



## Mercredi 4 novembre : cross District de l'UNSS

publié le 02/11/2015

Mercredi 4 novembre, nos licenciés vont participer au cross district selon la formule de leur choix. Le cross "Turbo" s'adressera aux élèves les plus motivés et qui veulent se préparer au cross départemental. C'est une formule compétition classique : course en ligne traditionnelle sur des distances proches de la compétition départementale avec classements individuels et par équipe (5 coureurs). Le cross "Rallye" est une formule animation qui s'adresse aux jeunes moins intéressés ou moins performants en course longue : relais sur une boucle de 600 mètres, les 5 premiers tours sont faits à vitesse modérée et constante (vitesse imprimée par vélo), le 6ème et dernier tour à vitesse libre. Classement des équipes à l'arrivée.

Départ à 13h et retour vers 17h. Pensez aux convocations !!

 [convocation minimales garçons cross](#) (PDF de 94.9 ko)

### Les horaires sur place :

ACCUEIL : 14 h 00

Tout le monde pourra faire un tour en marchant ou en courant pour une reconnaissance du parcours et s'échauffer.

BF : Départ + 1 GB + Arrivée. Distance = 1800 m. Départ 14 h 20

BG & MF : Départ + 1 PB + 1 GB + Arrivée. Distance = 2450 m. Départ 14 h 45

MG & CG : Départ + 2 GB + Arrivée. Distance = 3150 m. Départ 15 h 10

RELAIS : 6 TOURS (5 tours à vitesse régulée + 1 tour à vitesse libre + Arrivée). Distance = 3900 m. Départ 15 h 40

### Les parcours :

formule turbo :



formule rallye :

