



C'è una gara? Informazioni utili.

Iscrizioni

Il tuo allenatore ti avvertirà qualche giorno prima della gara in programma. Ormai quasi tutte le gare richiedono l'iscrizione On Line entro 2 giorni prima. Cancellare un'iscrizione già confermata comporta una multa per la società. E' importante essere puntuali all'orario di ritrovo.

Cosa devo portarmi se la gara è una campestre?

Oltre a un cambio completo (pantaloni lunghi, maglia, calzini e felpa) ti consigliamo di portarti anche un K-way con cappuccio, un berretto di lana e un paio di guanti...meglio avere la borsa un po' più pesante che dover aspettare al freddo!

La divisa di gara sarà composta da fuseaux lunghi con sopra i pantaloni corti, maglia "ciclista" (con il collo alto) con le maniche lunghe e canotta o maglia della società sopra. In caso di giornate soleggiate correre con i pantaloni corti va benissimo. Per eventuali premiazioni bisognerà sempre indossare la tuta sociale. Inoltre ricordarsi le SPILLE per il numero, un pettorale di scorta in caso servisse, scarpe chiodate con chiodi ben fissati. Risciacquare sempre le scarpe e lasciarle asciugare lontano da fonti di calore

....e se invece la gara è in palestra?

Obbligatorio avere le scarpe pulite da cambiarsi una volta che si è entrati in palestra. La divisa di gara è composta da pantaloni corti e maglietta della società con sopra la canotta societaria.

....e quando la gara sarà in pista ?

Divisa sociale, cappellino, vestiario di ricambio, SPILLE, Tesserino FIDAL (per gli atleti più grandi), un pettorale di scorta, scarpe chiodate

Per chi dovrà fare gare di salto in lungo, alto o triplo è bene avere a disposizione dei gessetti (o del nastro adesivo in carta) per segnare la rincorsa.

Ti consigliamo inoltre di avere sempre una bottiglietta d'acqua in borsa e qualcosa da mettere sotto i denti una volta che hai finito di gareggiare.

A fine gara consultati con il tuo allenatore per commentare la tua prestazione e avvertilo se vai a casa con i genitori

Per foto, risultati delle gare e altre informazioni, controlla sempre il sito della società www.audacenoale.it e la pagina Facebook