Runner's Club Bellinzona: PROGRAMMA ATTIVITÀ 2016

Data	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
1			1. allenamento esterno, Bellinzona		Stralosone		Gara a tappe, Val di Fassa					
2							Gara a tappe, Val di Fassa					
3						Faido Running Night	Val Cama Grand Prix					Data di riserva per cena sociale
4					5000 m Biasca							
5					Allenamento **16km**							
6								Gran Premio Selma-Rossa	Allenamento **15km**			
7												
8						5000 m Tesserete					1. allenamento in palestra, Bellinzona	
9	Cross di Gordola											
10				Giro di Stabio			SanBeRun		Stramassagno			
11												
12						La Pontironese						
13			All. percorso Media Blenio								Gara sociale	
14									5000 m Bellinzona			
15					Corsa podistica Malvagliese							
16	Cross di Vezia									Ascona - Locarno Marathon		
17									Giro di Camignolo			
18												
19	Assemblea Generale Ordinaria 2015					Orselina - Cimetta						
20			Sementina - S. Defendente						Allenamento **18km**			
21		Sci di fondo, Campra										
22					Stralugano							
23				Tesserete Gola di Lago / Military Cross								
24				Gravesano Running Day			Rodi - Tremorgio					
25						Cronoascesa Bigorio Val di Fassa			Corsa della Bricolla			
26						Gara a tappe, Val di Fassa		BELLINZONA GO AND RUN			Cena sociale	
27		Escursione racchette con D. Sanna				Gara a tappe, Val di Fassa		Cronometro Malcantonese	Allenamento **20km**			
28		(luogo e data esatta da stabilire)	Giro Media Blenio			Gara a tappe, Val di Fassa		Penz...iamo				
29	Staff. Soprasosto, Campo Blenio				Escursione famigliare	Gara a tappe, Val di Fassa						
30	Cross di Banco					Gara a tappe, Val di Fassa						
31							Cronometro del Nara					

- attività RCB
- CM e CP
- 5000m
- PO
- Cross