



# Test di Corsa + Grigliata

## C.O. AGET Lugano



Ciao a tutti,

si avvicinano le vacanze ed è ormai tradizione verificare il nostro stato fisico da sfoggiare sulle spiagge ... ed è per questo che all'annuale **Test di Corsa** tutti noi dobbiamo cercare di migliorare o perlomeno mantenere la migliore prestazione ottenuta finora.

Dopo il test di corsa seguirà una ricca grigliata in allegra compagnia.

**Il tutto è previsto per:**

**Lunedì 19 giugno 2023,  
alle ore 18.00 al Parco Vira di Savosa**

In caso di brutto tempo, perché quest'anno non si sa mai, la serata verrà rinviata a data da stabilire (verrete avvisati tramite email entro le ore 14.00).

**Per la grigliata** (carne, pannocchie, verdura, ecc.) **ognuno dovrà provvedere a se stesso.**

**Quale contributo ognuno dovrà portare** antipasti, insalate o torte (da buoni agetini il tutto dovrà essere rigorosamente di ottima qualità).

Le **iscrizioni** alla grigliata, indicando cosa si porta (antipasti, insalate, torte, ecc.), ed al test di corsa sono da inoltrare a **Lara** tramite email ([lara.rovelli@ticino.com](mailto:lara.rovelli@ticino.com))

Per migliorare la performance degli scorsi anni alleghiamo i migliori tempi personali del test di corsa.

A presto - il Comitato



**P.S.:** in caso di pioggia nei giorni precedenti sono consigliate coperte isolanti purtroppo non si possono riservare i tavoli e entro le ore 22.00 dobbiamo sgomberare il tutto!!!