

Samedi 18 Janvier 2020

Challenge Des ERGONAUTES

Nous organisons la 19ème édition de la course d'aviron en salle (sur un ergomètre : machine reproduisant le mouvement du rameur) à Cherbourg en Cotentin le Samedi 18 Janvier 2020.

Les courses sont transcrites sur écran. Cette manifestation comprend des courses ouvertes à tout sportif amateur et expérimenté suivant les catégories.

Les distances sont de 500, 1000, 2000 et 6000 mètres

Comme chaque année nous organisons aussi le challenge 4 x 500 mètres par équipes.

Nos partenaires

CHERBOURG
OCTEVILLE

CHERBOURG
en Cotentin



ONCO
NORMANDE
Réseau Régional
de Cancérologie



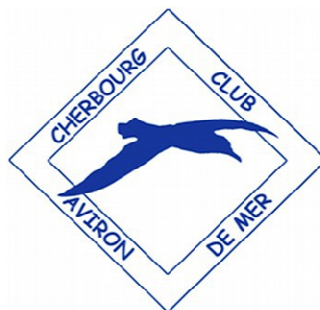
Le fait d'être engagé implique le respect du présent règlement. Tout participant s'engage sous sa propre responsabilité.

Règlement:

- 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.
- La présentation d'un certificat médical est facultative, cependant le participants s'engage à avoir une condition physique adaptée et suffisante.

CHAQUE PARTICIPANT doit se présenter 1h avant le début de son épreuve

Seule l'annulation de la manifestation par l'organisateur peut entraîner le remboursement des inscriptions.



**Cherbourg
Club Aviron de Mer**

Plage Napoléon
Base nautique Albert Ivory
50100 Cherbourg en Cotentin

Téléphone : 02 33 94 04 94
Messagerie : contact@cherbourg-aviron.fr



**CHALLENGE
DES
ERGONAUTES**



A partir de 13h30

**Base Albert Ivory
50100 Cherbourg en Cotentin
« site de l'école de voile »**

CHALLENGE DES ERGONAUTES

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER **AU PLUS TARD LE 15 JANVIER 2020**

L'inscription est de :

- 3€ par personne et par course
- 8€ par équipe de relais
- Gratuit pour les moins de 16 ans

Vous ne connaissez pas l'ergo-
mètre ?

Pour les débutants, venez es-
sayer l'ergomètre le **mercredi
8 et 15 janvier à 18 h00** au
club d'aviron de mer

Prenez contact avec Patrick PAQUEREAU

PROGRAMATION DU CHALLENGE

13h30 Présentation des épreuves (horaires et
composition des séries).

Premiers échauffements

14h00 Départ 6000 mètres

14h30 Départ 500 mètres

15h00 Départ 1000 mètres

15h30 Départ 2000 mètres

16h30 Relais 4 x 500 mètres

*(Les horaires de courses sont donnés à titre
indicatif l'organisateur se réserve le droit de
faire évoluer les horaires suivant le nombre
de séries)*

La journée se clôturera par une
remise des récompenses

Une buvette sera présente pour vous
accompagner tout l'après midi

Bulletin d'engagement individuel :

- 500 mètres - ouvert à tous (13 ans +)
 - 1000 mètres - ouvert à tous (13 ans +)
 - 2000 mètres - ouvert à tous (16 ans +)
 - 6000 mètres - ouvert à tous (16 ans +)
- (cocher la case correspondante)

Possibilité de s'inscrire sur plusieurs challenges

Nom :	
Prénom :	
Club :	
Sexe	<input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme
Date de naissance :	
Temps d'engagement :	

Bulletin d'engagement en équipe :

4 X 500 METRES

Nom de l'équipe	
Ergonaute n°1	
Ergonaute n°2	
Ergonaute n°3	
Ergonaute n°4	
Temps d'engagement :	

**Cherbourg
Club Aviron de Mer**

Plage Napoléon
Base nautique Albert Ivory
50100 Cherbourg en Cotentin

Téléphone : 02 33 94 04 94
Messagerie : contact@cherbourg-aviron.fr