



## Invitation

Liège Grivegnée Monopalme est heureux de vous inviter à

# L'OPEN DE LIEGE

**Compétition de nage avec palmes  
à Grivegnée (BE), le dimanche 11 novembre 2018.**

- Lieu :** **Piscine de GRIVEGNEE**  
Rue Nicolas Spiroux, 55  
4030 Grivegnée (Liège)  
Belgium
- Infrastructure :** Piscine de 25 m  
5 couloirs  
Chronométrage manuel
- Condition de participation :** Etre licenciés  
Non-licenciés (pour ceux-ci le club d'appartenance doit avoir une assurance propre)
- Frais de participation :** **7 € par sportif**
- Inscriptions :** **Avant le 05 novembre 2018**  
Yves Vande Weerd  
Liège Grivegnée Monopalme a.s.b.l.  
Avenue Jean Hans 40  
4030 Grivegnée  
Gsm: +32 497 05 87 33  
Email: [yves.vandeweerd@gmail.com](mailto:yves.vandeweerd@gmail.com)
- Le formulaire d'inscription est dans un document séparé, attaché à l'e-mail d'invitation
- Chronométreurs :** Chaque club doit mettre à disposition un chronométreur.

**HORAIRE      PROGRAMME DIMANCHE 11 NOVEMBRE 2018**

**13:00**            Echauffements

**14:00**            **100 SF D/H**  
**25 APN D/H**  
**400 SF D/H**  
**50 BF D/H**

PAUSE : 10'

**25 SF D/H**  
**200 SF D/H**  
**50 SF D/H**

PAUSE : 10'

**RELAIS : 4 X 100 SF D/H**

**Catégories nage avec palme**

11 ans et moins	Cat. E	2007 et +
12-13 ans	Cat. D	2006 et 2005
14-15 ans	Cat. C	2004 et 2003
16-17 ans	Cat. B	2002 et 2001
18-28 ans	Cat. A	2000 à 1990
29-34 ans	Cat. V0	1989 à 1984
35-44 ans	Cat. V1	1983 à 1974
45-54 ans	Cat. V2	1973 à 1964
54 et +	Cat. V3	1963 et +