

CROSS DU COLLEGE LAPASSAT, horaires courses

Jeudi 20 OCTOBRE 2022

- Les élèves de 6° sont convoqués à 8h. Reprise des cours à 10h.
- Les élèves de 5° sont convoqués à 8h 30. Reprise des cours à 10h.
- Les élèves de 3° ont cours normalement de 8h à 10h.
- Les élèves de 4° ont cours normalement de 8h à 11h.

course	Effectif CATEGORIE	Départ devant le collège HEURE APPEL DANS LA COUR	HORAIRE COURSES	Départ Stade Porchier HEURE RETOUR	DISTANCE
A	6eme FILLES 93 élèves	8H00	8H30	9H05	2000 m
B	6eme GARCONS 85 élèves	8H20	8H50	9H20	2400 m
C	5eme FILLES 81 élèves	8H40	9H10	9H40	2000 m
D	5eme GARCONS 97 élèves	8H55	9H30	10H00	2400 m
E	3eme FILLES 88 élèves	9H50	10H20	10H50	2000 m
F	3eme GARCONS 71 élèves	10H10	10H40	11H10	2400 m
G	4eme FILLES 68 élèves	10H40	11H00	11H30	2000 m
H	4eme GARCONS 68 élèves	11H	11H30	12H00	2400m

- PRESENCE OBLIGATOIRE (même les dispensés) : CROSS DE RATRAPAGE pour les absents et dispensés le jeudi 10 novembre à 16H00.
- APPORTER 4 EPINGLES A NOURRICE POUR FIXER SON DOSSARD qui doit être impérativement visible (interdiction de le mettre dans la poche)
- Pour le retour, il est obligatoire de reprendre le même car qu'à l'aller. L'appel sera fait ; toute absence sera sanctionnée).
- Penser à s'échauffer au moins pendant 10 minutes avant de courir. Surtout s'il fait froid.
- PRENDRE UN BON PETIT DEJEUNER pour ne pas tomber en « panne » comme une voiture en manque d'essence.