

# PROGRAMME

## 20 décembre 2009

**INFORMATION :** en application des dérogations fédérales, les athlètes nés en 1990 (JU), 1992 (CA), 1994 (MI), 1996 (BE), 1998 (PO) pourront courir avec la catégorie supérieure. Le Comité de Haute-Garonne précise que la performance des athlètes courant dans la catégories supérieure ne sera pas prise en compte dans les Challenges de Cross individuel et équipe.

N° COURSE	HORAIRES	CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	DISTANCES à parcourir	en "Mètres" préconisées FFA	PARCOURS
1	11 H 00	VÉTÉRANS (M)	1969 et avant	9306 m	9000 m	2 MB + 2 GB
2	11 H 50	CADETTES JUNIORS (F)	1992 et 1993 1990 et 1991	2930 m	3000 m 3500 m	1 PB+1 MB
3	12 H 10	CROSS COURT (F) CADETS	1989 et avant 1992 et 1993	4284 m	3000 m 4000 m	2 PB + 1 MB
4	12 H 35	CROSS COURT (M) ENTREPRISES (F&M)	1989 et avant 1990 et avant	4284 m	4000 m 4500 m	2 PB + 1 MB
✓ Individuelle ou équipe de 4 athlètes minimum (M ou F) chaque athlète effectuant les 3 tours ✓ Relais par équipe de 3 athlètes (M ou F), chacun effectuant 1 tour						
5	13 H 05	MINIMES (F)	1994 et 1995	2444 m	2500 m	2 PB
6	13 H 25	MINIMES (M)	1994 et 1995	2930 m	3000 m	1 PB+1 MB
7	13 H 45	JUNIORS (M) ESPOIRS (F) SENIORS (F) VETERANS (F)	1990 et 1991 1987 à 1989 1970 à 1986 1969 et avant	4770 m	4500 m	1 PB+2MB
8	14H20	ESPOIRS (M) SENIORS(M)	1987 à 1989 1970 à 1986	9306 m	9000 m	2 MB + 2 GB
9	15H10	EVEIL ATHLE F	2000 et après	1100 m	1000 m	1 PB raccourcie
10	15H20	EVEIL ATHLE M	2000 et après	1100 m	1000 m	1 PB raccourcie
11	15H30	POUSSINES	1998 et 1999	1100 m	1000 m	1 PB raccourcie
12	15H40	POUSSINS	1998 et 1999	1100 m	1000 m	1 PB raccourcie
13	15H55	BENJAMINES	1996 et 1997	2444 m	2000 m	2 PB
14	16H10	BENJAMINS	1996 et 1997	2444 m	2000 m	2 PB

### Les caractéristiques des parcours

Départ : Distance comprise dans la mesure des boucles PB : Petite

Boucle := D - B - G - J - S - D = 1354 m

PB raccourcie: D - B - G - J - S - A = 1100 m

MB : Moyenne Boucle : D - B - C - F - B - G - J - S - D = 1840 m

GB : Grande Boucle : D - B - C - K - E - K - F - B - G - J - S - D = 2945 m

Boucle d'arrivée raccourcie de 264 mètres (sauf la boucle de 1100 m)

**Inscriptions closes 30 minutes**  
**avant le départ de chaque course**