

LIVE TV
ATHLE.CH

CHAMPIONNATS SUISSES DE CROSS

SCHWEIZER CROSS MEISTERSCHAFTEN

SAMEDI 7 MARS 2020

SAMSTAG 7. MÄRZ 2020



FARVAGNY



PAPAUX
CONSTRUCTION
RENOVATION SA

1695 Villarsel-le-Gibloux
Route du moulin 92
026 411 16 79
info@papauxsa.ch
www.patrick-papaux.ch

MOT DU PRESIDENT DU COMITE D'ORGANISATION



Chers athlètes,
Chers amis de la course à pieds,

L'organisation des Championnats suisses de Cross 2020 !... C'est le défi que s'est lancé notre Club athlétique Gibloux Farvagny pour marquer d'une pierre blanche ses 75 ans d'existence.

Le Comité d'organisation et moi-même sommes ravis de vous accueillir dans notre belle région du Gibloux pour cet événement. Organisé depuis 1967, le cross de Farvagny bénéficie d'une excellente réputation et a déjà accueilli à plusieurs reprises les Championnats fribourgeois de cross ainsi que des manches de la Coupe suisse de cross.

Ce samedi 7 mars 2020, les meilleurs spécialistes suisses de fond et demi-fond (plus de 700 athlètes provenant d'une trentaine de clubs athlétiques) se mesureront sur un parcours technique et physique et devraient offrir un magnifique spectacle au public présent. Mais ces championnats suisses ne sont pas réservés uniquement à l'élite. Ils sont ouverts à tous, coureurs réguliers ou occasionnels. S'aligner sur un cross est l'occasion unique de découvrir une discipline qui se court à travers champs, parfois dans la boue ou encore sur la neige !

D'ores et déjà, j'adresse un immense merci aux nombreuses personnes qui se sont impliquées dans l'organisation de cette manifestation, aux autorités communales, aux annonceurs, aux fournisseurs, propriétaires de terrains et enfin à tous nos fidèles bénévoles.

Que vous soyez coureurs ou spectateurs, je me réjouis de vous rencontrer nombreux pour ce cross 2020 à Farvagny.

Alors.....que les courses et le spectacle commencent !

Philippe Berset
Président du Comité d'organisation

Archi - Tech - Support Sàrl

ARCHITECTURE

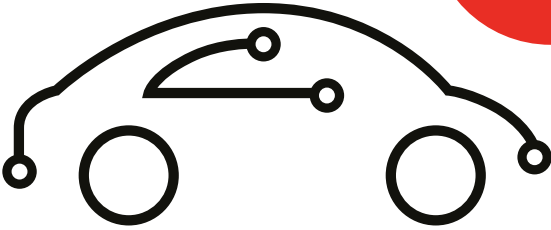
ET

CONSULTING

1726 FARVAGNY


078 766 22 90

40 ANS
À VOTRE
SERVICE



GÉRARD MAURON
auto-électricité

R O M O N T

Le nouveau Rexona Workout 

**IT WORKS
AS HARD
AS YOU DO**

Ne vous laisserez pas tomber.

 **toutpro.ch**
location

RUDAZ
BENNES TRANSPORTS Sàrl
FARVAGNY
079 634 41 22
pierre-albert.rudaz@bluewin.ch

Boulangerie
Pâtisserie
Alimentation

Marchon & Favre

1741 Cottens
026/477.15.13

Cottens 026/477.15.13 Villargiroud 026/653.12.08
Ursy 021/909.58.58 Posieux 026/411.31.35
Neyruz 026/477.33.32 Matran 026/400.02.28

Bulle 026/912.80.20

www.boulangerie-marchonfavre.ch

BUGNON PNEUS
1695 **Villarsel-GX**



services polishes
freins échappements



079/ 410 35 58

026/ 411 20 45

VORWORT DES ORGANISATIONSPRÄSIDENT

Liebe Athleten

Liebe Freunde des Laufsports

Die Organisation der Schweizer Cross Meisterschaften 2020 ist die Herausforderung, die sich unser Klub, der «Leichtathletikklub Gibloux Farvagny» zur Feier seines 75jährigen Bestehens gesetzt hat.

Zusammen mit dem Organisationskomitee freue ich mich, Euch in unserem schönen Gebiet des Gibloux für diesen Anlass zu empfangen. Seit 1967 wird der Cross von Farvagny organisiert und geniesst einen ausgezeichneten Ruf. Mehrmals konnten wir die Freiburger Meisterschaften und Läufe des Schweizer Cross Cups empfangen.

Diesen Samstag 7. März 2020 werden sich die besten Schweizer Spezialisten der Lang- und Mittelstrecken (mehr als 700 Athleten von etwa dreissig Leichtathletikklubs) auf einem technischen und physischen Parcours messen. Sie werden dem anwesenden Publikum bestimmt ein grossartiges Spektakel offerieren. Diese Schweizer Meisterschaften sind jedoch nicht nur für die Elite reserviert. Sie sind für alle Läufer offen, ob regelmässige oder Gelegenheitsläufer. An einem Cross teilnehmen ist die Gelegenheit, eine Disziplin zu entdecken, wo man durch Felder läuft, die manchmal mit Schlamm oder Schnee bedeckt sind!

Ganz herzlich bedanke ich mich bei den zahlreichen Personen, die sich für die Organisation dieses Anlasses einsetzen. Dank auch unseren Gemeindebehörden, den Inserenten, den Lieferanten, den Besitzern der Grundstücke. Und nicht vergessen möchte ich unsere treuen freiwilligen Helfer.

