

BANDO GARA KIFLOW I.R.RACE

SEDE:Club Kiflow Via Maurice Ravel,408 Roma  
DATA:Domenica 24 marzo  
ORARIO ACCREDITO e PESO:dalle ore 9:00 alle ore 10:00  
INIZIO GARA:ore 10:00  
TIPOLOGIA GARA INDIVIDUALE:mt.500 per cat.eta', sesso, peso  
TIPOLOGIA GARA STAFFETTA MISTA:mt.1000 cambi ogni mt.250 squadra mista, due uomini e due donne pl o pp  
CATEGORIE PROVA INDIVIDUALE:under e over 40,M,F,pl o pp  
PESI LEGGERI F:entro kg.62,5  
PESI LEGGERI M:ENTRO KG.75  
PRE-ISCRIZIONE:inviare mail all'indirizzo [gazzellarow@libero.it](mailto:gazzellarow@libero.it) indicando nome, cognome, categoria eta' (per la prova individuale)e categoria peso (pl o pp), recapito telefonico,circolo sportivo di appartenenza,entro e non oltre le ore 12:00 a.m.di domenica 17 marzo  
CERTIFICATO MEDICO:fornirne copia al momento dell'iscrizione in sede  
QUOTA ISCRIZIONE:dieci euro per prova individuale,quindici euro a squadra per la staffetta  
DAMPER:fisso durante la gara pena la squalifica  
ZONA CAMBIO:mt.50 prima e dopo il limite stabilito  
REMOERGOMETRI:concept2 mod E  
ORARIO BATTERIE:verranno pubblicate le batterie la settimana precedente la gara