

PROGRAM

I dzień - 25 kwietnia 2020 r. (sobota)

Sztafetowe Mistrzostwa Crossu Straceńców

GODZINA	WYDARZENIE
09:00 - 10:30	BIURO ZAWODÓW (Tor motocrossu) w oznaczonym namiocie na terenie zawodów. Odbiór pakietów startowych oraz weryfikacja zawodników i zespołów (6 osób) Sztafetowych Mistrzostw Cross Straceńców spoza powiatu głogowskiego.
11:00	Obowiązkowa odprawa techniczna wszystkich uczestników sztafet i ich opiekunów - strefa startowa (prezentacja zasad zmian między zawodnikami i zasad współzawodnictwa).
11:30	Start sztafet rocznik szkół podstawowych, uczniowie szkół specjalnych do lat 16-Integracja. Dystans: 6 x 600 m
12:15	Start sztafet rocznik szkół średnich, uczniowie szkół specjalnych powyżej lat 16-Integracja+ oraz dowolnie zorganizowanych grup bez limitu wiekowego. Dystans: 6 x 1000 m
14:00	Dekoracja zwycięzców Sztafetowych Mistrzostw Crossu Straceńców

II dzień - 26 kwietnia 2020 (niedziela)

Bieg Małego Straceńca

X CROSS Straceńców

09:00 – 11:00	BIURO ZAWODÓW (Tor motocrossu) w oznaczonym namiocie na terenie zawodów. Odbiór pakietów startowych oraz weryfikacja zawodników spoza powiatu głogowskiego.
11:30	Start Bieg Małego Straceńca – Maszerujesz, Kibicujesz !
12:00	<p>Starty Falowe co 20 minut</p> <ol style="list-style-type: none">1. bieg złoty 21.195 m – start 12⁰⁰2. bieg srebrny 14.000 m – start 12²⁰3. bieg miedziowy 7.000 m – start 12⁴⁰ <p>Każdy uczestnik zobowiązany jest do startu w wyznaczonej przez Organizatora fali. Samowolna zmiana godziny startu będzie karana dyskwalifikacją.</p> <p>Organizator ustanowił limit czasu. O godz. 15.00 zawody zostaną zamknięte a zawodnicy zobowiązani zostaną do zejścia z trasy Crossu Straceńców.</p> <p>Warunkiem klasyfikacji na krótszym dystansie (14 km lub 7 km) jest ukończenie wymaganej ilości pętli dla danego dystansu.</p> <p>Wyniki nieoficjalne umieszczone zostaną na tablicy informacyjnej przez 1h od zamieszczenia.</p>
15:00 – 15:45	<p>STRONG BY ZUMBA – łączy trening kardiologiczny oraz sztuki walki.</p> <p>Fitness Squash Complex Magda, Iza, Karolina.</p>
około 16:00	Dekoracja zwycięzców