

2° trofeo Amga Sport – Parabiago 11-12-22

tabella oraria

mattino:

ore 9.00-10.10 50fa 200ra 50sl

ore 10.10-10.40 pausa riscaldamento/defaticamento

ore 10.40-12.10 200mi 50do 200sl

pomeriggio:

ore 15.00-15.50 100do 50ra 100sl

ore 15.50-16.20 pausa riscaldamento/defaticamento

ore 16.20-16.50 100fa 100mi

ore 16.50-17.10 premiazioni

COMUNICATO:

nel ringraziare società atleti e tecnici che parteciperanno al 2° trofeo master Amga Sport,
si comunica che:

sia durante il turno del mattino che in quello del pomeriggio, vi sarà una **pausa di 30'** per consentire agli atleti di svolgere nuotate di riscaldamento o defaticamento.
Al mattino rimane inserita dopo la gara dei 50SL ,al pomeriggio viene inserita dopo la gara dei 100SL.

Ricordiamo inoltre che ci saranno **importanti premi** per la miglior prestazione maschile e femminile oltre ad un consistente pacco gara per tutti gli allenatori ed atleti.

Infine qualche ristorante aperto a **pranzo** la domenica:

Antico ristorante Via Piemonte, 17, 20015 Parabiago MI 0331551588

ristorante La Promessa Via Cesare Battisti, 21, 20015 Parabiago MI 03311355967

ristorante il Pioppeto Via Vela, 11, 20015 Parabiago MI 0331554662

Amga Sport