

Le résultat du tirage au sort qui vient d'avoir lieu. Beau suspense en perspective. Merci aux gens qui ont participé à la réunion Zoom

## Record de l'Heure AA par Equipe

### Les Equipes

Equipes	Chapeau 1	Chapeau 2	Chapeau 3	Chapeau 4
1	Gaël	Alice	Yannick	Philippe C.
2	Olivier	Marie-Caro	Thierry	Eric S.
3	Christelle Q.	Micka	Kevin	Guillaume S.
4	Ketty	Christelle Z.	Benoit	Gilles
5	Laury	Marilyn	Justine	Eric C.
6	Camille	Sonia	Guillaume M.	Julien
7	Annick	Gaby	Louis	Philippe V.
8	Pedro	Elodie	Adrien	Greg
9	Céline	Zainab	François	Antonio
10	Laëtitia	Manu	Karin	Guillaume B.

### Les Dernières Consignes

- ✓ 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)
- ✓ 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

