



<p><b>DÉFI 1</b> L'AVARICE</p>  <p>100 mètres 1 minute 500 mètres</p>	<p><b>DÉFI 5</b> L'ORGUEIL</p>  <p>Addition mensuelle des kilomètres sur rameur indoor.</p>
<p><b>DÉFI 2</b> LA PARESSE</p>  <p>1000 mètres<sup>1</sup> 4 minutes 2000 mètres<sup>2</sup></p>	<p><b>DÉFI 6</b> LA LUXURE</p>  <p>Participation à des compétitions indoor<sup>3</sup>.</p>
<p><b>DÉFI 3</b> LA COLÈRE</p>  <p>5 000 mètres 30 minutes 10 000 mètres</p>	<p><b>DÉFI 7</b> LA GOURMANDISE</p>  <p>100km<sup>4</sup> 24h<sup>5</sup></p>
<p><b>DÉFI 4</b> 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.

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

<sup>2</sup> 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.

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

<sup>4</sup> En Solo, en duo ou en équipe de 8, 10, 20 personnes

<sup>5</sup> En Solo, en duo ou en équipe de 8, 10, 20 personnes