

### V- LES COURSES

#### VASSIVIÈRE 2011

La compétition se déroule sur le lac de Vassivière (eau douce: 18/20°C – ni vent, ni courants particuliers).

La compétition propose 3 courses différentes : 2km "Promotion", 5km "Elite" et 10km "Marathon", un ponton de ravitaillement est à disposition.

La course "Promotion" est ouverte aux non licenciés à la Fédération Française de Natation (FFN) ou à une autre Fédération affiliées à la Fédération Internationale de Natation (FINA) sous réserve de présentation d'un certificat de non contre-indication de la pratique de la Natation Eau Libre en compétition datant de moins de 3 mois.

Le départ sera donné à : 14h15 pour la courses de 2km et de 5km (**limite d'engagement = 13h15**) et à 14h30 pour la course de 10km (**limite d'engagement = 13h30**).

Pour l'épreuve "Découverte" sur 500m, Pass'compétition, le départ sera donné à : 13h30 (**limite d'engagement = 11h30**)



500m – 1 boucle - Pass'compétition



2km – 1 boucle



5km – 2 boucles



10km – 3 boucles



Comité Régional de Natation du Limousin  
Commission Eau Libre  
Espace Associatif Charles Silvestre  
40, Rue Charles Silvestre  
F-87 000 LIMOGES (FRANCE)



Contact : Jean-Luc CITERNE  
Phone : +33 (0)6 81 37 29 26  
Fax : +33 (0)5 55 37 61 10



### SAINT-PARDOUX 2011

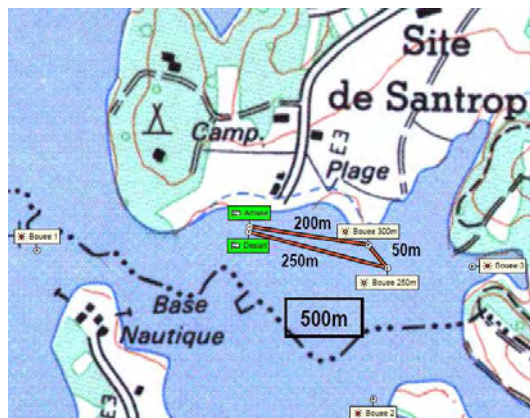
La compétition se déroule sur le lac de Saint-Pardoux (eau douce: 20/22°C – ni vent, ni courants particuliers).

La compétition propose 2 courses différentes : 1,5km "Promotion" et 5km "Elite".

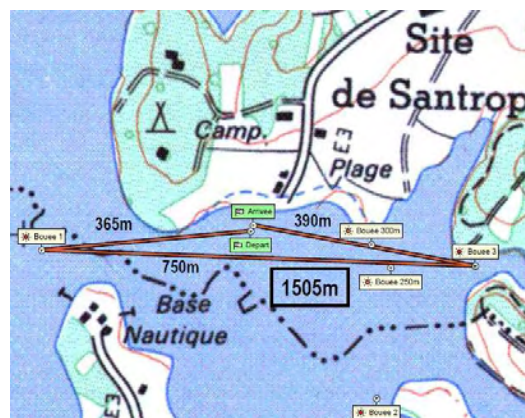
La course "Promotion" est ouverte aux non licenciés à la Fédération Française de Natation (FFN) ou à une autre Fédération affiliées à la Fédération Internationale de Natation (FINA) sous réserve de présentation d'un certificat de non contre-indication de la pratique de la Natation Eau Libre en compétition datant de moins de 3 mois.

Le départ sera donné à : 14h15 pour la courses de 1,5km (**limite d'engagement = 13h15**) et à 14h30 pour la course de 5km (**limite d'engagement = 13h30**).

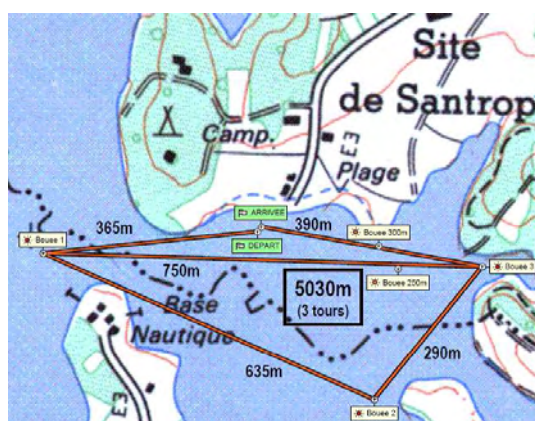
Pour l'épreuve "Découverte" sur 500m, Pass'compétition, le départ sera donné à : 13h30 (**limite d'engagement = 11h30**)



500m – 1 boucle - Pass'compétition



1,5km – 1 boucle



5km – 3 boucles



**Comité Régional de Natation du Limousin**  
**Commission Eau Libre**  
 Espace Associatif Charles Silvestre  
 40, Rue Charles Silvestre  
 F-87 000 LIMOGES (FRANCE)



**Contact : Jean-Luc CITERNE**  
 Phone : +33 (0)6 81 37 29 26  
 Fax : +33 (0)5 55 37 61 10

