

# Livret Championnats de Cross-Country LANA 2023

## Quart de finales de Cross

Dimanche 28 janvier 2024

### 1- Lieu :

**Zone Sud** (33, 40, 47, 64) : Capbreton (40)

**Zone Nord** (16, 17, 19, 23, 24, 79, 86, 87) : Montendre (17)

### 2- Engagements

Les modules d'engagement seront mis en ligne sur le **site de la Ligue d'Athlétisme de Nouvelle Aquitaine** le Lundi 15 janvier 2024 suite aux résultats des Championnats Départementaux.

Le module d'engagement sera clos le Mercredi 24 janvier 2024 à 22 heures, les athlètes qualifiables devront donc être confirmés par leur club avant cette date.

Il sera bien sûr possible d'engager des athlètes n'ayant pas participé aux départementaux

Il est donc demandé aux divers responsables Logica des départements d'envoyer leur fichier NXTR dès le soir même à Philippe Lafourcade : [kikoune40@orange.fr](mailto:kikoune40@orange.fr)

### 3- Récompenses

Il sera remis :

- **Médailles individuelles** pour les 3 premiers de chaque catégorie
- **Pour les Master 3 et plus**, sera récompensé le premier de chaque catégorie
- **Par équipe**, une coupe sera remise à la première équipe de chaque catégorie

## 1/4 de finale de cross Zone Nord

Haute Saintonge Athlétisme

Dimanche 28 janvier 2024

Lac de Montendre

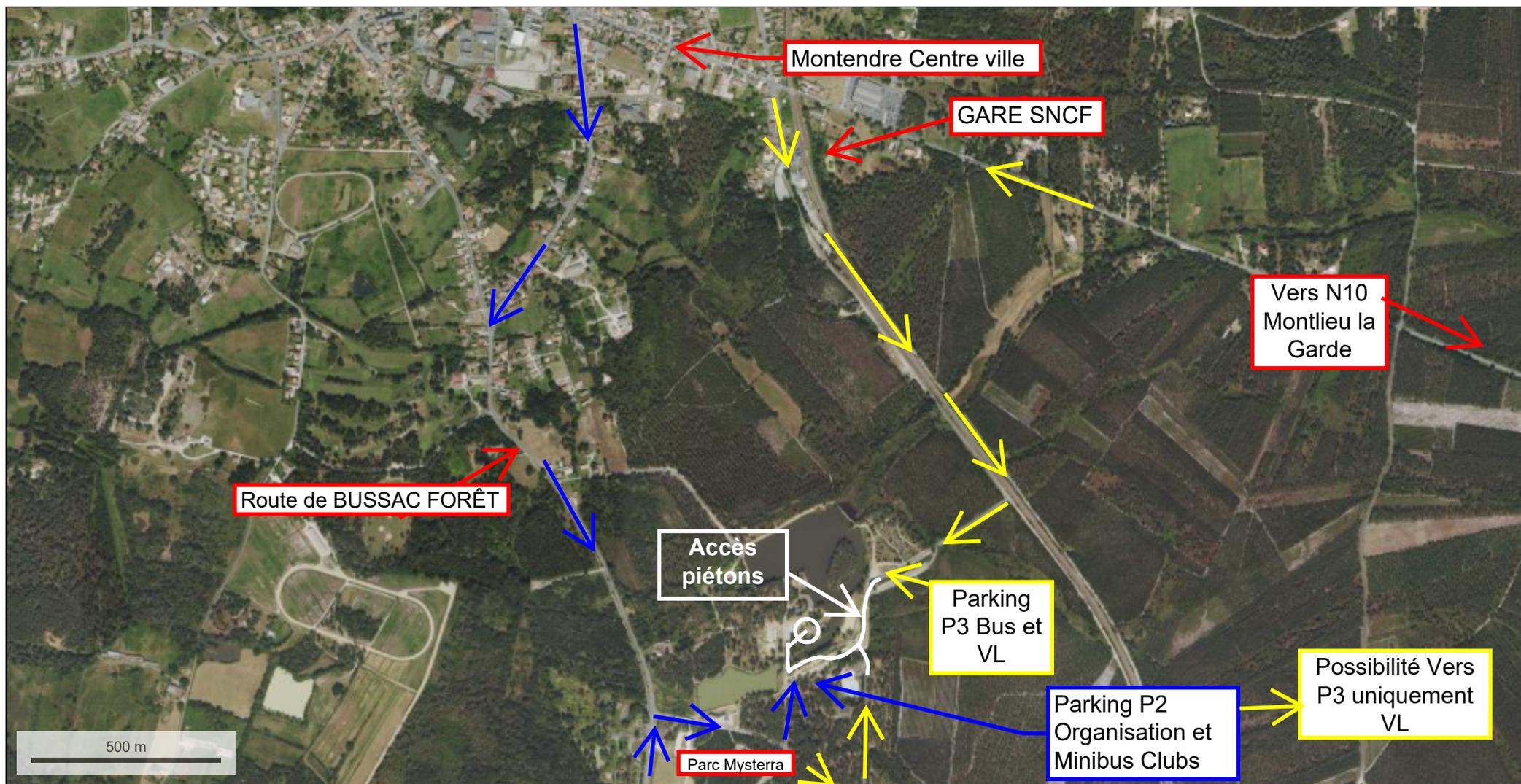
| <u>N°</u> | <u>Départ</u> | <u>Catégories</u>            | <u>Distances</u> | <u>Boucles</u> |
|-----------|---------------|------------------------------|------------------|----------------|
| 1         | 10h30         | Masters 3 et plus Masculins  | 5640 m           | 1MB+2GB+AR     |
|           |               | Masters 3 et plus Femmes     | 3 580 m          | 1MB+1BG+AR     |
| 2         | 11h10         | Masters Masculins M1 et plus | 8 680 m          | 1PB+1MB+3GB+AR |
| 3         | 11h55         | Benjamins                    | 2 500 m          | 1PB+1MB+AR     |
| 4         | 12h15         | Benjamines                   | 2 500 m          | 1PB+1MB+AR     |
| 5         | 12h35         | Minimes Filles               | 3 090 m          | 3PB+AR         |
| 6         | 13h00         | Minimes Garçons              | 3 870 m          | 1PB+2MB+AR     |
| 7         | 13h20         | Cadettes                     | 3 870 m          | 1PB+2MB+AR     |
| 8         | 13h40         | Cross Court Femmes           | 3 870 m          | 1PB+2MB+AR     |
|           |               | Juniors Femmes               | 4 560 m          | 1PB+1MB+1GB+AR |
| 9         | 14h05         | Cross Court Masculins        | 3 870 m          | 1PB+2MB+AR     |
| 10        | 14h30         | Cadets                       | 4 950 m          | 2MB+1GB+AR     |
| 11        | 15h00         | Juniors Masculins            | 6 330 m          | 3GB+AR         |
| 12        | 15h30         | Cross longs Femmes           | 7 310 m          | 1PB+3GB+AR     |
| 13        | 16h15         | Cross long Masulins          | 8 680 m          | 1PB+1MB+3GB+AR |

Petite Boucle : 980 m

Moyenne Boucle : 1 370 m

Grande Boucle : 2 060 m

Arrivée : 150 m



**Prière de respecter les chemins d'accès,  
les voies sont à sens unique !**

-  **GRANDE BOUCLE 2060m**
-  **MOYENNE BOUCLE 1370m**
-  **PETITE BOUCLE 980m**

