

CAMPIONATI REGIONALI A SQUADRE DI CORSA CAMPESTRE 2016

Domenica 24 GENNAIO	FORLI'	C.D.S. Ragazzi/e - Cadetti/e	2° Prova
------------------------	--------	---------------------------------	----------

**RITROVO : ORE 06,10
PARCHEGGIO STADIO GARILLI
PARTENZA : ORE 06,20 TASSATIVA**

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

**RIENTRO PRESSO PARCHEGGIO STADIO GARILLI
CIRCA ORE 16.00 / 16.30**

La trasferta a FORLI' 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.