



Chères amies sportives, chers amis sportifs,
Le club Uckange Evolution Palmes a le plaisir de vous inviter à l'Interclub qui aura lieu le

Dimanche 13 Novembre 2022
à la piscine de Serémange-Erzange
(3 place Adrien Printz - 57290 SEREMANGE-ERZANGE)

Le programme de la journée sera :

12h45 : Ouverture des portes

13h-14h : Echauffement

14h05 : Début des courses

25AP

50BI

400SF

400BI

100IS

Pause (15 minutes)

50SF

800SF

200BI

400IS

100SF

Pause (5 minutes)

4X50SF Mixte

18h : Remise des récompenses

- Classement : points obtenus par rapport à la table de cotation, en respectant les catégories d'âge - Un classement individuel sur la somme des deux meilleures courses sera effectué
- Merci de réaliser vos engagements par l'intermédiaire du site <https://www.nageavecpalmes-ffessm.com> avant le vendredi 11 novembre 2022 22h.
- Aucun engagement ne pourra être pris le jour même
- Merci de prévoir un chronométrateur par tranche de 8 nageurs, même incomplète.
- Gonflage sur place possible
- Les licences et certificats médicaux doivent être à jour
- Repas tirés du sac à prévoir, pas de restauration sur place

Sportivement,

Arnaud SEEMANN
Président d'Uckange Evolution Palmes



VAL DE FENSCH
Communauté d'Agglomération

