

## CAMPIONATI REGIONALI A SQUADRE DI CORSA CAMPESTRE 2016

<b>Domenica 7 FEBBRAIO</b>	<b>CORREGGIO</b>	<b>C.D.S. Ragazzi/e - Cadetti/e</b>	<b>3° Prova</b>
--------------------------------	------------------	---	-----------------

**RITROVO : ORE 09,10  
PARCHEGGIO STADIO GARILLI  
PARTENZA : ORE 09,20 TASSATIVA**

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

**RIENTRO PRESSO PARCHEGGIO STADIO GARILLI  
CIRCA ORE 15.30 / 16.00**

**La trasferta a FORLI' per i Campionati Regionali a Squadre verra  
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.**