

La Rando de l'été!



25 juillet – 5 septembre 2020



Objectif:

Vivre la Rando 2020 autrement!

Bouger!

Découvrir les aventuriers de la Meuse 2020 / 2021 avant l'heure!

Découvrir quelques paysages et une partie de l'ambiance de la Meuse et ses Citadelles!

La Rando a été annulée!

Vous vous morfondrez en attendant de pouvoir revoir / voir la Meuse et ses Citadelles? Qu'à cela ne tienne, vous allez pouvoir franchir les étapes, avec quelques images, vidéos et surtout en bougeant!

Toutes les semaines, une étape de la Randonnée sera proposée avec une énigme à résoudre! Tous les 5 kms parcourus, vous pourrez recevoir un indice...Les personnes qui auront franchi les étapes et auront répondu au mieux aux énigmes gagneront les célèbres goodies Rando ainsi que des surprises!

Vous pouvez parcourir les kilomètres des étapes en plusieurs sessions! Une fois à vélo, la suivante à pieds etc, le tout est de réunir les kms de l'étape et de les déclarer en fin de semaine suivante!

La Rando de l'été!

Pour qui?

Tout le monde est invité à participer, même les non licenciés aviron!!

Il est évident que si vous souhaitez réaliser la rando à Sedan même, il vous faudra respecter les règles d'accès au club!

Les autres personnes peuvent envoyer les distances effectuées en marche, vélo, vélo elliptique ou d'intérieur, course à pieds, rollers, ergo, rame...

La Rando de l'été!

Comment puis-je réaliser les distances?

- **Sur l'eau: Aviron, Canoë-Kayak, Paddle, Pédalo...**
- **Sur terre: Vélo (précisez si assistance électrique), Vélo elliptique, Vélo d'intérieur, Rollers, Trotinette, Tapis-roulant...**
- **Sur terre, sans machine: Course à pieds, Trail, Marche Nordique, Randonnée,**

La Rando de l'été!

Comment être classé?

Envoyez vos résultats avant le dimanche soir 22h30 de chaque semaine:

✓ Par mail: avironsedanais@hotmail.fr

✓ Sur la page facebook de la Rando:

Rando aviron des citadelles Sedan - Namur



La Rando de l'été!

Quelles sont les infos à transmettre pour être classé?

Dans votre message:

- Mettez votre nom,
- Votre nationalité,
- Le type d'activité pratiquée (si vous étiez seul ou en équipage / groupe)
- Indiquez la distance parcourue: +/- 10m

La Rando de l'été!

Quels seront les classements présentés?

- Classement général
- Classement par catégorie (hommes / femmes)
- Classement individuel / groupe
- Si vous tentez un record d'étape** (exemple 42kms en solo) il vous faudra prouver votre exploit par une photo d'écran ergo, ou une application reliée à votre GPS de montre, de smartphone...
Ce record pourra être transmis à la FFAviron s'il s'agit d'une étape effectuée sur ergo ou en bateau!!

La Rando de l'été!