



## **V Mistrzostwa Polski Biegów Przeszkodowych**

**Sopot | 10-11.09.2022**

### **RACE BOOK**

Witamy serczeniem na V Mistrzostwach Polski Biegów Przeszkodowych w Sopocie! Przed nami cały weekend sportowych emocji. Zawodnicy z całej Polski i nie tylko zmierzą się z dystansami SHORT (3 km), TEAM (6 km), KIDS oraz STANDARD (12 km). Aby ułatwić wam uczestnictwo w tym wyjątkowym wydarzeniu, przedstawiamy garść informacji.

# HARMONOGRAM MISTRZOSTW POLSKI OCR 2022



## V Mistrzostwa Polski Biegów Przeszkodowych

Sopot | 10-11.09.2022

**PIĄTEK 9.09**  
18:00-20:00 OTWARTE BIURO ZAWODÓW

**SOBOTA 10.09**  
7:30 - 16:00 OTWARTE BIURO ZAWODÓW  
9:00 UROCZYSTE OTWARCIE MP  
9:20 START SHORT  
12:00 ZAMKNIĘCIE TRASY SHORT  
12:30 START KIDS  
14:30 ZAMKNIĘCIE TRASY KIDS  
14:40 DEKORACJA KIDS  
15:30 START TEAM  
17:00 ZAMKNIĘCIE TRASY TEAM  
17:15 CEREMONIA DEKORACJI  
18:30 ZAKOŃCZENIE DEKORACJI I PIERWSZEGO DNIA MP  
19:00 INTEGRACJA OCR IMPREZA "OSTATNIA PROSTA"

**NIEDZIELA 11.09**  
7:30 - 12:00 OTWARTE BIURO ZAWODÓW  
10:00 START STANDARD  
14:00 ZAMKNIĘCIE TRASY STANDARD  
14:30 CEREMONIA DEKORACJI STANDARD ORAZ LIGI  
15:00 UROCZYSTE ZAMKNIĘCIE MP 2022

## MAPKA POGLĄDOWA TRASY Z POSZCZEGÓLNYMI DYSTANSAMI



Sopot MOSIR sopot

**OCR**  
V Mistrzostwa Polski Biegów Przeszkodowych  
Sopot | 10-11.09.2022

HIPODROM

ERGO ARENA

STREFY ZMIAN TEAM

KIDS

— SHORT / 3KM  
— TEAM / 6KM  
— STANDARD / 12KM

**TEAM: ZMIANA SIŁOWA**

1. GDGD / BIEGUN OCR
2. DYWAN Z OPOP
3. ŚCIANA SKOŚNA / VIKINGS RUN
4. MONKEY BAR / BIEGUN OCR
5. ULTRA GRIP COMBO / TOROZ
6. KULE / BIEGUN OCR
7. COMBO / NINJA CRAFT
8. MŁOTY THORA / VIKINGS RUN [SHORT]
9. KOŁOWROTY / BARBARIAN RACE
10. TIR DANCE

**TEAM: ZMIANA BIEGOWA**

11. IRISH TABLE / BIEGUN OCR
12. SUWAK / BIEGUN OCR
13. SUSZARKA / ADRENALINE RUSH
14. LOW RIG / EXTREME CONSTRUCTION
15. KLIK-KLAK / BARBARIAN RACE
16. CANYON / BIEGUN OCR
17. PARAPET / BIEGUN OCR
18. MŁOTY THORA / VIKINGS RUN [STANDARD]
19. WISZĄCE ŚCIANKI / VIKINGS RUN
20. SPODKI / NINJA CRAFT

**TEAM: ZMIANA TECHNICZNA**

21. HOT WHEELS / BARBARIAN RACE
22. SALMON LADDER / EXTREME CONSTRUCTION
23. RURECZNICA BARBARIAN RACE
24. ŁĄNCUCHY / BIEGUN OCR
25. NINJA RINGS / BIEGUN OCR
26. RÓWNOWAŻNIA / BIEGUN OCR
27. EGZEKUTOR / BARBARIAN RACE
28. LOW RIG / VIKINGS RUN
29. CUMA / BIEGUN OCR
30. FIRE FIGHETR / TOROZ

