



MTS Gwardia serdecznie

Cykl nocnych treningów Nocna Mila

1 mila warszawska (polska) została ustalona w XVII wieku na ok. 7146m. Podczas cyklu zapraszamy do udziału w biegu głównym na 1 milę lub w biegu skróconym na 0,5 mili.

Cykl składa się z 4 biegów z biegiem pościgowym według strat na ostatniej rundzie. Dla najlepszych w cyklu nagrody, zestawy odżywek, ufundowane zostaną przez sponsora cyklu: Centrum Sprzedaży Odżywek – generalnego importera firmy INKOSPOR.

Harmonogram i forma:

19.01.2012	Młociny	Motala
23.02.2012	Choszczówka-Kępa	1-man relay
23.03.2012	Dąbkowizna-Białobrzegi	start interwałowy
20.04.2012	Wesoła-Tramwajowa	start pościgowy

Szczegóły punktacji opublikowane zostaną na stronie internetowej www.gwardia.warszawa.pl oraz www.wmzos.pl. Przy obliczaniu listy startowej biegu finałowego będą brane pod uwagę najlepsze 2 wyniki z 3 pierwszych rund.

Komunikaty techniczne na poszczególne rundy pojawiać się będą najpóźniej na tydzień przed planowanym biegiem. Cykl zostanie przeprowadzony z użyciem systemu SPORTident. Wpisowe 5 złotych od osoby za bieg.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

