



## COUPE DE BELGIQUE OPEN Longue distance 2013

Organisé par l'Aquani-Nivelles, le dimanche 26 mai 2013 au centre ADEPS de la Marlette (Seneffe) en partenariat avec la LIFRAS et la BEFOS-FEBRAS.

**Nous vous proposons un barbecue pour terminer la journée ensemble.**

### **Programme :**

- **10h00-12h00** : accueil, inscription et contrôle matériel.
- **12h30**: briefing.
- **13h00**: départ de la course 1000m : promotion pour jeunes et débutants (14 ans et - en ordre de licence fédérale).
- **14h00**: départ de la course 4000m (sélective pour équipe nationale junior et sénior)
- **17h00**: remise de prix.

### **Modalités :**

- Règlement CMAS.
- Frais de participation par nageur : 10 € (comprenant l'inscription, une boisson et un pain saucisse) ou 7 € uniquement inscription.
- Etre en ordre de cotisation (fédérale) et certificat médical.

► **Inscriptions souhaitées au plus tard pour le 22/05/2013**

- Nom, prénom, date de naissance et distance. ([crepin.oli@gmail.com](mailto:crepin.oli@gmail.com)).

### **Lieu :** Centre ADEPS de la MARLETTE

(Autoroute E19 sortie 20, direction Seneffe, longer le canal à votre droite, troisième rond-point, direction ADEPS- LA MARLETTE).

### **Informations supplémentaires :**

- Eric André : [phea18@hotmail.com](mailto:phea18@hotmail.com) : +32 476/56.66.70
- Dominique André : [dominique.andre2811@gmail.com](mailto:dominique.andre2811@gmail.com) : +32 477/47.69.92