

EMBOURG NATATION

A le plaisir de vous inviter à

16^{ème} Challenge Masters Jean Baptiste Evrard

Qui se déroulera les samedi et dimanche

07 et 08 Mars 2009

Piscine d'Embourg

8, au Chession

4053 Embourg (Liège) Belgique

Programme Top swim à suivre

PROGRAMME

samedi 07 Mars 2009

—

JA : Lucienne Bossier cnHuy

Approuvé par le district LNL le 28/11/2008

Samedi après-midi : échauffement : 13h00

1^{ère} course : 14h00

1. 200m 4 nages dames
2. 200m 4 nages messieurs
3. 200m brasse dames
4. 200m brasse messieurs
5. 100m dos dames
6. 100m dos messieurs
- PAUSE**
7. 100m papillon dames
8. 100m papillon messieurs
9. 50m brasse dames
10. 50m brasse messieurs

11. 400m nage libre dames
12. 400m nage libre messieurs

PAUSE

13. Relais 4 X 50m 4 nages dames
14. RELAIS 4 X 50m 4 nages messieurs
15. Relais 4 X 50m 4 nages mixte

Dimanche 08 Mars 2009

JA : Denis Bouquegneau FNCS

Approuvé par le district LNL le 28/11/2008

DIMANCHE MATIN : échauffement : 8h30

1^{ère} course : 9h30

- 16.50m nage libre dames
- 17.50m nage libre messieurs
- 18.200m dos dames
- 19.200m dos messieurs
- 20.200m papillon dames
- 21.200m papillon messieurs

PAUSE

- 22.100m 4 nages dames
- 23.100m 4 nages messieurs
24. 50m dos dames
25. 50m dos messieurs
- 26.200m nage libre dames
- 27.200m nage libre messieurs

DIMANCHE APRES-MIDI : échauffement : 12h45

1^{ère} course : 13h30

- 28. 50m papillon dames
- 29. 50m papillon messieurs
- 30.100m brasse dames
- 31.100m brasse messieurs

PAUSE

- 32.100m nage libre dames
- 33.100m nage libre messieurs
- 34. Relais 4 X 50m nage libre dames
- 35. relais 4 X 50m nage libre messieurs
- 36. Relais 4 X 50m nage libre mixte

Nous accueillons les **MASTERS** (+25ans) ainsi que les **PRE-MASTERS** (20-25ans) mais ceux-ci n'entrent pas dans les Points du challenge.

Les 5 premiers de chaque catégorie d'âge, dames et messieurs reçoivent respectivement 5.4.3.2.1 points.

Les relais se nagent en catégorie Open et les quatre premiers relais dames et messieurs reçoivent respectivement 30.15.10 et 5 points.

Les trois premiers clubs classés reçoivent une coupe.

Un t-shirt sera offert à tous les participants

Accord district LNL : le 28/11/2008

INSCRIPTIONS : AVANT le 15 février 2009

Secrétariat : Madame Michelle Simons

rue Joseph Wauters,6

4430 Ans Belgique

Tél. 00.32.4.226.10.77

EMAIL : embourg.natation@teledisnet.be

(Format word, excel, PDF, txt)

michelle.simons@skynet.be

ACCORD DE PRINCIPE : AVANT le 20 janvier 2009