

ALCARRAS

Medium (2)

Medium+ (3)

Fast (4)

Slow (1)

9h00 - 9h20

9h20 - 9h40

9h40 - 10h00

10h00 - 10h20

10h20 - 10h40

10h40 - 11h00

11h00 - 11h20

11h20 - 11h40

11h40 - 12h00

12h00 - 12h20

12h20 - 12h40

12h40 - 13h00

13h00 - 14h00 Pause repas / Changement de groupe

14h00 - 14h20

14h20 - 14h40

14h40 - 15h00

15h00 - 15h20

15h20 - 15h40

15h40 - 16h00

16h00 - 16h20

16h20 - 16h40

16h40 - 17h00

17h00 - 17h20

17h20 - 17h40

17h40 - 18h00

DRAPEAUX



Piste libre



Ralentir
Interdit de doubler



Ralentir
Rentrer aux stands



Dernier tour



Rentrer aux stands



Changement
adhérence

4 groupes de niveaux
6x20 min / jour