

CAMPIONATI REGIONALI A SQUADRE DI CORSA CAMPESTRE 2014

Domenica 09 FEBBRAIO	IMOLA (BO)	C.D.S. Ragazzi/e - Cadetti/e	2° Prova
-------------------------	-----------------	---------------------------------	----------

**RITROVO : ORE 07.00
PARCHEGGIO STADIO GARILLI
PARTENZA : ORE 07.15 TASSATIVA**

**Per chi avesse un contrattempo si richiede cortesemente di
avvisare la sera prima il proprio allenatore.**

**RIENTRO PRESSO PARCHEGGIO STADIO GARILLI
CIRCA ORE 15,00 / 15,30**

**La trasferta a FORMIGINE per i Campionati Regionali a Squadre
verrà effettuata con il Pulmann**

COSA PORTARE :

Per la gara :

Scarpe da ginnastica, scarpe chiodate (soltanto per categorie cadetti/e),
tuta da ginnastica, pantaloncini corti o calzamaglia, maglia a manica lunga,
guanti, K-way, cuffia o fascia o cappellino.

E' necessario partire già cambiati e pronti per gareggiare.
La colazione a casa deve essere fatta non a base di latte o cafelatte
ma a base di the e biscotti o fette biscottate o altro tipo di snack.

Dopo la gara :

Ricambio intimo completo (mutande, maglietta, calze), tuta ginnastica oppure Jeans e
maglione, scarpe di ricambio, giubbotto. Snack (panino o brioches), bibita.

**PER LA SOCIETA' QUESTE GARE SONO MOLTO
IMPORTANTI, PERTANTO
LA TUA PRESENZA E' INDISPENSABILE**