

Dimanche 21 Janvier	CHAMPIONNAT DE LA MANCHE DEMI FOND OPEN MAITRES	Cherbourg
Conditions d'accès		
▪ Catégories d'âge : Maîtres (25 ans et plus)	▪ Pas de grille de temps d'engagements	
Engagements		
▪ Période d'engagements extranat : du 10 au 15 Janvier		

- Contenu du programme
 - **Epreuves individuelles**
800 nage libre, 400 4 Nages et 1500 nage libre

- Modalité d'engagement
Les engagements des clubs doivent être faits sur <https://www.extranat.fr> pour le 15 Janvier, accompagnés des droits d'engagement (3.80 € pour les épreuves individuelles).

- Programme et horaires

Dimanche 21 Janvier à Cherbourg

Ouverture des portes : 14h00

Début des épreuves : 14h45

800 nage libre

400 4 nages

1500 nage libre