

## Horaires des régionaux de cross – FALAISE 2022

### Les boucles

Composition des boucles							Distance	Dénivelé
Zone Départ	ZD=90	FC=100	CD=50	DA=230			470 m	-5 m
Petite Boucle	ABCDA						940 m	+8 m -8 m
Moyenne Boucle	ABEFDA						1320 m	+12 m -12 m
Grande Boucle	ABEGDA						2200 m	+20 m -20 m
Zone Arrivée	ZA=80						80 m	0m

### Les distances // Les parcours

Distance des boucles	470m	940m	1320m	2380m	80m	Total
----------------------	------	------	-------	-------	-----	-------

Course	Horaire	Catégorie	Zone Départ	Petite Boucle	Moy. Boucle	Grande Boucle	Zone Arrivée	Distance Parcours
1	11h00	MaM	1	2		3	1	9060 m
2	12h00	BeF	1	2			1	2430 m
3	12h20	BeM	1	1	1		1	2810 m
4	12h40	MiF	1		2		1	3190 m
5	13h00	MiM	1	2	1		1	3750 m
6	13h30	CaF	1	3			1	3370 m
7	14h00	CaM	1	1	1	1	1	5010 m
		JuF	1		3		1	4510 m
8	14h35	JuM	1	2	1	1	1	5950 m
9	15h10	Elite F	1	1	1	2	1	7510 m
10	16h00	Elite H	1	2		3	1	9060 m

# Le plan des boucles FALAISE 2022

# Régionaux Cross



## REGIONAUX de CROSS 2022 FALAISE parc de la Fresnaye

