

9ème Meeting National du LAC



Etape du circuit fédéral des maitres

Piscine Saint Nicolas - Bassin de 50m - 8 lignes

Challenges individuels et relais

Engagement extranat : 4€50 par épreuve

Restauration sur place



10 JUIN 2023



LAVAI  .fr

9ème Meeting National du LAC



Programme

Echauffement : 8:30

Compétition : 9:30

200 libre

100 papillon

50 brasse

Pause

100 dos

50 libre

200 brasse

Pause

Relais 4x 50m 4 Nages

Echauffement : 13:30

Compétition : 14:30

200 papillon

50 dos

100 brasse

200 dos

Pause

50 papillon

100 libre

200 4 Nages

Pause

Relais 4x 50m libre

10 JUIN 2023

Les challenges individuels

Les Papes : 50 et 100 papillon

Les Brasseurs : 50 et 100 brasse

Les Super Costauds : cumul de 3 à 5 épreuves de 200 m

Les Dodos : 50 et 100 dos

Les Max : 50 et 100 nage libre

Les relais

4x 50 NL et 4x 50 4N hommes, femmes et mixte

Super challenge du LAC (4 mêmes nageurs dans les 2 relais)

