



## Boucles du Cross-Country de l'Iroise Athlétisme Lampaul Plouarzel - Dimanche 17 décembre 2023

Sexe	Boucle	Petite Boucle	Moyenne Boucle	Grande boucle	Arrivée	Parcours	Total
Poussines	400	530			80	1BD + 1PB + Arr	1010
Poussins	400	530			80	1BD + 1PB + Arr	1010
Benjamine	400	530	1290		80	1BD + 1PB + 1MB + Arr	2300
Benjamins	400	530	1290		80	1BD + 1PB + 1MB + Arr	2300
Minimes F	400	1060	1290		80	1BD + 2PB + 1MB + Arr	2830
Minimes	400		2580		80	1BD + 2MB + Arr	3060
Cadettes	400	530		2390	80	1BD + 2MB + Arr	3400
Cadets	400	1060		2390	80	1BD + 2PB + 1GB + Arr	3930
Juniors F	400	530		2390	80	1BD + 2PB + 1GB + Arr	3400
Juniors G	400	530	1290	2390	80	1BD + 1PB + 1MB + 1 GB +	4690
Elite F	400	530	1290	2390	80	1BD + 1PB + 1MB + 1 GB +	4690
Elite M	400	1060	1290	4780	80	1BD + 2PB + 1MB + 2 GB +	7610
<b>Populaire</b>	<b>10 km</b>	<b>COURSE NATURE</b>					

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	Populaire	10h00	<b>COURSE NATURE</b>	10 km
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 17 DÉCEMBRE 2023



LAMPAUL PLOARZEL