



L'ESSONNIENNE MIX'INDOOR

AVANT-PROGRAMME





L'ESSONNIENNE

**DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024
9H30-13H**

INFORMATIONS GÉNÉRALES

RELAIS SUR ERGOMÈTRE CONCEPT 2

Semi-marathon indoor par équipe de 8 à parité femmes et hommes.

Inscriptions via le serveur FFA (renseignements à mixindoor@essonne-aviron.fr) ;
clôture des inscriptions le 15 novembre 2024 à 18 heures.

Réunion des délégués au 1er étage de la Halle à 8h30.

Parking public : Entrée par la Nationale 7.

Organisateurs - CDA 91 (Christian MARCHIORI - 0616403163) conjointement avec la section USRO Base Nautique (Aymen AMIRI - 0617292315).

Chronométrage & Arbitrage - *Interne*

Jury - Jean-Luc Garcia

SEMI MARATHON CONNECTÉ

Chaque équipe est composée à parité parfaite de 8 membres (4 hommes et 4 femmes).

Chaque participant doit obligatoirement faire trois parcours de 879 mètres, - dans l'ordre qu'il souhaite - soit 2637 mètres par participant et 21096 mètres par équipe.

Le premier départ se fera installé sur ergo. Les passages suivants se feront par transmission d'un bâton de relais. Le participant suivant devra patienter les deux pieds derrière la ligne de démarcation jusqu'à transmission complète du bâton de relais main à main.



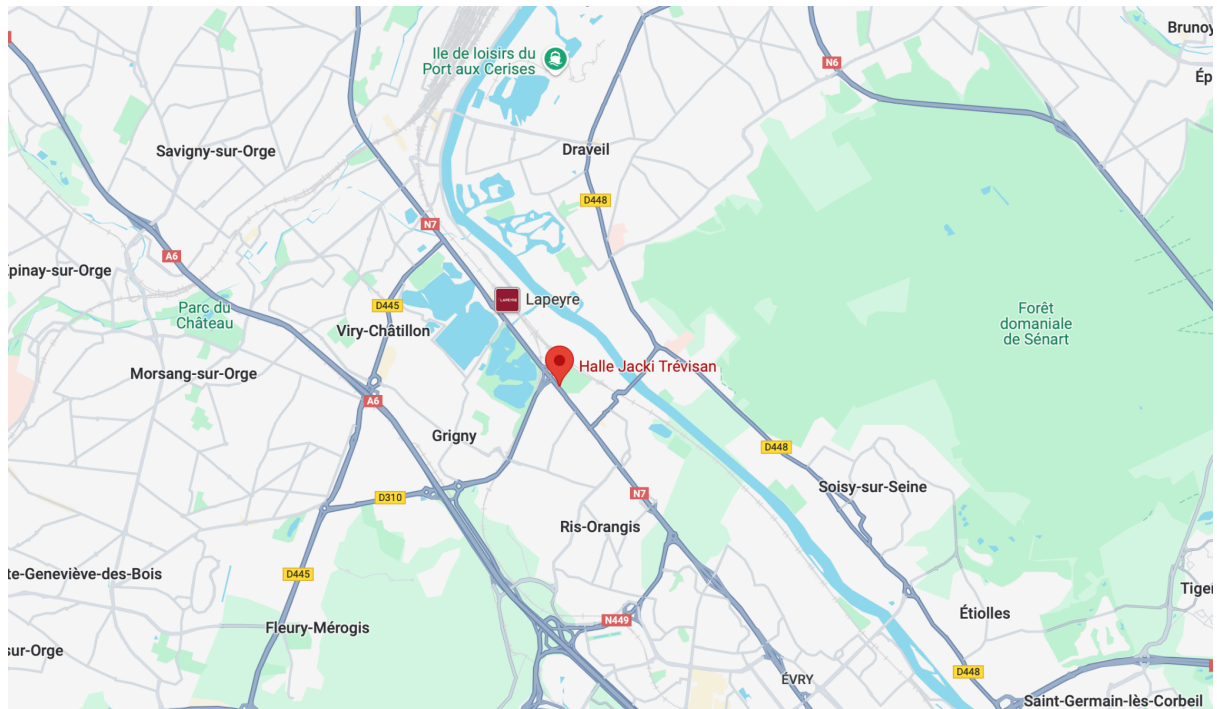
L'ESSONNIENNE

INFORMATIONS PRATIQUES

Halle Jacki Trévisan

60 rue Albert Remy, 91130 RIS-ORANGIS.

Un parking public sera disponible gratuitement par la Nationale 7.





L'ESSONNIENNE

HORAIRES PRÉVISIONNELS

8h : Arrivée des participants
8h30-9h00 : Café + présentation de l'épreuve
9h00-9h30 : Echauffement
9h30 : Départ
11:30 : Fin de course
11h45-12h00 : Remise des récompenses
12h00-12h45 : Apéritif déjeunatoire

INSCRIPTIONS & PRIX DE L'ENGAGEMENT

Le montant de l'engagement est fixé à **40 euros par équipe**, soit **5 euros par participant**. L'inscription se fait sur le serveur fédéral et le règlement sur le [site du CDA 91](http://www.essonne-aviron.fr) (www.essonne-aviron.fr).

RÉCOMPENSES

Les trois meilleures équipes sénior et jeunes (-19 ans) seront récompensées.

Buvette disponible sur place durant tout l'événement.

Le café du matin et l'apéritif déjeunatoire seront offerts à l'ensemble des participants par le comité départemental.