10 km Relais AA

Les dernières consignes

- ✓ Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 17h.
- ✓ Paramétrez vos montres pour faire la distance prévue afin éviter d'en faire plus ou moins.
- ✓ Vous ferez une photo à l'arrivée avec votre chrono.
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!).
- ✓ Vous pouvez éventuellement vous donner un rendez-vous par équipe le jour J en respectant les règles du covid-19. Avec par exemple, un point d'arrivée commun et chacun part 2km,3km ou 5km en amont pour se retrouver sur la ligne d'arrivée. (le plus photo au départ ou à l'arrivée).
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement.

Les Equipes

Relais AA – Equipe 1
1. Pedro
2. Yannick
3. Gilles

Relais AA – Equipe 2
1. Elodie
2. Sonia
3. Bertrand

Relais AA – Equipe 3
1. Camille
2. Agnès
3. Philippe C.

Relais AA – Equipe 4
1. Dolores
2. Kevin
3. Guillaume D.

Relais AA – Equipe 5
1. Céline
2. Stéphane
3. Guillaume S.

Relais AA – Equipe 6
1. Sophie
2. Christelle
3. Mathis

Relais AA – Equipe 7
1. Laury
2. Guillaume B.
3. Alex

Relais AA – Equipe 8
1. Olivier
2. François
3. Greg

Relais AA – Equipe 9
1. Ketty
2. Benoît
3. Julien

Relais AA – Equipe 10
1. Gaby
2. Karin
3. Armand

Relais AA – Equipe 11
1. Florence
2. Louis
3. Yves

Relais AA – Equipe 12
1. Christelle T.
2. Ludo
3. Marc

Relais AA – Equipe 13
1. Anne
2. Caro
3. Thibault

Relais AA – Equipe 14
1. Muriel
2. Thierry
3. Eric C.

Relais AA – Equipe 15
1. Gaël
2. Guillaume M.
3. Antonio

Relais AA – Equipe 16
1. Corinne
2. Eric S.
3. Pierre

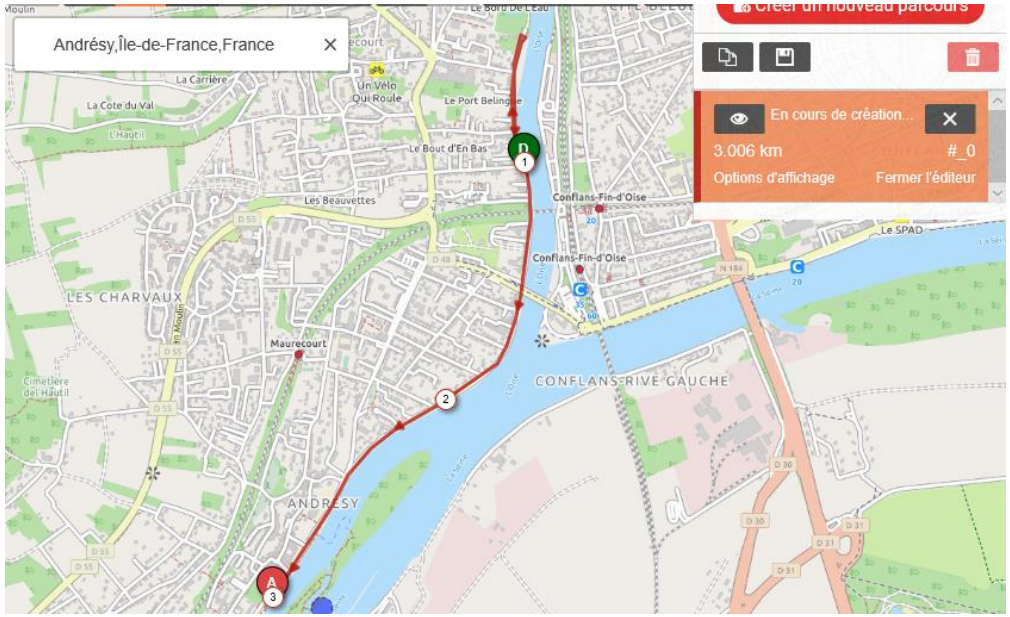
Relais AA – Equipe 17
1. Laetitia
2. Amel
3. Adama

