



**MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI  
KLUB SPORTOWY LIMANOWA FORREST**

## Program Minutowy Grand Prix Małopolski w Biegach Przełajowych, Zalesie 29.10.2022

Godzina	Dystans	Płeć	Rocznik	
9:00	OTWARCIE BIURA ZAWODÓW			
11:00	OTWARCIE ZAWODÓW			
11:10	300m	K	2015 i młodszy	mała pętla
11:15	300m	M	2015 i młodszy	mała pętla
11:20	300m	K	2014	mała pętla
11:25	300m	M	2014	mała pętla
11:30	500m	K	2013	średnia pętla
11:38	500m	M	2013	średnia pętla
11:46	500m	K	2012	średnia pętla
11:54	500m	M	2012	średnia pętla
12:02	500m	K	2011	średnia pętla
12:10	500m	M	2011	średnia pętla
12:20	1000m	K	2010	duża pętla
12:32	1000m	M	2010	duża pętla
12:44	1000m	K	2009	duża pętla
12:56	1000m	M	2009	duża pętla
13:08	1000m	K	2008	duża pętla
13:20	1000m	M	2008	duża pętla
13:32	1000m	K	2007	duża pętla
13:44	1000m	M	2007	duża pętla
13:55	2000m	K	2006, 2005 2004 i starsi	2x duża pętla
14:15	2000m	M	2006, 2005 2004 i starsi	2x duża pętla
14:30	LOSOWANIE NAGRÓD ORAZ ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW			
15:00	ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW			

\* Dekoracje 5 minut po każdym zakończonym biegu