

M.M.A.C. CONVOCATION les Foulées Longevillaises

Dimanche 2 décembre 2018

Longeville sur Mer : Site du Théâtre de Verdure, plage du Rocher

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.

Horaire des courses:

- 09H30 - **Cadets(tes) à Master** : 6200 m **Tarif Licencié FFA 7 €**
- 10h15 - **2006/2007 Benjamins(es) & 2004/2005 Minimes H/F** : 3000 m **GRATUIT**
- 10h45 - **2008/2009 Poussins (es)** : 1300m **GRATUIT**
- 11h05 - **2010 à 2012 Eveil Athlé** : Kid's Cross **GRATUIT**
- 11h20 - **Cadets(tes) à Master** : 13 800 m **Tarif Licencié FFA 9 €**

Confirmation de votre participation **avant le 26 novembre** en répondant au mail ou <mailto:mmac85@orange.fr>

Epingles à nourrice, Chaussures Training semelle tout terrain
Short ou cuissard, coupe-vent, maillot du club (prêté) le jour même ou à l'entraînement du mercredi 28.