



XXIX Jesienne Biegi Przełajowe

w parku miejskim
w Ząbkach

25 września (sobota) godz. 11⁰⁰

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Ząbek
na aktywne spędzenie wolnego czasu.

Na najlepszych czekają nagrody,
a dla wszystkich kończących bieg

losy LOTERII FANTOWEJ

(wszystkie losy pełne)

Start w stroju i obuwiu sportowym.

Każdy uczestnik biegu powinien być zdrowy.

Życzymy wspaniałej zabawy !!!

organizatorzy



HARMONOGRAM ZAWODÓW

- 11⁰⁰ – OTWARCIE, rozgrzewka przy muzyce
- 11¹⁰ – BIEG 1000 m – DZ. r.2007-2008
- 11²⁰ – BIEG 1000 m – CHŁ. r.2007-2008
- 11³⁰ – BIEG 1000 m – DZ. r.2009-2010
- 11⁴⁰ – BIEG 1000 m – CHŁ. r.2009-2010
- 11⁵⁰ – BIEG 1000 m – DZ. r.2011-2012
- 12⁰⁰ – BIEG 1000 m – CHŁ. r.2011-2012
- 12¹⁰ – BIEG malucha – 500 m – DZ. r.2013-2014
- 12²⁰ – BIEG malucha – 500 m – CHŁ. r.2013-2014
- 12³⁰ – BIEG OPEN 1000m K i 1500m M r.2006 i starsi
- 12⁴⁰ – BIEG RODZINNY 500 m – (2015 i młodsi + mama)
- 12⁵⁰ – BIEG RODZINNY 500 m – (2015 i młodsi + tata)
- 13⁰⁰ – SZTAFETA RODZINNA – 3x500 m



(3 osoby – co najmniej jedno dziecko do 12-go roku życia
i osoba dorosła powyżej 18 lat)

ZGŁOSZENIA DO SZTAFETY RODZINNEJ PRZYJMUJEMY
PODCZAS IMPREZY DO GODZ 13⁰⁰ W WYZNACZONYM PUNKCIE.

13¹⁰ – „Ząbkowska Sztafeta Olimpijska”

* dla pracowników: Urzędu Miasta, szkół i innych
placówek ząbkowskich