

Ecole d'athlétisme - Cross intime du 10 octobre 2018 à la salle de Malonne.

ATTENTION PAS D'ENTRAINEMENT AU STADE ADEPS

Une manière de découvrir le cross, **arrivée 35 minutes avant la course**, s'inscrire près du secrétariat de réunion.

<u>Horaire</u> :	accueil :	15 h 00
	benjamins :	15 h 30
	benjamines :	15 h 35
	pupilles filles :	15 h 40
	pupilles garçons :	15 h 50
	course des parents :	16 h 00 si plusieurs candidat(e)s...
	minimes garçons :	16 h 15
	minimes filles :	16 h 25

Lieu : Salle indoor de Malonne, accès voir infos sur site EA (rue de la Navinne à gauche en montant à la sortie du bois)

Déroulement :
Prise en charge et échauffement : 25 minutes avant la course.
Récompenses : 5 minutes après la course
Retour au calme : 10 minutes après la course
Retour à la maison : 15 minutes après la course.

Distances :

benjamins et benjamines :	+/- 600 m
pupilles garçons	+/- 1000m
pupilles filles :	+/- 1000 m
minimes garçons :	+/- 1000m
minimes filles :	+/- 1000 m
parents :	+/- 1500 m relax... pour l'exemple

Distances officielles ...

Apporter des **épingles**, vêtements de rechange (attention la voiture...), les spikes si vous en avez.
Ne surchargez pas le coureur de nombreuses couches de vêtements pour la course.
Des vêtements chauds et secs pour après !!!!!

De plus, **bourse au matériel sportif.**

Spikes, maillot, collant et vestes trop petits !

Apporter vos articles munis de votre nom, prix demandé. Pas de PAF !