

Moi !!!

Nom :

Prénom :

Challenge hivernal 2014-2015

H
A
C
T
R
I
A
T
H
L
O
N

Règlement :

Objectif :

- Etre présent.
- S'éclater.
- Se dépasser.
- La participation au **Challenge hivernal** n'est pas obligatoire mais elle est déterminante sur le plan de la cohésion du club. C'est d'ailleurs son objectif premier. Ces épreuves constituent également un bon test des aptitudes de chacun, des références utiles pour la programmation annuelle.

Classement :

Chaque épreuve donne lieu à un classement et des points.

- **Assiduité** : 10 points par épreuve.
- **Performance** : Victoire = 50 points, 2nd = 49, 3^e = 48, ...
- **10 points de bonus** pour la participation au Bike and Run Le havre-Etretat du 4 janvier.



Résultats :

J'ai gagné : ouahhhh !
 J'ai bien participé : ouiiiiii !
 J'ai pantouflé : ouhhhhhh !

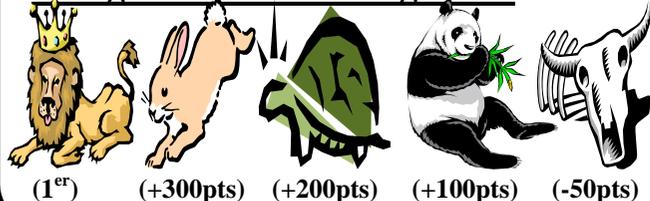


Dates	Epreuves	Lieux de rendez-vous	Mon chrono	Ma place	Chronos et noms des vainqueurs	Mes Points
Jeudi 20 nov	<u>CAP :</u> 400m	Piste de Caucriauville			Théo en 57''	
Jeudi 27 nov	<u>CAP :</u> 1000m	Piste de Caucriauville			Julien en 2'50	
Dimanche 30 novembre 9h30	<u>Duathlon :</u> VTT-CAP Court mais intense	Forêt de Montgeon : parking du camping			Théo en 12'46	
Samedi 6 décembre 14h	<u>Relais binôme</u> <u>Croco-adulte</u> (infos à suivre)	Forêt de Montgeon : parking du camping				
Au choix : 8/10/15 décembre	<u>Natation :</u> 400m crawl	Piscine de la Mare Rouge / Champs Barets			Charley en 5'01	
Dimanche 14 décembre	<u>Cross duathlon du</u> <u>Bois du Roule</u> Championnat de Normandie	Darnétal : 9h Petit Roule (4/11/2) 13h30 Grand Roule (6/18/3)			<u>Petit Roule</u> : Théo en 1h04'44' <u>Grand Roule</u> : Anthony en 1h51'45''	
Au choix : 12/14 janvier	<u>Natation :</u> 200m crawl	Piscine de la Mare Rouge / Champs Barets			Théo en 2'35	
Samedi 17 janvier 14h	<u>VTT :</u> Montée infernale de l'OTAN	Forêt de Montgeon : parking du camping			Mathieu en 4'06	
Dimanche 18 janvier 10h	<u>CAP :</u> 3500m (petit tour de Montgeon)	Forêt de Montgeon : parking du camping			Théo en 12'05	
Au choix : 9/11 mars	<u>Natation :</u> 100m crawl	Piscine de la Mare Rouge / Champs Barets			Charley en 1'01	
					Mes points cumulés	

Nombre d'épreuves : X 10 = pts.

Qui suis-je ?

Catégorie des « challengers » :



Mon total :

Mon classement
final :

/ 50