

PROGRAM MINUTOWY

VI Lisewski Bieg Jaszczurczy

01.06.2024 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	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Lisewo, ul. Toruńska (stadion)	START
0,5	-	9,5	10:01	10:02	10:02	10:03	10:04	10:04	Lisewo, ul. Chełmińska	
0,7	-	9,3	10:02	10:03	10:03	10:04	10:05	10:05	Lisewo, ul. Gen.J.Hallera (Rynek)	
1	-	9	10:03	10:04	10:05	10:06	10:07	10:07	Lisewo, ul. Gen.J.Hallera (skrzyżowanie z ul. Witosy)	
3	-	7	10:09	10:12	10:15	10:18	10:22	10:22	Kornatowo (Jezioro Kornatowskie)	
4,5	-	5,5	10:14	10:18	10:23	10:27	10:34	10:34	Lipienek	
7	-	3	10:21	10:28	10:35	10:42	10:52	10:52	Strucfoń (Remiza - skrzyżowanie z drogą powiatową nr 1619C)	
9,5	-	0,5	10:28	10:38	10:47	10:57	11:11	11:11	Lisewo, ul. Toruńska - skrzyżowanie z ul. Gen.J.Hallera	
9,7		0,3	10:29	10:39	10:48	10:58	11:13	11:13	Lisewo, ul. Gen.J.Hallera - skrzyżowanie z alejką (chodnik) koło stadionu	
10	-	0	10:30	10:40	10:50	11:00	11:15	11:15	Lisewo, ul. Toruńska (stadion)	META