

Championnat des Alpes de Cross Country - Saint-Egrève Parc de Fiancéy - Dimanche 29 janvier 2023

Heure	Catégorie	Préconisation FFA	Tour départ (205m)	Très petite boucle (640m)	Petite boucle (1105m)	Moyenne boucle (1530m)	Grande boucle (1690m)	Arrivée (45 m)	Distance	Saint Ferreol 2022	Dernier arrivant 2022
10h00	Masters M 1,2,3,4,5	9 km	1				5	1	8 700m	8300m	52'11"
10h55	Benjamines	2,5 à 3 km		2		1		1	2 855m	2700m	16'43"
11h15	Benjamins	2,5 à 3 km		2		1		1	2 855m	2700m	18'49"
11h35	Minimes F	3 à 3,5 km	1			2		1	3 310m	3100m	22'52"
12h00	Minimes M	3,5 à 4 km	1	1		2		1	3 950m	3500m	23'43"
12h25	Cadettes	4 km	1	1		2		1	3 950m	3500m	20'11"
12h50	Cadets	5 km	1			2	1	1	5 000m	4300m	23'06"
13h20	Juniors F	4,5 km	1	1			2	1	4 270m	4300m	28'52"
13h50	Juniors M	6 km	1	1			3	1	5 960m	5900m	31'01"
14h25	Cross long ESF/SEF/MAF	7,5 km	1	1		1	3	1	7 490m	8300m	48'23"
15h10	Cross long ESM/SEM/MAM0	9 km	1				5	1	9 000m	8300m	44'34"
16h00	Cross court F	4 km	1	1		2		1	3 950m	3900m	23'55"
16h25	Cross court M	4 km	1	1		2		1	3 950m	3900m	17'59"



LES PARCOURS

Renseignements : 06 73 91 45 08