

PROGRAMME

11H15 Juniors Filles & Cross court Féminin **4010m**
 $D + 2 \times [A1.A2 + C + A3 + B1] + A1 + A$

11H45 Cadets & Cross court Masculin **4010m**
 $D + 2 \times [A1.A2 + C + A3 + B1] + A1 + A$

12H15 Cadettes & Minimes Masculin **2800m**
 $D + A1.A2.A3 + A1.A2 + C + A3 + B1 + A1 + A$

Challenge LANA « Marche Nordique Chronométrée »

$D + 5 \times [A1.A2 + C + A3 + B2] + A1 + A$ **9080m**

12H40 Minimes Filles & Benjamins **2290m**
 $D + 2 \times [A1.A2.A3 + B1] + A1 + A$

13H00 Benjamins **1970m**
 $D + 2 \times [A1.A2.A3] + B1 + A1 + A$

13H20 Poussins / Poussines **1250m**
 $D + A1.A2.A3 + B2 + A1 + A$

13H40 **Course Animation Famille** 1 parent ou les 2 + au moins 1 enfant **950m**
Eveil Athlé (Licencié FFA)
 $D + A1.A2.A3 + A1 + A$

14H00 Cross Long Féminin & Juniors Masculin **5050m**
 $D + A1.A2.A3 + B1 + A1 + 2 \times [A2 + C + A3 + B1 + A1] + A$

14H45 Cross Long Masculin **7920m**
 $D + A1 + 2 \times [A2.A3 + B1 + A1] + 3 \times [A2 + C + A3 + B1 + A1] + A$

PARCOURS

**PARTEZ À L'AVENTURE
 SEUL OU EN FAMILLE**

