

Harmonogram IV Sokołowskiej RUNdy

6 września 2020/niedziela/

Zalew Niewiadoma k. Sokoła Podlaskiego

8:30-10:30– Ostatnie zapisy w biurze zawodów na biegi dzieci, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników.

8:30-11:45– Ostatnie zapisy w biurze zawodów na dystansie 5 i 10 km- biegi i NW, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników.

Biegi dla dzieci

11:00– dzieci 7 lat i młodsze na dystansie 300 m.

11:15– dzieci 8-10 lat na dystansie 600 m.

11:35– dzieci 11-13 na dystansie 1000 m.

11:35– dzieci 14-16 na dystansie 1000 m.

11:50– rozgrzewka, odprawa techniczna na dystansie 5/10 km.

12:00– start biegu IV Sokołowska RUNda na 5 km o Puchar Wójta Gminy Sabnie oraz Nordic Walking na dystansie 5 km

13:10– start biegu IV Sokołowska RUNda na 10 km o Puchar Burmistrza Miasta Sokółów Podlaski

13:15– dekoracja biegów dzieci, losowanie nagród.

14:40– dekoracja na dystansach 5 i 10 km, Nordic Walking oraz w kategorii specjalnej ” Najszybszy Sokołowianin/Sokołowianka” oraz najstarszy uczestnik zawodów.