



HARMONOGRAM POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW:

BIEGI ULICZNE W RUDKACH

Godzina	Numer biegu	Dystans	Wiek	Roczniki	Dla kogo	UWAGI
11.00 - 14.00	Rejestracja zawodników, odbiór numerów startowych					
14.00	1	200 m	3,4	2015 i młodszy	Dziewczynki, chłopcy	BLOK I
14.15	2	200 m	5,6	2014,2013	Dziewczynki, chłopcy	BLOK I
14.30	3	400m	7,8	2012,2011,2010	Dziewczynki	BLOK I
14.45	4	400 m	7,8	2012,2011,2010	Chłopcy	BLOK I
15.00	5	400 m	9,10	2009,2008,2007	Dziewczynki	BLOK I
16.00	6	400 m	9,10	2009,2008,2007	Chłopcy	BLOK II
16.15	7	800 M	11,12	2006,2005,2004	Dziewczynki	BLOK II
16.30	8	800 M	11,12	2006,2005,2004	Chłopcy	BLOK II
16.45	9	400 M	15 +	Bieg Rodzinny	1+1 (Mama plus dziecko lub tata plus dziecko)	BLOK II
17.00	10	400 M	18 +	Bieg Babciu, dziadku....	1 + 1 babcia, dziadek plus wnuczek/wnuczka	BLOK II
17.15	11	400 m	Open	Bieg zwycięzców Niepełnosprawnych	Bieg niepełnosprawnych	BLOK II
17.30	12	400 M	18 +	Open	BIEG* SAMORZĄDOWCÓW	BLOK II
17.45	13	400 M	50 +	Bieg seniorów 50 +	Kobiety i mężczyźni	BLOK II
18.00	14	3000 m	18+	Open	Bieg główny	BLOK II
18.30	Ceremonia nagrodzenia zwycięzców					

BLOKI - podział przedsięwzięcia na dwie części. W każdej części będzie mogło wziąć udział do 150 osób.