



## HARMONOGRAM ZAWODÓW INTEGROWANIE PRZEZ BIEGANIE 2022



Fundacja  
**SPRAWNE WSPINANIE**

**DOLINA BĘDKOWSKA, sobota, 21 maja 2022**

8:00 - 10:50	Weryfikacja zawodników, wydawanie pakietów startowych
10:00 - 10:25	Rozgrzewka przed biegiem Dwóch Dolin 10 km z Pawłem Strojnym Sprawdzony Trener
10:30 - 12:00	Start Biegu Dwóch Dolin
10:35 - 10:55	Rozgrzewka przed biegiem Bez Przeszkód 5 km z Pawłem Strojnym Sprawdzony Trener
11:00 - 12:00	Start Biegu Bez Przeszkód
12:30 - 13:00	Rozciąganie z Pawłem Strojnym Sprawdzony trener
13:30 - 14:30	Dekoracja zwycięzców i losowanie nagród wśród uczestników biegu

