



PROGRAMME PREVISIONNEL du Dimanche 15 Décembre 2019 de 8h00 à 14h00					8h00--8h50 DOSSARDS ECHAUFFEMENT		
Heure	Heure	Categorie	Discipline	KM	Tours	Temps	Commentaires
8h00	8h50	DOSSARDS ET ECHAUFFEMENT					
9h00	9h05	minimes g+f	Elimination à la DANOISE	2 km	2 Tours groupés + 6 tours	5min	12 coureurs 3 sprints tous les 2 tours
9h05	9h33	Juniors	km DA	1km	4 tours	28min	CHAMPIONNAT DU NORD 14 COUREURS en opposition 7 séries de 2
9h33	9h51	Dames juniors seniors	500 m DA	500m	2 tours	18 min	13 coureurs en opposition 6 series de 2
9h51	10h03	Seniors	TEMPO	8km	32 tours	12min	20 Coureurs Groupé 4 tours et sprint tous les tours (28)
10h03	11h03	Cadets et Cadettes	Poursuite	2,0km 2,5 km	8 tours 10 tours	60 min	CHAMPIONNAT DU NORD 3 Cadettes et 16 Cadets en opposition 10 séries de 2
11h03	11h10	minmes g+ f	Scratch	4km	16 tours	7 min	12 COUREURS
11h10	11h22	Dames juniors seniors	Scratch	7,5km	30 tours	12 min	13 COUREURS
11h22	11h34	juniors/seniors DOSSARDS PAIRS	Scratch	7,5 km	30 tours	12 min	10 Premiers de chaque séries au général km,Tempo et scratch qualifiés pour la finale
11h34	11h46	juniors/seniors DOSSARDS IMPAIRS	Scratch	7,5 km	30 tours	12 min	
11h46	11h54	Cadets et Cadettes	Scratch	5 km	20 tours	8 min	19 COUREURS

11h54	12h10	PAUSE						
12h10	12h18	minmes g+ f	Course aux points	5 km	20 tours	8 min	12 COUREURS	2 classements
12h18	12h30	Cadets et Cadettes	Course aux points	7,5km	30 tours	12 min	19 COUREURS	4 classements
12h30	12h45	Dames juniors seniors	Course aux points	10km	40 tours	15 min	13 COUREURS	4 classements
12h45	13h05	seniors/juniors finale	Course aux points	15km	60 tours	20min	20 COUREURS 6 Classements	
13h05	13h20	seniors/juniors petite finale	Course aux points	10km	40 tours	15 min	14 COUREURS 4 Classements	
13h20	13h40	classements--protocoles--Fin de Programme						