

# CAMPIONATI REGIONALI A SQUADRE E CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CORSA CAMPESTRE 2014

Domenica 23 FEBBRAIO	CORREGGIO ( RE )	C.D.S. Ragazzi/e - Cadetti/e	3° Prova
-------------------------	---------------------	---------------------------------	----------

**RITROVO : ORE 07,45  
PARCHEGGIO STADIO GARILLI  
PARTENZA : ORE 08,00 TASSATIVA**

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

**RIENTRO PRESSO PARCHEGGIO STADIO GARILLI  
CIRCA ORE 14.30 / 15.00**

**La trasferta a CORREGGIO 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**