

Challenge Hivernal 2019-2020.



6^e épreuve le dimanche 2 février :

**« CROSS » (Courir rapidement, option se surpasser !),
Chrono de CAP !**

Lieu :

- Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet.
- Près du grand giratoire de Fontaine.

Horaire :

- Rendez-vous à 10h30.

Côtés pratiques :

- On peut venir en voiture et se garer sans difficulté.
- Le départ étant situé près du parking, on pourra se dévêtir après l'échauffement et laisser les affaires dans les voitures le temps de l'épreuve.

Matos :

- Chaussures de trail, éventuellement des pointes.
- Des gambettes en bon état de fraîcheur, c'est mieux !!! Mais ça, on ne le sait jamais avant !!!

Programme (ouvert aux Z'Amis sportifs non licenciés chez nous):

- Y aura-t-il une épreuve surprise ? Qui sait !!!
- 1 à 2 fois la boucle du circuit tous ensemble pour :
 - s'échauffer.
 - repérer l'itinéraire (rubalisé).
 - identifier les côtes, les descentes, les relances: « Y en a !!! »

• **Départ chrono !**

• Dérubalisateur final collectif.

• **Apéro final si le temps le permet !!!**

Parcours :

- Départ et arrivée proches du parking.
- Un **circuit** de cross comme il n'en existe plus avec :
 - des parties roulantes rares...
 - des sous-bois...
 - des côtes...
 - des descentes...
 - des relances...
 - et sans doute un terrain GRAS !!!

Principe : Courir rapidement et se surpasser !!!

Conseils :

- Aller plus vite que les camarades !!!

Un bon dégrassement en pleine gadoue, c'est fun !

Alors, on vous attend nombreux !!!

