

L'EACPA organise

avec le concours de la LIFA

Le Dimanche 22 Février 2009



Les CHAMPIONNATS
d'ILE DE FRANCE
de CROSS COUNTRY

LES CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE DE CROSS COUNTRY sont chaque année une organisation majeure de notre Ligue. C'est pourquoi il est primordial de déléguer cette manifestation à un club possédant une dynamique et un savoir faire de longue date.

En allant chez nos amis de l'E.A. CERGY PONTOISE nous savons que le succès sera au rendez vous. La municipalité et la base de loisirs sont également des partenaires incontournables pour la réussite de cette belle journée.

Tout sera mis en œuvre pour qualifier nos meilleurs crossmen pour les Championnats de France d'AIX LES BAINS.

Merci à tous pour l'organisation, bonne journée aux athlètes de tous les clubs franciliens.

Jean-Jacques GODARD - Président de la LIFA



La Ville de Cergy est heureuse d'accueillir et de soutenir les championnats d'Ile de France de Cross Country, ultime étape de sélection pour les championnats de France.

En mon nom et celui de l'équipe municipale, je transmets mes encouragements aux 4000 participants qui vont découvrir un parcours préparé avec soin et professionnalisme par les bénévoles de l'Entente Agglomération Cergy Pontoise Athlétisme.

Cet événement symbolise la vitalité d'un club qui sait concilier formation, actions éducatives et sport de haut niveau, tout en organisant de grandes manifestations sportives à Cergy comme les 10km du 1er Mai.

Mixité et cohésion sociale, découverte et respect de l'environnement, goût de l'effort, telles sont les valeurs autour desquelles nous nous retrouverons ce week-end. Bonne chance à tous

Dominique Lefebvre - Maire de Cergy

Présidente de la Base de Loisirs de Neuville-Cergy, je suis heureuse d'accueillir, en partenariat avec l'EACPA, les championnats LIFA de cross 2009.

Ecrin naturel au cœur de l'agglomération de Cergy-Pontoise, la base de loisirs est en capacité d'accueillir 5000 athlètes, dirigeants et spectateurs pour l'un des événements athlétiques majeur en Ile de France pendant la saison hivernale.

Soyez certains que les agents de la Base de Loisirs auront à cœur de vous accueillir le 22 février prochain afin que vous puissiez visiter la base de loisirs, prendre le temps de découvrir ses trésors et ses structures après votre course et repartir enchantés de votre journée, chargés de souvenirs qui vous donneront, je l'espère, l'envie de revenir souvent.

Merci de ce choix, merci d'avoir sélectionné la base de Cergy-Neuville pour cet événement, je vous souhaite des résultats à la hauteur de vos ambitions sur un parcours vallonné, rigoureux mais très agréable.



**Dominique Gillot
Présidente de la Base de Loisirs**

Horaires

catégories	distance	horaire	parcours
Sport en entreprise			
SEF/ VEF, V3H et V4H	5739 m	9h00	Départ + 1 TPB + 1MB + ½ MB + Arrivée
SEM et VH	9679 m	9h40	Départ + 1 TPB + 2GB + ½ GB + Arrivée
Match Interdépartemental			
Benjamines	2361 m	10h35	Départ + 1 TPB + ½ TPB + Arrivée
Benjamines	2361 m	10h50	Départ + 1 TPB + ½ TPB + Arrivée
Championnats d'Ile de France			
Minimes Filles	2361 m	11h00	Départ + 1 TPB + ½ TPB + Arrivée
Minimes Garçons	3186 m	11h15	Départ + 1 PB + ½ PB + Arrivée
Cross court Femmes	3186 m	11h30	Départ + 1 PB + ½ PB + Arrivée
Cadettes	3743 m	11h45	Départ + 2 TPB + ½ TPB + Arrivée
Cross court Hommes	3743 m	12h10	Départ + 2 TPB + ½ TPB + Arrivée
Cadets	4877 m	12h25	Départ + 1 GB + ½ MB + Arrivée
Juniors Femmes	4877 m	12h50	Départ + 1 GB + ½ MB + Arrivée
Juniors Hommes	5739 m	13h20	Départ + 1 TPB + 1 MB + ½ MB+ Arrivée
Vétérans Hommes	9679 m	13h55	Départ + 1 TPB + 2 GB + ½ GB + Arrivée
Femmes (Espoirs, SEF & VEF)	6779 m	14h45	Départ + 1 TPB + 1 GB + ½ GB + Arrivée
Hommes (Espoirs, SEM)	11201 m	15h30	Départ + 3 GB + ½ GB + Arrivée

