

NATATHLON 3^{ème} PLOT Qualificatif Trophée Lucien Zins **CANET - Bassin Sérandour (25)**

Dimanche 25 mars 2012

Prévoir collation d'attente de compétition (fruits secs, eau...). Le repas de midi est prévu par le club.
Port de l'équipement club obligatoire.

Concernant le programme des 2 réunions et les épreuves sur lesquelles vous allez participer, merci de vous adresser à votre entraîneur qui est à même de vous renseigner. Lors de la compétition veillez à prévenir les entraîneurs de votre départ en vous assurant que vous ne figurez pas au programme d'une autre épreuve.

MATIN :

RDV :	8h55
Échauffement :	9h – 9h55
Départ 1 ^{ère} course :	10h
Fin de la réunion vers :	12h maxi
Programme :	400 4 Nages Filles puis Garçons 50 Dos Filles puis Garçons 50 Brasse Filles puis Garçons 50 Pap Filles puis Garçons

Après-midi :

RDV piscine de Narbonne :	13h55
Échauffement :	14h – 14h40
Départ 1 ^{ère} course :	14h45
Fin de la réunion vers :	17h30 maxi
Programme :	800 NL Filles 100 NL Garçons puis Filles 800 NL Garçons

Sportivement,

