



# Mistrzostwa Województwa WMZLZS U18 i starsi

Lubawa 03.10.2020

Program minutowy



godzina	Biegi	Rzuty	Rzuty	Skoki	Skoki
10.30	400m K (2 serie)	Oszczep K/M			
10.35	400m M (2 serie)				
10.45	100m K Finał (3 serie)				
11.00	100m M Finał (2 serie)	Kula K/M			
11.15	3000 K / M				
11.35	200m K (3 serie)				
11.47	200m M (2 serie)				
11.55	800m K / M				
12.00	4x100m K			W dal K/M	
12.05	4x100m M				
12.00					
12.10					
12.30					
12.45					