

# HARMONOGRAM

## Piątek 22 maja

**18:00**

otwarcie Biura Zawodów przy Stawie Kąpielnik

**19:00**

„Dom Rybaka” w Bukowcu (Robotnicza 9, Mysłakowice)

## Sobota 23 maja

**08:30**

otwarcie Biura Zawodów przy Stawie Kąpielnik  
w Bukowcu – „Dom Rybaka”

**10:00**

odprawa Uczestników

**10:10**

zamknięcie biura zawodów

**10:15**

wspólne zdjęcie na mecie

**10:30**

Yoga (sesja dla każdego)

**10:30**

START: Bieg dla Zdrowia na dystansie 10 km

**10:40**

START: Bieg z Uśmiechem na dystansie 5,5 km

**11:45**

zamknięcie trasy biegowej

**11:45**

START: Bieg for Fun na dystansie 1,5 km oraz Bieg Juniora

**12:00**

START: Duathlon na dystansie 3 - 10 - 1,5 km  
(mistrzostwa Polski branży stomatologicznej)

**12:20**

START: Rowerem przez las na dystansie 10 km

**12:30**

Yoga (sesja dla każdego)

**13:30**

START: Bieg Mleczaka dla dzieci na dystansie 500 m

**14:00**

dekoracja

**14:10**

obiad dla uczestników

**15:00**

zakończenie zawodów