

POLSKA FUNDACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



## Program minutowy zawodów Silver Run 19.11.2016:

- 7:00 – 8:30 Otwarcie biura zapisów dla uczestników startujących na dystansie 42km;
- 8:30 – 9:00 Oficjalne otwarcie zawodów, rozgrzewka dla osób zapisanych na 42km;
- 9:00 – Start biegu na dystansie 42km;
- 9:20 – Start całodniowych pokazów filmów turystycznych i prelekcji - bastion Donjon;
- 10:00 – 11:40 Zapisy dla uczestników biegu na dystansie 12km i 21km;
- 10:00 – Start atrakcji towarzyszących m.in. zwiedzanie Twierdzy, zbiórka telefonów,
- 11:50 – Rozgrzewka dla zawodników startujących na trasach 12km i 21km;
- 12:00 – Start biegu na dystansie 21km;
- 12:20 – Start biegu na dystansie 12km;
- 12:30 – Zapisy dzieci do biegu na dystansie 250m;
- 12:50 – Start biegu dla dzieci na dystansie 250m;
- 13:00 – Wręczenie medali dla dzieci;
- 14:20 – Limit czasowy dla biegnących na dystansie 12km;
- 15:00 – Limit czasowy dla biegnących na dystansie 21km;
- 15:30 – Limit czasowy dla biegnących na dystansie 42km, wył. zagara pomiarowego;
- 16:00 – Ogłoszenie wyników zawodów i oficjalna dekoracja zwycięzców;
- 16:30 – Oficjalne zamknięcie zawodów;

### Atrakcje towarzyszące:

- Piknik rodzinny – zwiedzanie Twierdzy Srebrna Góra z przewodnikiem;
- Warsztaty florystyczne dla Pań – Decoki;
- Kiermasz taniej książki – wymiana starych i zepsutych telefonów na książki;
- Demo escape room – Folwark Szyfrów – Ski-Raft;
- Stanowisko łucznicze – Centrum Łucznictwa Tradycyjnego;
- Pokazy filmów turystycznych i prelekcje podróżników – Fundacja;
- Pomiar wskaźników ciała i doradztwo w suplementacji – HerbaLife;