Óra	Óra2	Szakasz	KM	Á.Temó	Táv	Fő frissítés	Adag	Folyadék	Tabletták, egyebek
0	0			0		GÉL	1 db	250ml	1 sótabletta 30percenként + óránként 750ml folyadékkal
11:00	0	Szekszárd, Garay János tér	**0**			**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	**SÓ1 (kinder)**
		Bor u. (régi 6-os út/old route no.6)	5,1	6:20	**16,09**	**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Sió híd - Sióagárd - Sió bridge	9,8						
12:40	1:40	Palánki út, Sió híd kajak-kenu bázis/Sió bridge kayak-canoe center	**16,09**	6:20	**9,75**	**PERPETUEM**	**2 adagoló**	**500ml**	
		~~Sió töltés, M9 Bogyiszlói lejáró~~	23,55			**Víz**	**1x**	**500ml**	
13:43	2:43	Bogyiszló, Központ - Kossuth u.	**25,84**			**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	
		Duna töltés - Bogyiszlói rév átjáró	30,54	6:20	**15,07**	**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Szent László híd (Duna töltés, jobb part/right side)	35,18						
15:19	4:19	Keselyűs, Kisvasút állomás/Railway station	**40,91**			**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	**MG krémezés, SÓ2 (kinder), Paradicsomlé**
	Szint 5:00	Szent László híd (Duna töltés, jobb part/right side)	46,63			**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Duna töltés bal part/left side - Sükösd gátőrház/barrier house	51,77	6:20	**18,95**				
		Duna töltés bal part - Göndört tanya	54,78						
17:19	6:19	Duna töltés - Érsekcsanád Béda gátőrház/barrier house	**59,86**	6:20	**10,63**	**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	
		Duna töltés bal part - Baja, Szent Istváni bekötő út	64,61			**Víz**	**1x**	**500ml**	
18:29	7:29	Baja, Petőfi sziget - Uszoda	**70,49**	6:30	**10,26**	**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Baja - Pandur - sziget, Futrinka u.	77,56						
19:44	8:44	Baja, Petőfi sziget - Március 15. sétány CÉL/Rajt	**80,75**	6:30	**10,26**	**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	**MG krémezés, SÓ3 (kinder), Leves**
	Szint 10:15	Baja - Pandur - sziget, Futrinka u.	83,94			**Víz**	**1x**	**500ml**	
20:48	9:48	Baja, Petőfi sziget - Uszoda	**91,01**	6:30	**10,63**	**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Duna töltés bal part - Baja, Szent Istváni bekötő út	96,89						
22:00	11:00	Duna töltés - Érsekcsanád Béda gátőrház/barrier house	**101,64**			**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	**Paradicsomlé**
		Duna töltés bal part - Göndör tanya	106,72			**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Duna töltés bal part/left side - Sükösd gátőrház/barrier house	109,73	6:30	**18,95**				
		Szent László híd (Duna töltés, jobb part/right side)	114,87						
0:33	13:33	Keselyűs, Kisvasút állomás/Railway station	**120,59**			**PERPETUEM**	**3 adagoló**	**500ml**	**MG krémezés, SÓ4 (kinder), Leves**
	Szint 16:15	Szent László híd (Duna töltés, jobb part/right side)	126,32	6:45	**15,07**	**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Duna töltés - Bogyiszlói rév átjáró	130,96						
2:15	15:15	Bogyiszló, Központ - Kossuth u.	**135,66**	6:45	**9,75**	**PERPETUEM**	**2 adagoló**	**500ml**	**Paradicsomlé**
	Szint 18:30	~~Sió töltés, M9 Bogyiszlói lejáró~~	137,95			**Víz**	**1x**	**500ml**	
3:21	16:21	Palánki út, Sió híd kajak-kenu bázis	**145,41**	6:45	**16,09**	**PERPETUEM**	**2 adagoló**	**500ml**	**Paradicsomlé**
		Sió híd - Sióagárd	151,7			**Víz**	**1x**	**500ml**	
		Bor u. (régi 6-os út)	156,4						
5:16	18:16	Szekszárd, Garay János tér	**161,5**	6:45					**RECOVERY DRINK**
	Szint 23:00								