



**DUCLAIR LE TRAIT
ATHLÉTIQUE CLUB**



Régionaux de Cross-country du dimanche 22 janvier 2017

Athlètes concernés : Tous les athlètes ayant participé aux départementaux de cross et ayant obtenu une qualification

Rendez-vous devant la MJC (Maison des jeunes de Duclair) à 9h, il y aura deux mini bus de 9 places.

N'oubliez pas de prendre :

- Collant ;
- Epingles pour le dossard ;
- **Licence**
- **Pièce d'identité**
- Running et Chaussures à pointes ;

Donc cher(e) athlète d'ores et déjà, je te souhaite une excellente compétition.

Sportivement.

Les membres du bureau directeur



DUCLAIR LE TRAIT ATHLÉTIQUE CLUB



Les distances // Les parcours

Distance des boucles		470m	940m	1320m	2380m	80m	Total	
Course	Horaire	Catégorie	Zone Départ	Petite Boucle	Moy. Boucle	Grande Boucle	Zone Arrivée	Distance Parcours
1	10h30	Open	1	2	1	1	1	6130 m
2	11h15	MaM	1	1	2	2	1	8890 m
3	12h10	BeF	1	2			1	2430 m
4	12h30	BeM	1	1	1		1	2810 m
5	12h55	MiF	1	1	1		1	2810 m
6	13h20	MiM	1		2		1	3190 m
7	13h45	CaF	1	2	1		1	3750 m
8	14h15	CaM / JuF	1	2	2		1	5070 m
9	14h50	JuM	1	1	3		1	5450 m
10	15h20	Elites F	1	1	2	1	1	6510 m
11	16h05	Elites M	1	1	2	2	1	8890 m

Les boucles

Composition des boucles							Distance	Dénivelé
Zone Départ	ZD=90 0	AB=10 0	BC=50	CD=23 0			470 m	-5 m
Petite Boucle DEBCD	DE=56 0	EB=10 0	BC=50	CD=23 0			940 m	+8 m -8 m
Moyenne Boucle DEFABCD	DE=56 0	EF=29 0	FA=90	AB=10 0	BC=50	CD=23 0	1320 m	+12 m -12 m
Grande Boucle DEFGCD	DE=56 0	EF=29 0	FG=78 0	GC=52 0	CD=23 0		2380 m	+20 m -20 m
Zone Arrivée	ZA=80						80 m	0m



DUCLAIR LE TRAIT ATHLÉTIQUE CLUB

