

IAU 6,12,24 ÓRÁS ÉS 100km-es ULTRAMARATON ÉS BORFUTÁS PROGRAMJA

2013.06.14. - 06.16., PALICS



PÉNTEK 2013.06.14.

19.30h **Vacsora** a futók részére akik már megérkeztek és Palícson alszanak már péntek este



SZOMBAT 2013.06.15.

8.00h **Reggeli** a futóknak akik már pénteken megérkeztek

10.00-11.00h **Nevezés** a 6 és 24 órás ultramaratonra (egyéni és váltóversenyekre)
Nevezés az 5 és 10km-es **BORFUTÁSRA**

11.30h **Ünnepi megnyitó** a Női strandnál

11.45h **Bemelegítő** aerobic **Halász Katalin-Katy** aerobicoktatóval

12.00h **RAJT >** 6 órás egyéni verseny
6 órás váltó verseny
24 órás egyéni verseny - Országos Bajnokság és kvalifikáció a Világbajnokságra
24 órás váltó verseny
BORFUTÁS - 5 és 10km

17.00h **Zumba** gyerekeknek

18.00h 6órás egyéni és váltó verseny zárása
5 és 10km-es versenyek eredményhirdetése

18.00h **Zumba** felnőtteknek

22.00-23.00h **Nevezés** a 100km és 24órás versenyekre

23.30h **Bemelegítő** aerobic **Halász Katalin-Katy** aerobicoktatóval

VASÁRNAP 2013.06.16.

00.00h **RAJT >** 12 órás egyéni verseny
12 órás váltó verseny
100km-es egyéni verseny

8.00-8.30h **Nevezés** BORFUTÁS- félmaratonra

9.00h **RAJT** BORFUTÁS félmaraton

11.30h **FÉLMARATON zárása, EREDMÉNYHIRDETÉS**

12.00h 12 órás és 24órás versenyek **zárása**

13.00h Közös ebéd az IAU maraton résztvevőinek a Városi villában

14.00h **EREDMÉNYHIRDETÉS az ÖKO KÖZPONTBAN**

