

Campionati Regionali Palermo - 17-18 febbraio

Numero CHIUSO negli 800 sl (64) e 400 sl (96)

Nome _____

Sabato 17 Febbraio
ore 8.30 - Sessione 1

800 SI _____

Riscaldamento 20 min

100 Fa _____

200 Ra _____

100 Do _____

200 Mx _____

Domenica 18 Febbraio
ore 8.30 - Sessione 3

400 SL _____

Riscaldamento 20 min

200 Fa _____

100 Ra _____

200 Do _____

100 SL _____

400 Mx _____

Hydra Villabate

ore 17.00 - Sessione 2

200 SL _____

50 Fa _____

50 Ra _____

50 Do _____

50 SL _____

ore 16.30 - Sessione 4

Staffetta 4x50 Mx

Mistaffetta 4x50 SL

100 Mx _____

Staffetta 4x50 SL

Mistaffetta 4x50 Mx

Segnare gare, tempi e disponibilità per le staffette

Iscrizioni: dal 19 Gennaio al 12 Febbraio

Campionati Regionali Palermo - 17-18 febbraio

Numero CHIUSO negli 800 sl (64) e 400 sl (96)

Nome _____

Sabato 17 Febbraio
ore 8.30 - Sessione 1

800 SI _____

Riscaldamento 20 min

100 Fa _____

200 Ra _____

100 Do _____

200 Mx _____

Domenica 18 Febbraio
ore 8.30 - Sessione 3

400 SL _____

Riscaldamento 20 min

200 Fa _____

100 Ra _____

200 Do _____

100 SL _____

400 Mx _____

Hydra Villabate

ore 17.00 - Sessione 2

200 SL _____

50 Fa _____

50 Ra _____

50 Do _____

50 SL _____

ore 16.30 - Sessione 4

Staffetta 4x50 Mx

Mistaffetta 4x50 SL

100 Mx _____

Staffetta 4x50 SL

Mistaffetta 4x50 Mx

Segnare gare, tempi e disponibilità per le staffette

Iscrizioni: dal 19 Gennaio al 12 Febbraio

Campionati Regionali Palermo - 17-18 febbraio

Numero CHIUSO negli 800 sl (64) e 400 sl (96)

Nome _____

Sabato 17 Febbraio
ore 8.30 - Sessione 1

800 SI _____

Riscaldamento 20 min

100 Fa _____

200 Ra _____

100 Do _____

200 Mx _____

Domenica 18 Febbraio
ore 8.30 Sessione 3

400 SL _____

Riscaldamento 20 min

200 Fa _____

100 Ra _____

200 Do _____

100 SL _____

400 Mx _____

Hydra Villabate

ore 17.00 - Sessione 2

200 SL _____

50 Fa _____

50 Ra _____

50 Do _____

50 SL _____

ore 16.30 - Sessione 4

Staffetta 4x50 Mx

Mistaffetta 4x50 SL

100 Mx _____

Staffetta 4x50 SL

Mistaffetta 4x50 Mx

Segnare gare, tempi e disponibilità per le staffette

Iscrizioni: dal 19 Gennaio al 12 Febbraio

Campionati Regionali Palermo - 17-18 febbraio

Numero CHIUSO negli 800 sl (64) e 400 sl (96)

Nome _____

Sabato 17 Febbraio
ore 8.30 - Sessione 1

800 SI _____

Riscaldamento 20 min

100 Fa _____

200 Ra _____

100 Do _____

200 Mx _____

Domenica 18 Febbraio
ore 8.30 Sessione 3

400 SL _____

Riscaldamento 20 min

200 Fa _____

100 Ra _____

200 Do _____

100 SL _____

400 Mx _____

Hydra Villabate

ore 17.00 - Sessione 2

200 SL _____

50 Fa _____

50 Ra _____

50 Do _____

50 SL _____

ore 16.30 Sessione 4

Staffetta 4x50 Mx

Mistaffetta 4x50 SL

100 Mx _____

Staffetta 4x50 SL

Mistaffetta 4x50 Mx

Segnare gare, tempi e disponibilità per le staffette

Iscrizioni: dal 19 Gennaio al 12 Febbraio