

# XIV Zimowy Bieg Dębowy

## Program szczegółowy Zimowego Biegu Dębowego

- 07:00 - Otwarcie biura zawodów (hala sportowa w Dąbrowie, ul. Sportowa)
- 10:45 - Zamknięcie listy startowej (15km, 5km, rajd Nordic Walking 5 km) i zamknięcie biura zapisów
- 10:45 - Bieg integracyjny/samorządowca dla zaproszonych gości - 600 m
- 11:00 - 11:15 - Rozgrzewka przy muzyce (boisko ORLIK)
- 11:20 - Wspólne zdjęcie na boisku ORLIK
- 11:30** - Start biegu głównego Zimowego Biegu Dębowego 15 km (Zespół Szkół w Dąbrowie ul. Sportowa)
- 11:45** - Start biegu na 5 km (Zespół Szkół w Dąbrowie)
- 11:50** - Start rajdu Nordic Walking 5 km (Zespół Szkół w Dąbrowie)
- 13:00 - Dekoracja i wręczenie nagród dla uczestników biegu 5 km
- 13:20 - Dekoracja i wręczenie nagród dla uczestników rajdu NW
- 13:45 - Losowanie nagród część I
- 14:00 - Dekoracja i wręczenie nagród dla uczestników biegu na 15 km
- 14:30 - Losowanie nagród część II

Dekoracja zwycięzców odbędzie się w hali sportowej w Dąbrowie, ul. Sportowa.

## Szczegółowy program biegów dziecięcych

- 08:00 - Otwarcie biura zawodów (weryfikacja ) uczestników spoza gminy zapisanych na panelu biegowym
- 09:15 - Zamknięcie biura zawodów dla dzieci i młodzieży
- Rozgrzewka - Orlik przy hali sportowej
- 09:35 - Start do biegu na 60 m (rocznik 2022 - 2024)
- 09:45 - Start do biegu na 100 m (rocznik 2019 - 2021)
- 09:55 - Start do biegu na 200 m (rocznik 2017 - 2018)
- 10:05 - Start do biegu na 300 m (rocznik 2015 - 2016)
- 10:15 - Start do biegu na 600 m (rocznik 2013 - 2014)
- 10:25 - Start do biegu na 1000 m (rocznik 2011 - 2012)
- ok 11:45 - Dekoracja zwycięzców
- 12:00 - Losowanie nagród wśród wszystkich uczestników biegów dziecięcych



[www.biegdebowy.pl](http://www.biegdebowy.pl)