

samedi 11 septembre 2010
ROQUEBRUNE CAP MARTIN
Côte d'Azur
8ème traversée de la baie de Roquebrune cap martin
Base nautique

- **Épreuves de coupe régionale : le 500m et 1500m**
épreuve du 500 mètres POUSSINS – rassemblement 10 heures – Départ 11 heures
épreuve du 1500 mètres BENJAMINS – rassemblement 10 heures – Départ 11 heures
Remise des récompenses à 12h45, aux 3 premiers Poussins et Benjamins dames et messieurs.
- **Épreuves de coupe régionale : le 1500m**
épreuve du 1500 mètres OPEN ouverte aux non-licenciés – rassemblement 11 heures –
Départ 12 heures.
Remise des récompenses à 13h, aux 3 premiers vétérans (40 ans et +) dames et messieurs et aux 3 premiers toutes catégories (hors vétérans) Dames et Messieurs.
- **Épreuve de coupe de France et de coupe régionale : le 5000m**
épreuve de 5 KMS – rassemblement 12 heures – Départ 14 heures
récompenses des 3 premiers au temps scratch hommes et dames : 1er : 150 Euros;
2ème 75 Euros; 3ème 35 Euros.
Remise des récompenses à 17h. Les 3 premiers des catégories minimales, cadets, et juniors et plus.
- **Épreuves d'animation : le relais 3 x 500m mixte.**
épreuve du relais 3 X 500 mètres réservée aux poussins & benjamins, les nageurs nagent l'un après l'autre. Rassemblement 15 heures – Départ 16 heures.
Remise des récompenses à 17h. Les 3 premiers relais seront récompensés.
- **Épreuves d'animation : le relais 3 x 1000m mixte.**
épreuve du relais 3 x 1000 mètres réservée aux benjamins et plus -rassemblement à 15 h 30– Départ à 16h30. Les nageurs nagent ensemble.
Remise des récompenses à 17h. Les 3 premiers relais seront récompensés.
- **Activités complémentaires**
Restauration aisée sur le site
Remise des récompenses à 17 heures sera accompagnée d'un apéritif.

Dimanche 12 septembre 2010
ROQUEBRUNE CAP MARTIN
Côte d'Azur
8ème traversée de la baie de Roquebrune Cap Martin
Base nautique

- **Épreuve de coupe de France et de coupe régionale : le 10 Kms**
épreuve de 10 KMS – rassemblement 9 heures – Départ 9 heures 30.
Neutralisation de la course : 12 H 30
récompenses des 3 premiers au temps scratch hommes et dames : 1er : 150
Euros; 2ème 75 Euros; 3ème 35 Euros.
Les 3 premiers des catégories minimales, cadets, et juniors et plus.
Remise des récompenses à 12h30.
- **Activités complémentaires**
restauration aisée sur le site
remise des récompenses de l'épreuve et récompenses nationales à 12h30 heures. La
remise des médailles sera accompagnée d'un apéritif.