FFESSM
NAGE AVEC PALMES

FFESSM
COMITÉ INTERRÉGIONAL
BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE
NAGE AVEC PALMES

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE

EAU LIBRE DE NAGE AVEC PALMES

INZINZAC LOCHRIST

DIMANCHE 28 MAI 2023

3ème EDITIONS

C.S
LORIENT

Club Subaquatique Lorientais rue Pierre Guergadic, 56100 LORIENT

Lieu de la compétition

Base nautique Rue du Blavet 56650 Inzinzac Lochrist

Contact : RIOU Frédéric rioufrederic56@gmail.com, 06.86.40.80.73

Organisation

Accueil des participants :	8h30 à 9h30
Briefing au point de départ de la course	10h00
Chambre d'appel	10h10
Départ du 3km bi	10h15
Départ du 5km SF & 2km SF	11h00
Départ du 1km SF & bi	14h00
Départ du 5km SF & bi Minimes	14h00
Départ des relais 4x1000	15H00 ou 15H30
Remise des prix	16h30

Modalités d'inscription

Etre licencié FFESSM Nage avec palmes inscription via intraNAP

Aucune inscription sur place ne sera prise en compte

Clôture des inscriptions le Samedi 20 MAI 2023

Merci de nous transmettre vos licences, assurances à jour par mail afin de faciliter le temps d'attente aux inscriptions (rioufrederic56@gmail.com)

Frais d'inscription par chèque à l'ordre du club Subaquatique Lorientais ou en espèces 15€

Information Matériel

Les dossards devront être collés en haut du tuba ainsi que la puce du chronométrage

Port de la combinaison

Si la température de l'eau est inférieur à 14°C la combinaison néoprène est obligatoire

Si la température de l'eau est inférieur à 12°C interdiction de nager pour les poussins et benjamins

Les parcours :

Le parcours sera balisé par des bouées jaunes de chez PLASTIMO de diamètre 1.50m hauteur 1.60m

Les bouées délimitant la zone de navigation seront des bouées Rouge de diamètre 60cm

L'arrivée sera matérialisée par l'arche du comité régional (blanche et bleu) y compris le cône d'arrivée de couleur jaune

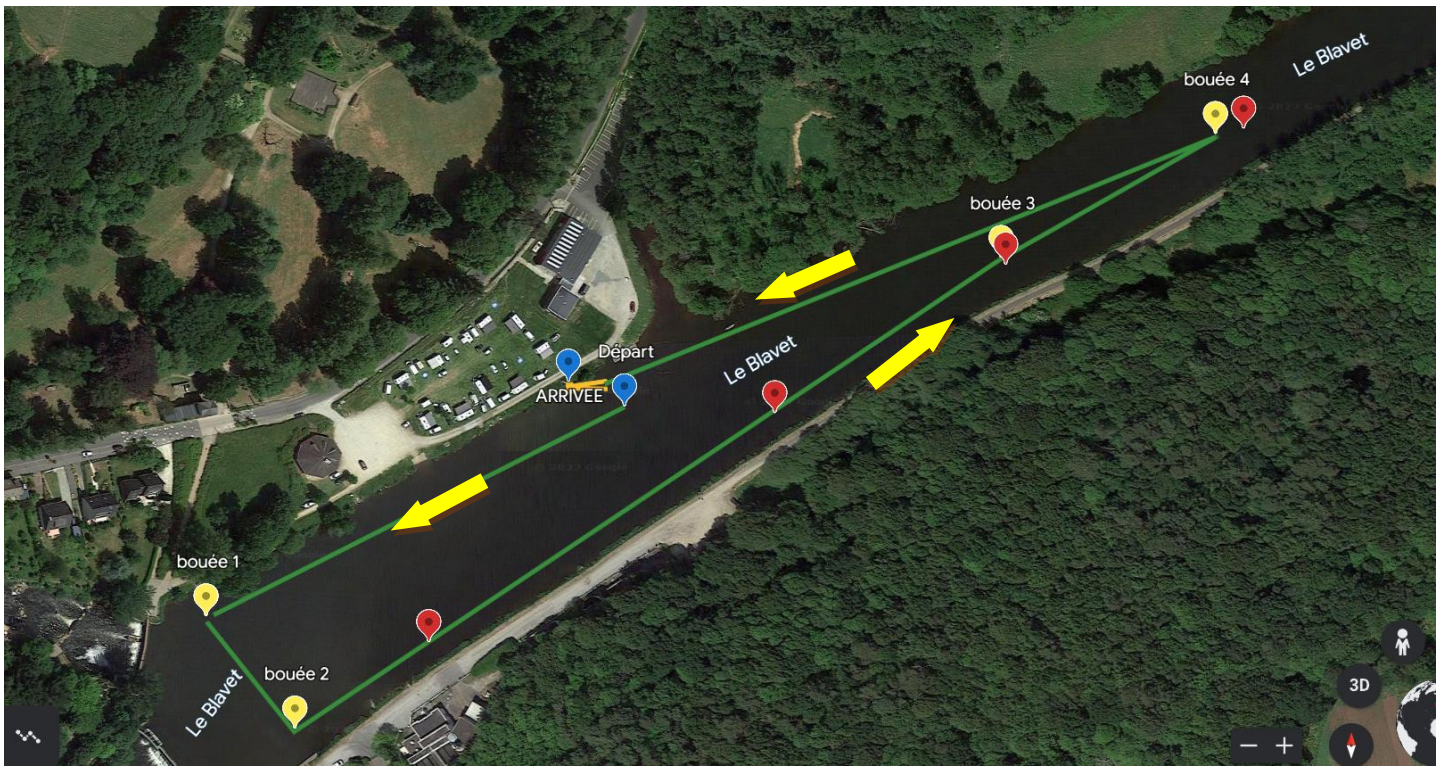
ARRIVEE

SECOURS
FFSS
OCEANPERF
FFESSM

Les officiels seront sur le ponton accolé à l’arche d’arrivée.

Le parcours sera de 1km pour le 2km, 2 tours, pour le 3 km, 3tours et le 5km, 5 tours

<u>Zone de départ</u>

Parcours de 1Kms

Les bouées **ROUGES** délimite la zone de navigation, largeur de 15 ml par rapport à la berge