



Invitation et information

# 3 H de la Raho

Lac de la Raho, dimanche 5 février 2023



## Horaires

9h : accueil des clubs

10h : Départ des 3h de la raho

14h : Départ de la course des poussins et benjamins

15h : Remise des prix

## Inscriptions

Joindre la fiche d'inscription à Frédéric Dalamses :

[wdes@ffck.org](mailto:wdes@ffck.org) avant le 3 février

Droits d'inscriptions : 3€ par compétiteur (sur place)

Gratuit pour les poussins et benjamins

## Règlement- Catégories

Les 3H de la raho est une course de relais sur une boucle de 2 à 3 km. Les équipes font le maximum de tour pendant 2h50 + la fin du dernier tour entamé.

Monoplace : par équipe de 2 ou 3

Le relai se fait à proximité du ponton, les équipiers doivent se toucher ou utiliser le même bateau.

Equipage : 2 remplaçants

Le relai se fait au ponton en utilisant le même bateau.

Catégories :

Les 3h de la raho

K1	C1-V1-OC1	Equipage (Kayak et pirogue)
Minime-cadet H	Toutes catégories Minime à vétéran H et D	Toutes catégories H
Junior-senior H		Mixte 50 % H-D
Vétéran H		
Mixte 1 H et 1 ou 2 D		
Dame M,C,J,S,V		

Course de fond 1500 m, 3 tours de 500m pour les poussins et benjamins D et H.

Les bateaux doivent être insubmersibles, le port du gilet est obligatoire.