

PROJET CROSS 2017 - 2018

La saison de cross vient de débuter, notamment par les cross militaires ou [Anna Jhn](#) vient de terminer 7 du national sénior !

Sachez qu'un projet cross est en cours! le but premier est que les coureurs du PCA qui seront sur les cross se connaissent un peu mieux, de la catégorie minimales / cadets à vétérans.

Pour ce, un regroupement vous est proposé lors des congés scolaires. qui sera bien entendu adapté en fonction des catégories et du niveau de chacun. Pas d'obligation de participer à toutes les séances, car plusieurs d'entres vous ne seront pas forcément en congé lors de ces deux périodes (congé de la toussaint puis de Noël) .

N'hésitez pas à partager auprès des membres du PCA, sachez que le comité PCA a validé cette action !

Philippe HAEBIG

PROJET CROSS SAISON 2017 2018



PCA
Pays Colmar
Athlétisme

REGROUPEMENT	LIEU	DATES
TOUSSAINT	COLMAR ET ENVIRONS	30, 31 OCTOBRE ET 1ER NOVEMBRE
NOEL	COLMAR ET ENVIRONS	27 , 28 ET 29 DECEMBRE
ROUTE ET CROSS	LIEU	DATES
COURSES DNA	COLMAR	dimanche 5 novembre 2017
CROSS 11 NOVEMBRE	NEUF BRISACH	samedi 11 novembre 2017
CROSS DU SAPIN	SELESTAT	samedi 9 décembre 2017
CORRIDA	NEUF BRISACH	
DEPARTEMENTAL	BASE LOISIR COLMAR HOUSSEN	dimanche 7 janvier 2018
1/4 DE FINAL CROSS	BRUMATH	dimanche 4 février 2018
1/2 FINAL CROSS	CHARMES	dimanche 18 février 2018
NATIONAL	BRETAGNE	dimanche 11 mars 2018

REGROUPEMENT TOUSSAINT



PCA
Pays Colmar
Athlétisme

DATES	LIEUX	CORPS DE SEANCE
LUNDI 30 MATIN 9H30	VITA COLMAR RDV: SUR ZONE	1H DONT 2X8 A 10X 30"/30"
LUNDI 30 AM 14H30	BORD DE L'ILL SUNDHOFFEN RDV SUR ZONE	1H DONT SEUIL 3X 6' A 8' R: 3'
MARDI 31 MATIN 9H30	VITA BIESHEIM RDV SUR ZONE	1H DONT VARIATIONS D' ALLURE
MARDI 31 AM 14H30	IHRINGEN RDV 14H15 APRES FRONTIERE MAC DO	1H DONT TRAVAIL DE COTE 6 A 8X 1'30/45
MERCREDI MATIN 9H30	ETANGS D' INGERSHEIM RDV SUR ZONE	1H DONT 8'/6'/4'/2' PROGRESSIF
REFERENT	HAEBIG PHILIPPE	0676517579 phaebig@vialis.net