

Convocation Cross des Capucins

Chers Athlètes,

Le cross des capucins se déroulera le **Dimanche 17 novembre 2019** au Parc des sports de Coulommiers (Par des Capucins), rue du Bords de l'eau,77120 Coulommiers.

Pour vous y rendre , rendez-vous au choix :

- Sur place 1 heure avant le départ de votre course (cf. recto)
- Au gymnase Mirande Cataldi (République) à 8h30

Merci de confirmer votre participation auprès des entraîneurs ou par mail à l'adresse suivante : umspathle@gmail.com avant le 10 novembre.

Attention : Aucune inscription après cette date ne sera possible.

Ne pas oublier :

La paire de pointes (si vous en avez)

Le débardeur du club (qui est obligatoire)

4 épingles à nourrice (pour attacher le dossard)

Une tenue de rechange complète (y compris les chaussettes...)

Votre club d'athlétisme.

Horaires des courses

Course	Catégorie	Heure	Parcours	Distance
1	Hommes : JU/ES/SE/MA	9h25	3GB + Arrivée JU : 2GB + Arrivée	8 200 m 5 600 m
2	MIM/MIF/CAF/CAM/JUF	10h10	2MB + Arrivée	3 900 m
3	BEF / BEM	10h35	2PB + Arrivée	2 450 m
4	POF / POM	10h55	1PB + Arrivée	1 350 m
5	Eveil Athlé	11h10	-	900 m
6	Femmes : ES/SE/MA	11h20	1PB + 2GB + Arrivée	6 600 m

Plan du parcours



Petite Boucle : Départ + A + E + F + H + I **Moyenne Boucle :** Départ + A + E + F + G + H + I

Grande Boucle : Départ + A + B + C + D + E + F + G + H + I