



COUPE LIFA MANCHE 1



LE DIMANCHE 20 OCTOBRE 2013
À MANTES LA JOLIE

ENGAGEMENTS :

Engagements à faire sur le site de la FFSA (www.clubaviron.net)

Double engagement autorisé / Mixtes de clubs autorisées dans toutes les courses

**Ouverture des inscriptions le Mardi 01 Octobre 2013 à 9h00 / Clôture le
Dimanche 13 Octobre 2013 à 23h00**

**Les courses Open sont ouvertes à toutes les catégories. Les mixtes de catégories, de sexe et de clubs sont autorisées
(cadets, juniors, seniors, vétérants)**

Un rameur inscrit en Open ne pourra concourir qu'en Open durant cette journée

REUNION DES DÉLÉGUÉS:

Dimanche 20 Octobre à 8h30 dans le club de Mantes.

Consignes d'organisation :

- Dépôt des forfaits éventuels
- Les clubs devront ramener leur numéro de couloirs (de 1 à 6)

SYSTEME DE QUALIFICATION:

Classement au temps, parcours direct

Horaire prévisionnel des courses à 9h30 / 12h30 et 13h30 / 17h.

PROGRAMME DES COURSES :

Possibilité de s'inscrire dans plusieurs courses

Matin :

Course 1 : 2X JF (2000m)

Course 2: 2X SF (2000m)

Course 3: 4- JH (2000m)

Course 4: 4X JH (2000m)

Course 5: 4- SH (2000m)

Course 6: 4X SH (2000m)

Course 7: 4+ CH (1500m)

Course 8: 2X CF (1500m)

Course 9: 4Yx+ MH (1000m)

Course 10: 1X MF (1000m)

Course 11: 1X Handi (1000m)

Course 12: 2X / 2- Handi (1000m)

Course 13: 8+ Open (1000m)

Après-midi :

Course 14 : 4- JF (2000m)

Course 15: 4X JF (2000m)

Course 16: 4- SF (2000m)

Course 17: 4X SF (2000m)

Course 18: 2X JH (2000m)

Course 19: 2X SH (2000m)

Course 20: 4+ CF (1500m)

Course 21: 2X CH (1500m)

Course 22: 4Yx+ MF (1000m)

Course 23: 1X MH (1000m)

Course 24: 1X Handi (1000m)

Course 25: 2X / 2- Handi (1000m)

Course 26: 4Yx+ Open (1000m)

Pour les courses 13: 8+ Open, et 26: 4Yx+ Open vous devez nous envoyer les inscriptions par mail avec les noms, prénoms et numéros de licences !!!

CHALLENGE JEUNE RAMEUR :

La LIFA met en place un « **Challenge du Jeune Rameur** » pour les benjamins. Il aura lieu en 4 étapes (lors des 3 coupes LIFA et de l'avirathlon). Des animations seront programmées tout au long de ces journées pour eux.

L'avant programme de cette journée est joint à cet avant programme de la manche 1 de la Coupe LIFA, et disponible sur le site internet de la LIFA, rubrique Jeunes.

Les inscriptions seront à renvoyer sur le fichier excel ci-joint (ou téléchargeable sur le site de la LIFA) avant le 13 octobre 2013. Vous pouvez inscrire vos équipes même si elles ne sont pas complètes. Nous ferons des équipes mixtes de clubs avec les rameurs isolés.

Pour toute information sur cette animation, contactez Rémi DUHAUTOIS (remi.duhautois@avironfrance.fr ou 06 76 72 08 58)

BREVET OR OPTION COMPÉTITION :

Les courses 1XMH et 1XMF permettront de valider les brevets de rameurs. Une session questionnaire sera organisé durant la journée. Information à la réunion des délégués.

Merci de préciser par mail les personnes souhaitant passer cette épreuve à : contact@aviron-iledefrance.org.

PARCOURS :

Départ non tenu

Distance de 1000/1500/2000 mètres

Christian Vandenberghe
Président de la LIFA

Dominique Giudici
Responsable Sportif

Rémi Duhautois
CTN

Yvan Deslaviere
CTRS