

**ZR / ZT Stare Żukowice
21.04.18-21.04.18, STARE ŻUKOWICE****LISTA KONKURENCJI**

1	ZR 1* 80 KM					
	Data:	21.04.2018		Puls (bpm):	64	
	Start:	08:15		Prędkość min. (km/h):	10	
	Meta - zamkn.:	09:20:00		Prędkość maks. (km/h):		
Dystans (km):	80					

Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	40	NIEBIESKA+NIEBIESKA	00:20:00	00:40:00		04:00:00	
Etap 2	20	NIEBIESKA	00:20:00	00:40:00		02:00:00	X
Etap 3	20	NIEBIESKA	00:30:00	00:00:00		02:00:00	

2	ZR N 80 km					
	Data:	21.04.2018		Puls (bpm):	64	
	Start:	08:30		Prędkość min. (km/h):	10	
	Meta - zamkn.:	09:20:00		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	40	NIEBIESKA+NIEBIESKA	00:20:00	00:40:00	02:30:00	04:00:00	
Etap 2	20	NIEBIESKA	00:20:00	00:40:00	01:15:00	02:00:00	X
Etap 3	20	NIEBIESKA	00:20:00	00:00:00	01:15:00	02:00:00	

3	ZR P 40 km					
	Data:	21.04.2018		Puls (bpm):	64	
	Start:	08:45		Prędkość min. (km/h):	10	
	Meta - zamkn.:	04:40:00		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	NIEBIESKA	00:20:00	00:40:00	01:15:00	02:00:00	
Etap 2	20	NIEBIESKA	00:20:00	00:00:00	01:15:00	02:00:00	

4	ZR L 30,7 km					
	Data:	21.04.2018		Puls (bpm):	64	
	Start:	09:00		Prędkość min. (km/h):	10	
	Meta - zamkn.:	03:04:12		Prędkość maks. (km/h):	14	
Dystans (km):	30,7					

Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	30,7	NIEBIESKA+ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00	02:11:34	03:04:12	



ZR / ZT Stare Żukowice
21.04.18-21.04.18, STARE ŻUKOWICE

LISTA KONKURENCJI

ZT L 30,7 km							
5	Data:	21.04.2018		Puls (bpm):	64		
	Start:	09:30		Prędkość min. (km/h):	10		
	Meta - zamkn.:	03:04:12		Prędkość maks. (km/h):	14		
	Dystans (km):	30,7					
Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	30,7	NIEBIESKA+ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00	02:11:34	03:04:12	

ZT LL 10,7 KM							
6	Data:	21.04.2018		Puls (bpm):	64		
	Start:	09:45		Prędkość min. (km/h):	8		
	Meta - zamkn.:	01:20:14		Prędkość maks. (km/h):	14		
	Dystans (km):	10,7					
Etap	Długość	Pętla	Maks. czas wejścia	Odpoczynek	Min. czas jazdy	Maks. czas jazdy	Rek ontr.
Etap 1	10,7	ŻÓŁTA	00:20:00	00:00:00	00:45:51	01:20:14	