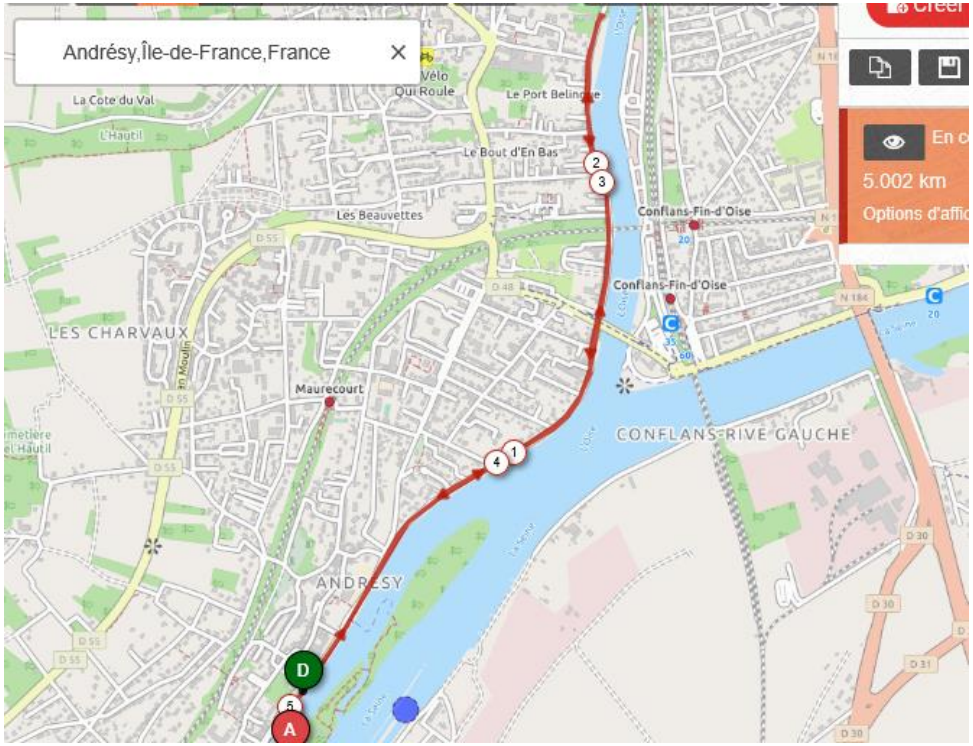
Relais AA – Equipe 18
1. Christelle Q.
2. Adrien
3. Philippe

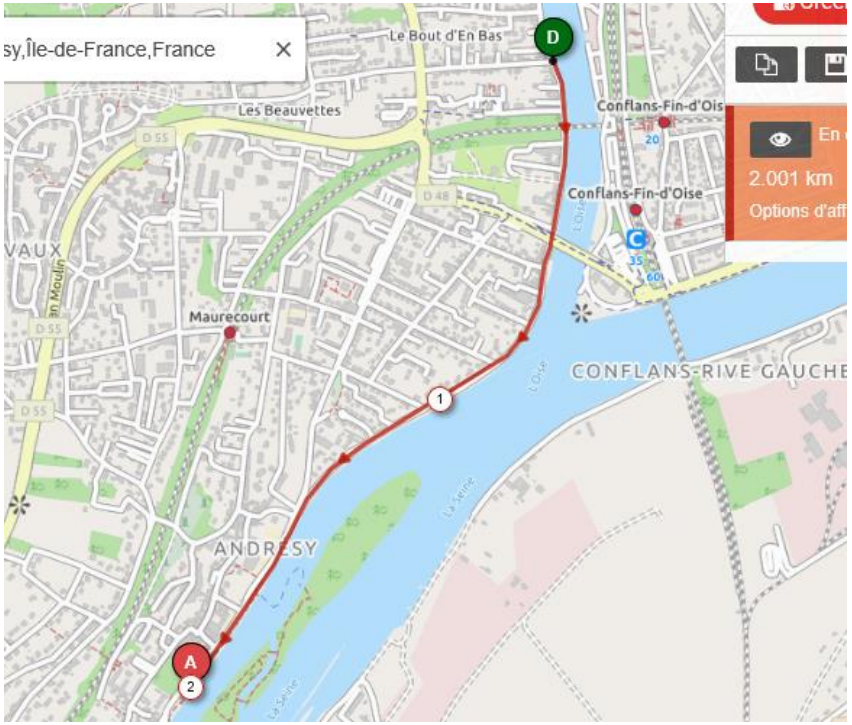
10 km Relais AA

Idée de Parcours «roulant »

- ✓ En prenant comme ligne d'arrivée « La Fontaine »
- ✓ Circuit sur les Quais de Seine et de l'Oise
- ✓ Pour le 2km, départ depuis la rue de l'Eperon à Maurecourt.
- ✓ Pour le 3km, départ de la rue de l'Eperon en direction du dernier rond point à proximité du parc « au bords de l'eau » à Maurecourt puis demi-tour pour revenir sur Andrésy.
- ✓ Pour le 5 km départ de la Fontaine puis aller-retour en direction de Maurecourt avec demi-tour au dernier rond point à proximité du parc au « bord de l'eau ».
- ✓ Paramétrez vos montres pour faire la distance, les circuit via openrunner peut varier de 50-70m.
- ✓ Vous pouvez éventuellement vous donner un rendez-vous par équipe le jour J en respectant les règles du covid-19. Avec par exemple, un point d'arrivée commun à la Fontaine.







