

Moi !!!

Nom :

Prénom :

Challenge hivernal 2015-2016

H
A
C
T
I
A
T
H
L
O
N

Règlement :

Objectif :

- Etre présent, s'éclater, se dépasser.
- La participation au **Challenge hivernal** n'est pas obligatoire mais elle est essentielle pour la cohésion du Club. C'est d'ailleurs son objectif premier. Les épreuves constituent également un bon test des aptitudes de chacun, des références utiles pour la programmation annuelle.

Classement :

Chaque épreuve donne lieu à un classement et des points.

- **Assiduité** : 10 points par épreuve.
- **Performance** : Victoire = 50 points, 2nd = 49, 3^e = 48, ...
- **10 points offerts pour la participation au LHSA Aventure Trail du 20 décembre.**
- Possibilité de points bonus dans le courant de l'hiver !!!
- A l'issue de chaque épreuve, reporte dans le tableau tes résultats.

Résultats :

J'ai gagné : ouahhhh !

J'ai bien participé : ouaiiiii !

J'ai pantouflé : ouhhhhhh !



Dates	Epreuves	Lieux et horaires de rendez-vous	Mon chrono	Ma place	Chronos et noms des vainqueurs	Mes Points
Dimanche 22 novembre	<u>VTT</u> : Circuit +/- 7 km chrono	Parc de Rouelles : parking rue de la Bouteillerie à 9h30.			François en 24'15	
Jeudi 26 nov	<u>CAP</u> : Test VMA	Piste de Caucriauville 18h30			Théo et Clément 19km/h	
Lundi 30 novembre	<u>Natation</u> : 400m chrono	Piscine de la Mare Rouge 19h			Nicolas en 5'18	
Dimanche 6 dec	<u>Cross duathlon</u> : VTT-CAP chrono	Forêt de Montgeon : parking du parc animalier à 9h45.			Romain en 25'47	
Dimanche 13 décembre	<u>Cross duathlon du Bois du Roule, Championnat de Normandie</u>	Darnétal : 9h Petit Roule (2/6/1) 13h30 Grand Roule (6/18/3)			Oscar : clément Hugo François	
Dimanche 20 décembre	<u>LHSA Trail Aventure</u> (8 ou 22 km)	Le Havre, Stade Delaune (9h15 ou 9h30)	10 points en cas de participation			
Jeudi 7 janvier	<u>CAP</u> : Course de côte. (courte mais pentue !!!)	Piste de Caucriauville 18h30			Théo en 40"	
Mardi 12 janvier	<u>Natation</u> : 300m crawl (sortie de l'eau/25+petit bassin) !!!	Piscine de Caucriauville 19h			Théo en 7'19	
Dimanche 17 janvier	<u>CAP Cross</u> : 3 km chrono	Parc de Rouelles : parking de l'arboretum à 10h.			Clément en 12'21	
Mercredi 3 février	<u>Natation</u> : 112,5m chrono (avec tractions, pompes et apnée) !!!	Piscine de Caucriauville 18h			Théo en 1'39	
Dimanche 20 mars	<u>Duathlon</u> Championnats de Normandie S	Yvetot			Anthony en 1h10'30	

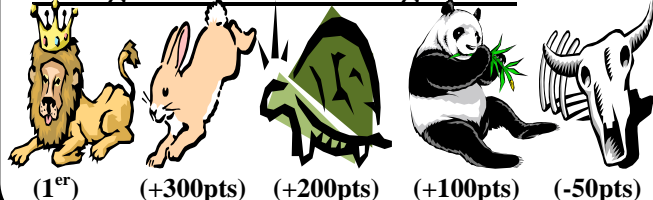
Nombre d'épreuves : X 10pts = pts.

Mes points bonus

Mes points cumulés

Qui suis-je ?

Catégorie des « challengers » :



Mon total :

Mon classement final :

/