



## HARMONOGRAM STARTÓW BIEGU VO2MAX KIDS EXTREME RACE

NUMER FALI	GODZINA	NUMERY	WIEK	DYSTANS
FALA 1	12:00	1 - 7	2-3 lat	200 m
FALA 2	12:05	8 - 13	2-3 lat	200 m
<b>ROZGRZEWKA</b>	<b>12:00</b>		<b>4-6 lat</b>	<b>200 m</b>
FALA 3	12:15	14 - 23	4-5 lat	200 m
FALA 4	12:20	24 - 32	4-5 lat	200 m
FALA 5	12:25	33 - 47	4-5 lat	200 m
FALA 6	12:30	48 - 61	4-5 lat	200 m
FALA 7	12:35	62 - 69	6 lat	200 m
FALA 8 (dodatkowa pula)	12:40	80 - 92	2-6 lat	200 m

NUMER FALI	GODZINA	NUMERY	WIEK	DYSTANS
<b>ROZGRZEWKA</b>	<b>12:50</b>		<b>6-7 lat</b>	<b>1 km</b>
FALA 1	13:00	100 - 112	6-7 lat	1 km
FALA 2	13:05	113 - 124	6-7 lat	1km
FALA 3	13:10	125 - 140	6-7 lat	1km
FALA 4	13:15	141 - 157	6-7 lat	1km
<b>ROZGRZEWKA</b>	<b>13:15</b>		<b>8-9 lat</b>	<b>1 km</b>
FALA 5	13:25	158 - 170	8-9 lat	1km
FALA 6	13:30	171 - 183	8-9 lat	1km
FALA 7	13:35	184 - 196	8-9 lat	1km
FALA 8	13:40	197 - 209	8-9 lat	1km
<b>ROZGRZEWKA</b>	<b>13:40</b>		<b>10-16 lat</b>	<b>1 km</b>
FALA 9	13:50	210 - 226	10-11 lat	1km
FALA 10	13:55	227 - 242	10-11 lat	1km
FALA 11	14:00	243 - 250	10-11 lat	1km
FALA 12 (dodatkowa pula)	14:05	255 - 270	7-10 lat	1km
FALA 13 (dodatkowa pula)	14:10	271 - 280	11-16 lat	1km