

Les 20 Born'AA

28-29 Novembre 2020



Course de 20 km en relais
4 coureurs – 5km



Tirage au sort



www.andresyathletisme.fr

Présentation - Objectifs

- ✓ Le week-end de la date officielle des 20 Bornes d'Andrézy
- ✓ Course virtuelle de 20km en Relais de 4 coureurs
- ✓ Distance unique de 5km
- ✓ Tirage au sort des équipes avec 4 chapeaux de niveaux
- ✓ Participer à un Challenge Club
- ✓ Sortir de sa routine sportive
- ✓ Emulation club et notion d'équipe
- ✓ Connaître son état de forme actuelle
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!).
- ✓ Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 18h
- ✓ Paramétrez votre montre pour faire la distance prévue
- ✓ Votre résultat : m'envoyer **une photo du chrono uniquement par mail**
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement (footing 15'-20' avec 2-3 acc. Progressives)
- ✓ Limite des Inscriptions **mercredi soir 25/11** sur gilcle@cegetel.net
- ✓ Tirage au sort jeudi soir via l'application Zoom
- ✓ Je respecte les règles du Covid
- ✓ Go Go l'AA



Les 20 Born'AA

28-29 Novembre 2020



Course de 20 km en relais
4 coureurs – 5km



Tirage au sort



www.andresyathletisme.fr

Equipe 001

- Océane
- Ernest
- Caroline
- Julien