

**Cross ACLR**  
**Hippodrome des terres noires****Samedi 11 novembre 2023**

Transport en famille. Présence 45 minutes avant la course pour échauffement et dossard à prendre auprès d'un responsable du club, Stéphanie ARLANDIS, présent dans la salle de sport accueil près de l'oriflamme du club

**Horaire des courses**

Horaire	Catégories	Distance	Parcours
09 h 30	Marche Nordique Virée & initiation	9000 m	D, 3xGB, A (plan spécifique)
11 h 00	Benjamins <b>G &amp; F</b> + Minime <b>F</b>	2450 m	D, 1xMB, A
11 h 20	Minimes <b>G</b> + Cadets <b>F</b>	3450 m	D, 1xPB, 1xMB, A
11 h 40	Cadets <b>G</b> & Juniors <b>G &amp; F</b>	3 910 m	D, 2xMB, A
12 h 00	Marche Nordique Challenge Régional & Départemental	14040 m	D, 4xGB, A (plan spécifique)
14 h 10	<b>CHAMPIONNAT DE VENDEE CROSS COURT 2023</b> Espoirs, Seniors & Masters <b>G &amp; F</b>	3910 m	D, 2xMB, A
14 h 30	Poussins <b>G &amp; F</b>	1500 m	D, A (Plan spécifique)
14 h 50	Cross Long – Challenge Joseph MARIONNEAU Espoirs, Seniors & Masters <b>F</b>	6 750 m	D, 1xMB, 2xGB, A
15 h 30	Cross Long – Challenge Joseph MARIONNEAU Espoirs, Seniors & Masters <b>G</b>	8 440 m	D, 1xPB, 3xGB, A

**Info sur le site** [aclrvendee.athle.com](http://aclrvendee.athle.com)Confirmation de votre participation **avant le 5 novembre** en répondant au mail ou [mmac85@orange.fr](mailto: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](#)