



Contrôle d'entraînement bateaux courts

J15 à Senior

Dimanche 04 Mars 2018

Lieu :

Régates Mâconnaises
389 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny
71000 Macon

Les rameurs devront être à 7H15 sur place.

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.



Dimanche 11 Mars : Tête de rivière zone sud-est à Marignane
30 Mars au 1er Avril : Championnat de zone bateaux courts à Aiguebelette
Samedi 7 Avril : Championnat interrégional J15 - J16 au Creusot



Bulletin d'inscription au Contrôle d'entraînement J15 à Senior

à déposer au club ou à envoyer par mail à secretariat.cercle.aviron@gmail.com

pour le SAMEDI 24 FEVRIER 2018 au plus tard

Ma fille, mon fils :

Année de naissance :

Signature des parents :

- participera
 ne participera pas

au contrôle d'entraînement le 4 mars à Mâcon