

**HONG KONG AMATEUR ATHLETIC ASSOCIATION**  
**HONG KONG ATHLETIC LEAGUE 2009--FINAL**  
**Sunday, 25 October, 2009**  
**TSEUNG KWAN O GROUND**  
**TIMETABLE**

Time	Roll Call Time		Men		Women	
	Track	Field	Track	Field	Track	Field
09:00	08:35 - 08:45	08:15 - 08:25	10000m	Shot Put		Discus Throw
09:15		08:30 - 08:40		High Jump		
09:30		08:45 - 08:55		Triple Jump Javelin Throw		
10:05	09:40 - 09:50		400mH			
10:25	10:00 - 10:10		1500m			
10:35	10:10 - 10:20	09:50 - 10:00		Pole Vault Hammer	1500m	
10:50	10:25 - 10:35		200m			
10:55	10:30 - 10:40	10:10 10:20			200m	Long Jump
11:05	10:40 - 10:50				5000m	
11:35	11:10 - 11:20		3000m SC			
<b>Lunch Time</b>						
13:30	13:05 - 13:15	12:45 - 12:55	110mH	Discus Throw		Shot Put
13:35	13:10 - 13:20				100mH	
13:45	13:20 - 13:30	13:00 - 13:10	100m			Javelin Throw
13:50	13:25 - 13:35				100m	
14:00	13:35 - 13:45	13:15 - 13:25	5000m			High Jump
14:15		13:30 - 13:40				Triple Jump
14:45	14:20 - 14:30		400m			
14:50	14:25 - 14:35				400m	
15:00	14:35 - 14:45				10000m	
15:15		14:30 14:40				Pole Vault Hammer Throw
15:45		15:00 - 15:10		Long Jump		
16:00	15:35 - 15:45		800m			
16:05	15:40 - 15:50				800m	

**香港業餘田徑總會**  
**香港田徑聯賽2009 - 總決賽**  
**二零零九年十月二十五日 (星期日)**  
**將軍澳運動場**  
**時間表**

時間	檢錄時間		男子		女子	
	徑項	田項	徑項	田項	徑項	田項
09:00	08:35 - 08:45	08:15 - 08:25	10000米	鉛球		鐵餅
09:15		08:30 - 08:40		跳高		
09:30		08:45 - 08:55		三級跳遠 標槍		
10:05	09:40 - 09:50		400米欄			
10:25	10:00 - 10:10		1500米			
10:35	10:10 - 10:20	09:50 - 10:00		撐竿跳高 鏈球	1500米	
10:50	10:25 - 10:35		200米			
10:55	10:30 - 10:40	10:10 - 10:20			200米	跳遠
11:05	10:40 - 10:50				5000米	
11:35	11:10 - 11:20		3000米障礙			
<b>午膳時間</b>						
13:30	13:05 - 13:15	12:45 - 12:55	110米欄	鐵餅		鉛球
13:35	13:10 - 13:20				100米欄	
13:45	13:20 - 13:30	13:00 - 13:10	100米			標槍
13:50	13:25 - 13:35				100米	
14:00	13:35 - 13:45	13:15 - 13:25	5000米			跳高
14:15		13:30 - 13:40				三級跳遠
14:45	14:20 - 14:30		400米			
14:50	14:25 - 14:35				400米	
15:00	14:35 - 14:45				10000米	
15:15		14:30 - 14:40				撐竿跳高 鏈球
15:45		15:00 - 15:10		跳遠		
16:00	15:35 - 15:45		800米			
16:05	15:40 - 15:50				800米	