



**CAMPEONATO DE LA RIOJA DE FONDO**  
**CAMPEONATO DE LA RIOJA DE MARCHA**  
**CRITERIUM DE LANZAMIENTOS**

**C.T.D. ADARRAGA -LOGROÑO**

**13 DE MARZO DE 2010**

**HORARIO DE PRUEBAS**

<b>HOMBRES</b>	<b>HORA</b>	<b>MUJERES</b>
MARTILLO 4, 5, 6 Y 7,260 Kg.	16:00	
	16:30	MARTILLO 3 Y 4 Kg.
	17:00	JABALINA 500 Y 600 gr.
3 Km. Marcha	17:00	
JABALINA 600, 700 Y 800 gr.	17:30	PESO 3 Y 4 Kg.
	17:30	3 Km. Marcha
5.000 ml.	18:00	DISCO 800 gr. Y 1 Kg.
DISCO 1, 1.5, 1.750 Kg. Y 2 Kg.	18:30	
	18:30	5.000 ml.
10.000 ml.	19:00	
PESO 4, 5, 6 Y 7,260 Kg.	19:00	

La normatitva de la competición se encuentra publicada en el punto A.1.3 de la Normativa General FRA 2009-10.

En las pruebas del Campeonato de La Rioja de Fondo (5.000 H y M y 10.000 H) y de Marcha ( 3 Km. ) es necesario realizar inscripción previa. Límite 20 Horas jueves 11 de marzo.

Las inscripciones del Trofeo Lanzador se realizaran en la pista mediante impreso.