

# CROSS - Dimanche 18 décembre 2022 - VERGÈZE - Stade Stéphane Diagana.

<u>Horaires :</u>	<u>Catégorie :</u>	<u>Distance :</u>	<u>Boucles :</u>
09h30	MARCHE NORDIQUE	3650m	Jaune + Moyenne Boucle + Gde Boucle + Arrivée
10h30	EAF + EAM	Kids'cros	
10h40	POF + POM	Kids'cros	
10h30	MM et CAF	2950m	Jaune + 2x Moyenne Boucle + Arrivée
11h30	BABY ATHLE	Démonstration Kid's	
10h50	MIF	2350m	Jaune + Gde Boucle + Arrivée
11h10	JUF. CAM. CROSS COURT H et F	3650m	Jaune + Moyenne Boucle + Gde Boucle + Arrivée
11h45	ESF.SEF.VF	7650m	Jaune + Moyenne Boucle + 3x Gde Boucle + Arrivée
12h30	BEF	2230m	Jaune + Petite Boucle + Moyenne Boucle + Arrivée
12h45	BEM	2230m	Jaune + Petite Boucle + Moyenne Boucle +
13h30	JUM.	5500m	Jaune + Moyenne Boucle + 2x Gde Boucle + Arrivée
14h00	ESM.SEM.VEM	9650m	Jaune + Moyenne Boucle + 4x Gde Boucle + Arrivée



Départ -> A = 200 m

Petite boucle (A I J A) = PB = **580 m**

Grande boucle (A B C D E F G H I J A) = GB = **2000m**

A -> Arrivée = 150 m

Moyenne boucle (A B C D E I J A) = MB = **1300 m**