



**Samedi 22 octobre 2022**

**AVANT-PROGRAMME**

**10h30 Accueil des participants Village Défi-Seine – CNAR 20 rue de l’industrie – 76000 ROUEN**

Sur place, boissons chaudes ou fraîches, viennoiseries et restauration rapide toute la journée

**12h30 Début des embarquements, après la réunion Sécurité**

**14h Premier départ, course 7,6 km** (arrêt de navigation 14h-15h45)

**Catégories :**

Hommes seniors  
Hommes juniors  
Hommes masters  
Femmes seniors  
Femmes juniors  
Femmes masters  
Loisirs pointe  
Loisirs couple

**16h45 Premier départ, sprint 400 m** (arrêt de navigation 16h45-18h)

Juniors femmes  
Juniors hommes  
Séniors femmes  
Séniors hommes

**18h Résultats, remise des prix**

La cérémonie se terminera par un pot de l’amitié au CNAR

**19h30 Soirée de clôture** (sur réservation)

« Vue sur seine » 10 quai Ferdinand de Lesseps – 76000 Rouen

Eddy Monard  
Président du Club Nautique et Athlétique de Rouen

Bénédicte OUVRY  
Présidente Ligue Normandie Aviron