

# CROSS INTERNATIONAL DU VAL DE MARNE 2009

PARC INTERDEPARTEMENTAL DES SPORTS DE CHOISY  
PARIS VAL DE MARNE

**DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2009**

## HORAIRES ET PARCOURS

COURSE	HORAIRE	CATEGORIE	DISTANCE	PARCOURS
0	8H 45	<u>OUVERTURE DU SECRETARIAT</u>		
1	9H30	MINI TRAIL	9km	(sans pointes)
2	11H00	VM	7 930 m	Départ + 3GB + Arrivée
3	11H55	JH	4 510 m	Départ + 1MG + 1GB + Arrivée
4	12H25	CF/JF	3 030 m	Départ + 1GB + Arrivée
5	12H45	CM	3 890 m	Départ + 1PB + 1GB + Arrivée
6	13H10	MF	2 300 m	Départ + 2PB + Arrivée
7	13H30	MG	3 030 m	Départ + 1GB + Arrivée
8	13H55	BF	2 060 m	Départ + 1MB + Arrivée
9	14H10	BG	2 060 m	Départ + 1MB + Arrivée
10	14H25	AS Femmes	4 510 m	Départ + 1MB + 1GB + Arrivée
11	15h00	Sprinters	1070m	Départ + 1MB + 1GB + Arrivée
		Lanceurs		
		sauteurs		
12	15H10	PF	1 070 m	Départ + PB+Arrivée
13	15H20	PG	1 070 m	Départ + PB+Arrivée
14	15H30	EAF-EAG	670 m	Départ ++Arrivée
15	15H45	AS Hommes	8 790 m	Départ + 1PB + 3GB + Arrivée