



23. Otwarte Mistrzostwa Wrocławia w biegach długich

Program minutowy „Kontrolna Trzydziestka”

Termin: 09.08.2015 r. niedziela godz. 9.00,

Biuro zawodów: Park Szczytnicki, Wrocław al. I. Paderewskiego 35, (przy pętli tramwajowej – linia 33),

Start i meta zawodów: Wrocław, park Szczytnicki, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35 (przy pętli tramwajowej – linia 33),

Nawierzchnia trasy: asfalt 85%, szuter 15%,

Dystans: około 30 km (10 pętli po ok. 3 km.).

7.30 – 08.45 weryfikacja uczestników oraz wydawanie numerów startowych w biurze zawodów, park Szczytnicki, al. I. J. Paderewskiego 35, (przy pętli tramwajowej – linia 33),

08.45 – 08.55 wspólna rozgrzewka zawodników przed startem poprowadzona przez trenera (przy bramie startowej zawodów),

08.58 omówienie trasy biegu,

09.00 start biegu,

12.30 planowany czas zakończenia biegu (limit 3,5 godz.),

12.30 ogłoszenie końcowych wyników – dekoracja najlepszych uczestników w kategoriach wiekowych,

12.45 oficjalne zakończenie zawodów.