



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 12 Novembre 2023
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

50SF

200BI

400SF

200IS

100SF

Pause (15 minutes)

50BI

800SF

400BI

100IS

200SF

Pause (5 minutes)

4X50SF

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://nap.ffesm.fr/> avant le vendredi 10 Novembre 2023 22h.
- Aucun engagement ne pourra être pris le jour même
- Merci de prévoir vos officiels selon le règlement en vigueur
- 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