



**Słowarzyszenie
I Ty Możesz Być Wielki**

Kraków, dnia 08.05.2019 r.

Program imprezy

7. Bieg Swoszowicki 26 maja 2019 r.

ze szczegółowym opisem trasy i podaniem odległości między poszczególnymi jej odcinkami oraz określony w minutach i kilometrach

Rodzinna Mila – 1,6 km

- **Godz. 13:30 – start biegu**, zamknięcie ruchu,
- ok. 13:31–13:37 – ul. Smoleńskiego – Poronińska (ok. 0,5 km),
- ok. 13:33–13:40 – ul. Smoleńskiego za ulicą Opatkowską (nieopodał stawu)
- – zawrotka – ul. Smoleńskiego (ok. 0,8 km),
- ok. 13:34–13:43 – ul. Smoleńskiego – Poronińska (ok. 1,1 km),
- ok. 13:36 –13:50 – meta biegu.

Limit na ukończenie biegu na dystansie 1,6 km wynosi: **20 minut**.

Swoszowicka Piątka – 5 km

- **Godz. 14:00 – start biegu**, zamknięcie ruchu,
- ok. 14:01–14:04 – ul. Smoleńskiego – Poronińska (ok. 0,5 km),
- ok. 14:07–14:20 – ul. Krakowska – zawrotka - ul. św. Floriana (ok. 2,5 km),
- ok. 14:13–14:36 – ul. Smoleńskiego – Poronińska (ok. 4,5 km),
- ok. 14:14 –14:40 – meta biegu

Limit na ukończenie biegu na dystansie 5 km wynosi: **40 minut**.

Bieg główny – 10 km

- **Godz. 16:00 – start biegu**, zamknięcie ruchu,
- ok. 16:01–16:04 – ul. Smoleńskiego – Poronińska (ok. 0,5 km),
- ok. 16:03–16:07 – ul. Smoleńskiego – Opatkowska (ok. 0,8 km),
- ok. 16:10–16:25 – ul. Krakowska – Zdrojowa (nawrót przed ul. Chałubińskiego) (ok. 3,2 km),
- ok. 16:15–16:40 – ul. Zdrojowa – Kościelna (ok. 5,0 km),
- ok. 16:18–16:47 – ul. Kościelna – Kotarbowki - Akacyjowa (ok. 5,9 km),
- ok. 16:23–17:00 – ul. Akacyjowa – ul. Sw Floriana (ok. 7,5 km),
- ok. 16:27–17:11 – ul. Św Floriana – ul. Świetlista (ok. 8,6 km),
- ok. 16:33–17:17 – ul. Smoleńskiego – Poronińska (ok. 9,4 km)
- ok. 16:35 –17:20 – meta biegu

Limit na ukończenie biegu na dystansie 10 km wynosi: **1 godz. i 20 minut**.

Start i meta wszystkich biegów: ul. Inicjatywy Lokalnej 5 w Krakowie (OSS Opatkowianka),