

# RANDONNÉE À LISBONNE - 11<sup>E</sup> ÉDITION

5, 6 ET 7 AVRIL 2019



LE CLUB D'AVIRON  
DES HAUTS-DE-SEINE

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Randonnée à destination des Loisirs confirmés (**3 ans de pratique régulière de l'aviron**).

Environ 40 km en trois jours. La randonnée se fait dans des yolles de pointe (Y4+ ou Y8+), il est donc impératif de maîtriser la ramerie en pointe.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font au secrétariat (mercredis de 14h à 20h, jeudis de 14h à 19, samedis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h). Les 20 places disponibles sont accordées par ordre d'inscription. La priorité est donnée aux rameurs n'ayant jamais participé à cette randonnée auparavant. Comptez **environ 400€** pour le week-end (vol + hébergement).

## CONTACT DES ORGANISATEURS

Alexandra Menezes [alexandra.h.menezes@gmail.com](mailto:alexandra.h.menezes@gmail.com) et Pedro Ferreira [pedro6311@gmail.com](mailto:pedro6311@gmail.com)



## CONDITIONS DU WEEK END

Le vol en avion sera assuré par chaque participant (2 h 30 de voyage, comptez environ 200 €).

L'hébergement sera pris en charge par chaque participant. Les organisateurs fourniront une liste d'hébergements recommandés.

Participer aux séances de préparation à la pointe à partir de février le samedi après-midi en bateau et/ou les mardi soir en tank. Les participants recevront un mail avec les détails.

Inscription au secrétariat dans la limite des places disponibles Les équipages seront constitués ultérieurement.



## DESCRIPTION DU WEEK END

05 / 04 : Arrivée pour tous les participants et sortie en yolles en fin d'après-midi en fonction de la météo.

06 / 04 : Rendez vous au club le matin sortie en direction du centre ville. Le soir un diner est prévu les rameurs du club de Lisbonne (ANL).

07 / 04 : Sortie en direction de la tour de Belem.

Toutes les sorties dépendent des conditions météorologiques et des marées. Les après-midi seront libres, nous pourrions communiquer des incontournables à visiter.