



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 16 Novembre 2025
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.ffessm.fr/> avant le vendredi 14 novembre 2025 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