

Ecole d'athlétisme

Cross intime du 27 octobre 2021 à 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.

Horaire :

15h00 - accueil et inscription

Horaire	catégories	Années	distances +/- officielles
15h30	benjamines	2013-2012	+/- 600 m
15h35	benjamins	2013-2012	+/- 600 m
15h40	pupilles F	2011-2010	+/- 1000 m
15h50	pupilles G	2011-2010	+/- 1000 m
16h00	Parents		1500m (relax pour l'exemple...)
16h15	minimes F	2009-2008	+/- 1000 m
16h25	minimes G	2009-2008	+/- 1000 m

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 officielles (presque) ...

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. Pas le dossard officiel !!

Des vêtements chauds et secs pour après !!!!! Pas d'accès à la salle !!!

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

Spikes, maillot, collant et vestes trop petits !

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