

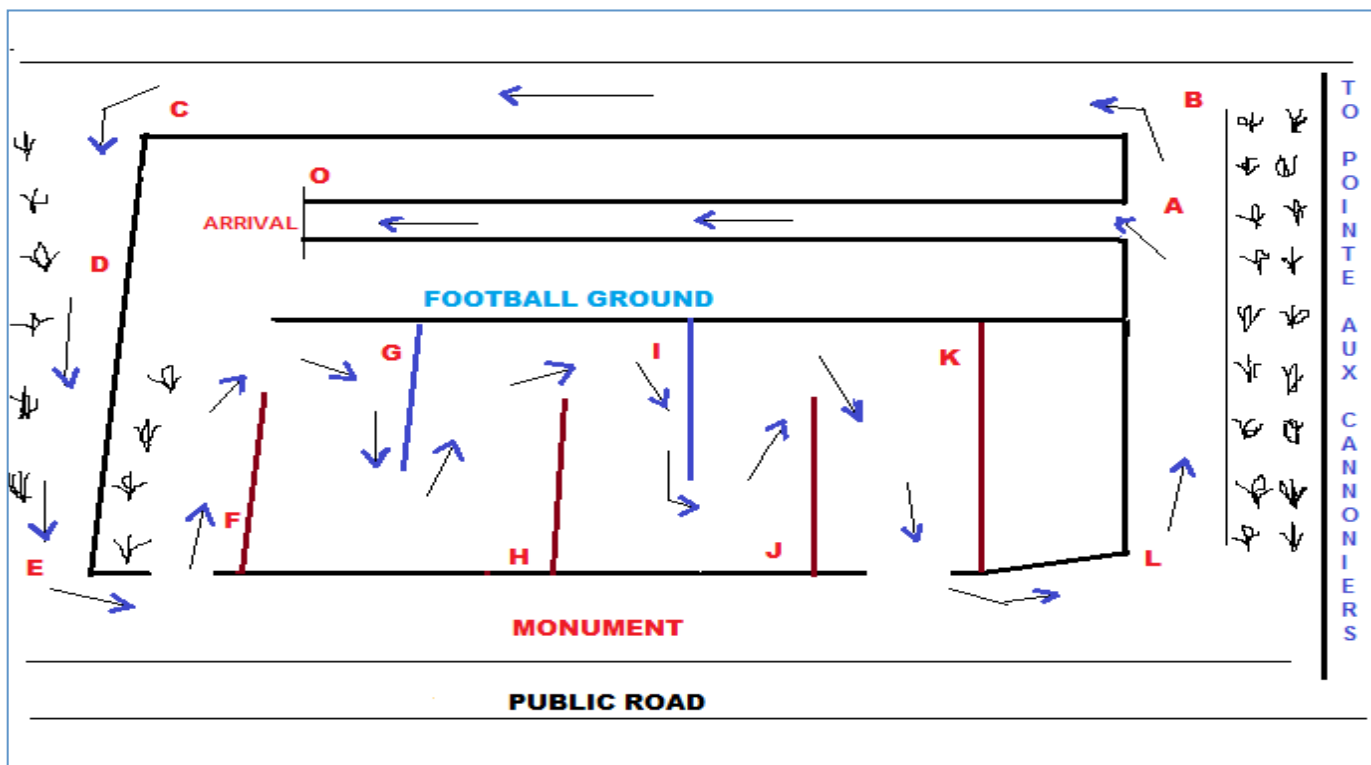
# VITAL CROSS COUNTRY LEAGUE & NATIONAL CHAMPIONSHIPS

FINAL - Sunday 3rd March 2013

MON - CHOISY FOOTBALL GROUND



## COURSE PLAN



**CIRCUIT: A - B - C - D - E - F - G - H - I - J - K - L - A = 1.8 KM**

09.00 H	POU (F)	DEP - D - E - F - G - H - I - J - K - L - A - O	1.5 KM
09.15 H	SR (H)	DEP F - G - H - I - J - K - L - A + 5 Circuits - A - O	10 KM
09.35 H	JR (H) VET (H)	DEP H - I - J - K - L - A + 4 Circuits - A - O	8 KM
10.00 H	CAD (H)	DEP I - J - K - L - A + 3 Circuits - A - O	6 KM
10.20 H	JR/SR (D) VET (D)	DEP B - C - D - E - F - G - H - I - J - K - L - A + 3 Circuits - A - O	7 KM
10.35 H	MIN (H)	DEP A + 2 Circuits - A - O	3.5 KM
10.45 H	CAD (D)	DEP J - K - L - A + 2 Circuits - A - O	4 KM
11.10 H	BEN (H) MIN (D)	DEP D - E - F - G - H - I - J - K - L - A + 1 Circuit - A - O	3 KM
11.20 H	POU (H) BEN (D)	DEP I - J - K - L - A + 1 Circuit - A - O	2.3 KM