

**ZAWODY REGIONALNE I TOWARZYSKIE W SRK - ISPINA**  
01.04.23-01.04.23, ISPINA

**LISTA KONKURENCJI**

1							
ZR N 80 KM							
Data:	01.04.2023			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	X
Etap 3	20	ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00	01:15:00	02:00:00	

2							
ZR P 40 KM							
Data:	01.04.2023			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	

3							
ZR L 20 KM							
Data:	01.04.2023			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	

4							
ZT L 20 KM							
Data:	01.04.2023			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	

ZAWODY REGIONALNE I TOWARZYSKIE W SRK - ISPINA  
01.04.23-01.04.23, ISPINA

LISTA KONKURENCJI

5		ZT LL 10 KM					
Data:		01.04.2023		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	