

**ZAWODY REGIONALNE I TOWARZYSKIE W SRK - ISPINA**  
03.06.23-03.06.23, ISPINA

**LISTA KONKURENCJI**

<b>1</b>	<b>ZR 1* 100 KM</b>					
	Data:	03.06.2023		Puls (bpm):	64	
	Start:	07:30		Prędkość min. (km/h):	12	
	Meta - zamkn.:	17:50:00		Prędkość maks. (km/h):		
	Dystans (km):	100				

Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00			
Etap 2	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00			
Etap 3	20	ŻÓŁTA	00:15:00	00:40:00			
Etap 4	20	ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00			

<b>2</b>	<b>ZR N 80 KM</b>					
	Data:	03.06.2023		Puls (bpm):	64	
	Start:	08:00		Prędkość min. (km/h):	10	
	Meta - zamkn.:	17:20:00		Prędkość maks. (km/h):	16	
	Dystans (km):	80				

Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00	01:52:30	03:00:00	
Etap 2	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00	01:52:30	03:00:00	
Etap 3	20	ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00	01:15:00	02:00:00	

<b>3</b>	<b>ZR N1 80 KM</b>					
	Data:	03.06.2023		Puls (bpm):	64	
	Start:	08:00		Prędkość min. (km/h):	12	
	Meta - zamkn.:	16:00:00		Prędkość maks. (km/h):		
	Dystans (km):	80				

Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00		02:30:00	
Etap 2	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00		02:30:00	
Etap 3	20	ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00		01:40:00	

<b>4</b>	<b>ZR P 40 KM</b>					
	Data:	03.06.2023		Puls (bpm):	64	
	Start:	10:00		Prędkość min. (km/h):	10	
	Meta - zamkn.:	14:40:00		Prędkość maks. (km/h):	16	
	Dystans (km):	40				

Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	20	ŻÓŁTA	00:15:00	00:40:00	01:15:00	02:00:00	
Etap 2	20	ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00	01:15:00	02:00:00	

ZAWODY REGIONALNE I TOWARZYSKIE W SRK - ISPINA  
03.06.23-03.06.23, ISPINA

LISTA KONKURENCJI

5								ZR P1 60 KM			
Data:		03.06.2023		Puls (bpm):		64					
Start:		10:00		Prędkość min. (km/h):		10					
Meta - zamkn.:		16:40:00		Prędkość maks. (km/h):		16					
Dystans (km):		60									
Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.				
Etap 1	30	CZERWONA	00:15:00	00:40:00	01:52:30	03:00:00					
Etap 2	30	CZERWONA	00:20:00	00:00:00	01:52:30	03:00:00					

6								ZR L 20 KM			
Data:		03.06.2023		Puls (bpm):		64					
Start:		11:00		Prędkość min. (km/h):		10					
Meta - zamkn.:		13:40:00		Prędkość maks. (km/h):		14					
Dystans (km):		20									
Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.				
Etap 1	10	NIEBIESKA	00:15:00	00:40:00	00:42:51	01:00:00					
Etap 2	10	NIEBIESKA	00:20:00	00:00:00	00:42:51	01:00:00					

7								ZT L 20 KM			
Data:		03.06.2023		Puls (bpm):		64					
Start:		11:00		Prędkość min. (km/h):		10					
Meta - zamkn.:		13:40:00		Prędkość maks. (km/h):		14					
Dystans (km):		20									
Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.				
Etap 1	10	NIEBIESKA	00:15:00	00:40:00	00:42:51	01:00:00					
Etap 2	10	NIEBIESKA	00:20:00	00:00:00	00:42:51	01:00:00					

8								ZT LL 10 KM			
Data:		03.06.2023		Puls (bpm):		64					
Start:		11:00		Prędkość min. (km/h):		8					
Meta - zamkn.:		12:55:00		Prędkość maks. (km/h):		14					
Dystans (km):		10									
Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.				
Etap 1	10	NIEBIESKA	00:20:00	00:40:00	00:42:51	01:15:00					