

## ON COMPTE SUR VOUS!



### ATTENTION !

La salle va bientôt recevoir un nouveau revêtement, à nous de changer dès maintenant nos habitudes ! En plus de la paire de chaussures de sport habituelle, il faut prévoir une deuxième paire de chaussures de sport PROPRE dans un sac. Cette paire ne sera chaussée qu'une fois dans la salle ! Cette remarque est valable pour tous les utilisateurs de la salle.

Pour les groupes SPRINT & FOND, n'oubliez pas le gilet FLUO les mercredis.



# CROSS DE HERVE

Championnats provinciaux

DIMANCHE 13 JANVIER 2019

## MATÉRIEL

**Dossard officiel + Carton :** Le Dossard doit être épinglé à l'avant du T-shirt. Un Carton reprenant une série d'informations de l'athlète doit être épinglé au dossard. Le carton devra être rendu à l'arrivée aux juges. Le secrétariat fourni le Carton sinon demandez à l'entraîneur.

**Spikes :** Il est préférable d'avoir des spikes pour courir les cross avec des pointes de 9-12-15 mm en fonction du sol, de la boue... Les mêmes spikes serviront en été pour les compétitions sur piste avec des pointes de 6 mm. L'échauffement et la reconnaissance du parcours se font en basket. Les spikes seront chaussés pour la fin de l'échauffement avant le départ de la course.

### Eau

**Vêtements :** Vêtements pour s'échauffer (en fonction de la météo), t-shirt pour la course, gants, bonnet, veste d'hiver pour mettre avant l'échauffement et remettre après la course, vêtements de rechange.

## DOSSARD

**Dossard 2019** obligatoire,

Sauf pour les Benjamins, Pupilles et Minimes, possibilité d'un dossard d'un jour à 5€, uniquement s'ils n'ont pas eu de dossard 2018 et qu'ils n'ont pas de dossard officiel de l'année 2019.

## ADRESSE - RENDEZ-VOUS

### Terrain de football - 4654 CHARNEUX

Rendez-vous à proximité du départ, au pied du drapeau des Jeux Olympiques, **45 min** avant le départ de la course pour l'échauffement, la reconnaissance du parcours et la mise en place sur la ligne de départ. Un entraîneur du club y passera au minimum toutes les 5 minutes pour prendre en charge les athlètes. Tel: 04.77.34.84.97 Elodie Weerts

Attention, prévoir 10-15 min supplémentaires pour se garer.



## HORAIRE

HEURE	CATEGORIE	DISTANCE MAX.
<b>12 H 30'</b>	Cross court Hommes (à partir de Junior)	3000 m
<b>12 H 45'</b>	Cadettes Dames (2005-2004) + Cross Court Dames (à partir de Junior)	2000 m
<b>13 H 00'</b>	Cadets Hommes (2005-2004)	2000 m
<b>13 H 15'</b>	Scolaires Hommes (2003-2002)	4000 m
<b>13 H 40'</b>	Scolaires Dames (2003-2002) + Juniors Dames (2001-2000) + Seniors Dames (1999 jusqu'au 35ème anniversaire ) + Masters Dames (dès le 35ème anniversaire)	2500 m 4000 m 5000 m 4000 m
<b>14 H 10'</b>	Benjamines Dames 1eannée (2011)	600 m
<b>14 H 15'</b>	Benjamines Dames 2e année (2010)	600 m
<b>14 H 20'</b>	Benjamins Hommes 1e année (2011)	600 m
<b>14 H 25'</b>	Benjamins Hommes 2e année (2010)	600 m
<b>14 H 30'</b>	Pupilles Dames 1e année (2009)	1000 m
<b>14 H 36'</b>	Pupilles Dames 2e année (2008)	1000 m
<b>14 H 42'</b>	Pupilles Hommes 1e année (2009)	1000 m
<b>14 H 48'</b>	Pupilles Hommes 2e année (2008)	1000 m
<b>14 H 54'</b>	Minimes Dames 1e année (2007)	1200 m
<b>15 H 01'</b>	Minimes Dames 2e année (2006)	1200 m
<b>15 H 08'</b>	Minimes Hommes 1e année (2007)	1500 m
<b>15 H 15'</b>	Minimes Hommes 2e année (2006)	1500 m
<b>15 H 22'</b>	Juniors Hommes (2001-2000) + Seniors Hommes (1999 jusqu'au 35ème anniversaire ) + Masters Hommes (dès le 35ème anniversaire)	7000 m 10000 m 7000 m