



# Cross de *Liffré*

APRÈS LE SUCCÈS DE L'ÉDITION 2016, LE PARC PIERRE ROUZEL SERA À NOUVEAU LE TERRAIN DE JEU POUR LE CROSS DE LIFFRÉ, LE DIMANCHE 10 DÉCEMBRE 2017



US Liffré Athlétisme propose à tous ceux né jusqu'en 2011 inclus de participer gratuitement à l'une des 10 courses « cross-country » correspondant à leur catégorie.

Le départ de la première course sera donné à 11h. Le départ de la dernière à 15h10. Les conditions pour courir sont simples : s'être inscrit sur le site Klikego en ayant joint une copie de sa licence de course à pied ou un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétitions datant de moins d'un an à la date du 10

décembre (voir règlement de course) et d'une autorisation parentale pour les mineurs non licenciés.

L'équipement pour courir est également simple : une tenue de sport adaptée à la météo du jour, des chaussures de sport qui tiennent bien aux pieds (baskets, chaussures à pointes ou chaussures à crampons), de quoi se changer intégralement après la course.

Des échauffements collectifs pour les plus jeunes seront proposés.

Seront mis à votre disposition des vestiaires pour se changer, se laver, une réserve d'eau pour laver les chaussures, une consigne pour garder les affaires.

Et enfin buvette et restauration seront là pour réchauffer et reconforter tous les concurrents et leurs supporters.

**Toutes les informations pratiques (horaires, parcours, etc...) sont disponibles sur le site <http://athlisme.usliffre.org/>.**