

M.M.A.C. CONVOCAATION DE COMPETITION CROSS

Cross ACLR

Dimanche 11 novembre 2018

Hippodrome des terres noires

Transport en famille. **Présence 45 minutes** avant la course pour échauffement et dossard à prendre auprès d'un responsable du club présent près de l'accueil ou de la flamme du club (dans la salle de sport Philibert pelé).

Horaire des courses:

- 13 H 30 - **COURSE 1** - 1 890 m (Benjamins F et G 2006-2007 + Minimes filles 2004-2005)
- 13 H 45 - **COURSE 2** - 2 860 m (Minimes garçons 2004-2005 + Cadettes 2002-2003)
- 14 H 00 - **KID'S CROSS** - (Eveil Athlé 2010-2011-2012) activités sur parcours spécifique par équipe
- 14 H 20 - **COURSE 3** : 3 970 m Cross court femmes Championnat Départemental
- 14 H 45 - **COURSE 4** : 920 m (Poussins filles et garçons 2008-2009)
- 15 H 00 - **COURSE 5** : 3 970 m Cross court hommes Championnat Départemental
- 15 H 20 - **COURSE 6** : 3 970 m Cadets H, Juniors H & F, Espoirs F, Séniors F, Master F.
- 15 H 45 - **COURSE 7** : 8 505 m (Espoirs + Seniors + Masters H cross Long)

Plan allez sur le lien suivant <http://aclrvendee.athle.com/>

Confirmation de votre participation **avant le 4 novembre** en répondant au mail ou <mailto:mmac85@orange.fr>

Epingles à nourrice, Chaussures Training semelle tout terrain, coupe-vent
Short ou cuissard, maillot du club (prêté) le jour même ou à l'entraînement du mercredi 7.