



# LES ULTRA RELAIS DE LILLE

## Samedi 16 mars-Dimanche 17 mars

### 24 h non-stop!

---

**Aviron santé, loisirs, compétiteurs,  
tous rameurs de 13 à 99 ans,  
réalisons le défi GOURMANDISE en un seul week-end!  
Et marquons jusqu'à 180 points au C7DC!**

---

**Participez au relais 100 km, au relais 24 heures,  
pourquoi pas aux deux relais. C'est possible.**

**Le relais 100 km** sera réalisé en grande équipe: 20 rameurs, soit 5 km/rameur.

**Le relais 24 heures** sera réalisé en grande équipe: 24 rameurs, soit 1 heure par rameur, en 1 ou 2 relais.

**Faire les deux relais est ultra facile.**

Des relais supplémentaires pourront être réalisés en solo, tandem et petites équipes de 1 à 10 rameurs. il suffit de demander!

**Inscrivez-vous sur Whatsapp! Faites part de vos désirs et préférences à  
Aurélie, Vincent (Lebègue), Jeff.**

Un planning des heures de participation sera réalisé.

Boissons et encas à disposition! Amenez vos repas et duvets.

---

Regardez vos résultats sur: <https://c7dc.ffaviron.fr/>, dans votre catégorie de sexe et d'âge, de poids.

Voyez comment vous vous situez en national, en régional, dans le club. Dans le classement des clubs, découvrez le classement de l'AUNL.

**CE QUI COMPTE PLUS QUE TOUT: S'AMÉLIORER PENDANT L'ANNÉE ET D'ANNÉE EN ANNÉE.**