



Horaires et distances

Epreuve de Marche Nordique 14 Janvier 2023

Course	Appel	Départ	Catégories	Parcours	Distances	FFA
	14H25	14h30	Marche Nordique	4 boucles spéciales	10000 m	

Championnats départementaux FFA cross 15 Janvier 2023

Course	Appel	Départ	Catégories	Parcours	Distances	FFA
1	10h25	10h30	Masters Hommes (M1 à M10)	D+1MB+3GB+J+A	8150 m	8,5 km
2	11h15	11h20	Benjamines U14	D+ 1PB + 1MB +J + A	2640 m	2,5 à 3 km
3	11h35	11h40	Benjamins U14	D+ 1PB + 1 MB +J + A	2640 m	2,5 à 3 km
4	11h55	12h00	Minimes Filles U16	D+ 2MB + J + A	2830 m	3 à 3,5 km
5	12h05	12h10	Anim Relais Cross Eveil	Circuit	250 m	
PAUSE						
6	13h15	13h20	Poussines	D+1MB + J+A	1370 m	1,5 km
7	13h30	13h35	Poussins	D+1MB + J+A	1370 m	1,5 km
8	13h45	13h50	Minimes Garçons U16	D+2PB+1MB+J+A	3560 m	3,5 à 4 km
			Cadettes U18			
9	14h10	14h15	Cadets U18	D+2PB+1GB+J+A	4500 m	4,5 km
			Juniors Femmes U20			
10	14h35	14h40	Juniors Hommes U20	D+2G+1MB+J+A	5940 m	6 km
			Espoirs - Seniors - Masters Femmes	D+3GB+J+A	6880 m	7 km
11	15h20	15h25	Espoirs - Seniors - Masters M0 Hommes	D+1MB+3GB+J+A	8150 m	8,5 km

Boucles

Départ	60 m
Arrivée	70 m
Petite Verte	980 m
Moyenne Bleu	1230 m
Grande Rouge	2170 m
Jonction	240 m
Boucle Marche Nordique	Rouge spéciale 2500 m
	Moyenne Bleu Poussins 1000 m