



FSGT COMITE DE L'ORNE
Calendrier 2023/2024
Cross Country

15h00: Course 1: circuit sur 3 tours: MPH, MPF, PH et PF **2 tours** (1000 à 1200 m) - **3 tours** pour BF, BH et MF.

15h15: Course 2: circuit sur 3 boucles pour les CH, JF, SF et VF.

Distance réduite pour MH, CF et le Cross court féminin toutes catégories de S1Fà V3F (2 boucles)

15h35: Course 3: circuit sur 3 tours, Cross court pour JH, VH2C, VH3, VH4 (2 tours).

15h45: cross long pour SH et VH. (3 tours).

Programme des courses: Merci de respecter le mieux possible les distances prévues au programme.

DATES	COURSES ET DISTANCES	LIEU	CLUB
14 et 15 Octobre 2023	Trail de la roche d'Oetre. (SITE)	ST PHILBERT	ACTIV'ORNE
1er CROSS samedi 21 octobre 2023	1: 1km MPH, MPF, PH et PF et 1,5Km BH, BF, MF 2 : 3,6km 2 : 2,4 km MH, CF et VFCC 3 : 5km VH2 (court) VH3, VH4 et JH 3 : 7,5Km	SERANS ECOUCHE LES VALLEES	POMPIERS ECOUCHE
04 novembre 2023	Trail Nocturne(SITE)	RADON	
2ème cross Samedi 11 novembre 2023	Programme voir site	MONTILLY sur NOIREAU 61	MONTILLY LOISIR EVASION
3ème CROSS Samedi 25 novembre 2023	1: 1km MPH, MPF, PH et PF et 1,5Km BH, BF, MF 2 : 3,6km 2 : 2,4 km MH, CF et VFCC 3 : 5km VH2 (court) VH3, VH4 et JH 3 : 7,5Km	Terrain moto cross. La Ferrière Bochard	LA FERRIERE BOCHARD ASEGO
09 décembre 23	10 km	SEES	
4ème CROSS Samedi 16 décembre 2023	1 : 1km MPH, MPF, PH et PF et 1,5Km BH, BF, MF 2 : 3,6km 2 : 2,4 km MH, CF et VFCC 3 : 5km VH2 (court), VH3, VH4 et JH 3 : 7,5Km	Ferme du tertre, La chapelle près Sées	LES COUREURS PRESSES
5ème CROSS Samedi 13 janvier 2024	Cf. programme joint.	La Plaine des Sports ALENCON 61	APCUA ASL CONDE/SARTHE FFA COMITE DEPARTEMENTAL
6ème CROSS Samedi 27 janvier 2024	Régionaux de cross	GESNES LE GANDELIN	La FOULEE GESNOISE
7ème cross Samedi 10 février 2024	1 : 1,2km MPH, MPF, PH et PF et 1,8 Km BH, BF, MF 2: 4,5Km 2 : 3 km MH, CF et VFCC 3 : 5,5km VH2 (court), VH3, VH4 et JH 3: 8,4Km	ARGENTAN	ASPTT ARGENTAN
8ème CROSS Samedi 24 février 2024	1 : 1,2km MPH, MPF, PH et PF et 1,8Km BH, BF, MF 2: 4,5Km 2 : 3 km MH, CF et VFCC 3 : 5,6km VH2 (court), VH3, VH4 et JH 3 : 8,5Km	CHAMPFREMONT	CHAMPFREMONT ENSEIGNANTS ASPTT ALENCON
Fédéraux Dimanche 17 Mars 2024	Fédéraux de cross FSGT 2024	ALLONNES(72)	ALLONNES
23 Mars 2024	REMISE DES RECOMPENSES	SALLE DE SURDON	LA COMMISSION
7, 8, 9 Juin 2024	Trail d'ECOUVES(SITE)	RADON	La COMMISSION TRAIL

Samedi 13 Janvier 2024
5ème cross du championnat FSGT
et
Départementaux FFA 2024 de Cross
61 Alençon, Plaine des Sports

Le programme

N° Courses	Horaires	Catégories	Distances
1	14 h 00	Mini poussins et poussines - Poussins et Poussines	1280m 2 tours de 560m + A 160m
2	14 h 15	Benjamins, Benjamines Minimes filles	1840m 3 tours de 560m + A 160m
3	14 h 30	Minimes Garçons, Cadettes, Juniors Filles FSGT : circuit court féminin pour toutes les catégories de S1F à V3F <i>Cross ouvert aux athlètes licenciées FFA (pas de titre)</i>	3080m 1 tour de 560m + 1 boucle de 2360m + A 160m
4	14 h 45	Cadets, Seniors et vétérans femmes	4880m 2 boucles de 2360m + A 160m
5	15 h 15	Juniors Hommes Cross court Hommes (FSGT) V2HC, V3H, V4H. + de 50 ans <i>Cross ouvert aux athlètes licenciés FFA (pas de titre)</i>	5800m 2 boucles de 2820m + A 160m
6	15 h 45	Cross long Hommes Seniors et Vétérans	8620m 3 boucles de 2820m + A 160m

Les athlètes FSGT et les athlètes qui ont une double licence (FFA - FSGT) utiliseront le dossard du championnat FSGT.

Les athlètes FFA recevront un dossard dont le numéro sera relevé à la fin de la course.

Les athlètes qui ont une double licence (FSGT - FFA) seront classés dans les 2 fédérations.