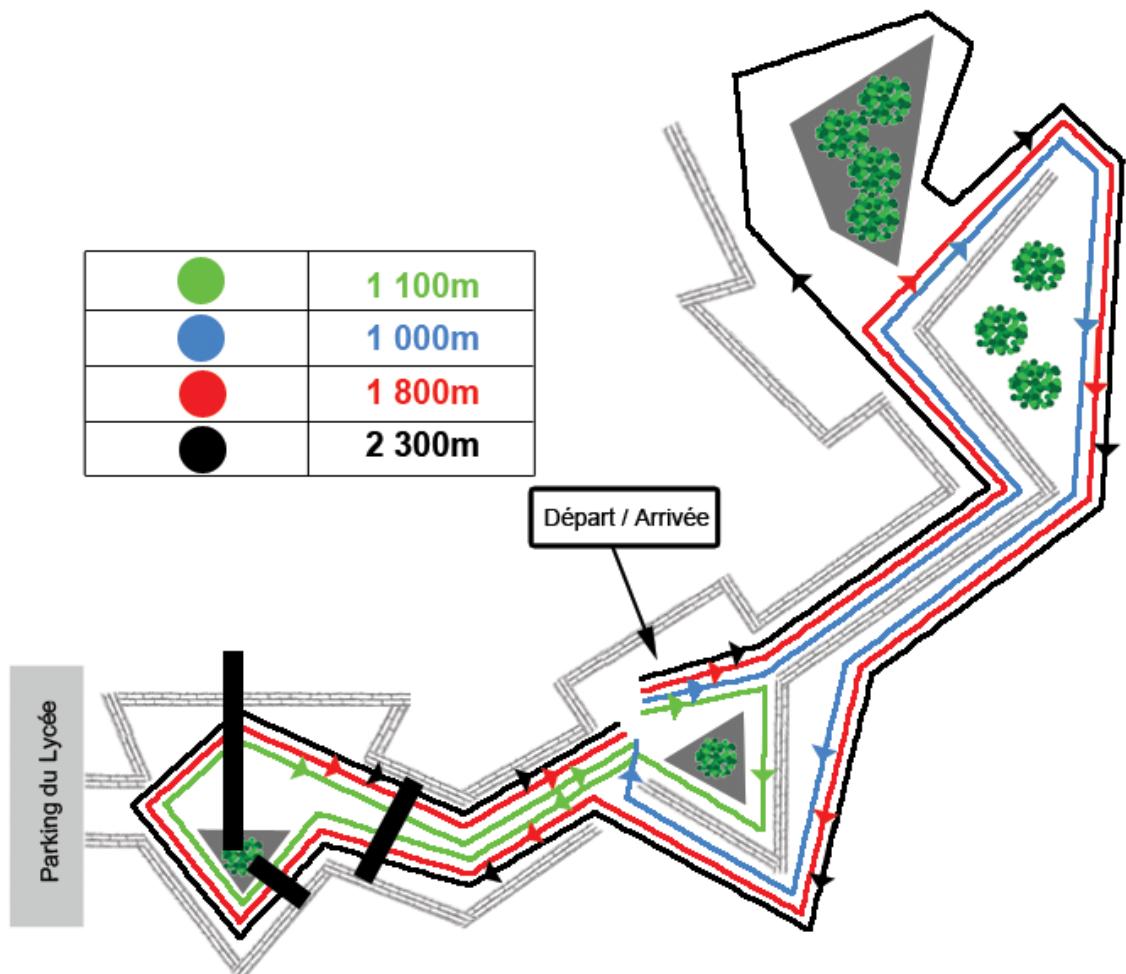


	CATÉGORIES	ANNÉE NAISSANCE	DISTANCE
11h	<u>Course n°1</u> Poussins / Poussines	2009/2010	<u>1 100m</u> 
11h10	PODIUM - POUSSINES + POUSSINS		
11h20	<u>Course n°2</u> Benjamines / Benjamins Minimes F	2007/2008 2005/2006	<u>2 200m</u> 
11h40	<u>Course n°3</u> Minimes H Cadettes	2005/2006 2003/2004	<u>2 800m</u> 
12h00	PODIUM BENJAMINES + BENJAMINS + MINIMES F/H + CADETTE		
12h15	<u>Course n°4</u> Cadets Juniores F Cross Court F (E/S/M)	2003/2004 2001/2002 2000 et avant	<u>4 100m</u> 
12h40	<u>Course n°5</u> Cross Court H (E/S/M)	2000 et avant	<u>4 100m</u> 
13h05	PODIUM CADETS + JUNIORES F + CROSS COURT F / H		
13h20	<u>Course n°6</u> Cross Long F (E/S/M)	2009/2010	<u>7 400m</u> 
14h00	<u>Course n°7</u> Juniors M Cross Long H (E/S/M)	2001/2002 2000 et avant	<u>6 900m</u>  <u>9 200m</u> 
15h00	PODIUM JUNIORS M + CROSS LONG F/H		



INFORMATION

Bienvenue à Longwy pour les 1/4 de finale des Championnat de France de Cross-Country (zone Lorraine).

ENGAGEMENT

Inscriptions en ligne de tous les athlètes (PO à Masters) sur le site de la LARGE <http://large.athle.fr> avant le mardi 28 janvier 2020 à 23h59.

Le retrait des dossards à partir de 9h dans les remparts. Les athlètes devront se munir d'épingles.

Pas d'inscription sur place.

TENUE

Port du maillot du club obligatoire.

DOSSARD

Le dossard doit être épinglé devant sur le haut du corps.

Pour la course 4 :

Juniores F : épingler dans le haut du dos, l'étiquette J fournie dans l'enveloppe club.

Pour la course 7 :

Juniors H : épingler dans le haut du dos, l'étiquette J fournie dans l'enveloppe club.

Masters H : épingler dans le haut du dos, l'étiquette M fournie dans l'enveloppe club.

RÉCOMPENSES

Coupe à chaque vainqueur par équipe (4 classés) dans chaque course (hors poussins/poussines).

RÉCOMPENSES (SUITE)

Course 6	Coupe à la 1 ^{ère} équipe Cross Long F (ES/S/M)
----------	---

Course 7	Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Juniors H Coupe à la 1 ^{ère} équipe Cross Long H (ES/S) Coupe à la 1 ^{ère} équipe Cross Long H (M)
----------	--

Médaille aux 3 premiers de chaque catégorie.

1 bouquet à chaque 1ere féminine scratch à partir de la course 4 (Juniores, Cross Court F, Cross Long F).

RÉCLAMATIONS

Les réclamations sont à déposer verbalement auprès du juge arbitre 30 minutes maximum après l'affichage des résultats.

VESTIAIRES

1 vestiaire Hommes et 1 vestiaire Femmes sur la zone de départ/arrivée.

1 vestiaire Hommes et 1 vestiaire Femmes dans la salle du COSEC.

WC / DOUCHES

3 WC sont à disposition sur la zone de départ/arrivée.
WC et douches dans la salle du COSEC.

RESTAURATION

Sandwichs chauds (hamburger, merguez, saucisse blanche), crêpes et boissons chaudes (chocolat, café, thé, vin chaud) sont en vente à la buvette sur la zone de départ/arrivée.

Bonne journée à tous !

Course 2	Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Benjamines Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Benjamins Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Minimes F
Course 3	Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Minimes H Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Cadettes
Course 4	Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Cadets Coupe à la 1 ^{ère} équipe de Juniores F Coupe à la 1 ^{ère} équipe Cross Court F (E/S/M)
Course 5	Coupe à la 1 ^{ère} équipe Cross Court H (E/S/M)