

**Cross ACLR
Hippodrome des terres noires****Vendredi 11 novembre 2022**

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 près de l'oriflamme du club (dans la salle de sport).

Horaire des courses

Horaire	Catégories	Distance	Parcours
09 h 30	Marche Nordique Virée & initiation	9000 m	D, 3xMB, A (plan spécifique)
11 h 00	Benjamins G & F + Minime F	2450 m	D, 1xMB, A
11 h 20	Minimes G + Cadets F	3450 m	D, 4xGB, A
12 h 00	Marche Nordique Challenge Régional & Départemental	14040 m	D, 1 MB, A (plan spécifique)
14 h 10	Cadets G & Juniors G & F	3 910 m	D, 2xMB, A
14 h 30	Cross Court Espoirs, Seniors & Masters G & F	3910 m	D, 2xMB, A
14 h 50	Poussins G & F	1500 m	D, A (Plan spécifique)
15 h 00	Cross Long – Challenge Joseph MARIONNEAU Espoirs, Seniors & Masters F	6 750 m	D, 1xMB, 2xGB, A
15 h 25	Cross Long – Challenge Joseph MARIONNEAU Espoirs, Seniors & Masters G	8 440 m	D, 1 PB, 3 GB, A

Info sur le site aclrvendee.athle.comConfirmation de votre participation **avant le 4 novembre** en répondant au mail ou mmac85@orange.fr

Epingles à nourrice, Chaussures pointes 9 à 12 mm ou Training semelle tout terrain
Short ou cuissard, maillot du club (prêté), coupe-vent.

Voir toutes les informations sur le site de l'ACLR ou CD athlé 85