

Programme CRJ 19 mars

MCKEV-Maison du Lez à Montpellier

	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets
9h	RDV/Equipement	RDV/Equipement	RDV/Equipement	RDV/Equipement
9h30	Briefing	Briefing	Briefing	Briefing
10h	Découverte du sentier nautique en canoë	Course SUP	Border cross	Biathlon
11h	Course SUP	Border cross	Biathlon	Biathlon
11h30				Découverte du sentier nautique
12h	Pause repas			
13h30	Biathlon	Biathlon	Course SUP	Border cross
14h30		Biathlon	Découverte du sentier nautique en canoë	Course SUP
15h		Découverte du sentier nautique		
16h	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter
16h30	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix

Découverte du sentier nautique :

Promenade sur le Lez pour découvrir la diversité de la flore + jeu de récolte.

Course SUP :

Course en stand up paddle chronométré. Parcours définis.

Border cross :

Course par poule de 4 en stream ou SL ; 2 manches ; interdiction d'interférer sur le pagayeur ou l'embarcation. Parcours définis.

Biathlon :

Kayak + course à pieds ; chronométré. Parcours définis. (500m – 1 km de kayak et 500m - 2 km à pieds)

**Les parcours seront présentés et affichés le jour de l'évènement.*