



NBIAA South-West Regional Cross Country Meet Championnat régionaux de l'ASINB de Cross-Country Sud-Ouest

October 11th, 2014 / 11 octobre 2014

Organized by/organisée par Saint John High School

Location: **Hampton Middle School**

11 School Street, Hampton NB

Meet Director / Directeur de la rencontre: Bill MacMackin

bill@Selectfh.ca 647-4931

**Registration must be done online
before midnight on October 7th; go to:**

<http://www.trackie.com/online-registration/event.php?id=1420>

*late registrations will not be accepted

Coaches must pick up the numbers and pay the registration fee no later than 11:30am on the day of the event.

Registration is \$5 per athlete

Coach/School may enter up to 7 athletes in each of the four categories.

A school identified uniform / jersey is required when competing.

Event start time

L'inscription doit se faire en ligne avant minuit le 7 octobre au site :

<http://www.trackie.com/online-registration/event.php?id=1420>

*les inscriptions qui sont en retard ne seront pas acceptées

Les entraîneurs doivent ramasser les numéros et payer les frais d'inscription au plus tard 11 h 30 le jour de la compétition

L'inscription est de 5\$ par athlète

Les équipes peuvent inscrire jusqu'à 7 athlètes par catégorie

Il faut porter un maillot d'identification de l'école lors des compétitions.

Heure des courses

| | | |
|----------|--|-------|
| 10:30 pm | Course walk/marche du parcours & coach meeting/reunion | |
| 12:00 pm | Junior Girls / Filles Junior | 3000m |
| 12:25 pm | Junior Boys / Garçons Junior | 4000m |
| 12:55 pm | Senior Girls / Filles Sénior | 4000m |
| 1:30 pm | Senior Boys / Garçons Sénior | 5000m |

Course Information – Loops consist of soccer fields and hard pack trail portions. Spikes should not be necessary and would not provide any real advantage.

Jr Girls 3 km – 2 x small loop + 400m on field to finish

Jr Boys & Sr Girls 4 km – 2 x big loop + 400m on field to finish

Sr Boys 5 km – 1 x big loop + 2 x small loop + 400m on field to finish

Small Loop



Big Loop

