



2° TEST INVERNALE

Sede: Associazione Remiera Peschiera asd. – Località Porto Vecchio – Peschiera del Garda

Data: 23/02/2020

Cronometraggio: A cura dei tecnici presenti

Iscrizioni: Entro venerdì 21 febbraio 2020 ore 19.00 via mail tramite il foglio excel allegato a:

- crveneto@federcanoa.it
- E per conoscenza a cesarecanoa91@hotmail.it

Categorie ammesse: Ragazzi / Junior / Senior

Orario test: Sulla base delle iscrizioni pervenute verrà composto il programma.

Il primo test partirà alle ore 10:00 con la prova sui 200m, a seguire i 2000m ed infine la corsa sui 5000m.

Composizione test: 2 x 200 mt con partenza avviata e con frequenze inferiori ai 105 colpi;

1 x 2000mt con boa singola a segnalare il giro;

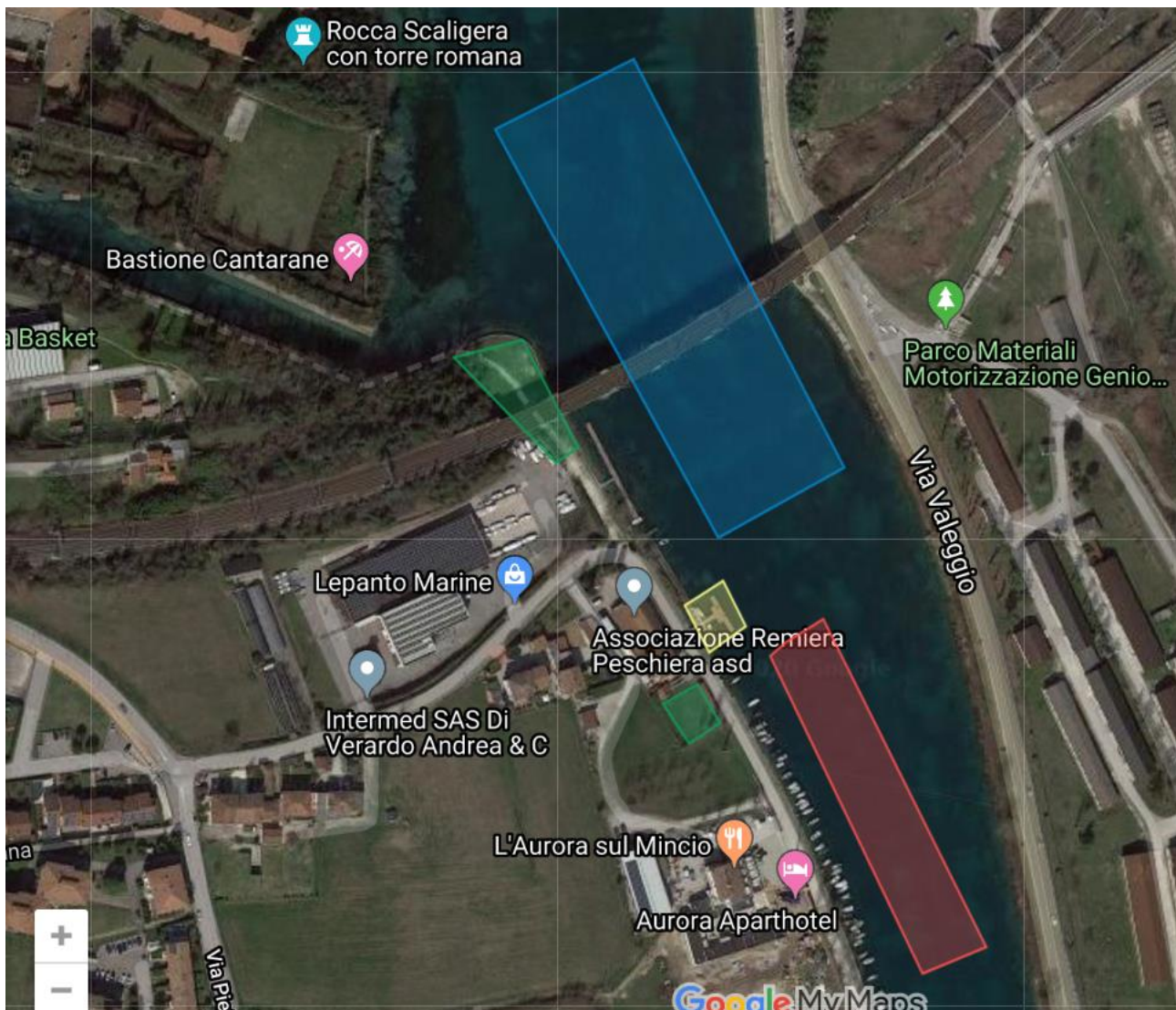
1 x 5000mt corsa in piano con giro ai 2500m;

Max numero di Trazioni alla sbarra.

Ulteriori Info: Viene messa a disposizione la sede con spogliatoi, docce e zona stretching (palestra) riscaldata.

Non è previsto il servizio di ristoro in sede.

Altre info: Cesare 338 338 6984



Legenda:

Area Verde: Area carrelli – In sede solo uno/due carrelli, in zona ponte della ferrovia gli altri.

Area Gialla: Zona di imbarco/sbarco

Area Azzurra: Zona riscaldamento

Area Rossa: Percorso 200m. La partenza dei 2000 sarà la stessa e si procederà proseguendo lungo il fiume a favore di corrente all'andata e contro corrente al ritorno.

E' possibile seguire l'intero percorso con la bicicletta.