10 km Relais AA

Les Récompenses

Porte Dossard Aquaman *Débardeur AA* *Tee-shirt CG 78*

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

10 km Relais AA

Les Equipes

	Chapeau 1	Chapeau 2	Chapeau 3
Equipe 1	Gilles	Yannick	Pedro
Equipe 2	Bertrand G.	Elodie	Sonia
Equipe 3	Philippe C.	Agnès	Camille
Equipe 4	Guillaume D.	Kevin	Dolorès
Equipe 5	Guillaume S.	Stéphane	Céline
Equipe 6	Mathys	Christelle Z.	Sophie
Equipe 7	Alex	Guillaume B.	Laurie
Equipe 8	Greg	François	Olivier
Equipe 9	Julien	Benoît	Ketty
Equipe 10	Armand	Karine	Gaby
Equipe 11	Yves	Louis	Florence
Equipe 12	Marc	Ludovic	Christelle T.
Equipe 13	Thibault	Caroline	Anne
Equipe 14	Eric C.	Thierry	Muriel
Equipe 15	Antonio	Guillaume M.	Gaël
Equipe 16	Pierre	Eric S.	Corinne
Equipe 17	Adama	Amel	Laetitia
Equipe 18	Philippe V.	Adrien	Christelle Q.

Les dernières consignes

- ✓ Votre course doit s'effectuer samedi ou dimanche jusqu'à 17h.
- ✓ Paramétrez vos montres pour faire la distance prévue afin éviter d'en faire plus ou moins.
- ✓ Vous ferez une photo à l'arrivée avec votre chrono.
- ✓ Essayer de choisir un terrain plutôt plat (pas en descente !!!).
- ✓ Vous pouvez éventuellement vous donner un rendez-vous par équipe le jour J en respectant les règles du covid-19. Avec par exemple, un point d'arrivée commun et chacun part 2km,3km ou 5km en amont pour se retrouver sur la ligne d'arrivée. (le plus photo au départ ou à l'arrivée).
- ✓ N'oubliez pas l'échauffement.

Rendez-vous jeudi 14 mai à 19h30 sur l'application ZOOM pour le tirage au sort des équipes, le code d'accès à la réunion jeudi après-midi sur le facebook Salon Vip AA

10 km Relais AA

Les Inscrits

Chapeau 1			Chapeau 2			Chapeau 3		
Prénoms	Test 3km	Vma	Prénoms	Test 3km	Vma	Prénoms	Test 3km	Vma
Alex	10'45''	19,6	Guillaume B.	12'47''	16,3	Sonia		14,1
Gilles	10'47''	19,4	Stéphane	13'31''	16,3	Gaby	15'12''	14
Adama		19,2	Eric S.		16,2	Laury		13,8
Thibault R.		18	Kevin	12'44''	16,2	Florence	15'24''	13,8
Bertrand	12'08''	17,7	Benoit	13'42''	16	Dolores	15'33''	13,7
Guillaume D.		17,7	François		16	Pedro	16'06''	13,7
Yves		17,7	Louis	13'24''	15,8	Olivier		13,7
Philippe C.	11'51''	17,6	Guillaume M.		15,7	Sophie P.	14'49''	13,6
Marc	12'48''	17,5	Thierry	13'55''	15,6	Céline		13,5
Philippe V.	12'14''	17,5	Yannick		15,5	Christelle Q.	18'07''	13,5
Antonio	12'48''	17,1	Christelle Z.	14'15''	15,2	Corinne	16'38''	13,4
Armand	12'18''	17	Adrien	14'43''	15,1	Gaël	16'20''	12,8
Eric C.		17	Karin	13'58''	15	Camille		12,5
Pierre G.		17	Ludovic		15	Laetitia C.	17'32''	12,5
Mathis		17	Amel	14'12''	14,5	Christelle T.	21'00''	12,1
Julien	12'44''	16,8	Caroline		14,5	Ketty	15'35''	12
Greg		16,6	Elodie		14,3	Anne		11,2
Guillaume S.	12'36''	16,3	Agnes	14'40''	14,2	Muriel	23'06''	11

10 km Relais AA

Equipe 001

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 002

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 003

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 004

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 005

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 006

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 007

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 008

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 009

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 010

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 011

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 012

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 013

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 014

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 015

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 016

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 017

www.andresyathletisme.fr

10 km Relais AA

Equipe 018

www.andresyathletisme.fr