

A l'attention des Eveils Athlétisme et Poussins de Mondeville,
Le Prochain Kid Cross de la saison aura lieu :

Dimanche 12 Janvier 2020
Sur le Site de Beauregard à Hérouville-Saint-Clair

Stationnement aux environs de Beauregard (prévoyez de la marge pour trouver une place)

Pensez à vous inscrire avant le :
Judi 9 Janvier 2020 à 20h00

Fermeture des inscriptions sur le site du Comité :
Judi 9 Janvier 2020 à 22h00 (possibles frais d'inscription au-delà)

<p>Kid Cross de Beauregard</p> <p>Eveils Athlé : Parcours de 5 minutes - Départ 11h45</p> <p>Poussins : Course en ligne de 1000m - Départs différés</p> <p>Filles à 12h00 - Garçons à 12h10</p>
<p>Amateurs de courses longues dans un cadre naturel, sur des parcours plus ou moins difficiles secs, boueux ou parfois enneigés ?</p> <p>Même si ce n'est pas le cas, inscrivez-vous à ce cross, venez-vous amuser, relevez le défi !</p>
<p>4 épingles à Nourrice s'il y a un Dossard</p> <p>Prévoir un Change et des Vêtements Chauds pour l'avant et l'après course en fonction de la Météo</p> <p>Ne pas oublier le Maillot du Club !</p>

Eveils Athlé : Rendez-vous entre 11h15 et 11h25 à la tente du club.

Poussins : Rendez-vous entre 11h20 et 11h30 à la tente du club.

Eveils Athlé : Coupon Réponse à rendre au plus tard au début de l'entraînement le Mardi 7 Janvier 2020	Poussins : Coupon réponse à rendre au plus tard au début de l'entraînement le Judi 9 Janvier 2020
Ou Inscriptions par SMS au 07 67 64 35 14 par Mail à gwenaeltravers-lesage.eamh@outlook.fr ou via YaEntrainement	



Kid Cross de Beauregard : Dimanche 12 Janvier 2020

- M. ou Mme _____, parents de _____ en catégorie _____,
souhaitons inscrire notre enfant pour le Kid Cross de Beauregard.
- M. ou Mme _____, parents de _____ en catégorie _____,
ne souhaitons pas inscrire notre enfant pour le Kid Cross de Beauregard.

Information Cross

A l'attention des Benjamins et Minimes de Mondeville, Hérouville et Troarn,
Le prochain Cross de la saison aura lieu :

Dimanche 12 Janvier 2020
à Beauregard (Hérouville Saint Clair)

Stationnement aux Abords de Beauregard

Pensez à vous inscrire auprès de vos entraîneurs avant le :

Judi 9 Janvier 2020 à 20h00

Fermeture des inscriptions sur le site du Comité :

Judi 9 Janvier à 22h00 (possibles frais d'inscriptions au-delà)

<p>Championnats de Cross du Calvados IMPORTANT CAR ORGANISE PAR LE SCHA HEROUVILLE NOUS NOUS ATTENDONS A VOUS VOIR NOMBREUSES ET NOMBREUX <i>Horaires, Plan des Installations</i> <i>Et Parcours sur la page suivante</i></p>
<p>Amateurs de courses longues dans un cadre naturel, sur des parcours plus ou moins difficiles secs, boueux ou parfois enneigés ? Même si ce n'est pas le cas, inscrivez-vous à ce cross, venez-vous amuser, relevez le défi !</p>
<p>Pointes fortement recommandées Taille des pointes adaptées selon le Terrain (9mm - 12mm - 15mm) 4 épingles à Nourrice pour le Dossard Prévoir un Change et des Vêtements Chauds pour l'avant et l'après course en fonction de la Météo Ne pas oublier le Maillot du Club !</p>

Soyez présent 1h20 avant votre course pour retirer votre dossard, repérer le parcours et vous échauffer.

Coordonnées Inscriptions Troarn :

Bruno LEREBOURG : 0649227119 bruno.lerebourg@orange.fr

Coordonnées Inscriptions Mondeville :

Pascal NOLIN : 0642622844 nolinpascal@gmail.com

Gwenaël TRAVERS--LESAGE : 0767643514 gwenaeltravers-lesage.eamh@outlook.fr

Quentin LEREBOURG : 0750897192 quentinlerebourg@hotmail.fr

Emeline LEMARIE : 0638484251 emline.lemarie@laposte.net

Yoann EGLER : 0650911052 yoannegler4@gmail.com

Alexandre ROUEN : 0760234097 rouenalexandre@gmail.com

Coordonnées Inscriptions Hérouville :

Garance NARFIN : garance.narfin@bbox.fr

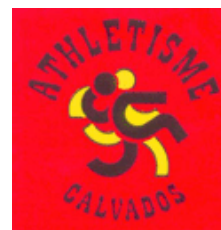
Gwenaël TRAVERS--LESAGE : 0767643514 gwenaeltravers-lesage.eamh@outlook.fr

	Départ + Arrivée	Petite Boucle	Moyenne Boucle	Grande Boucle	Distance Totale Parcours
Course A	11h45				
	Eveils Athlétisme G et F		ANIMATION		5 Minutes
Course B	12h00				
	Poussines F	1	1		1000 m
Course C	12h10				
	Poussins G	1	1		1000 m
Course D	12h20				
	Relais Mixte 1G+1F+1G+1F	1	1		4 x 1620 m
Course E	13h00				
	Benjamines F	1	2		1730 m
Course F	13h15				
	Benjamins G Minimes F	1	1	1	2410 m
Course G	13h40				
	Minimes G Cadettes F	1	1	1	3350 m
Course H	14h10				
	Cadets H Juniors F	1	1	1	4030 m
Course I	14h35				
	Juniors H Espoirs/Seniors F Masters F	1	1	2	5700 m
Course I	15h15				
	Espoirs/Seniors H Master H	1	1	3	8050 m

: Championnats du Calvados de Cross-Country



Ligne de Départ	210 m
Ligne D'arrivée	60 m
Petite Boucle	730 m
Moyenne Boucle	1410 m
Grande Boucle	2350 m



Avec le soutien de la ville d'Hérouville Saint Clair

12 JANVIER 2020 CROSS D'HEROUVILLE CHAMPIONNATS DU CALVADOS

ABCDDEFA
AGBHCFEFA
AGBHJIEFA

- LIGNE DE DEPART
- ARRIVEE
- MOYENNE BOUCLE
- GRANDE BOUCLE

