

## RISCALDAMENTO

I turni di riscaldamento sono di 20'. Il cambio di turno tra le società è di 5 minuti per evitare assembramenti, **Invitiamo le società a rispettare il turno, l'orario e il numero corsie assegnategli**. La manifestazione inizierà la mattina con il riscaldamento e le gare del settore femminile e a seguire il riscaldamento e gare del settore maschile.

### RISCALDAMENTO

#### **Sabato 16-01-'21- pomeriggio**

##### Settore femminile

orario riscaldamento	società	n. Corsie
14,00 - 14,20	CN Bastia	2
" "	CNAT 99	2
" "	Thebris	3
14,25 - 14,45	AZZURRA	5
" "	SPOLETO N.	2
14,50 - 15,10	Stadium TR	4
14,50 - 15,10	CLT	4

**ore 16,40- circa fine gare femminile**

##### Settore MASCHILE

orario riscaldamento	società	n. Corsie
18,15 - 18,30.	Stadium TR	5
" "	Spoletto N.	2
18,35 - 18,50	CLT TR	4
" "	Azzurra	4
18,55 - 19,15	Thebris	2
" "	CNAT 99	2
" "	CN Bastia	4

#### **Domenica 17-01-'21 - mattina**

##### Settore femminile

orario riscaldamento	società	n. Corsie
08,00-08,20	CN Bastia	2
" "	CNAT 99	2
" "	Thebris	3
08,25 - 08,45	AZZURRA	5
" "	SPOLETO N.	2
08,50- 09,10	Stadium	4
" "	CLT.TR	4

**ore 11,00- circa fine gare femminile**

##### Settore MASCHILE

orario riscaldamento	società	n. Corsie
11.35 - 11,55 ca.	Stadium TR	5
" "	Spoletto N.	2
12,00-12,20	CLT TR	4
" "	Azzurra	4
12,25- 12,55	Thebris	2
" "	CNAT 99	2
" "	CN Bastia	4