

ČASOVÝ PROGRAM: Nedeľa 10.03.2019, Aquarelax Dolný Kubín (krytá plaváreň)

PLAVECKÁ ČASŤ

07:00 - 08:00 prezentácia pre nádeje a žiacke kategórie, Fit muži a ženy

08:00 - 09:00 prezentácia pre ostatné kategórie

08:00 - 08:30 rozplavba (pre nádeje a žiacke kategórie, Fit muži a ženy)

08:30 - 08:45 štart Nádeje A/B - 50/100m

08:45 - 09:00 štart 200m mladší žiaci/ žiačky - 200m

09:00 - 09:30 štart 400m starší žiaci/ žiačky, Fit muži a ženy - 400m

09:30 - 10:00 rozplávanie ostatní 1000m

10:00 - 13:00 štart 1000m

Časy sú orientačné, budú upravené podľa počtu prihlásených pretekárov tak, že štart niektorých kategórií môže byť posunutý!!!

BEŽECKÁ ČASŤ

Štart bude Gundersenovou metódou podľa výsledku z plávania

12:50 poučenie

13:00 ŠTART Nádeje a následne ďalšie kategórie

Od 13:00 obed