko	1.18	00:11:07	9:22	4.00	10.00	-0.51	06:16:36	06:27:43	39.28	23:27:43
	Podbieg	4.77	00:54:34	11:26	330.00	9.00	6.73	06:27:43	07:22:16	44.05	00:22:16
	Zbieg	2.05	00:19:40	9:35	7.00	242.00	-11.47	07:22:16	07:41:56	46.09	00:41:56
	Plasko	2.16	00:21:34	9:59	54.00	14.00	1.85	07:41:56	08:03:30	48.25	01:03:30
	Podbieg	1.16	00:16:11	13:57	148.00	10.00	11.90	08:03:30	08:19:41	49.41	01:19:41
	Zbieg	2.15	00:18:45	8:44	8.00	195.00	-8.72	08:19:41	08:38:27	51.56	01:38:27
	Podbieg	3.23	00:37:06	11:29	228.00	4.00	6.94	08:38:27	09:15:33	54.79	02:15:33
	Zróżnicowany	2.41	00:23:25	9:42	49.00	51.00	-0.08	09:15:33	09:38:58	57.20	02:39:02
A12 Srebrna góra	Food	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	09:38:58	09:38:58	57.20	02:38:58

A12 Srebrna góra → A13 Bardo

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
15.00 km	450.00 m	19:00 ⌚ 12:00
CZAS	SPADEK	TYP
02:23:12	713.00 m	Zbieg

Plan Żywniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
1286 kcal	1268 ml
ŻELE	WODA
3 szt. (300 kcal)	574 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	574 ml (258 kcal)

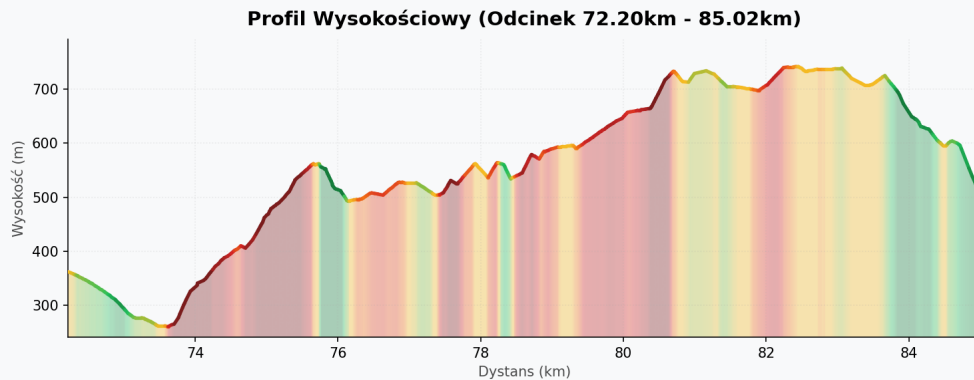
A13 Bardo ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
60 ml / 60 ml(27 kcal)
INNE JEDZENIE
462 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Zbieg	3.17	00:27:40	8:43	34.00	224.00	-5.99	09:38:58	10:06:38	60.37	03:06:38
	Podbieg	2.50	00:30:11	12:04	200.00	8.00	7.68	10:06:38	10:36:49	62.87	03:36:49
	Zbieg	1.47	00:13:52	9:27	21.00	102.00	-5.53	10:36:49	10:50:41	64.34	03:50:41
	Podbieg	1.52	00:15:28	10:09	63.00	32.00	2.04	10:50:41	11:06:09	65.86	04:06:09
	Zbieg	3.45	00:28:28	8:15	25.00	253.00	-6.61	11:06:09	11:34:37	69.31	04:34:37
	Podbieg	1.80	00:19:50	11:03	106.00	29.00	4.29	11:34:37	11:54:28	71.11	04:54:28
	Zbieg	1.09	00:07:43	7:03	1.00	65.00	-5.86	11:54:28	12:02:10	72.20	05:02:11
A13 Bardo	Service	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	12:02:10	12:02:10	72.20	05:02:10

A13 Bardo → A14 Przełęcz Kłodzka

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
12.82 km	747.00 m	22:00 ⌚ 15:00
CZAS	SPADEK	TYP
02:18:58	616.00 m	Zbieg

Plan Żywniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
1199 kcal	1138 ml
ŻELE	WODA
4 szt. (400 kcal)	552 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	552 ml (248 kcal)

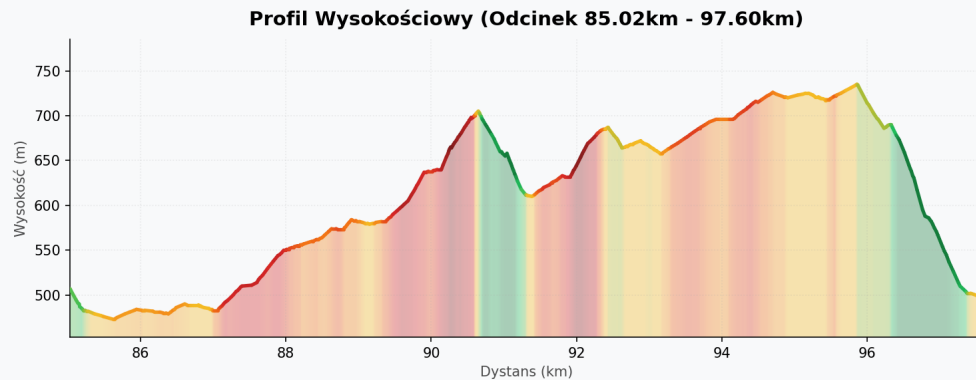
A14 Przełęcz Kłodzka ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
34 ml
INNE JEDZENIE
319 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Zbieg	0.28	00:02:05	7:19	0.00	21.12	-7.45	12:02:10	12:04:15	72.48	05:04:31
	Wschód Słońca	0.00	0:00:00	-	0.00	0.00	0.00	-	-	72.48	05:04:31
	Zbieg	1.17	00:09:08	7:49	23.00	73.88	-4.36	12:04:15	12:13:23	73.65	05:13:23
	Podbieg	1.95	00:27:47	14:16	284.00	6.00	14.28	12:13:23	12:41:10	75.59	05:41:10
	Zróznicowany	2.67	00:27:55	10:27	130.00	155.00	-0.94	12:41:10	13:09:05	78.27	06:09:05
	Podbieg	2.26	00:27:15	12:04	208.00	16.00	8.51	13:09:05	13:36:20	80.52	06:36:20
	Zbieg	0.87	00:07:14	8:20	25.00	49.00	-2.76	13:36:20	13:43:34	81.39	06:43:34
	Podbieg	0.77	00:07:59	10:23	43.00	7.00	4.68	13:43:34	13:51:34	82.16	06:51:34
	Płasko	0.81	00:07:24	9:08	7.00	17.00	-1.24	13:51:34	13:58:58	82.97	06:58:58
	Zbieg	2.05	00:22:12	10:49	27.00	271.30	-11.92	13:58:58	14:21:09	85.02	07:21:24
A14 Przełęcz Kłodzka	Food	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	14:21:09	14:21:09	85.02	07:21:09

