



CROSS d'AMBOISE

Site de l'ILE d'OR

Dimanche

19 novembre 2023

COURSES	CATEGORIES ANNEES DE NAISSANCE	HORAIRES	DISTANCES	BOUCLES
1	MARCHE NORDIQUE	8 h 45	6720 m	Départ + 4 Noires + Arrivée
2	CROSS COURT licenciés : NL - Association CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE CROSS POUR LICENCIES : 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 DEPARTEMENTAL DE CROSS POUR LICENCIES : ES. - SE. - MAS. FEMMES <i>Les Cadettes ne sont autorisées que sur les courses 10 ou 11</i>	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 <i>Les Cadettes NE PEUVENT PAS DOUBLES et ne sont autorisées que sur les courses 10 ou 12</i>	13h40	3520m	Départ + 2 noires + Arrivée
11	Relais Benjamins et Minimes: 4 X 1000 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	14 H 00	4 000 m	1 Rouge 1 000 m Par coureur
12	RELAIS MIXTE : 2 Femmes et 2 Hommes par équipes composées de : Cadets - Juniors - Espoirs - Seniors - Masters H/F	14 H 25	8000m	1 Rouge (2000m) par coureur

Départ **120m**

Arrivée **200m**

Boucle Blanche **720m**

Boucle Noire **1600m**

Boucle Relais **1 000 m ou 2 000 m**