



## Championnat de La Manche de Cross - Country

Dimanche 10 janvier 2016 Champ de foire

à SOURDEVAL



Horaires	Courses	Catégories	Parcours	Distance
12h00	A	Benjamins (filles et garçons), Minimes filles	ZD+ 2 PB+ZA	2700m
12h25	B	Minimes garçons, Cadettes	ZD+1PB+1MB+ZA	3650m
12h50	C	Cadets, Juniors filles	ZD+1PB+1GB+ZA	4550m
13h20	D	Relais enfants Ecole d'athlétisme		
13h50	E	Relais Poussins Poussines		
14h20	F	Juniors hommes, seniors, masters M40, M50, M60 (femmes)	ZD+1MB+1GB+ZA	5500m
15h00	G	Espoirs, Seniors et masters M40, M50, M60(hommes)	ZD+3GB+ZA	9150m

ZD: zone départ: 800m

Petite boucle: 900m

Moyenne boucle: 1850m

Grande boucle : 2750m

ZA: Zone arrivée: 100m

