



## **Запознайте се с официалната програма на фестивала БургасРън**

Thursday, 8 September 2022



## ПРОГРАМА ДЕН 2:

11.09.2022 – МОРСКА ГАРА БУРГАС



07:00-08:30 Раздаване на стартови пакети на Морска гара  
Забележка: Приемане на личен багаж за пунктове до 8:00 ч.

08:45-09:00 Загрявка за Маратон Бургас Рън

09:00-14:30 Старт на 10/21/42 км. бягане

Контролно  
Време:  
10 км - 1:30 ч.  
21 км - 3:00 ч.  
42 км - 5:30 ч.

09:00-15:00 Спортен куиз с награди

10:00-14:00 Йога бокс - разпускане и разтягане с Йога Зона Бургас

10:00-14:00 Масажи и рехабилитация с Perskindol

11:30-12:00 Кондиционна тренировка и щафетни игри за малки и големи

12:00-13:00 Mobility тренировка с Йога зона Бургас

13:00-14:00 Кондиционна тренировка с Дияна Кисъова

14:00-15:00 Тренировка Pole dance Burgas

15:00-15:30 Награждаване на 10/21/42 км. на Морска гара

20:00- Afterparty в Hashtag Pavilion

- част от програмата на Update one

## ПРОГРАМА ДЕН 1:

10.09.2022 – МОРСКА ГАРА БУРГАС



08:30-09:45 Регистрация за семейно бягане с *Romance*

08:50-09:00 Загрявка на състезателите на дистанция 5 км.

09:00-10:00 Старт на 5 км. бягане с 5kg gun

09:45-10:00 Разпускане и разтягане след дистанция 5 км.

10:00-19:00 Раздаване на стартови пакети 10/21/42 км. на Морска гара

10:00-10:10 Загрявка за семейно бягане с *Romance*

10:00-10:30 Семейно бягане с *Romance* и томбола

10:30-11:30 Кондиционна тренировка и щафетни игри за малки и големи

11:30-12:00 Демонстрация по джиу джицу за деца

12:00-13:00 Акро йога с Йога зона Бургас

18:00-19:00 Разходка с Burgas Free Tour

19:30-20:00 Техническа конференция

20:00-22:30 Музикална програма с Боил Каранейчев и Тино Харпу

- част от програмата на Update one