



## SECTION ATHLETISME

Saison 2019-2020

40, rue de l'Orme au Charron  
77340 PONTAULT-COMBAULT

<http://umspcathle.free.fr/>



## SECTION ATHLETISME

Saison 2019-2020

40, rue de l'Orme au Charron  
77340 PONTAULT-COMBAULT

<http://umspcathle.free.fr/>



# Convocation Cross du Coq

Chers Athlètes,

Le Cross du Coq se déroulera le **Dimanche 8 décembre 2019** autour de l'étang du Coq, situé RD 21, La Mare au Coq, 77340 Pontault-Combault

Nous vous donnons **rendez-vous sur place 1 heure** avant le début de votre course.

Merci de confirmer votre participation auprès des entraîneurs ou par mail à l'adresse suivante : [umspcathle@gmail.com](mailto:umspcathle@gmail.com) **avant le 1<sup>er</sup> décembre.**

**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	HORAIRE	CATEGORIE	A partir	DISTANCE	PARCOURS
1	10h00	ESM, SEM, VEM Challenge Christian Vallée	2000 et avant	8030m	Départ +1 Petite + 2 Grandes
2	10h50	CAF, CAM JUF, JUM Cross Court hommes	2003-2004 2001-2002 2000 et avant	4250m	Départ +1 Petite + 1 Moyenne
		ESF, SEF, VEF	2000 et avant	6.730 m	Départ +1 Petite + 2 Moyennes
3	11h20	EAF	2011 à 2013	1160m	Départ EA + 1 boucle EA
4	11h35	EAM	2011 à 2013	1160m	Départ EA + 1 boucle EA
5	11h50	POF & POM (départ en deux vagues possibles)	2009-2010	1470 m	Départ PO + 1 boucle PO
6	12h10	Benjamins H & F, Minimes H&F	2005-2008	2780 m	Départ + 1 moyenne