



PROGRAMME – HORAIRES ET DISTANCES DES ÉPREUVES

SAMEDI 21 NOVEMBRE

- Après-midi • 13h → 10 km Le Maine Libre (départ Le Mans)
 • 16h → Cross court 1650m (gratuit – ouvert à tous)

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

MATIN

ÉPREUVES RÉSERVÉES AUX LICENCIÉS FFA et NON-LICENCIÉS
(TOUTES LES INFOS SUR : www.cross-allonnes.com)

N° course	Horaire	Catégorie	Distance	Parcours
1	10h00 10h05	L'Allonnaise -5 km solidaire licenciés FFA et non-licenciés H&F •Epreuve chronométrée : Course et Marche Nordique compétition •Epreuve non chronométrée : Course- Marche Nordique Loisir et Randonnée (Départ Gèmerie Arnage – Arrivée Chaoué Allonnes)	5000 m	Gèmerie Arnage / Chaoué Allonnes
2	11h30	Bol d'Air des Familles Crédit Agricole (épreuve sans classement réservée aux familles, individuels, invités)	1000m 2000 m	1 boucle Bol d'Air 2 boucles Bol d'Air

APRÈS-MIDI

Grilles de prix
(Individuelles et par équipes) : courses 9 et 13

3	12h30	Benjamines - U14	2260 m	2 PB
4	12h45	Benjamins - U14	2260 m	2 PB
5	13h00	Minimes Filles - U16	2560 m	1 PB+ 1 MB
6	13h20	Minimes Garçons - U16 (course 6-1) et Cadettes - U18 (course 6-2)	3210 m	3 PB
7	13h40	(Cadets (U18) – Juniors F (U20))	3510 m	1 PB + 2 MB
8	14h00	Juniors Hommes – U20 (course 8-1) Masters Hommes 1 et + (course 8-2) ***	5060 m	2 MB + 1 GB
9	14h30	Course Femmes ** (Espoirs-Séniors-Masters) *** FFA sélectif Europe Espoirs Seniors Classement scratch toutes catégories-	7260 m	2 MB + 2 GB
		Primes individuelles et par équipes (voir règlement)		
10	15h05	Balade des minots (sans classement) – Écoles d'athlétisme	1000m	Boucle Jeunes
11	15h10	Poussines	1000 m	Boucle Jeunes
12	15h15	Poussins	1000 m	Boucle Jeunes
13	15h20	Course Hommes (Espoirs-Séniors-Masters 0) *** *** FFA sélectif Europe Espoirs Seniors Classement scratch toutes catégories	7260 m	2 MB + 2 GB
		Primes individuelles et par équipes (voir règlement)		

*** Course 8 : Masters 1 et +

*** Course 13 : Ouverte aux Espoirs, Seniors, Masters 0 et +