

# **« BIENVENUE EN AGDE ! »**

## **BONNE ANNEE A TOUTES ET A TOUS !**

Le Camping de la Tamarissière qui accueille le traditionnel Cross à label régional de la ville d'Agde à la fin du mois de décembre est cette année également support des **Championnats Régionaux de cross**. L'Athlétique Club des Pays d'Agde accueillera donc avec grand plaisir le **dimanche 1er février 2009** l'ensemble des spécialistes du cross country régional.

Le camping « La Tamarissière » offre des conditions idéales pour préparer les championnats interrégionaux. Situé entre le fleuve Hérault et la Grande Bleue, ce parcours magnifique est tracé à travers 15 hectares de pinède sur un terrain d'une grande souplesse....

Il conviendra toutefois de sensibiliser les athlètes que le site offre un espace réduit pour le départ.

**Service de restauration sur place :**  
**Grillades, frites, sandwichs, crêpes,**  
**Boissons chaudes et froides....**

L'Athlétique Club des Pays d'Agde est une fois de plus, prêt à vous accueillir très nombreux ....

### **ITINERAIRE D'ACCES**

A la sortie de l'Autoroute prendre à droite la N312 [8.2km] Continuer sur la N112 [1.3km] Prendre à droite direction Grau d'Agde—La Tamarissière [1.0km] Avant le fleuve Hérault prendre à droite - Continuer sur la Route de la Tamarissière (D32.e12) Camping La Tamarissière.

### **INSCRIPTIONS**

Les engagements devront parvenir avant le mercredi 28 janvier 2009 sur le site de la ligue : <http://www.lalr.org>

### **PROGRAMME DES COURSES**

Course	Départ	Catégorie	Année	Distance	Parcours
1	11h00	Vétéran M	69 et avant	8210 m	1 M + 2 G
2	11h45	Benjamine	96 / 97	1846 m	2 P
3	12h05	Benjamins M	96 / 97	1846 m	2 P
4	12h25	Minimes F	94 / 95	2683 m	1 P + 1 M
5	12h50	Minimes M	94 / 95	3520 m	2 M
5	12h50	Cadette	92 / 93	3520 m	2 M
6	13h15	Cadets	92 / 93	4134 m	1 P + 1 G
6	13h15	Junior F	90 / 91	4134 m	1 P + 1 G
7	13h45	Cross Court F	89 et avant	4134 m	1 P + 1 G
7	13h45	Cross Court M	89 et avant	4134 m	1 P + 1 G
8	14h10	Course des As F	89 et avant	4971 m	1 M + 1 G
8	14h10	Juniors M	90 / 91	4971 m	1 M + 1 G
9	14h40	Course des As M	89 et avant	9633 m	3 G