



# TURRITA NUOTO

Casella postale 2686, 6501 Bellinzona

[info@turritanuoto.ch](mailto:info@turritanuoto.ch)

[CCP 65-3255-8](tel:09132558)

## Campionati Svizzeri Open Water

<b>Luogo</b>	Kreuzlingen
<b>Data</b>	24-25 Agosto 2019
<b>Direzione</b>	Elena Nembrini, capo delegazione e allenatore Maurizio Marsili
<b>Partecipanti</b>	Vedi lista allegata
<b>Ritrovo</b>	Partenza posteggio Centro sportivo di Bellinzona alle ore 7.10
<b>Alloggio</b>	ZIIL-Hotel AGLengwilerstrasse 4 8280 Kreuzlingen
<b>Tenuta</b>	TURR completa, costumi, necessario per la pioggia e vestiti caldi.
<b>Alimentazione</b>	Solita alimentazione infracompetitiva, integratori salini, pranzo individuale.
<b>Programma</b>	<b>Sabato 5 km e staffetta</b> <b>Domenica mattina 10 km</b> <b>Domenica pomeriggio 3 km.</b>
<b>Iscrizioni</b>	Vedi lista allegata
<b>Osservazioni</b>	<b>Ultimo appuntamento della stagione 2018-2019, si deve dare il massimo per poter dare inizio alla nuova stagione nel modo migliore.</b>

In bocca al lupo!

Turrìta Nuoto  
Maurizio Marsili

19 Agosto 2019