

Contrôle d'entraînement bateaux courts J15 et J16

Dimanche 1^{er} Mars 2015

Lieu :

Société des Régates Mâconnaises
389 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny
71 000 MACON

Les rameurs devront être aux Régates Mâconnaises à 8h30

Programme :

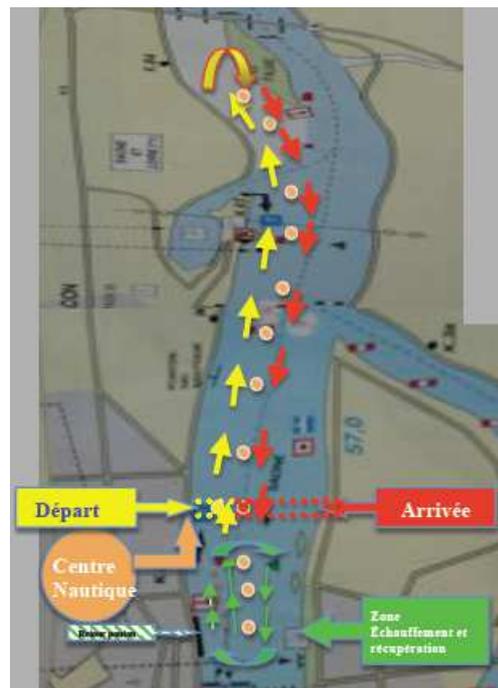
Parcours chronométré de 4000 m :
2 fois 2000m avec un demi tour,
réalisé en skiff ou deux sans barreur.

Prévoir : clés de 10 et 13, vêtements chauds, bouteille d'eau

Transport :

Le transport est assuré par les parents.

Pour ceux qui n'auraient pas de possibilité de transport, merci de l'indiquer sur le bulletin d'inscription : dans ce cas, **RV au club à 7h45.**



[À venir]

Dimanche 8 Mars : Tête de rivière zone sud-est à Marignane

Dimanche 22 Mars : Championnat interrégional J15 - J16 au Creusot

27 au 29 Mars : Championnat de zone bateaux courts à Aiguebelette



Bulletin d'inscription au Contrôle d'entraînement J15/J16

à déposer au club ou à envoyer par mail à cac.chalon@libertysurf.fr

pour le **MERCREDI 18 FEVRIER 2015 au plus tard**

Mon fils (fille) : _____

Année naissance : _____

Signature des parents :

- participera
- ne participera pas
- n'a pas de moyen de transport et partira du club