



# BALEATA AN DOUR BREIZH

Rencontre inter départementale de Longe Côte / Marche Aquatique

**DIMANCHE 17 MARS 2019**

à Ploudalmézeau, plage de Tréompan

Le centre Nautique Portsall Kersaint vous invite à participer à une épreuve de Longe Côte.

Le dimanche 17 mars 2019, au programme :

- 1 000 m équipe quinte/ tierce..... **départ 10 h**
- 400 m solo ..... **départ 11 h 45**
- 100 m solo ..... **départ 12 h 30**
- Relais 4 X 50 m mixte.....**départ 14 h** (départ plage, par élimination, pas de chronométrage)

Les candidats peuvent se présenter à 1 épreuve en équipe et 1 épreuve solo et le relais. Toutes les épreuves sont réservées aux licenciés.

Le montant de l'inscription est un forfait de 10 euros par personne.

Les inscriptions sont à valider par le **réfèrent club pour le 8 mars 2019** auprès de  
Adeline ANDRIEUX 06.17.80.41.03 [adeline.lcma.cnpk@gmail.com](mailto:adeline.lcma.cnpk@gmail.com)

Les épreuves seront disputées selon les règles d'organisation des compétitions de Longe Côte (version actualisée des règles d'organisation des compétitions de longe côte 12/2018).

