**CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL UNSS**

**DE CROSS-COUNTRY à la Malcombe**

Mercredi 16 octobre 2019

* Pensez à vous **inscrire obligatoirement sur la liste affichée** **jusqu’au lundi 14 octobre 17h00** pour la confection des dossards

Organisation le mercredi 16 octobre :

**Rendez-vous sur place au complexe de la Malcombe auprès du professeur d’EPS du collège Voltaire :**

* **à 13H00 pour les benjamins ;**
* **½ heure avant le début des courses pour les benjamines, minimes garçons et minimes filles (voir feuille à côté).**
* **Prévoir un sac avec** :
* des **chaussures adaptées** pour courir (si vous avez des **pointes d’athlétisme, des crampons de foot, emportez-les**) ;
* des **vêtements adaptés aux conditions climatiques** : **vêtement imperméable, chaud, gants, tour de cou…** et dans tous les cas prévoyez un **change sec** à mettre après la course ;
* nous mettrons à disposition des **épingles à nourrices** pour accrocher votre dossard et éventuellement une pochette plastique pour protéger votre dossard en cas de pluie.
* Evitez d’emporter des objets de valeur;
* Pensez à prendre votre **carte de transports** si vous les utilisez pour vous rendre sur place (tramway, bus)
* **Retour par vos propres moyens après les courses depuis La Malcombe vers 16h00. (palmarès à 16h00)**



**Liste des inscriptions pour le CROSS DEPARTEMENTAL**

Toute inscription vaut engagement de votre part (les dossards non récupérés nous sont facturés).

**Vous pouvez vous inscrire soit au cross départemental soit à la piscine mais pas aux deux activités à la fois** (faire un choix)

**Mercredi 16 octobre à la Malcombe à 13h00 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NOM** | **Prénom** | **Date de naissance** | **Carte de bus (OUI ou NON)** |
|  | ***Ex : MOIGE*** | ***Vincent*** | ***15/06/2007*** | ***OUI*** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |

**Bonne participation L’équipe EPS**

**Horaires et ordre des courses prévisionnels:** selon le timing les courses pourront être avancées

**N°**

**Catégorie - Sexe**

**Années**

**de naissance**

**départs**  
**donnés à**

**Parcours couleurs et**

**approximatives**

**1**

**BENJAMINS**

2007/2008/2009

**13h45**

1vert+1rouge:2200m

**2**

**Cadettes F collèges**

**volontaires**

**MINIMES FILLES**

2003/2004

2005/2006

**14H15**

1vert+1rouge:2200m

**3**

**BENJAMINES**

2007/2008/2009

**14h45**

1vert+1rouge:2200m

**4**

**MINIMES GARCONS**

**Cadets G collèges**  
 **volontaires**

2005/2006

2003/2004

**15h15**

1rouge+1bleu:3200m