

# Championnats du Val d'Oise de Cross-Country 2026

## Benjamin à Master

### Bois de Cergy à Cergy

**Dimanche 11 janvier 2026**

Engagements sur [athle.live](https://athle.live)

Chaque club s'engage à fournir un officiel par tranche de 30 athlètes engagés, à inscrire aussi sur [athle.live](https://athle.live)

#### Horaires

11h	Minimes masculins (2*MB)	3 316 m
11h20	Minimes filles F (TPB+ 1MB)	2 500 m
11h40	Benjamins (2*PB)	2 378 m
11h40	Sport adapté (1*PB)	1 200 m
11h55	Benjamines (2*PB)	2 378 m
12h10	Cadettes - JF - CC F (ES, SE, VE) (TPB +2*MB)	4 106 m
12h35	Cadets - Cross court M (ES, SE, VE) (TPB +2*MB)	4 106 m
13h	Juniors masculins - ELITE femmes (TPB+2*GB)	6 290 m
13h40	ELITE hommes (3*GB)	8 210 m

#### Notez bien :

Pas de frais d'engagements mais système de pénalités afin d'éviter des dérives :

- 3 € par **engagement tardif, à partir du vendredi 9 à 14 h et sur place**
- 3 € par athlète non classé à partir de 15 % des engagés non arrivés.

Le Comité 95 **récompense par catégorie** (et non pas par course) les podiums individuels de Benjamins à Vétérans :

**Benjamin, minime, cadet, junior, espoir, senior, vétérans et cross court**

(attention un seul podium cross court parmi les espoirs, seniors, vétérans autorisés à courir).

Les **podiums individuels** ont lieu **5 minutes** après chaque course.

La **coupe par équipe** victorieuse sera remise **10 minutes** après chaque course, si **au moins 3 athlètes** du club sont présents : Benjamin F et M, minime F et M, cadet F et M, junior F et M, cross court F et M, Espoir-senior M, vétéran M, espoir-senior-vétéran F

Les **M35 / F35** (M0/F0) sont considérés comme **senior M / F** au niveau des quotas de qualification pour les régionaux et au niveau des récompenses.

Le **podium individuel** des **vétérans à partir de M40 / F40** (M1/F1) récompense les **3 premiers de chaque catégorie** : M40/F40 M45/F45 M50/F50 ...