

LIFA**CHAMPIONNATS REGIONAUX
DE CROSS COUNTRY
ILE DE FRANCE EST
DIMANCHE 07 FEVRIER 2010****CDA 94****HORAIRES ET PARCOURS**

| COURSE | HORAIRE | CATEGORIE | DISTANCE | PARCOURS |
|------------------------------|----------------|--|-----------------|-----------------------------|
| DEPART+.....+ ARRIVEE | | | | |
| <u>9h00</u> | | <u>OUVERTURE DU SECRETARIAT</u> | | |
| 1 | 10h30 | MF | 2500m | 2 PETITES |
| 2 | 10h50 | MM | 3000m | 1 GRANDE |
| 3 | 11h10 | CF/JF | 3000m | 1 GRANDE |
| 4 | 11h35 | CCF | 3000m | 1 GRANDE |
| 5 | 11h55 | CCM | 4000m | 1 PETITE+1 GRANDE |
| 6 | 12h15 | CM | 4000m | 1 PETITE+1 GRANDE |
| 7 | 12h40 | JM | 5000m | 2 PETITES + 1 GRANDE |
| 8 | 13h10 | ES-Se-Ve F | 6000m | 2 GRANDES |
| 9 | 13h50 | VM | 10000m | 1 PETITE +3 GRANDES |
| 10 | 14H50 | Es-Se M | 10000m | 1 PETITE+ 3 GRANDES |

**Parc Interdépartemental des Sports
Paris Val de Marne
Plaine Sud**

Carrefour Pompadour - CRETEIL

Accès: RN 186 - A 86 - TVM - RER D (villeneuve Prairie)