PROVE qualificazioni Regionali per il Campionato Italiano di Fondo Indoor

Crotone 26/03/2023

RISCALDAMENTO e TIMING	2 turni

	SERIE	5000 mt
AM	**08:30-08:50**	

	SERIE	3000 mt
PM	**12:30-13:00**	

INIZIO GARE 5000: mattina 09:00

tempi eff. di gare	**am**	3h + 30 m
DOMENICA 26/03		

TIMING DOMENICA mattina	**riscaldamento**	**gare**		
		2^ serie	**1^ serie**	**1^ serie**
		5000 F	**5000 F**	**5000 M**
	08:30-08:50	**09:00-10:15**	**10:15-11:30**	**11:30-12:30**

12:30 - 13:15 PAUSA

INIZIO GARE 3000: pomeriggio 13:30

tempi eff. di gare	**pm**	3h + 20 m
DOMENICA 26/03		

TIMING DOMENICA pomeriggio	**riscaldam**	**gare**			
		2^ serie	**1^ serie**	**2^ serie**	**1^ serie**
		3000 F	**3000 F**	**3000 M**	**3000 M**
	12:30-13:00	**13:30 - 14:15**	**14:15-15:00**	**15:00-15:45**	**15:45-16:30**

n.b **qualora si dovese terminare prima delle 12:30 si anticiperà quanto possibile la ripresa**