



PROGRAMME CROSS COUNTRY ACL

9 février 2020

Organisé par le Athlétisme Club Limoux et la
Mairie La Digne d'Aval



Inscription (gratuite) 1 heure avant chaque départ

Course	Heures	Catégorie	Boucle	Distance
1	10h00	Espoirs / Seniors / Masters HOMME	1 PB + 1 MB + 3 GB	7400 m
2	10h50	Juniors / Espoirs / Seniors/ Masters FEMMES / Juniors G	1 MB + 2 GB	4800 m
3	11h30	Kid Cross EA M (oisillons)	1 PB	700 m
4	11h45	Kid Cross EA F (oisillonnes)	1 PB	700 m
5	11h55	Poussins PO M	2 PB	1 400 m
6	12h10	Poussines PO F	2 PB	1 400 m
7	12h25	Benjamines	2 MB	2100 m
8	12h40	Benjamins	2 MB	2100 m
9	13h00	Minimes G / Minimes F / Cadettes	3 MB	3100 m
10	13h25	Cross Court TC M/F et Course Cadet	2 MB + 2 PB	3400 m

PB	A + B C I J A	700 m
MB	A + B C H I J A	1 000 m
GB	A + B C D E F G H I J A	1 900 m

Les distances peuvent varier de quelques mètres

CROSS COURT : Ouvert à tous à partir de la catégorie « cadet ».
(Épreuve ne comptant pas pour le Challenge Départemental Cross).

NON LICENCIE : Joindre photocopie de certificat médical en cours de validité **OBLIGATOIRE** !



Buvette et viennoiseries sur place.