



Boucles du Cross-Country de l'Iroise Athlétisme Lampaul Plouarzel - Dimanche 27 novembre 2022

Sexe	Boucle	Petite Boucle	Moyenne Boucle	Grande boucle	Arrivée	Parcours	Total
Poussines	400	460			80	1BD + 1PB + Arr	980
Poussins	400	460			80	1BD + 1PB + Arr	980
Benjamine	400	460	1290		80	1BD + 1PB + 1MB + Arr	2230
Benjamins	400	460	1290		80	1BD + 1PB + 1MB + Arr	2230
Minimes F	400	920	1290		80	1BD + 2PB + 1MB + Arr	2690
Minimes	400		2580		80	1BD + 2MB + Arr	3060
Cadettes	400	460		2390	80	1BD + 2MB + Arr	3330
Cadets	400	920		2390	80	1BD + 2PB + 1GB + Arr	3790
Juniors F	400	460		2390	80	1BD + 2PB + 1GB + Arr	3330
Juniors G	400	460	1290	2390	80	1BD + 1PB + 1MB + 1 GB +	4670
Elite F	400	460	1290	2390	80	1BD + 1PB + 1MB + 1 GB +	4670
Elite M	400	920	1290	4780	80	1BD + 2PB + 1MB + 2 GB +	7470
Populaire	400	920	1290	2390	80	2BD + 2PB + 1MB + 1 GB +	5080

Boucle Départ: ABG 400m

Petite Boucle GCABG 530m

Moyenne Boucle GCABEB'HKG 1290m

Grande Boucle GCABEDF0B'HKG 2390m

Boucle Arrivée GR 80m

PROGRAMME

Course	Catégorie	Heure	Boucles	Distance
1	Cross Populaire	11h00	2BD + 2PB + 1MB + 1 GB + Arr	5220m
2	CAF+ JUF	11H45	1BD + 1PB + 1GB + Arr	3400m
3	CAM	12H10	1BD + 2PB + 1GB + Arr	3930m
4	JUM	12H40	1BD + 1PB + 1MB + 1 GB + Arr	4690m
5	MIF	13H15	1BD + 2PB + 1MB + Arr	2830m
6	MIM	13H35	1BD + 2MB + Arr	3060m
7	BEF	14H00	1BD + 1PB + 1MB + Arr	2300m
8	BEM	14H15	1BD + 1PB + 1MB + Arr	2300m
9	EA F/EAM	14H35	Relais Eveils Athlé par équipe de 5	5x530m
10	POF	15H00	1BD + 1PB + Arr	1010m
11	POM	15H15	1BD + 1PB + Arr	1010m
12	ES – SE – MA F	15H30	1BD + 1PB + 1MB + 1 GB + Arr	4690m
13	ES – SE - MA M	16H00	1BD + 2PB + 1MB + 2 GB + Arr	7610m

CROSS DE L'IROISE ATHLÉTISME

DIMANCHE 27 NOVEMBRE



Engagements en ligne sur le site du CDA29 : <https://www.athle29.fr/Engagements%20Cross/index.php>

Engagements des équipes à envoyer à : vv.turmel@gmail.com

Clôture des engagements jeudi 24 novembre à 21h 00