



9-11 WRZEŚNIA 2016

KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA

Program 7. PZU Festiwalu Biegowego

Piątek – 9 września	Sobota – 10 września	Niedziela – 11 września	Program IRON RUN:
	3:00 Bieg 7 Dolin	8:30 Koral Maraton	Piątek – 11 września
	8:00 Ultramaraton na dystansie 64 km (start w Rytrze)	8:30 Koral Półmaraton	15:45 Krynicka Miła
	8:30 V Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking	8:35 Sztafeta Maratońska	18:05 Bieg na dystansie 15 km
	10:00 Bieg Kobiet	8:40 Biegi Dzieci (do 8 lat)	22:35 Bieg Nocny na dystansie 7 km
	11:00 Życiowa Dziesiątka (meta w Muszynie)	14:00 Bieg górski na Jaworzynę	Sobota – 12 września
12:00 Bieg Małopolski – eliminacje	11:30 III Ogólnopolski Marsz Nordic Walking „Przegonić zawał”	14:05 II Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking	8:00 Ultramaraton na dystansie 64 km (limit 10h)
15:00 Bieg Małopolski – finały	12:00 Bieg górski na dystansie 34 km (start w Piwnicznej)	14:00 Bieg na dystansie 1km	19:00 Bieg na 3 km
16:00 Krynicka Miła – eliminacje	13:00 Biegi Dzieci (9 – 12 lat)	15:00 Bieg Kibica	22:05 Nocny Bieg Rodzinny na 5km
18:00 Bieg na dystansie 15 km	15:00 Bieg Przebierańców	15:45 Bieg na 1 km Iron Run	Niedziela – 13 września
18:05 Bieg w krawacie	15:30 Sztafeta Deptaka		8:30 Koral Maraton
20:00 Krynicka Miła – finały	18:00 Bieg na 3 km		14:00 Bieg na Jaworzynę
22:30 Bieg Nocny na dystansie 7 km	22:00 Nocny Bieg Rodzinny na 5 km		15:45 Bieg na 1 km