CROSS d'AMBOISE

Site de l'ILE d'OR

Dimanche 19 novembre 2023

COURSES	CATÉGORIES ANNÉES DE NAISSANCE	HORAIRES	DISTANCES	BOUCLES
1	MARCHE NORDIQUE	8 h 45	6720 m	Départ + 4 Noires + Arrivée
2	CROSS COURT licenciés : NL - Association CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE CROSS POUR LICENCIÉS : ES. – SE. – MAS. HOMMES	11h00	3520 m	Départ + 2 noires + Arrivée
2	CADETS : U18 = 2007 / 2008 JUNIORS Hommes : U20 = 2005 / 2006			
3	CROSS COURT licenciées : NL - Association CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE CROSS POUR LICENCIÉES : ES. – SE. – MAS. FEMMES *Les Cadettes ne sont autorisées que sur les courses 10 ou 11*	11h25	3520 m	Départ + 2 noires + Arrivée
3	JUNIORS Femmes – U 20 = 2005 / 2006			
4	**S'il fait beau on fera un parcours endurance/ Régularité sur une boucle de 200 m à effectuer en duo club. Une course POF,(12')POM (12') , EAF(8') EA M (8')** POUSSINES : U12 = 2013 / 2014	11h55	1040 m	Départ + 1 blanche+ Arrivée
5	POUSSINS : U12 = 2013 / 2014	12h10	1040 m	Départ + 1 blanche + Arrivée
6	E.A. Filles : U10 = 2015 / 2016 / 2017	12h25	Anim' Cross	Parcours contrôlé
7	E.A. Masculins : U10 = 2015 / 2016 / 2017	12h40	Anim' Cross	Parcours contrôlé
8	BENJAMINES : U14 = 2011 / 2012	13h00	1920m	Départ + 1 noire + Arrivée
9	BENJAMINS : U14 = 2011 / 2012	13h20	2640m	Départ + 1 noire + 1 blanche + Arrivée
	MINIMES Filles : U16 = 2009/ 2010			
10	MINIMES Masculins : U16 = 2009/ 2010 CADETTES : U18 = 2007 / 2008 *Les Cadettes NE PEUVENT PAS DOUBLES et ne sont autorisées que sur les courses 10 ou 12*	13h40	3520m	Départ + 2 noires + Arrivée
11	RELAIS BENJAMINS ET MINIMES: **4 x 1 000 m par catégories Be ou Mi** RELAIS MIXTE : **2 Féminines et 2 Masculins : BE ou MI** RELAIS : **4 Féminines: BE ou MI** RELAIS : **4 Masculins: BE ou MI**	14h00	4000m	1 Rouge (1 000m) par coureur
12	RELAIS MIXTE : **2 Femmes et 2 Hommes** par équipes composées de : Cadets – Juniors – Espoirs – Seniors – Masters H/F	14h25	8000m	1 Rouge (2000m) par coureur

Départ	**120m**
Arrivée	**200m**
Boucle Blanche	**720m**
Boucle Noire	**1600m**
Boucle Relais	**1 000 m et/ou 2 000 m**