PARCOURS

Départ : Ligne de départ - A : 307 m

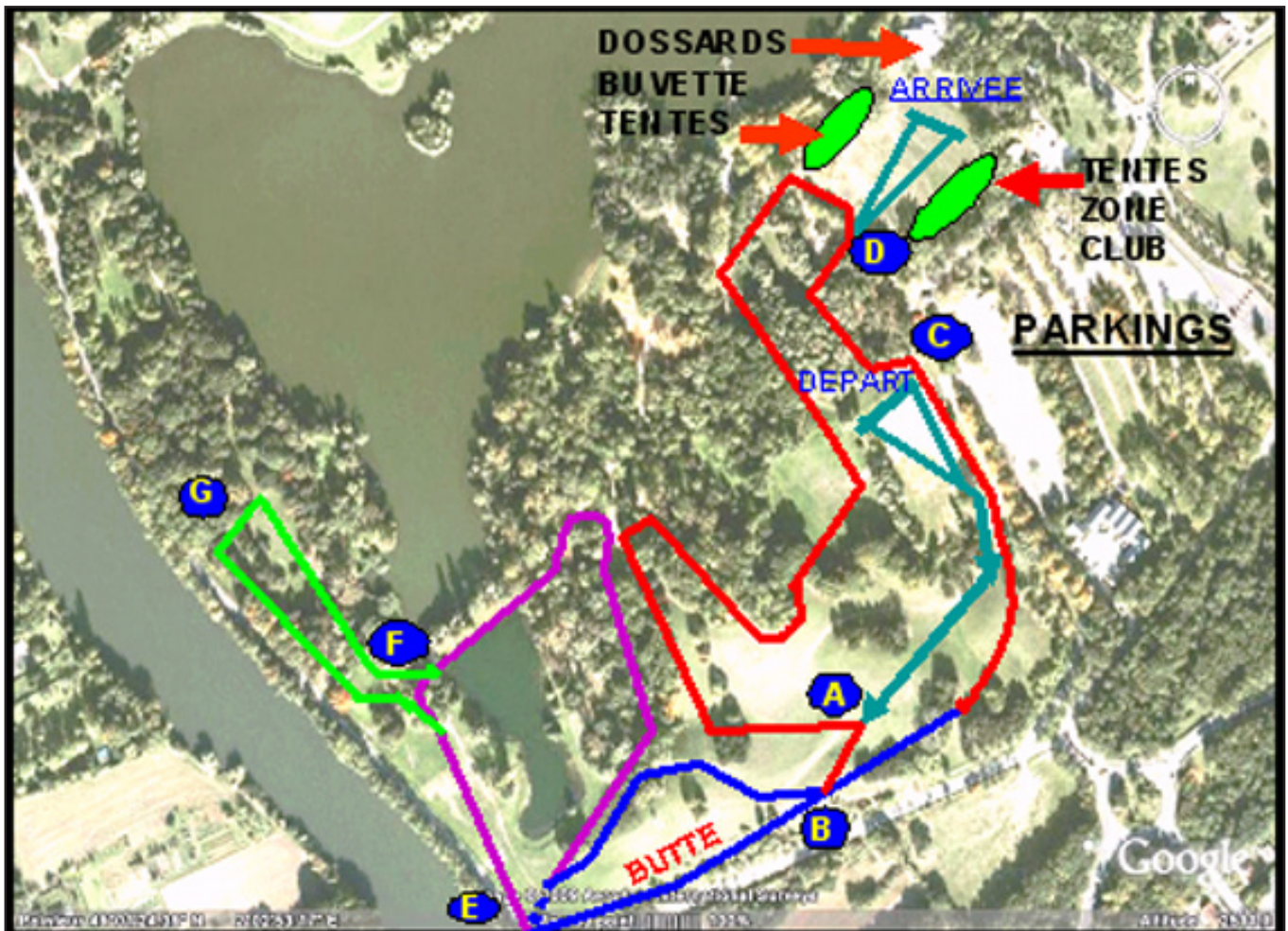
Très Petite Boucle : Boucle de 1382 m : A-B-C-D-A

