

DEPART: AMBOISE
Place Richelieu d'ail
ST Thomas à
8H45 Précises

ou sur Place . 1415 avant la course
Prévoir

Dimanche 10 Janvier 2016 - Domaine du Château de Candé à Monts (37)

Championnat Départemental de Cross-Country **Site + de 20 minutes**

Prévoir: Parkings →

Heure d'appel	Heure de départ	Catégorie	Départ 180 m	Boucle Verte 630 m		Boucle Jaune 928 m		Boucle Bleue 1 690 m		Boucle Rouge 2 250 m		Arrivée 80 m	TOTAL	Distances préconisées par FFA
				Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance			
1	10 h 20	VE M	180			2	1856	1	1690	2	4500	80	8306 m	8 500 m
2	11 h 05	SPO F	180	1	630							80	890 m	
3	11 h 15	SPO M	180	1	630							80	890 m	
4	11 h 25	PO F	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
5	11 h 35	PO M	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
12 h 00		Marche Nordique (Echauffement suivi d'une randonnée dans le parc du Château)												
6	12 h 35	BE F	180	1	630	1	928					80	1818 m	1 500 m/2 000 m
7	12 h 55	BE M	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
8	13 h 15	MI F	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
9 et 10	13 h 30	MI M CA F	180	1	630	2	1856					80	2746 m	MI M : 2 500/3 000 m CA F : 3 000 m
11 et 12	13 h 55	CA M JU F	180				0	2	3380			80	3640 m	CA M : 4 000 m JU F : 3 500 m
13 et 14	14 h 20	JU M ES SE VE F	180			1	928			2	4500	80	5688 m	JU M : 5 500 m VE/SE F : 6 000 m
13	15 h 05	ES SE M	180			0	0	3	5070	2	4500	80	9830 m	9 000 m/10 000 m

* : Ligne de Départ avancée de 80 m

DEPART: AMBOISE
Place d'ail ST Thomas
Richelieu à 8H45 Précises

ou sur Place 1415 avant la course
Prévoir =

Dimanche 10 Janvier 2016 - Domaine du Château de Candé à Monts (37)

Championnat Départemental de Cross-Country

Parkings Site + de 20 minutes

Heure d'appel	Heure de départ	Catégorie	Départ 180 m	Boucle Verte 630 m		Boucle Jaune 928 m		Boucle Bleue 1 690 m		Boucle Rouge 2 250 m		Arrivée 80 m	TOTAL	Distances préconisées par FFA
				Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance			
1	10 h 20	VE M	180			2	1856	1	1690	2	4500	80	8306 m	8 500 m
2	11 h 05	SPO F	180	1	630							80	890 m	
3	11 h 15	SPO M	180	1	630							80	890 m	
4	11 h 25	PO F	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
5	11 h 35	PO M	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
12 h 00		Marche Nordique (Echauffement suivi d'une randonnée dans le parc du Château)												
6	12 h 35	BE F	180	1	630	1	928					80	1818 m	1 500 m/2 000 m
7	12 h 55	BE M	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
8	13 h 15	MI F	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
9 et 10	13 h 30	MI M CA F	180	1	630	2	1856					80	2746 m	MI M : 2 500/3 000 m CA F : 3 000 m
11 et 12	13 h 55	CA M JU F	180				0	2	3380			80	3640 m	CA M : 4 000 m JU F : 3 500 m
13 et 14	14 h 20	JU M ES SE VE F	180			1	928			2	4500	80	5688 m	JU M : 5 500 m VE/SE F : 6 000 m
13	15 h 05	ES SE M	180			0	0	3	5070	2	4500	80	9830 m	9 000 m/10 000 m

* : Ligne de Départ avancée de 80 m

DEPART: AMBOISE
Place Richelieu d'ail
St Thomas à
8H45 Précises

ou sur Place . 1415 avant la course
Prévoir
Prévoir: Parkings →
Site + de 20 minutes

Dimanche 10 Janvier 2016 - Domaine du Château de Candé à Monts (37)

Championnat Départemental de Cross-Country

Heure d'appel	Heure de départ	Catégorie	Départ 180 m	Boucle Verte 630 m		Boucle Jaune 928 m		Boucle Bleue 1 690 m		Boucle Rouge 2 250 m		Arrivée 80 m	TOTAL	Distances préconisées par FFA
				Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance			
1	10 h 20	VE M	180			2	1856	1	1690	2	4500	80	8306 m	8 500 m
2	11 h 05	SPO F	180	1	630							80	890 m	
3	11 h 15	SPO M	180	1	630							80	890 m	
4	11 h 25	PO F	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
5	11 h 35	PO M	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
12 h 00 Marche Nordique (Echauffement suivi d'une randonnée dans le parc du Château)														
6	12 h 35	BE F	180	1	630	1	928					80	1818 m	1 500 m/2 000 m
7	12 h 55	BE M	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
8	13 h 15	MI F	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
9 et 10	13 h 30	MI M CA F	180	1	630	2	1856					80	2746 m	MI M : 2 500/3 000 m CA F : 3 000 m
11 et 12	13 h 55	CA M JU F	180				0	2	3380			80	3640 m	CA M : 4 000 m JU F : 3 500 m
13 et 14	14 h 20	JU M ES SE VE F	180			1	928			2	4500	80	5688 m	JU M : 5 500 m VE/SE F : 6 000 m
13	15 h 05	ES SE M	180			0	0	3	5070	2	4500	80	9830 m	9 000 m /10 000 m

* : Ligne de Départ avancée de 80 m

DEPART: AMBOISE
Place d'ail St Thomas
Richelieu à 8H45 Précises

ou sur Place 1415 avant la course
Prévoir =
Parkings → Site
+ de 20 minutes

Dimanche 10 Janvier 2016 - Domaine du Château de Candé à Monts (37)

Championnat Départemental de Cross-Country

Heure d'appel	Heure de départ	Catégorie	Départ 180 m	Boucle Verte 630 m		Boucle Jaune 928 m		Boucle Bleue 1 690 m		Boucle Rouge 2 250 m		Arrivée 80 m	TOTAL	Distances préconisées par FFA
				Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance	Nombre de boucles	Distance			
1	10 h 20	VE M	180			2	1856	1	1690	2	4500	80	8306 m	8 500 m
2	11 h 05	SPO F	180	1	630							80	890 m	
3	11 h 15	SPO M	180	1	630							80	890 m	
4	11 h 25	PO F	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
5	11 h 35	PO M	100*	2	1260							80	1440 m	1 500 m
12 h 00 Marche Nordique (Echauffement suivi d'une randonnée dans le parc du Château)														
6	12 h 35	BE F	180	1	630	1	928					80	1818 m	1 500 m/2 000 m
7	12 h 55	BE M	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
8	13 h 15	MI F	180			2	1856					80	2116 m	2 000 m/2 500 m
9 et 10	13 h 30	MI M CA F	180	1	630	2	1856					80	2746 m	MI M : 2 500/3 000 m CA F : 3 000 m
11 et 12	13 h 55	CA M JU F	180				0	2	3380			80	3640 m	CA M : 4 000 m JU F : 3 500 m
13 et 14	14 h 20	JU M ES SE VE F	180			1	928			2	4500	80	5688 m	JU M : 5 500 m VE/SE F : 6 000 m
13	15 h 05	ES SE M	180			0	0	3	5070	2	4500	80	9830 m	9 000 m /10 000 m

* : Ligne de Départ avancée de 80 m