

Ora	Corse	Lanci				Salti	
		vortex erba	disco	giavellotto	peso	lungo	alto
14.30							
15.00	60 hs rf (76)	em g1 (29)	am (6)		cm (19)	sm aam abm (21)	
15.20	60 hs rm (63)						
15.40	80 hs cf (20)	em g2 (29)					
16.00	100 hs cm (16)		af jf sf (23)		aaf abf vaf vbf (5)	rm g 1 (33)	
16.15	4*50 ef						
16.30	4*50 em	rf g1 (38)					
16.45	200 m af jf sf (22)					rm g2 (33)	
16.55	200 m aaf abf vaf vbf (7)		cf (32)		vam vbm (11)		
17.05	200 m am (13)						
17.15	200 m jm sm (25)	rf g2 (38)				cm (32)	
17.25	200 m aam abm (9)						
17.30	200 m vam vbm (9)			am (5)			
17.40	800 m af (7)	ef g 1 (25)					
17.50	800 m jf sf (12)					cf (46)	
17.55	800 m aaf abf vaf vbf (8)						
18.00	1500 m am jm sm (12)			jm jf (4+10)			
18.10	1500 m aam (8)	ef g 2 (26)					
18.15	1500 m abm (11)						
18.20	1500 m vam vbm (6)						
18.30							