



## AVANT - PROGRAMME

### Open Aviron Indoor d'Epinal – Dimanche 22 Janvier 2023

#### Gymnase Clémenceau rue de la Chipotte - Epinal

L'Aviron club Epinal invite tous les sportifs de la région à venir se mesurer dans une ambiance conviviale sur un challenge d'aviron indoor **OUVERT A TOUS**.

#### Engagements

A retourner pour le vendredi 20 Janvier 2023 22:00 par email à [contact@aviron-epinal.fr](mailto:contact@aviron-epinal.fr),

ou sur le site FFAviron <https://ffsa-goal.multimediabs.com/>

#### Horaires

Briefing : 13h45

Début des épreuves 14h00

Gymnase du collège Clémenceau rue de la chipotte- Epinal

Plus d'informations sur notre site web : <http://www.aviron-epinal.fr>

Contact : Valérie Duhoux : 06 88 79 15 11

#### Informations complémentaires

8 Rameurs Concept2 sont connectés à un PC avec projection de la course sur écran (Erg Race).

Les courses s'enchaîneront avec un délais d'environ 10 minutes. Pour permettre l'échauffement des rameurs de la manche suivante, des ergomètres supplémentaires seront disponibles.

## Catégories :

- J11-12 : tout compétiteur âgé de 11 ou 12 ans le jour de l'épreuve 1000m
- J13-14 : tout compétiteur âgé de 13 ou 14 ans le jour de l'épreuve 1000m
- J15-16 : tout compétiteur âgé de 15 ou 16 ans le jour de l'épreuve 1000m
- J17-18 : tout compétiteur âgé de 17 ou 18 ans le jour de l'épreuve 1000m
- Sénior : tout compétiteur âgé de plus de 19 ans le jour de l'épreuve 1000m et 2000m
- Master1 : tout compétiteur âgé entre 30 ans et moins de 50 ans le jour de l'épreuve 1000m et 2000m
- Master2 : tout compétiteur âgé de 50ans ou plus le jour de l'épreuve 1000m et 2000m

## Distances:

- 1000m individuel
- 2000m individuel
- Relais par équipe 4x500m ouverts à tous

## Déroulement de l'épreuve :

Chaque rameur courra en individuel sur une distance de 1000m ou 2000m dans une course en ligne avec des rameurs de catégorie identique.

Des équipes de 4 seront constitués pour un relais 4x 500m. Les équipes seront équilibrées selon les temps en individuels afin de rendre la course homogène.

Une entracte sera proposée avec une découverte AviFit,