

7:30

Kapunyitás

Gépátvétel és regisztráció
START

	08.45			Eligazítás		résztevői eligazítás
1	START 9.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	Szabadedzés
	9.20	20 min	B	SPORT	KÖZEPES	Szabadedzés
	9.40	20 min	A	PROFI	GYORS	Szabadedzés
2	10.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	IDŐMÉRŐ EDZÉS 1.
	10.20	20 min	B	SPORT	KÖZEPES	IDŐMÉRŐ EDZÉS 1.
	10.40	20 min	A	PROFI	GYORS	IDŐMÉRŐ EDZÉS 1.
3	11.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	IDŐMÉRŐ EDZÉS 2.
	11.20	20 min	B	SPORT	KÖZEPES	IDŐMÉRŐ EDZÉS 2.
	11.40	20 min	A	PROFI	GYORS	IDŐMÉRŐ EDZÉS 2.
4	12.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	IDŐMÉRŐ EDZÉS 3.
	12.20	20 min	B	SPORT	KÖZEPES	IDŐMÉRŐ EDZÉS 3.
	12.40	20 min	A	PROFI	GYORS	IDŐMÉRŐ EDZÉS 3.
	13.00			Ebéd / Lunch		résztevői eligazítás
5	14.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	Szabadedzés
	14.20	20 min	B	SPORT	KÖZEPES	Szabadedzés
	14.40	20 min	A	PROFI	GYORS	Szabadedzés
6	15.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	Szabadedzés
	15.20	20 min	B	SPORT	KÖZEPES	Szabadedzés
	15.40	20 min	A	PROFI	GYORS	Szabadedzés
7	16.00	20 min	C	HOBBI	KEZDŐ	Szabadedzés
	16.20	30 min	B / A	SPORT + PRO	DINAMIKUS	WARM UP
	17:00	7 ROUNDS	RACE 600 (+TK)	TOP 40	GYORS	Verseny
	17:30	7 ROUNDS	RACE 1000 (+TK)	TOP 40	GYORS	Verseny
	18:00		DÍJKIOSZTÓ			
	STOP 18:00					

