

Ecole d'athlétisme
Cross intime du 21 octobre 2020
à la salle de Malonne
Pas d'entraînement au stade Adeps !

Une manière de découvrir le cross.

Arrivée 35 minutes avant la course, s'inscrire auprès du secrétariat de réunion.

Horaire	Catégories	Années de naissance	Distances ± officielles
15h30	Benjamines	2012-2013	+/- 600 m
15h35	Benjamins	2012-2013	+/- 600 m
15h40	Pupilles F	2010-2011	+/- 1000 m
15h50	Pupilles G	2010-2011	+/- 1000 m
16h	Parents		1500 m (relax pour l'exemple ...)
16h15	Minimes F	2008-2009	+/- 1000 m
16h25	Minimes G	2008-2009	+/- 1000 m

Lieu : Salle indoor de Malonne (route de la Navinne). Accès voir infos sur site.

Déroulement : Prise en charge et échauffement : 20-25 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.

Apporter des épingles de nourrice, 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, vestes et collants trop petits !

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