

PROGRAMME XRACE 2024 : samedi 8 juin 2024

Epreuves	Catégorie	Distance natation	Distance VTT	Distance CAP	Horaires départ	Durée
CROSS TRI M à partir de juniors 18 ans (2006 et avant)	Juniors à vétérans	1000m	24km	8 400m	Départ : 14h00 Fin : 15h55/ 18h15	Natation : 14' / 30' VTT : 1h07 / 2h30 CAP : 34' / 1h15 Total : 1h55 / 4h15
CROSS TRI S à partir de cadets 16 ans (2008 et avant)	Cadets à Vétérans	500m	15km	4 200m	Départ : 14h30 Fin : 15h30/ 17h00	Natation : 6' / 15' VTT : 38' / 1h30 CAP : 16' / 45' Total : 1h / 2h30
JEUNES 8 à 11 ans (nés de 2013 à 2016)	Poussins / Pupilles	100 m	2 000 m	1 000 m	Départ : 18h30 Fin : 18h44/ 18h55	Natation : 1'20 / 3' VTT : 8' / 12' CAP : 4'30 / 7' Total : 14' / 22'
XS EN RELAIS à partir de 12 ans (nés en 2012 et avant)	Benjamins à vétérans	300 m	7 000 m	2 000 m	Départ : 19h30 Fin: 20h45/ 22h30	Natation : 3' / 8' VTT : 15' / 32' CAP : 6' / 20' Total : 24' / 1h

Programme détaillé

12h00 : 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 14h00 :

Briefing : 13h45

Dépose matériel dans aire de transition : 13h à 13h45

Départ 14h00

Premier arrivée 15h55

Dernière arrivée 18h15

Récupération matériel dans aire de transition 18h15

COURSE 2 : CROSS TRI S à partir de 16 ans

Départ 14h30 :

Briefing : 14h15

Dépose matériel dans aire de transition : 13h30 à 14h15

Départ 14h30

Premier arrivée 15h30

Dernière arrivée 17h00

Récupération matériel dans aire de transition 18h00

RECOMPENSES M et S 18H00

COURSE 3 : JEUNES 8 à 11 ans

Départ 18h30 :

Briefing : 18h15

Dépose matériel dans aire de transition : 17h30 à 18h15

Départ 18h30

Dernière arrivée 18h52

Récupération matériel dans aire de transition 19h00

RECOMPENSES JEUNES 19H00

COURSE 4 : XS RELAIS ou solo à partir de 12 ans

Départ 19h30 :

Briefing 19h15

Dépose matériel dans aire de transition : 18h30

Départ 19h30

Premier arrivée 20h45

Dernier arrivée 22h00

Récupération matériel dans aire de transition 22h00

RECOMPENSES RELAIS 22H00

Buvette : A partir de 14h00 jusqu'à minuit