

Cross Interne du RCN

Île Clémentine – Sainte Luce Sur Loire – Dimanche 19 décembre 2021

Epreuve EA – PO :

EA : 2 boucles – 800m
PO : 3 boucles – 1200m



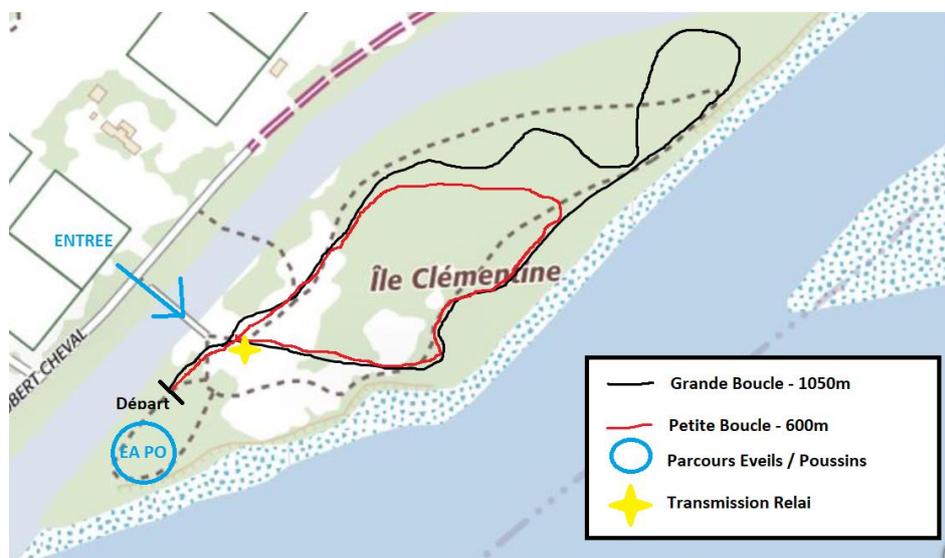
Epreuve Benjamins – Minimes :

BEF – BEM : 2 GB – 2100m
MIF : 2 GB + 1 PB – 2700m
MIM : 2 GB + 2 PB – 3300m

Epreuve Adultes :

Relais duo-mixte (2 GB par coureurs = 2000m) pour préparer les relais cross départementaux

Les équipes seront composés le matin même par un tirage au sort ! L'objectif est vraiment de partager un moment unique autour de cette discipline !



+ Cross bonus pour les gourmands : Cross long 6 GB = 6 km.

HORAIRE

Horaire	EA – PO	Jeunes	Adultes
9H30			Echauffement cross long
9H40		Accueil	
9H45			Cross LONG
10H00		Echauffement	
10h15			Echauffement relai cross (10h)
10H30		MIF – MIM	
10H45	Accueil		Relais cross DUO
11h00	Echauffement	BEF – BEM	
11h15	Eveils athlé		
11h30	Poussins		