

BANDO GARA IR RACE "ONE KILOMETER"

Sede gara: Kiflow, Via Maurice Ravel 408 zona Infernetto, Roma

Data: domenica 23 ottobre

Orario gara: ore 10:00 a.m.

Orario accredito e peso: dalle ore 9:00 alle ore 10:00

Tipologia gara: individuale per categorie su distanza 1000 mt.

staffetta mista (due uomini e due donne)

Gara individuale: Maschile pp e pl cat. 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69

Femminile pp e pl cat. 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69

Pesi leggeri M: entro 75kg.

Pesi leggeri F: entro 61,5 kg

Gara a staffetta mista: 4x250mt. gli staffettisti dovranno appartenere alla stessa categoria di peso (pl o pp)

Modalità di iscrizione: inviare una mail entro le ore 12:00 di giovedì 20 ottobre all'indirizzo gazzellarow@libero.it specificando: nome, cognome, recapito telefonico, circolo sportivo d'appartenenza, categoria, pl o pp, nome squadra se trattasi di staffetta.

Referente squadra: per migliorare e velocizzare le procedure di accredito consigliamo se possibile di incaricare un allenatore o responsabile dell'intero gruppo.

Certificato medico: fornirsi di copia dello stesso da consegnare al momento dell'accredito.

Accredito: alle ore 9:00 del 23 ottobre si svolgeranno gli accrediti presso la reception Kiflow

Peso: appena effettuato l'accredito e ritirata la scheda gara il peso si effettuerà in sala spinning

Formazione batterie: appena ricevute tutte le iscrizioni verranno create le batterie e assegnato il numero e l'orario della gara seguendo la successione di una batteria ogni 15 minuti. La gara a staffetta mista seguirà la gara individuale. Le batterie saranno quindi inoltrate al sito entro il giorno precedente quello della gara su www.rowingsport.it

Tipologia remoergometri: la gara e il riscaldamento si svolgeranno su macchine concept2 mod.E collegate con sistema venue race e la gara proiettata su maxi schermo.

Classifica e premiazione: al termine delle gare si stilerà la classifica e verranno premiati il primo, secondo e terzo di ogni categoria.

Armadietti: ricordiamo a tutti i partecipanti di munirsi di apposito lucchetto per poter utilizzare gli armadietti all'interno degli spogliatoi.

Punti di ristoro: ricordiamo ai partecipanti che il club Kiflow è fornito di un ottimo punto di ristoro.

info: 335-8021673

www.kiflow.it

www.rowingsport.it