

HORARI i ORDRE DE PROVES

Estadi Josep Pla Arbonès, Palafrugell 30 de maig de 2009

10,00			Martell F	
10,45		Llargada F		
11,00	400 m t. s/f F			
11,15	400 m t. s/f M			
11,25	400 m s/f F			Perxa F
11,35	400 m s/f M			
11,55	100 m s/f M		Javelina M	Alçada F
12,05	100 m s/f F			
12,20	110 m t. s/f M	Llargada M		
12,35	100 m t. s/f F			
12,50	200 m s/f M			
13,00	200 m s/f F			
13,30			Martell M	
17,15			Disc F	
18,00	400 m t. F			Alçada M
18,10	400 m t. M			
18,20	400 m F	Triple F		
18,25	400 m M			
18,35	800 m F			
18,40	800 m M			Perxa M
18,50	3.000 m obs. F		Pes M Javelina F	
19,15	100 m F			
19,20	100 m M			
19,35	100 m t. F			
19,50	110 m t. M			
20,00	200 m F	Triple M		
20,05	200 m M			
20,15	1500 m F		Pes F Disc M	
20,25	1500 m M			
20,35	5000 m F			
	5 km marxa M (c/5)			
21,05	3000 m obs. M			
	5 km marxa F (c/5)			
21,20	5000 m M			