



CERCLE DE L'AVIRON DE CHALON-SUR-SAÔNE

TRIATHLON

dimanche 6 Janvier 2019 de 8h00 À 12h00 (à la piscine)

Le CAC organise son traditionnel triathlon sur 3 épreuves chronométrées :

- ✓ 15 minutes de **natation**
- ✓ 15 minutes d'**ergomètre**
- ✓ 1 parcours de **course à pied** (environ 20 minutes).

Les participants ont 3 minutes pour se préparer à l'épreuve suivante : prévoir des **lunettes pour la natation**, une **serviette** et des vêtements faciles à enfiler pour la course à pied.

Le triathlon est une épreuve par équipe. Chaque équipe est composée de rameurs de toutes les catégories. La répartition des rameurs est faite par les entraîneurs, de façon à obtenir des équipes équilibrées.

Les seniors seront chargés d'encourager les plus jeunes ...

Les meilleurs résultats par équipe et individuels seront récompensés à l'issue des épreuves.

Les parents sont invités à assister à toutes les épreuves (sur les gradins de la piscine pour la natation et l'ergomètre, sur le parcours pour la course à pied), ainsi qu'à la remise des récompenses et à l'apéritif qui suivra.

En raison d'une organisation minutieuse, et afin de ne pas pénaliser une équipe, tout rameur inscrit devra être présent le dimanche à 8h00 au club.

Contact : J12 - J14 Philippe LAFOY : 06 50 49 34 39
J15 - J18 Axel Mirbel : 06 50 61 55 90

***Bulletin d'inscription au triathlon
à retourner au plus tard le samedi 5 janvier***

.....
Merci de retourner le bulletin réponse au plus tard le samedi 5 janvier, au secrétariat, ou dans la boîte aux lettres ou par mail : secretariat.cercle.aviron@gmail.com

ma fille, mon fils : Nom Prénom

participera **ne participera pas** au triathlon

Signature des parents :