

Règlement de la course d'ergomètre du 21 janvier 2017

DATE ET LIEU

Le samedi 21 janvier - Base nautique de Cherbourg (Plage Napoléon)

13h30 Présentation de l'épreuve (horaires et composition des séries)

Premiers échauffements

14h00 Première série

16h30 Relais 4 x 500 m

17h15 Remise des récompenses

17h30 Pot de clôture (une buvette sera présente pour vous accompagner tout l'après-midi),

REGLEMENT

Organisation de l'épreuve :

- Les séries sont formées à partir des temps d'engagement.
- Le classement se fait sur une course.
- La distance sera programmée sur l'ordinateur de l'ergomètre.
- L'échauffement est à la charge du participant (présence d'ergomètres d'échauffement).
- Le participant est responsable de ses affaires sur le lieu de l'épreuve.
- Tout retard à l'heure de sa série est éliminatoire.

Participation aux courses individuelles : 500m, 1000m, 1500m, 2000m

• La présentation d'une licence de la Fédération Française d'Aviron à jour du certificat médical, ou d'un certificat médical, de moins d'un an, de non contre-indication à la pratique de l'aviron y compris en compétition est requis.

Participation au challenge par équipes : 4x500m

• Ce challenge n'est pas une compétition mais une rencontre amicale sans classement. Le certificat médical n'est pas requis. Cependant les participants s'engagent à avoir une condition physique adaptée et suffisante.

L'INSCRIPTION est de :

✓ 3€ par personne pour la course individuelle.

✓ 8€ pour l'équipe de relais

✓ gratuit pour les -18ans

A régler par chèque à l'ordre du CCAM ou en espèces.

Vous ne connaissez pas l'ergomètre ? Pour les débutants, venez essayer, au club d'aviron de mer, l'ergomètre le mercredi 4 ou 11 janvier à 18h00,

Prenez contact avec Patrick PAQUEREAU au 02 33 94 04 94.

RENSEIGNEMENTS

Cherbourg Club d'Aviron de Mer : 02 33 94 04 94