

NUIT DE L'ERGO

AU ROWING CLUB DE STRASBOURG

PROGRAMME

VENDREDI 14 AVRIL 2023

HEURE		MANIFESTATION	PARTICIPANTS	
15H00	001	Départ des 24 heures INTERCLUBS (Large Team).	INTERCLUBS	<u>INSCRIPTION</u>
15h15	Animation	Initiation au biathlon Indoor	TOUT PUBLIC	<u>INSCRIPTION</u>
16h00	Animation	Initiation au biathlon Indoor	TOUT PUBLIC	<u>INSCRIPTION</u>
17h00	Animation	AVIFIT	TOUT PUBLIC	<u>INSCRIPTION</u>
18h00 – 20h00	002-007	Course sur 1879m (Echauffement Biathlon une heure avant la course)	INTERCLUBS	<u>INSCRIPTION</u>
20h15	Animation	AVIFIT	TOUT PUBLIC	<u>INSCRIPTION</u>
20h30 à 22h00	008	7 défis FFA	MEMBRES RCS	SANS INSCRIPTION
20h30	Animation	Championnat individuel Biathlon indoor En équipes de 2 ou de 4 personnes	MEMBRES RCS	SANS INSCRIPTION
21h	Animation	AVIFIT	TOUT PUBLIC	<u>INSCRIPTION</u>
22h00 à 23h30	009 -010-011	Course ErgRace Sur 1879m	EN-LIGNE (LICENCIES FFA)	<u>INSCRIPTION</u>

SAMEDI 15 AVRIL 2023

9h00	101-102	Relais Biathlon Santé-Master (équipes de 2 ou 4 personnes équilibrées par test 100m)	INTERCLUBS	SANS INSCRIPTION
10h00	103	Relais Handi-Valide 4x250	INTERCLUBS	<u>INSCRIPTION</u>
10h30	104	Départ Marathon (individuel)	MEMBRES RCS	SANS INSCRIPTION
10h45	105	Départ Semi-Marathon (individuel)	MEMBRES RCS	SANS INSCRIPTION
11h00	Animation	AVIFIT	TOUT PUBLIC	<u>INSCRIPTION</u>
13h		Pique- Nique	INTERCLUBS TOUT PUBLIC	SANS INSCRIPTION
15h00	001	Arrivée 24h	INTERCLUBS	<u>INSCRIPTION</u>
15h15	CLOTURE			