

COURSE JAUNE: BF = 1700 m (environ)

COURSE ROUGE: BG + MF = 2350 m

COURSE ROUGE+NOIRE: MG = 2900 m

RELAIS CROSS par Equipe de 2: 500 m

**2 tours chacun en alternance +
tour de piste en équipe pour
terminer.**

FRR > Camus Frontenay série 0 (1 à 99)
MZ > Caillé Mauzé série 100 (100 à 199)
PRA > Zola Prahecq série 200
JZ > Jean Zay Niort série 300
CO > Commynes Niort série 400
STEX > St-Exupéry Niort série 500
CU > Curie Niort série 600
GPH > Gérard Philippe Niort série 700
RAB > Rabelais Niort série 800
ND > Notre Dame Niort 900
FT > Fontanes Niort série 1000
MFR > série 1200

- 13h50 : échauffement et reconnaissance du parcours:
- 14h35 : relais à 2 ou 3 (4 tours de 500m - boucle bleue) = l'équipe finit ensemble par 200m sur piste (1000 à 1200m) ; si par 2 : A >> B >> A >> B >> A+B si par 3 : A >> B >> C >> A+B+C pour 1 tour + 200m (donc C = 1200m enchaînés)
- 14h40 : BF (1700m - circuit jaune)
- 15h10 : BG et MF (2350m - circuit rouge)
- 15h30 : MG (2900m - circuit rouge + noir)

