

Course Nordique Autrans

Dimanche 12 Novembre 2023 – La Sure

U11 – U13 = Cross bâtons + Ski herbe

U15 et + = Cross bâtons + Ski roue

Les U16 et +, vous êtes autonomes pour l'échauffement et reco.

Les U15 : Reco de la piste de cross à 10h15

Les U13 : Reco de la piste de cross à 10h40

Les U11 : reco de la piste de cross à 11h15

Prévoir les bâtons (taille de bâtons de marche de préférence)

Prévoir son matériel de ski roues Skate ou Ski herbe selon catégorie

Prévoir de quoi se changer et être au sec à midi !

Infos Cross

U11 Dames 12h05	: 1,5km – 1x Rouge
U11 Hommes 12h	: 1,5km – 1x Rouge
U13 Dames 11h35	: 2,5km – 1 Rouge et 1 bleue
U13 Hommes 11h30	: 2,5km – 1 Rouge et 1 bleue
U15 Dames 11h05	: 3km – 2x Rouge
U15 Hommes 11h	: 3km – 2x Rouge
U16 Dames 10h35	: 4km – 2x Rouge et 1 Bleue
U16 Hommes 10h05	: 4.5km – 3x Rouge
U18 Dames 10h35	: 4km – 2x Rouge et 1 Bleue
U18 Hommes 10h05	: 4.5km – 3x Rouge
U20 à Sen Dames 10h05	: 4.5km – 3x Rouge
U20 à Sen Hommes 9h30	: 5.5km – 3x Rouge et 1 Bleue

Infos Horaires

Dos	Prénom - Nom	An	Categ	S.	Dist.	Club	Reco Cross	Heure Cross	Piste Cross	Heure Poursuite
9	DE MARRE THIBAUT	1998	SEN	M	5,5	SA MEAUDRAIS		9h30	3 rouge / 1 bleue	13h
61	MIGNEREY JOLAN	2008	U16	M	4,5	SA MEAUDRAIS		10h35	3 rouge	14h
69	BAGNIS THIBAUT	2008	U16	M	4,5	SA MEAUDRAIS		10h35	3 rouge	14h
77	VITTOZ LOUNA	2006	U18	F	4	SA MEAUDRAIS		10h35	2 rouge / 1 bleue	14h05
119	BAGNIS ROMAIN	2010	U15	M	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h	2 rouge	15h
122	KILLING MARTIN	2010	U15	M	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h	2 rouge	15h
143	GAUDIN GABRIEL	2010	U15	M	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h	2 rouge	15h
179	ASTRUC ROMY	2010	U15	F	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h05	2 rouge	15h45
181	DUCLLOS BELLE MELIE	2010	U15	F	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h05	2 rouge	15h45
186	DESIGNES ANOUK	2010	U15	F	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h05	2 rouge	15h45
194	CHAMPAGNAC ANNETTE	2010	U15	F	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h05	2 rouge	15h45
195	VITTOZ ANJA	2009	U15	F	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h05	2 rouge	15h45
199	RUDELLE ELSA	2009	U15	F	3	SA MEAUDRAIS	10h15	11h05	2 rouge	15h45
216	DIDELLE GASPARD	2011	U13	M	2,5	SA MEAUDRAIS	10h40	11h30	1rouge / 1 bleue	14h
229	TREZON BASILE	2011	U13	M	2,5	SA MEAUDRAIS	10h40	11h30	1rouge / 1 bleue	14h
255	MIGNEREY MATTI	2011	U13	M	2,5	SA MEAUDRAIS	10h40	11h30	1rouge / 1 bleue	14h
263	COLOMB ESTEBAN	2011	U13	M	2,5	SA MEAUDRAIS	10h40	11h30	1rouge / 1 bleue	14h
313	RUDELLE MARTIN	2014	U11	M	1,5	SA MEAUDRAIS	11h15	12h00	1 rouge	14h
326	TREZON LUCIEN	2013	U11	M	1,5	SA MEAUDRAIS	11h15	12h00	1 rouge	14h
341	DESIGNES JOHAN	2013	U11	M	1,5	SA MEAUDRAIS	11h15	12h00	1 rouge	14h
356	LYOËN LECOEUR LIZON	2013	U11	F	1,5	SA MEAUDRAIS	11h15	12h05	1 rouge	14h
367	CAHN ROMANE	2013	U11	F	1,5	SA MEAUDRAIS	11h15	12h05	1 rouge	14h