

## Ostrowska Jesień Biegowa 2023

### Harmonogram

Sobota 18.11.2023 – Biuro g.17:00 – 19:00

Niedziela 19.11.2023

7:30 - 11:00 - otwarcie biura zawodów - Restauracja Plażowa Piaski Szczygliczka

8:00 - start maratonu

10:00 - start biegu z psem

10:45 - dekoracja uczestników biegu z psem

10:55 - rozgrzewka dla dzieci oraz rodziców, uczestników biegów dziecięcych

11:00 - start biegów dziecięcych

11:50 - Rozgrzewka dla uczestników biegów dla dorosłych

12:00 - START BIEGÓW 15 km,10km i 5 km