



Sélectif régional de Longe Côte Marche Aquatique des Pays de Loire

Samedi 11 Mai 2019

Pôle Nautique

20 Boulevard des Dunes - 85690 Notre-Dame-de-Monts

Email : : accueil@polenautique.org

Epreuves :

100 m Solo OU

400 m Solo

1000 m en Tierce ou Quinte : Les Quintes doivent obligatoirement être composées de 3 hommes et 2 femmes OU 3 femmes et 2 hommes.

Horaires :

13 h 00 : Confirmation des inscriptions

13 h 30 : Départ de la 1^{ère} tierce

17 h 30 : Remise des médailles

Un apéritif dinatoire, offert par le Pôle Nautique, sera servi à l'issue de la compétition.

Obligatoire : le certificat médical, datant de moins d'un an, avec la mention « pas de contre indication à la pratique du Longe Côte, y compris en compétition » doit être envoyé, en même temps que la feuille d'inscription jointe

Tarifs :

10€ pour une compétition, 15€ pour 2 compétitions.

ATTENTION : clôture des inscriptions le Vendredi 19 Avril 2019. Aucune inscription ni modification ne sera prise en compte après cette date.