

23 & 24
JUILLET 2022
EAU LIBRE

500M

3 KM

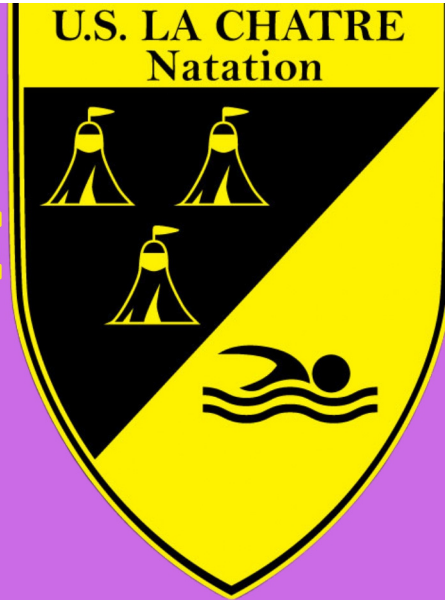
RELAIS
FIL ROUGE

CHALLENGE
SUD-BERRY

POULIGNY-NOTRE-DAME

ANIMATION À PARTIR DE
21H30

COURSES OUVERTES À TOUS



Ne pas jeter la voie publique - IPNS

DESCRIPTIFS DES COURSES

 **Compétition ouverte à tous**



 **Samedi 23 Juillet**


18h : Accueil secrétariat, marquage
19h : Fin du marquage 500m
19h15 : Départ du 500m - fin du marquage 3000m
19h30 : Départ du 3000m
21h30 : Animation sur la plage

 **Dimanche 24 Juillet**

9h: Accueil secrétariat
10h : Départ relais



 Parcours 500m (1tour) et 3000m (5 tours)

 Arrivé du 500m et du 3000m

 Début parcours 500m

 Départ 500m et 3000m



Contact : uslcnatation@gmail.com


uslc natation

RESTAURATION HÉBERGEMENT



Restauration

 Possibilité de réserver les repas du samedi soir et du dimanche midi avant le **mardi 12 juillet** au snack de la base de loisirs : **lilou.nandillonpro@gmail.com**.

 Deux menus sont proposés :
Menu "Burger" : 1 Hamburger, Frites, boissons, glace à 13 euros.
Menu "Salade" : Salade Caesar, boissons, glace à 11 euros.

Hébergement



Contact camping : campingpnd@gmail.com

02-54-06-14-04

Un camping se situe à 100m de la base de loisirs.

Les tarifs et les horaires sont consultables sur le site internet du camping.

www.campingpnd.wixsite.com/ligny

Autres logements :

camping Val Vert en Berry, camping municipal Solange Sand...
De nombreux gîtes et campings sont dans les alentours de Ligny



uslc natation


Contact : uslcnatation@gmail.com

RÈGLEMENT ET RÉCOMPENSE





Tarifs et récompenses

-  Tarif 500m : Licencié FFN, FINA, FFHANDI : 5 euros
Autre : 15 euros (10 euros de licence eau libre promo)
- Tarif 3000m : Licencié FFN, FINA, FFHANDI : 10 euros
Autre : 20 euros (10 euros de licence eau libre promo)
- Tarif relais : 4 à 6 nageurs : 25 euros, au dessus de 6, 30 euros

-  Les dix premières dames et dix premiers hommes toutes catégories des courses individuelles seront récompensés. Un podium dame et un podium homme toutes catégories sera organisé.
La première équipe du fil rouge sera récompensée

Animation de la soirée et file rouge

-  Une animation sportive ouverte à tous les nageurs et accompagnateurs aura lieu après le repas, sur la plage de Ligny.
Merci d'indiquer votre présence par mail :
lilou.nandillonpro@gmail.com.

-  Le fil rouge est un relais de **2h** qui verra s'affronter des équipes de **4 à 10** nageurs maximum. L'équipe qui parcourra la plus longue distance dans le temps imparti remportera l'épreuve.



INSCRIPTION



Pour vous inscrire, rendez-vous ici

www.ffneaulibre.fr



Fin des inscriptions sur place 23 Juillet 18h30

24 Juillet 9h30



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION



POULIGNY-NOTRE-DAME



La Découpe Briantaise



Vente en direct / Prestation de Service
Bovin - Porcin - Ovin

Du producteur au consommateur

02 54 48 61 22 - 06 76 03 48 66

18 rue du château 36400 BRIANTES

decoupe-briantaise@orange.fr



Carrefour
market



uslc natation

uslcnatation@gmail.com