

## **Program 31. Mistrzostw Polski na dystansach i 85. Mistrzostw Polski w wieloboju.**

**Warszawa 15-18.12.2016**

### **I dzień – 15.12.2016 (czwartek) start 15:00**

Rozgrzewka 13:30 – 14:30

500m kobiet (20minut)

500m mężczyzn (25minut)

Czyszczenie (15 minut)

500m kobiet (20minut)

500m mężczyzn (25minut)

Czyszczenie (15minut)

Bieg drużynowy kobiet (30 minut)

Czyszczenie (15 minut)

Bieg drużynowy mężczyzn (30 minut)

łącznie 3:15 (możliwość dodatkowych czyszczeń toru)

### **II dzień – 16.12.2016 (piątek) start 16:00**

Rozgrzewka 14:30 – 15:30

3000m kobiet (50 minut)

Czyszczenie (15minut)

5000m mężczyzn (60 minut)

łącznie 2:05 (możliwość dodatkowych czyszczeń)

### **III dzień – 17.12.2016 (sobota) start 10:00**

Rozgrzewka 8:30 – 9:30

1000m kobiet (25 minut)

Czyszczenie (15 minut)

1000m mężczyzn (25 minut)

Czyszczenie (15 minut)

5000m kobiet (40 minut)

Czyszczenie (15 minut)

10000m mężczyzn (75 minut)

łącznie 3:30 (sugerowane dodatkowe czyszczenie na 10000m mężczyzn)

### **IV dzień - 18.12.2016 (niedziela) – start 10:00**

Rozgrzewka 8:30 – 9:30

1500m kobiet (30 minut)

Czyszczenie (15 minut)

1500m mężczyzn (30 minut)

Czyszczenie (15 minut)

Mass start kobiet (10 minut)

Czyszczenie (15 minut)

Mass start mężczyzn (15 minut)

łącznie 2:10 (możliwe dodatkowe czyszczenia).