



[www.limacs.fr](http://www.limacs.fr)

## Informations XCO

Date.....Dimanche 8 Mai 2016  
Lieu.....Lac des 3 Vallées à LECTOURE

### Parcours

Circuit de 4.5 km Dénivelé + de 150 m 100 % nature ( nouvelles portions )

### Programme

8 h 30 à 10 h 00 heures inscriptions sur place et retrait des dossards  
Fin des inscriptions 1 heure avant le départ de la catégorie

10 h 00 Départ Benjamins	1 tour de 4.5 km
10 H 05 Départ Poussins, Pupilles	1 tour de 2.5 km
11 h 00 Départ Cadette, Cadet, Junior Dame	3 tours
11 h 05 Départ Minimés	2 tours
12 h 30 Départ Junior, Dame, Promo, Master 3/4, master 5	4 tours
14 h 30 Départ Espoir, Homme, Master 1/2	6 tours

Horaires susceptibles de changement par décision du président du jury et des organisateurs

### Catégories d'âge

Catégorie FFC 2016 (années de naissances )			
Poussins( F&G )2008-2009	Pupilles (F&G)2006-2007		
Benjamins 2004-2005	Minimés 2002-2003	Juniors Dames 1998-1999	
Espoirs Dames années 94/95/96/97	Dames 1993 et avant	Cadets 2000-2001 Cadettes	
Juniors H 1998-1999	Espoir H 94/95/96/97	Hommes 1987 à 1993	
Masters 1/2 1977 à 1986	Masters 3/4 1967 à 1976	Masters 5 1966 et avant	

### Tarifs inscriptions

Par Internet jusqu'au 5 mai 2016 Sur place 8 Mai 8 h 30 à 10 h 00		Inscription sur place + 4 €
	Licencié FFC	Autres fédérations et non licencié (Licence jour FFC Comprise)
Poussins, Pupilles, Benjamins	8 €	10 €
Minimés	8 €	10 €
Cadet, Cadette, Junior Dame, Dame	12 €	15 €
Autres catégories	12 €	15 €

**Renseignements: 05 62 68 78 07**