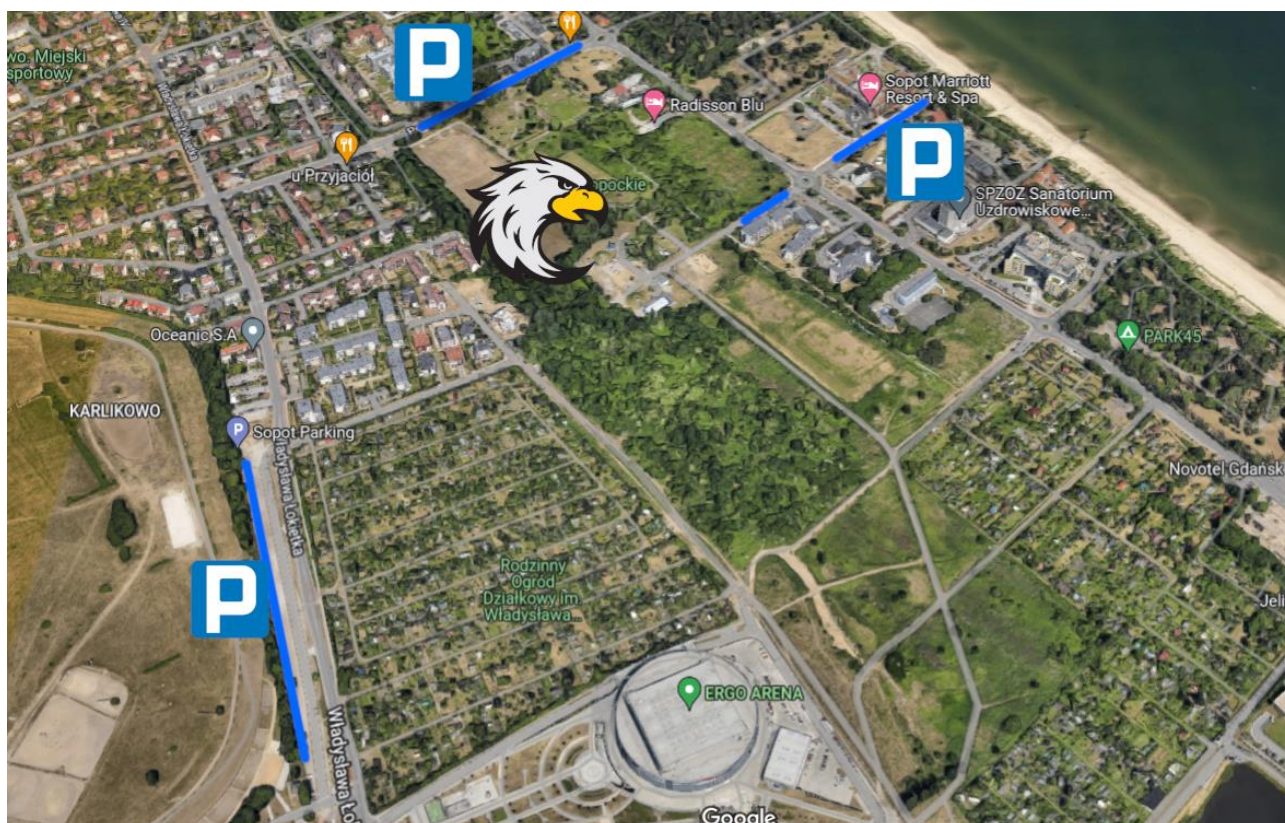


# PLAN MIASTECZKA I CENTRUM CAŁEGO WYDARZENIA



## PARKINGI

Przybywając do nas samochodem, możecie zaparkować w kilku strefach. W okolicy znajdują się miejsca parkingowe, będzie też dostępny większy parking przy ul. Łokietka (płatny).



## BEZPIECZEŃSTWO

Ze względu na Wasze bezpieczeństwo obowiązuje zakaz korzystania, testowania oraz treningu na rozstawionych przeszkodach.