

Signori.... istruzioni per l'uso per il 16° Trofeo Città di Tortona che si terrà domenica.

Intanto un grazie enorme a tutti voi per l'interesse che ci avete dimostrato ancora una volta, nonostante il cambio data. Faremo del nostro meglio per cercare di esserne all'altezza e sarà l'occasione per farci gli auguri di Natale!!!

TABELLA ORARIA

Di seguito trovate la stima della tempistica della giornata... Come ogni anno, anticipiamo un pochino l'inizio della mattina e abbiamo inserito due pause riscaldamento (di 15 minuti circa), una dopo i 400 sl e una dopo i 100 sl:

Mattina	
7:45	Riscaldamento
8:45	400 SL
10:25	Pausa - Riscaldamento
10:45	100 FA
11:05	100 DO
11:25	100 RA
12:05	50 SL
12:35	Fine mattina

Pomeriggio	
14:00	Riscaldamento
15:00	200 DO
15:45	50 FA
16:05	50 RA
16:20	100 SL
17:15	Pausa - Riscaldamento
17:30	50 DO
17:45	100 MX
18:10	Staffette 4x50 SL F/M
19:00	Fine Manifestazione

ATLETI U25 e DOCUMENTI VALIDI

Al fine di evitare spiacevoli inconvenienti, ci teniamo a ricordare che gli atleti della categoria U25, anche se provvisti di cartellino federale, dovranno presentarsi muniti di certificato medico agonistico in corso di validità (in originale o in copia rilasciata dal Presidente della società di appartenenza su cui dichiara che la copia del certificato è conforme all'originale in possesso della società) e con il cartellino stesso.

Per velocizzare i controlli, gli stessi saranno invitati dal Giudice Arbitro a presentarsi con il certificato medico per un controllo preventivo durante i riscaldamenti.

Ricordiamo anche che per tutti gli atleti l'UNICO documento che consente a tutti di gareggiare è il tesserino federale.

STAFFETTE 4x50 SL

Se ci sono modifiche: entro sabato alle ore 12 all'indirizzo valeluli@libero.it.

Domenica, entro la fine delle gare del mattino, saranno possibili solo sostituzioni di componenti.

La quota di partecipazione per ogni staffetta (€ 14.00) può anche essere versata sul campo gara.

Le staffette saranno disputate per serie preformate in base ai tempi d'iscrizione, senza distinzione di categoria, partendo dai tempi più alti (prima le staffette femminili e a seguire le staffette maschili). Gli ordini di partenza e le batterie verranno appese all'interno dell'impianto durante il pomeriggio.

DOCCE E PHON

Per l'utilizzo delle docce e phon sono necessarie tessere che potete trovare in segreteria al costo di 4 euro (3 euro di cauzione che verrà restituita + 1 euro di crediti precaricati utilizzabili indistintamente tra docce e phon).

Per gli armadietti: lucchetti!

PRANZO

All'interno dell'impianto, presso il bar potrete trovare panini, toast, insalate e primi piatti.

In locandina abbiamo indicato ristoranti e pizzerie vicine, segnaliamo solo che il Molino Alpha purtroppo sarà chiuso a pranzo (aperto la sera).

Se ci siamo dimenticati qualcosa non esitate a contattarci!!!!

Sperando in una bella domenica di gare, vi salutiamo e vi aspettiamo a Tortona!!!

Lo staff Derthona Nuoto