

28 Ottobre 2012
Circolo Amici del Remo



ore 14,00

**Regata in 4x equipaggi misti per società,
donne e uomini, giovani e master!**

PERCORSO NEL TRATTO SANGONE PASSERELLA.

**ISCRIZIONE
REGATA
GRATUITA**

ore 16,30

...e MERENDA SINOIRA

ADULTI € 15,00 BAMBINI € 7,00

**GRADITA LA PRENOTAZIONE, PRESSO I RESPONSABILI NELLE VARIE SOCIETÀ O DIRETTAMENTE A LINGI MATTEOLI (tel. 340 2599155)
CON IL RICAVATO DELLA MERENDA VERRÀ ACQUISTATO MATERIALE PER LO SVILUPPO DEL CANOTTAGGIO DEGLI AMICI DEL REMO**

LO SVOLGIMENTO DELLA GARA AVVERRÀ CON ELIMINATORIE DIRETTE UNO CONTRO UNO, CON EQUIPAGGI MISTI SORTEGGIATI, PER SOCIETÀ, ETÀ E SESSO, ISCRIZIONI AL MOMENTO, OGNI SOCIETÀ AVRÀ UN REFERENTE PER RACCOLGERE I NOMI DEI PROPRI ATLETI. IDEALE FAR PARTECIPARE I CORSISTI, MAGARI CON QUALCHE NOZIONE PRATICA E QUALCHE KM DI RODAGGIO, DA NON OSTACOLARE TROPPO L'EQUIPAGGIO SUL QUALE SALIRANNO, COSÌ CHE DA INSERIRLI AD UN LIVELLO STIMOLANTE DI PARTECIPAZIONE AD UN CANOTTAGGIO PIÙ EVOLUTO. ANCHE RAGAZZINI FIERI DI VOGARE CON GLI ADULTI, VALIDA LA PARTECIPAZIONE DI AGONISTI E MASTER CABICI E GENEROSI, CHE ABBIANO VOGLIA DI TRASMETTERE TECNICA MA SOPRATTUTTO ENTUSIASMO! PERCHÉ TUTTO FILI LUSCIO BASTA SEGUIRE LE SEMPLICI ISTRUZIONI: NON PERDERE TROPPO TEMPO NELL'ORGANIZZARSI CON IL PROPRIO EQUIPAGGIO, NON PERDERE TEMPO A IMPOSTARE PEDALIERE, NON SCALDARSI TROPPO OLTRE LA PARTENZA, E ASCOLTARE BENE GLI ORDINI DI ALLINEAMENTO E NON CERCARE DI PARTIRE PRIMA!



28 OTTOBRE 2012
AMICI DEL REMO

GRAZIE È STATO BELLISSIMO!

PROSSIMI
APPUNTAMENTI:
AMICI DEL FIUME
ERIDANO
CAPRERA.

Little Henley

Regata Torino

