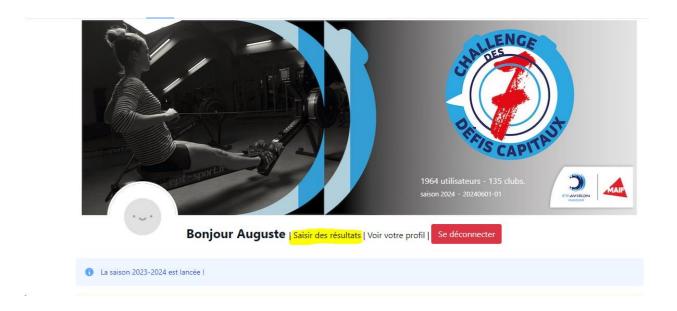
## 7 défis capitaux

## Comment rentrer ses résultats ?

- 1- S'inscrire sur le site <a href="https://c7dc.ffaviron.fr/">https://c7dc.ffaviron.fr/</a>
  - 1- Notifier son adresse mail, nom, prénom, date de naissance, n° de licence et de créer un mot de passe. Attention une adresse mail par personne.
  - 2- Aller dans saisir des résultats



3- Mettre vos résultats selon les défis



## 4- Mettre à jour mes résultats en bas de page

Défi 7 - GOURMANDISE			
100 km - Solo : : :	100 km - Tandem : : :	100 km - Small team : : : :	100 km - Large team : : : : :
24 h - Solo m	24 h - Tandem m	24 h - Small team	24 h - Large team
Pour chaque épreuve de Gourmandise, seule la catégorie qui rapporte le plus de points est comptabilisée			
Mettre à jour mes résultats			