

PROGRAM MINUTOWY

VI Lisewski Bieg Jaszczurczy

03.06.2023 r.

Tempo biegu			3' 00" /km	4' 00" /km	5' 00" /km	6' 00" /km	7' 30" /km				
Prędkość			20 km/h	15 km/h	12 km/h	10 km/h	8 km/h				
km											
0	-	10	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Lisewo, ul. Toruńska (stadion)	START	
0,5	-	9,5	15:01	15:02	15:02	15:03	15:04	15:04	Lisewo, ul. Chełmińska		
0,7	-	9,3	15:02	15:03	15:03	15:04	15:05	15:05	Lisewo, ul. Gen.J.Hallera (Rynek)		
1	-	9	15:03	15:04	15:05	15:06	15:07	15:07	Lisewo, ul. Gen.J.Hallera (skrzyżowanie z ul. Witosy)		
3	-	7	15:09	15:12	15:15	15:18	15:22	15:22	Kornatowo (Jeziro Kornatowskie)		
4,5	-	5,5	15:14	15:18	15:23	15:27	15:34	15:34	Lipienek		
7	-	3	15:21	15:28	15:35	15:42	15:52	15:52	Strucfoń (Remiza - skrzyżowanie z drogą powiatową nr 1619C)		
9,5	-	0,5	15:28	15:38	15:47	15:57	16:11	16:11	Lisewo, ul. Toruńska - skrzyżowanie z ul. Gen.J.Hallera		
9,7		0,3	15:29	15:39	15:48	15:58	16:13	16:13	Lisewo, ul. Gen.J.Hallera - skrzyżowanie z alejką (chodnik) koło stadionu		
10	-	0	15:30	15:40	15:50	16:00	16:15	16:15	Lisewo, ul. Toruńska (stadion)	META	