

Meeting International Richard Anis

Samedi 21 novembre et dimanche 22 novembre 2015, les nageurs du groupe pré-compét (Miguel) et compét (Laurent) participeront au meeting international Richard Anis. Le meeting se déroulera à Louvain-la-neuve et l'avant programme peut être téléchargé sur <http://www.ffbn.be/> en cliquant dans le calendrier sur le jour du 21 novembre. Comme la compétition commence à 08h00 dimanche, nous proposons à ceux qui nagent samedi de rester loger sur place à Louvain-la-neuve. Bien sûr ceci n'est pas obligatoire et vous êtes toujours libre de vous organiser par vos propres moyens, l'important est que vous soyez à temps à la compétition! En cas de problème vous pouvez me contacter par téléphone au 0472/816/228.

Info compétition:

- **Où:** Piscine du Blocry: Rue de Castinia, 1348 Louvain-la-Neuve.
- **Quand:** Samedi 21 novembre de 16h30 à environ 20h30 et dimanche 22 novembre de 8h00 à environ 20h30. Attention, les canetons – c'est à dire: Daniel et Luis – ne nagent que dimanche.
- **Comment:** Un départ groupé est prévu à la gare du midi samedi 21 novembre à 14h45, **ne soyez pas en retard sinon on rate le train!** De même, nous avons prévu de rentrer en train après la compétition. Nous serons de retour à la gare du midi dimanche soir vers 21h00.

Info logement:

- **Où:** Centre Adepts du Blocry: Place des Sports 3, 1348 Louvain-La-Neuve. Plus d'information disponible sur leur site internet: http://www.sport-adepts.be/index.php?id=cs_11n
- **Quand:** Le check-in est prévu samedi à 16h00 et le check-out est prévu dimanche à 7h15.
- **Prix:** Le prix du logement, petit déjeuner inclus, s'élève à 20 euros par personne. Comme d'habitude, nous pouvons toujours nous arranger si le prix pose problème. Pour sa part, le club prend en charge l'aller-retour en train et les droits d'inscriptions à la compétition.

A prendre:

1. Maillot de bain (duhhh).
2. Lunettes de natation qui tiennent au plongeon.
3. Bonnet en **silicone** (pas en tissus), du club de préférence.
4. Plusieurs essuies et de quoi se tenir chaud entre les courses comme par exemple un pull et un training.
5. De quoi boire, prévoir environ 6 litres pour les deux jours! Bien s'hydrater est important, surtout pour une longue compétition tel que celle-ci. Boisson type: eau, aquarius, isostar, grenadine. **Pas** de sodas trop sucrés comme du coca et du fanta ni de redbull et autre boisson "énergétique" à la con.
6. De quoi manger: repas de dimanche soir et samedi midi plus des collations pour grignoter entre les courses. Exemple de collation: banane, fruits secs et biscuits aux céréales comme par exemple: grani, petit beurre et dinausaures. **Pas** de bonbons ni de barres au chocolat tel que snickers et lion. La cafetaria du blocry étant ouverte tout le weekend, les nageurs pourront toujours acheter un repas équilibré sur place.

Au recto, veuillez trouver la liste des courses par nageur.

Sportivement votre,

Laurent

<p>=====</p> <p>== Groupe Laurent ==</p> <p>=====</p> <p>Fiona</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>02: 400 nl</p> <p>08: 50nl</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>14: 100 nl</p> <p>22: 50 pap</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>28: 200 nl</p> <p>36: 100 4n</p> <p>Mohamed</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>01: 100 dos</p> <p>07: 50 pap</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>15: 200 nl</p> <p>23: 100 pap</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>29: 100 nl</p> <p>35: 200 4n</p> <p>Bilal</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>05: 50 brasse</p> <p>09: 200 brasse</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>19: 100 brasse</p> <p>25: 100 4n</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>29: 100 nl</p> <p>37: 50 nl</p> <p>Matthias VDB</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>07: 50 pap</p> <p>11: 400 nl</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>15: 200 nl</p> <p>23: 100 pap</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>29: 100 nl</p> <p>35: 200 4n</p> <p>Mathias LM</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>05: 50 brasse</p> <p>07: 50 pap</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>15: 200 nl</p> <p>19: 100 brasse</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>29: 100 nl</p> <p>37: 50 nl</p> <p>Nassif</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>07: 50 pap</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>17: 50 dos</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>37: 50 nl</p> <p>Antonios</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>05: 50 brasse</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>19: 100 brasse</p> <p>25: 100 4n</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>29: 100 nl</p> <p>37: 50 nl</p> <p>Aline</p> <p>== samedi soir ==</p> <p>02: 400 nl</p> <p>06: 50 nl</p> <p>== dimanche matin ==</p> <p>14: 100 nl</p> <p>22: 50 pap</p> <p>== dimanche aprem ==</p> <p>28: 200 nl</p> <p>36: 100 4n</p>	<p>=====</p> <p>== Groupe Miguel ==</p> <p>=====</p> <p>Daniel</p> <p>21: 100 4n (caneton)</p> <p>27: 100 brasse (caneton)</p> <p>34: 100 nl (caneton)</p> <p>Luis</p> <p>21: 100 4n (caneton)</p> <p>27: 100 brasse (caneton)</p> <p>34: 100 nl (caneton)</p> <p>Evmorfia</p> <p>10: 100 brasse</p> <p>14: 100 nl</p> <p>28: 200 nl</p> <p>Regina</p> <p>10: 100 brasse</p> <p>14: 100 nl</p> <p>28: 200 nl</p> <p>Jana</p> <p>10: 100 brasse</p> <p>14: 100 nl</p> <p>28: 200 nl</p> <p>Habib</p> <p>01: 100 dos</p> <p>15: 200 nl</p> <p>29: 100 nl</p> <p>Raed</p> <p>01: 100 dos</p> <p>15: 200 nl</p> <p>29: 100 nl</p> <p>Felix</p> <p>01: 100 dos</p> <p>15: 200 nl</p> <p>29: 100 nl</p> <p>Patrick</p> <p>01: 100 dos</p> <p>15: 200 nl</p> <p>29: 100 nl</p> <p>Tiago</p> <p>01: 100 dos</p> <p>15: 200 nl</p> <p>29: 100 nl</p>	<p>=====</p> <p>== Relais ==</p> <p>=====</p> <p>1 x (12: 4x100 4n Dames)</p> <p>2 x (13: 4x100 4n Messieurs)</p> <p>1 x (39: 4x100 nl Dames)</p> <p>2 x (40: 4x100 nl Messieurs)</p> <p>2 x (41: 4x50 nl Mixte)</p>
--	---	--