A14 Przełęcz Kłodzka → A15 Orłowiec

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
12.58 km	443.00 m	24:00 ⌚ 17:00
CZAS	SPADEK	TYP
02:04:50	427.00 m	Zbieg

Plan Żywniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
880 kcal	1075 ml
ŻELE	WODA
3 szt. (300 kcal)	486 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	486 ml (219 kcal)

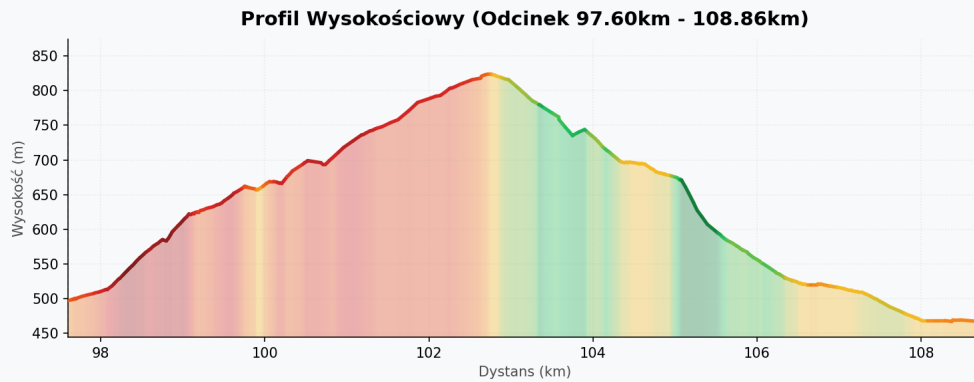
A15 Orłowiec ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
103 ml
INNE JEDZENIE
153 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Zróznicowany	1.97	00:18:17	9:16	29.00	25.70	0.17	14:21:09	14:39:26	86.99	07:39:26
	Podbieg	3.54	00:37:55	10:42	223.00	14.00	5.90	14:39:26	15:17:20	90.53	08:17:21
	Zbieg	0.69	00:06:49	9:49	3.00	92.00	-12.82	15:17:20	15:24:09	91.23	08:24:10
	Podbieg	1.13	00:12:19	10:54	78.00	10.00	6.03	15:24:09	15:36:28	92.35	08:36:29
	Zróznicowany	1.27	00:11:54	9:20	41.00	28.00	1.02	15:36:28	15:48:21	93.62	08:48:22
	Podbieg	0.96	00:09:30	9:55	36.00	3.00	3.45	15:48:21	15:57:51	94.58	08:57:52
	Plasko	1.13	00:10:20	9:07	23.00	15.00	0.71	15:57:51	16:08:11	95.71	09:08:12
	Zbieg	1.89	00:18:34	9:50	9.96	239.00	-12.15	16:08:11	16:26:45	97.60	09:26:47
A15 Orłowiec	Food	0.00	00:00:00	0:00	0.00	0.00	0.00	16:26:45	16:26:45	97.60	09:26:45

A15 Orłowiec → Meta Łądek

Profil Wysokościowy



Podsumowanie Odcinka

DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE	LIMIT
11.26 km	350.00 m	26:00 ⌚ 19:00
CZAS	SPADEK	TYP
01:42:36	396.00 m	Zbieg

Plan Żywieniowy

UTRACONE KALORIE	UTRACONE PŁYNY
996 kcal	940 ml
ŻELE	WODA
1 szt. (100 kcal)	251 ml
INNE JEDZENIE	NAPÓJ
0 kcal	251 ml (113 kcal)

Meta Łądek ↗

ŻELE
0 szt (0 kcal)
WODA/NAPÓJ
219 ml / 219 ml(98 kcal)
INNE JEDZENIE
0 kcal

PUNKT	TYP	DYSTANS	CZAS	TEMPO	PRZEW.	SPADEK	NACHYL.	START ODC.	KONIEC ODC.	DYST. SKUM.	GODZINA
	Podbieg	4.97	00:53:09	10:41	337.04	16.00	6.46	16:26:45	17:19:54	102.57	10:19:55
	Zbieg	6.28	00:48:40	7:44	13.00	380.00	-5.84	17:19:54	18:08:33	108.86	11:08:34
26:00 Meta Łądek	Meta	0.00	0:00:00	-	0.00	0.00	0.00	18:08:34	18:08:34	108.86	11:08:34