

SMAC - Ecole d'athlétisme

Cross intime du 14 octobre 2026 à Malonne.

Une manière de découvrir le cross, **arrivée 35 minutes avant la course**, s'inscrire près du secrétariat de réunion (remplir une fiche dossard).

Horaire adapté :

15h00 - accueil et inscription

Horaire	catégories	Années	distances +/- officielles
15h30	benjamines	2018 - 2019	+/- 750 m
15h35	benjamins	2018 - 2019	+/- 750 m
15h40	pupilles F	2016 - 2017	+/- 750 m
15h50	pupilles G	2016 - 2017	+/- 750 m
16h00	Parents		1500m (relax pour l'exemple...)
16h15	minimes F	2014 - 2015	+/- 1500 m
16h25	minimes G	2014 - 2015	+/- 1500 m
16H35	cadettes	2012-2013	+/- 2100 m
16H45	cadets	2012-2013	+/- 2100 m

Prise en charge et échauffement : 25 à 30 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. (!!!! **Goûter** ou attendre course des parents pour accompagner le dernier tour...)

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 !!!!!

N'oubliez pas le sourire et les encouragements !!!! **et la course des parents...**

Goûter offert après la course, accès par catégories !!