



# CROSS d'AMBOISE

*Site de l'ILE d'OR*

**Dimanche**

**19 novembre 2023**

COURSES	CATEGORIES ANNEES DE NAISSANCE	HORAIRES	DISTANCES	BOUCLES
1	MARCHE NORDIQUE	8 h 45	6720 m	Dép + 4 Noires + Arrivée
2	CROSS COURT licenciés : NL - Association <b>CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE CROSS POUR LICENCIES :</b> <b>ES. - SE. - MAS. HOMMES</b>	11h00	3520 m	Départ + 2 noires + Arrivée
2	CADETS : U18 = 2007 / 2008 JUNIORS Hommes : U20 = 2005 / 2006			
3	CROSS COURT licenciées : NL - Association <b>CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE CROSS POUR LICENCIES :</b> <b>ES. - SE. - MAS. FEMMES</b> <i>Les Cadettes et Juniors Filles ne sont autorisées que sur les courses 10 ou 12</i>	11h25	3520 m	Départ + 2 noires + Arrivée
3	JUNIORS Femmes - U 20 = 2005 / 2006 <b>Hors Championnat</b>			
4	<b>S'il fait beau on fera un parcours endurance/ Régularité sur une boucle de 200 m à effectuer en duo club. Une course POF,(12')POM (12') , EAF(8') EA M (8')</b> POUSSINES : U12 = 2013 / 2014	11h55	1040 m	Départ + 1 blanche+ Arrivée
5	POUSSINS : U12 = 2013 / 2014	12h10	1040 m	Dép +1 blanche + Arrivée
6	E.A. Filles : U10 = 2015 / 2016 / 2017	12h25	Anim' Cross	Parcours contrôlé
7	E.A. Masculins : U10 = 2015 / 2016 / 2017	12h40	Anim' Cross	Parcours contrôlé
8	BENJAMINES : U14 = 2011 / 2012	13h00	1920m	Dép + 1 noire + Arrivée
9	BENJAMINS : U14 = 2011 / 2012	13h20	2640m	Dép+1 noire + 1 blanche + Arr
	MINIMES Filles : U16 = 2009/ 2010			
10	MINIMES Masculins : U16 = 2009/ 2010 CADETTES : U18 = 2007 / 2008 <i>Les Cadettes NE PEUVENT PAS DOUBLES et ne sont autorisées que sur les courses 10 ou 12</i>	13h40	3520m	Départ + 2 noires + Arrivée
11	Relais Benjamins et Minimes : 4 X 1000 m <b>Par catégories Be ou Mi . on ne mélange pas les Be et MI</b> Relais Mixte : 2 Féminines et 2 Masculins : BE OU MI Relais : 4 Féminines BE ou MI- Relais : 4 Masculins BE ou MI	14 H 00	4 000 m	1 Bleue + 1 000 m Par coureur
12	<b>RELAIS MIXTE - de 20 ans : 2 Femmes et 2 Hommes</b> par équipes composées de : Cadets - Juniors - <b>RELAIS MIXTE TTC: 2 Femmes et 2 Hommes</b> A partir de Juniors - Espoirs - Seniors - Masters H/F	14 H 25	8000m	1 Rouge (2000m) par coureur

**Départ ..... 120m**

**Arrivée ..... 200m**

**Boucle Blanche ..... 720m**

**Boucle Bleue ..... 1 000 m**

**Boucle Noire ..... 1600m**

**Boucle Relais ..... 2 000 m**