

Bonjour à toutes et à tous,

Les Interclubs sont de retour !

Le Championnat Régional Interclubs des Maîtres est une compétition par équipe de 10, il faut donc 10, 20 ou 30 nageuses et nageurs !

Chaque participant s'engage sur une nage et participe au relais 10 x 50 NL plus le relais 4 x 50 4N Mixte (2D + 2H).

Cela se passe à la très belle piscine du Bocage à Vitré, 6 couloirs en 25m.

Vous trouverez le programme ci-dessous :

## **PROGRAMME**

Dimanche 27 novembre 2016 OP : 9h15 – DE : 10h00	Dimanche 27 novembre 2016 OP : 14h00 – DE : 14h30
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Relais 4 X 50 4 N MIXTE (2 dames+2 messieurs)</li><li>2. 400 NL MIXTE</li><li>3. 100 PAP MIXTE</li><li>4. 50 DOS MIXTE</li><li>5. 100 BRASSE MIXTE</li><li>6. 50 NL MIXTE</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>7. 50 PAP MIXTE</li><li>8. 100 DOS MIXTE</li><li>9. 50 BRASSE MIXTE</li><li>10. 100 NL MIXTE</li><li>11. 2004 N MIXTE</li><li>12. RELAIS 10 X 50 NL MIXTE</li></ol>

Merci de répondre rapidement (*par mail à Jean-Luc*) car il faut constituer et compléter les équipes en fonction des nages et niveaux.

Date butée samedi 12 novembre midi !!

Un covoiturage sera organisé à partir du parking du Macdo de Dinard.

A noter qu'il est nécessaire d'avoir demandé sa Licence lors de l'inscription au Club pour participer aux compétitions, voir avec Carole D. pour les retardataires ou nouvelles vocations.

Sportivement.

Jluc.