



## Le 11/01 3<sup>ème</sup> CROSS du parc du Guerissa LANNEMEZAN 65300 **Départemental de cross long CDA 65**

A partir de 12H30 : Ouverture du secrétariat

- **Utilisation du même dossard** pour tous les cross du CDA 65 de la saison 2019/2020
- Licenciés FFA : dossard délivré gratuitement
- Non-licenciés FFA : dossard délivré au prix de 10€ sur présentation d'un certificat médical (de moins d'un an) valable pour la course à pied en compétition. (prévoir les épingles)
- **Boucles** : **Grande** 1960 m / **Moyenne** 1650m / **Petite** 700m / plus arrivée 50m

Heure de départ	Catégories	Distances + arrivée	Boucles
13h30	BE.F (2007/2008)	1700	1 Moyenne
	MI.M (2005/2006)	3300	2 Moyennes
13h50	BE.M (2007/2008)	2000	1 Grande
	MI.F (2005/2006)	2770	1Grande +1petite
14h05	CA.F (2003/2004)	3300	2 Moyennes
	JU.F (2001/2002)		
	-----	-----	
	ES.F (1998/2000) SE.F (1981à 1997) VE.F (1980 et avant)	6650	4 Moyennes
14h50	CA.M (2003/2004)	3970	2 Grandes
	JU.M (2001/2002)	5930	3 Grandes
	ES.M (1998/2000) SE.M (1981à 1997) VE.M (1980 et avant)	7940	4 Grandes
15h35	PO.F (2009/2010)	1450	2 petites
15h45	PO. (2009/2010)		
15h55	EA.F (2011/2013) EA.M (2011/2013)		6mn / Bouchons

### Récompenses:

Remise des récompenses au fur et à mesure des arrivées :

#### 🏆 coupe+médaille/ Dotation CDA:

- Éveils Athlétiques et Poussins : médaille pour tous à l'arrivée
- Récompense CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL CROSS LONG pour les 3 premiers de chaque catégorie Poussins (e), Benjamin(e), Minime, Cadet(te) et Junior : 1coupe au premier et 1médaille 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>
- Récompenses pour la course des AS avec podium Espoir / SE / Masters 1coupe au premier 1 médaille au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>
- Récompense pour la première équipe de chaque catégorie Poussin(e) / Benjamin(e) / Minime / Cadet(te) / Junior, / Es Se Vet.

#### 🏆 dotation ACM RUNNING CLUB

- Course des As hommes et femmes 3 premiers du scratch : 1coupe

Ravitaillement à tous à l'arrivée.