



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 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.