

Record de l'Heure AA par Equipe



Week-end du 4/5 Juillet

Préambule

- ✓ Courir un maximum de Kilomètres en 1h
- ✓ Par équipe de 4 coureurs
- ✓ Chaque athlète court 15'
- ✓ Equipes composées en mixant les niveaux (tirage au sort jeudi soir)
- ✓ **Inscription avant mercredi 1^{er} juillet 22h via gilcle@cegetel.net**
- ✓ Votre course s'effectuera samedi ou dimanche (jusqu'à 18h)
- ✓ Paramétrez vos montres pour faire le temps prévu afin éviter d'en faire plus ou moins
- ✓ Vous ferez une photo à l'arrivée avec votre Chrono/Gps
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!)
- ✓ Vous pouvez prévoir un rendez-vous par équipe le jour J en respectant les règles du covid-19
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement

