



<p>DÉFI 1 L'AVARICE</p>  <p>100 mètres 1 minute 500 mètres</p>	<p>DÉFI 5 L'ORGUEIL</p>  <p>Addition mensuelle des kilomètres sur rameur indoor.</p>
<p>DÉFI 2 LA PARESSE</p>  <p>1000 mètres¹ 4 minutes 2000 mètres²</p>	<p>DÉFI 6 LA LUXURE</p>  <p>Participation à des compétitions indoor³.</p>
<p>DÉFI 3 LA COLÈRE</p>  <p>5 000 mètres 30 minutes 10 000 mètres</p>	<p>DÉFI 7 LA GOURMANDISE</p>  <p>100km⁴ 24h⁵</p>
<p>DÉFI 4 L'ENVIE</p>  <p>60 minutes Semi-marathon Marathon (solo)</p>	

Chaque épreuve donne lieu à un classement individuel (tenant compte de l'âge et du poids de chaque participant), l'addition des points des membres du Club le fait remonter dans le classement indoor de la Fédération.

¹ Vous pouvez les faire aux championnats de France indoor open en février) ou au club

² En présentiel et online, individuel ou relai, Exemples : Open indoor d'Alsace le 3 décembre ; Championnats de France open indoor en du 27 au 29 janvier 2023 à Paris. .Et d'autres compétitions en en ligne. Le club dispose du matériel nécessaire et l'expertise pour faire les branchements nécessaires à la connexion.

³ Vous pouvez les faire à l'open indoor d'Alsace en décembre) ou au club.

⁴ En Solo, en duo ou en équipe de 8, 10, 20 personnes

⁵ En Solo, en duo ou en équipe de 8, 10, 20 personnes