

## MISTRZOSTWA POLSKI W TRIATHLONIE

Teren Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rawie Mazowieckiej  
9-10 lipca 2011 r.

### Piątek - 8 lipca 2011 r.

17.00 - 19.00	Biuro zawodów
19.00 - 20.00	Oficjalny trening na trasie kolarskiej
20.00 - 21.00	Odprawa techniczna

### Sobota – 9 lipca 2011 r.

7.00 - 11.00	Biuro zawodów
8.45 - 8.55	Otwarcie zawodów Duathlon
9.00 - 11.00	II Otwarte Mistrzostwa Rawy w Duathlonie
11.30 - 11.45	Ceremonia Otwarcia Mistrzostw Polski
12.00 -14.00	<b>Mistrzostwa Polski Juniorów w Triathlonie</b>
14.00 - 15.00	Pokazowy mecz plażowej piłki siatkowej z udziałem: Bartłomieja Neroja, Roberta Milczarka, Rafała Hendzelewskiego i Zdzisława Sobczyka
16.30 - 17.15	Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród MP i Duathlon

### Niedziela – 10 lipca 2011 r.

8.00 - 10.00	Przygotowanie tras triathlonowych
9.00 - 10.30	Ogólnopolskie zawody w <b>AQUATHLONIE dla dzieci</b>
11.30 - 11.45	Ceremonia Otwarcia Mistrzostw Polski w Triathlonie ELITA
12.00 - 14.00	<b>Mistrzostwa Polski Seniorów oraz U-23 w Triathlonie</b>
13.30 - 14.30	Pokazowy mecz piłki wodnej - Waterpolo
14.45 - 16.00	<b>Mariusz Pudzianowski SHOW</b>
16.00 – 16.30	Ceremonia zamknięcia zawodów, wręczenie nagród

### Imprezy towarzyszące

sobota

9.00 – Indywidualne zawody strzeleckie, organizator LOK, parking przy hali sportowej Tatar

10.00 - Pokaz trialu rowerowego w wykonaniu 3-krotnego Mistrza Świata Rafała Kumorowskiego

Ok. 19.00 - Próba bicia Rekordu Polski w skoku wzwyż na rowerze

niedziela

12.00 – Indywidualne zawody strzeleckie, organizator LOK, parking przy hali sportowej Tatar  
Jazda na urządzeniach segway