

CHALLENGES INDOOR MADE IN OCCITANIE .

English version down

Principe :

Le programme Indoor proposé par la Ligue Occitanie d'Aviron est un programme diversifié adressé à toutes les catégories d'âge, de pratique, basé sur l'environnement régional (sportif et culturel).

Le programme comporte des événements chaque semaine, soit par étapes soit par événement isolé.

Déroulement général :

Vous pouvez participer aux événements seul, en duo ou en quatre (pour certains événements). Lors d'une participation en équipe, l'addition de vos performances doivent faire la distance totale à parcourir lors de l'étape.

Lors de l'inscription à un événement, vous choisirez entre la version courte et la version longue quand cela est proposé et ce pour la durée totale de l'événement.

Chaque semaine, **une nouvelle étape débutera le lundi à 9h**. Un nouvel événement sera publié sur la page [@AvironOccitanieIndoor](#). Un workout sera aussi disponible sur **ErgZone**.

Les participants auront **jusqu'au dimanche minuit (heure de Paris)** pour déposer leurs résultats sur le LogBook pour apparaître dans le classement général de chaque événement.

Catégories d'âges	Genre	Type
Solo U19	HOMME, FEMME	Valide, Handi (PR1, PR2, PR3)
Solo U23	HOMME, FEMME	
Solo U31	HOMME, FEMME	
Solo U41	HOMME, FEMME	
Solo U51	HOMME, FEMME	
Solo 51+	HOMME, FEMME	
Duo U19	HOMME, FEMME, MIXTE	Valide
Duo U23	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo U31	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo U41	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo U51	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo 51+	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre U19	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre U31	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre U51	HOMME, FEMME, MIXTE	

Un classement par catégorie, par étape et un classement général (lors d'épreuves par étapes) apparaîtront chaque début de semaine pour suivre l'avancée des équipages.

Chaque semaine un tirage au sort parmi les finishers de l'étape, permettra de remporter un des nombreux lots mis en jeu ! (L'envoi des lots est gratuit en France métropolitaine et Corse).

La distance de la semaine doit absolument se réaliser en 1 fois pour les solos.

Pour les doubles et quatre, chaque membre de l'équipe doit réaliser sa distance en 1 fois, la performance du bateau correspond au cumul des performances réalisés par l'ensemble des membres de l'équipage.

Il est possible de faire les challenges en solo et en 2X, cela correspond à 2 inscriptions et donc à 2 efforts à réaliser !

Pour faire la distance de l'étape, vous devez la programmer sur votre PM dans Menu/sélectionner entraînement/nouvel entraînement/distance unique.

La saisie des résultats se fait manuellement, via Google Form (lien envoyé à l'inscription) et par validation photo via un événement dédié sur la page Facebook [@AvironOccitanieIndoor](#). Vous pourrez retrouver les événements sur ErgZone chaque semaine et ainsi faciliter vos saisies de résultats via le LogBook.

Il est OBLIGATOIRE de respecter le déroulement des étapes (lorsque il y en a) pour faire partie du classement.

Les différents évènements :

Epreuves à étapes	Longeur		Remarques
Rallye du Canal du Midi	Version courte: 20160m	Version longue 201600m	11 étapes
Tour d'Occitanie	72000m		4 étapes
<u>Courses d'un jour</u>			
Tourmalet	2215m		
Canigou	2784m		
Aspé	2821m		
Vignemale	3298m		
Trans-Occitane	45900m		Seul ou à 4
Usain Bolt	1000m		
Relais Suédois	1000m		
Medley Relay	4000m		

Un programme spécifique sera transmis pour les épreuves relais (si les conditions sanitaires le permettent).

Participation :

Les événements proposés par la Ligue Occitanie sont gratuits (hors Canal du Midi).

Un règlement particulier au Canal du Midi sera édité et mis en ligne prochainement.

English version

Principle:

The Indoor program offered by the Ligue Occitanie d'Aviron is a diversified program aimed at all categories of age and practice, based on the regional environment (sporting and cultural).

The program includes events every week, either in stages or by isolated event.

General procedure:

You can participate in the events alone, in pairs or in four (for certain events). During a team participation, the addition of your performances must make the total distance to be covered during the stage.

When registering for an event, you will choose between the short version and the long version when available and for the entire duration of the event. Each week, a new stage will **start on Monday at 9 a.m.** A new event will be published on the

[@AvironOccitanielndoor](#) page. A workout will also be available on ErgZone. Participants will have until Sunday midnight (Paris time) to post their results on the LogBook to appear in the general classification of each event.

Age Group	Gender	Practical
Solo U19	Men, Women	Valid, Para-Rowing (PR1, PR2, PR3)
Solo U23	Men, Women	
Solo U31	Men, Women	
Solo U41	Men, Women	
Solo U51	Men, Women	
Solo 51+	Men, Women	
Duo U19	Men, Women, Mixed	Valid
Duo U23	Men, Women, Mixed	
Duo U31	Men, Women, Mixed	
Duo U41	Men, Women, Mixed	
Duo U51	Men, Women, Mixed	
Duo 51+	Men, Women, Mixed	
Four U19	Men, Women, Mixed	
Four U31	Men, Women, Mixed	
Four U51	Men, Women, Mixed	

A classification by category, by stage and a general classification (during stage events) will appear at the beginning of the week to follow the progress of the crews.

Each week, a draw among the finishers of the stage, will win one of the many prizes involved! (Sending the lots is free in mainland France and Corsica).

The distance of the week must absolutely be done in 1 time for the solos.

For the doubles, each member of the team must complete half the distance in 1 time, the boat time corresponds to the cumulative of the two times.

A double is composed of 2 rowers. It is possible to do the challenges in solo and in 2X, this corresponds to 2 registrations and therefore 2 efforts to achieve!

To do the distance of the stage, you must program it on your PM in Menu / select training / new training / single distance.

The results are entered manually, via Google Form (link sent when registering) and by photo validation via a dedicated event on the Facebook page [@AvironOccitanielndoor](#).

You will be able to find the events on ErgZone every week and thus facilitate your entry of results via the LogBook.

It is MANDATORY to respect the sequence of stages (when there are any) to be part of the classification.

Stage races	Lenght		Notes
Tour d'Occitanie	72000m		4 stages
Rallye du Canal du Midi	Short version: 20160m	Long version : 201600m	11 stages

<u>One day races</u>			
Tourmalet		2215m	
Canigou		2784m	
Aspé		2821m	
Vignemale		3298m	
Trans-Occitane		45900m	Solo or by 4
Usain Bolt		1000m	
Relais Suédois		1000m	
Medley Relay		4000m	

Participation:

The events offered by the Ligue d'Occitanie are free (except Canal du Midi). A specific regulation for the Canal du Midi will be published and put online soon.