

A l'attention des Éveils Athlétisme et Poussins de Troarn et Mondeville,
La toute première Animation Kid Cross de la saison aura lieu :

Dimanche 1er Décembre 2019
Aux Terrains des Sports de Bretteville sur Odon

Stationnement sur le Parking du Carrefour Market (1km du Stade)

Pensez à vous inscrire auprès de vos entraîneurs avant le :

Jeudi 28 Novembre 2019 à 20h00

Fermeture des inscriptions sur le site du Comité :

Jeudi 28 Novembre à 22h00 (frais d'inscription de 3€ au-delà)

Cross de l'Odon

Horaires, Plan des Installations

Et Parcours sur la page suivante

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 !

**Epreuve par équipe (5) sur un parcours
et pendant une durée définie**
4 épingles à Nourrice s'il y a un Dossard
Prévoir un Change en fonction de la Météo
Ne pas oublier le Maillot du Club !

Soyez présent 30 minutes avant votre course.

Coordonnées Inscriptions Troarn :

Bruno LEREBOURG : 0649227119 bruno.lerebourg@orange.fr

Coordonnées Inscriptions Mondeville :

Eveils Athlé : Dorian GOUPILLOT : 0638030593 goupillotdorian@gmail.com

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

Information Cross

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

Dimanche 1er Décembre 2019

Aux Terrains des Sports de Bretteville sur Odon

Stationnement sur le Parking du Carrefour Market (1km du Stade)

Pensez à vous inscrire auprès de vos entraîneurs avant le :

Jeudi 28 Novembre 2019 à 20h00

Fermeture des inscriptions sur le site du Comité :

Jeudi 28 Novembre à 22h00 (frais d'inscription de 3€ au-delà)

Cross de l'Odon

Horaires, Plan des Installations

Et Parcours sur la page suivante

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 !

Pointes fortement recommandées
Taille des pointes adaptées selon le Terrain
(9mm - 12mm - 15mm)

4 épingles à Nourrice pour le Dossard

Prévoir un Change en fonction de la Météo

Ne pas oublier le Maillot du Club !

Soyez présent 1 heure avant votre course pour le repérage et l'échauffement.

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 emeline.lemarie@laposte.net

Yoann EGLER : 0650911052 yoannegler4@gmail.com

Alexandre ROUEN : 0760234097 rouenalexandre@gmail.com

Coordonnées Inscriptions Hérouville :

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

Cross de l'Odon - Programme des Epreuves

| | | Départ + Arrivée 80m | Petite Boucle 720m | Moyenne Boucle 1220m | Grande Boucle 1720m | Total : |
|------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|---------|
| Course 1 | 10h00 | Mairie de Bretteville sur Odon | | | | |
| | Cadettes F | 1 | 2 | 1 | 0 | 2740 m |
| | Minimes H / F | 1 | 2 | 1 | 0 | 2740 m |
| Course 2 | 10h20 | Sotrim Immobilier | | | | |
| | Benjamins H / F | 1 | 1 | 1 | 0 | 2020 m |
| Course 3 | 10h35 | Goût et Qualité | | | | |
| | Eveils Athlé H / F (2011/2012/2013) | Animation Kid Cross | | | | |
| Course 4 | 11h10 | Garage Hélaine Renault | | | | |
| | Cadets H | 1 | 0 | 3 | 0 | 3740 m |
| Cross Court | Juniors F | 1 | 0 | 3 | 0 | 3740 m |
| | ESF / SEF / VEF | 1 | 0 | 3 | 0 | 3740 m |
| | ESH / SEH / VEH | 1 | 0 | 3 | 0 | 3740 m |
| Course 5 | 11h45 | Score Running Conseil | | | | |
| | Poussins H et F (2009/2010) | Animation Kid Cross | | | | |
| Course 6 | 12h15 | Cré-Habitat | | | | |
| Cross Long | Junior H | 1 | 2 | 0 | 2 | 4960 m |
| | ESF / SEF / VEF | 1 | 2 | 0 | 4 | 8400 m |
| | ESH / SEH / VEH | 1 | 2 | 0 | 4 | 8400 m |

