

PROGRAMME XRACE 2023 :

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
CROSS TRI à partir de juniors 18 ans (2005 et avant)	Juniors à vétérans	1000m	22km	8 000m	Départ : 15h00 Fin : 17h/ 18h45	Natation : 13' / 25' VTT : 1h10 / 2h CAP : 32' / 1h15 Total : 2h / 3h45
JEUNES 8 à 11 ans (nés de 2012 à 2015)	Poussins / Pupilles	100 m	2 000 m	1 000 m	Départ : 19h00 Fin : 19h12/ 19h22	Natation : 1'15 / 3' VTT : 7' / 12' CAP : 3'30 / 7' Total : 12' / 22'
XS EN RELAIS à partir de 12 ans (nés en 2011 et avant)	Benjamins à vétérans	300 m	7 000 m	2 000 m	Départ : 20h00 Fin: 21h15/ 22h30	Natation : 3' / 7' VTT : 15' / 30' CAP : 6' / 13' Total : 24' / 50'

Programme

13h00 : Accueil des participants au lac de Vénérieu (151 chemin du lac, 38460 Vénérieu)
Inscription et retrait des dossards jusqu'à 30 minutes avant le début de la course

COURSE 1 : CROSS TRI M à partir de 18 ans

Départ 15h00 :

Briefing : 14h45

Dépose matériel dans aire de transition : 14h à 14h45

Départ 15h00

Premier arrivée 17h00

Dernière arrivée 18h45

Récupération matériel dans aire de transition 19h00

COURSE 2 : JEUNES 8 à 11 ans

Départ 19h :

Briefing : 18h45

Dépose matériel dans aire de transition : 18h à 18h45

Départ 19h00

Dernière arrivée 19h22

Récupération matériel dans aire de transition 19h30

COURSE 3 : XS RELAIS ou solo à partir de 12 ans

Départ 20h :

Briefing 19h45

Dépose matériel dans aire de transition : 19h00

Départ 20h00

Premier arrivée 21h15

Dernier arrivée 22h30

Récupération matériel dans aire de transition 23h00

Buvette : A partir de 15h00 jusqu'à minuit

Restauration possible :

1 formule à 5€ = 1 boisson / 1 sandwich / 1 dessert