Petite Boucle : Boucle de 1792 m : A-B-E-B-C-D-A

Moyenne Boucle : Boucle de 2380 m : A-B-E-F-E-B-C-D-A

Grande Boucle : Boucle de 2900 m : A-B-E-F-G-F-E-B-C-D-A

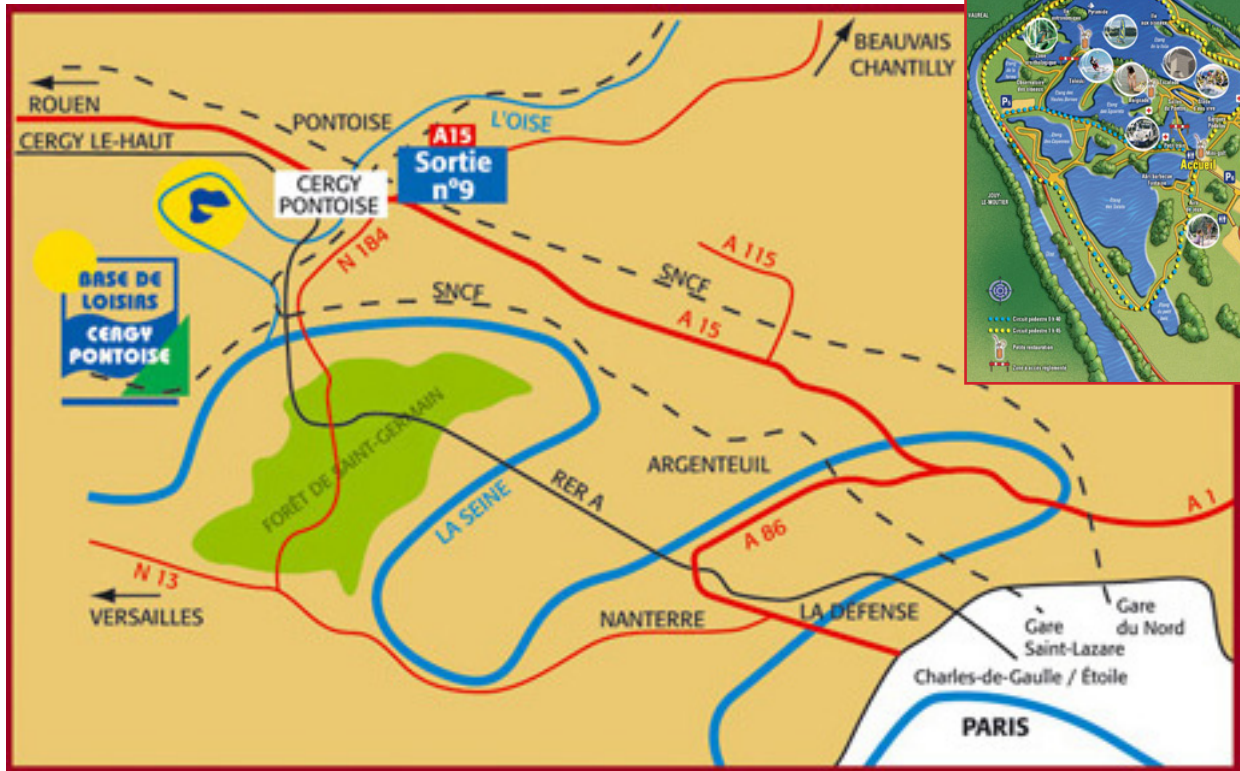
Arrivée : Ligne arrivée - D : 60 m



Buvette, hébergement et restauration possibles sur place. Parkings à proximité



- Par transport en commun : RER A, arrêt Cergy Préfecture puis Bus.
- Par la route,
 - de Paris* : Autoroute A15, sortie n°9, direction Cergy, puis suivre le fléchage Base de Loisirs
 - de St Germain* : N184 de St Germain à Conflans Ste Honorine. Passer le pont de la Seine, au carrefour, face RENAULT prendre à Gauche puis suivre le fléchage Base de Loisirs.



- Ouverture des **Parcours Aventure et Parcours Accro-Speeder Géant** pour les compétiteurs et leurs familles le 14 février de 10h à 17h, **au prix exclusif de 6 euros : 1h et 10 euros : 2h.**
- **Invitations gratuites XTREM AVENTURES**, remises a chaque vainqueur de chaque course.