Ob sie nun Läufer oder Zuschauer sind, freue ich mich, sie zahlreich an diesem Cross 2020 in Farvagny zu treffen.

Also die Rennen und das Spektakel können beginnen!

Philippe Berset

Präsident des Organisationskomitees



sd ingénierie

Fribourg & Bulle

Une société du groupe



Des coureurs au service des coureurs !

Vos magasins spécialisés en course à pied
dans le canton de Fribourg



- ✓ Etude de votre foulée réalisée sur tapis (analyse vidéo) et de la statique de vos pieds
- ✓ Essai des chaussures en extérieur et sur tapis
- ✓ Sélection d'accessoires et d'habits techniques de première qualité testés et éprouvés
- ✓ Conseil en matière d'entraînement
- ✓ Préparation accompagnée pour atteindre vos objectifs de course

Trilogie Sport Bulle
Cité St. Michel 3
1635 La Tour-de-Trême
026 913 70 33
bulle@trilogiesport.com

Trilogie Sport Belfaux
Rte de Chésopelloz 5
1762 Belfaux
026 475 10 15
info@trilogiesport.com

MOT DU SYNDIC



Bienvenue aux participants du Championnat Suisse de Cross 2020 à Farvagny-le-Grand (Commune de Gibloux)

La commune de Gibloux à l'honneur d'accueillir le Championnat Suisse de Cross 2020 organisé par le Club Athlétique Gibloux Farvagny. Ouverte à toutes et tous, champions en herbe ou coureurs du dimanche, cette manifestation sportive conviviale permettra à chacun de se mesurer à lui-même et aux compétiteurs de toute la Suisse.

Nous ne pouvons qu'être fiers de constater le dynamisme du Club Athlétique Gibloux de Farvagny pour qui le plaisir de faire de l'athlétisme et de courir se conjugue avec celui d'organiser de tels événements pour permettre à d'autres de s'adonner à leur sport favori.

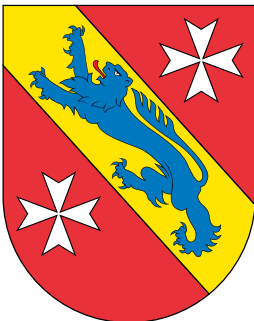
Au nom des Autorités communales de Gibloux, je souhaite un plein succès au Club, au Comité d'organisation et à tous les bénévoles qui s'engagent avec passion pour organiser cet événement. Je leur exprime ma gratitude et mes plus vives félicitations.

Le sport est un gène très actif de l'ADN communal et cet élément fédérateur a notamment contribué à la naissance de la commune en 2016. Les sociétés sportives ne se comptent pas et regroupent de très nombreux habitants. Dès lors, en ma qualité de Syndic, je ne peux que me réjouir et souhaiter la plus cordiale bienvenue aux athlètes de toute la Suisse, ainsi qu'à leurs accompagnateurs, et au public qui feront le déplacement pour venir les encourager et applaudir leurs exploits.

Que tous gardent, de leur participation ou de leur présence lors de ce Championnat Suisse de Cross, un merveilleux souvenir.

Jean-François Charrière
Syndic de Gibloux

Avec le soutien de



COMMUNE DE
Gibloux



La qualité
dans le respect de la tradition



VORWORT DER GEMEINDEPRÄSIDENT

Ein herzliches Willkommen an alle Teilnehmenden der Schweizer Cross Meisterschaften 2020 in Farvagny-le-Grand (Gemeinde Gibloux)

Die Gemeinde Gibloux hat die Ehre, die Schweizer Cross Meisterschaften 2020, die vom Leichtathletikklub Gibloux Farvagny organisiert werden, zu empfangen. Ob angehende Champions oder Sonntagsläufer, dieser sportliche und gesellige Anlass wird es jeder und jedem erlauben, sich selbst und mit anderen Wettkämpfern und Wettkämpferinnen der ganzen Schweiz zu messen.

Wir sind stolz, wie sich der Leichtathletikklub Gibloux Farvagny mit viel Dynamik für den Laufsport und die Leichtathletik einsetzt. Das motiviert den Klub, Sportanlässe wie die Schweizer Cross Meisterschaften durchzuführen und erlaubt es vielen, sich ihrem Lieblingssport zu widmen.

Im Namen der Gemeinde von Gibloux wünsche ich dem Klub, seinem Organisationsvorstand und allen freiwilligen Helfern, die sich mit Leidenschaft für diesen Anlass einsetzen, viel Erfolg. Ich drücke ihnen meine Dankbarkeit und meine herzlichen Glückwünsche aus.

Der Sport ist ein sehr aktives Gen in der DNA unserer Gemeinde und ist ein Element, das unter anderem zur Vereinigung der Gemeinde im Jahr 2016 beigetragen hat. Zahlreiche Bewohner engagieren sich aktiv in den vielen Sportvereinen unserer Gemeinde. Als Ammann freue ich mich, die Athleten aus der ganzen Schweiz und ihre Begleiter und Begleiterinnen herzlich willkommen zu heissen. Mein Dank gilt auch dem bestimmt zahlreichen Publikum, das die Athleten tatkräftig unterstützen und zu Höchstleistungen anspornen wird.

Für alle soll die Teilnahme und die Anwesenheit an diesen Schweizer Cross Meisterschaften in unvergesslicher Erinnerung bleiben.

Jean-François Charrière
Amman von Gibloux



079/781.39.80
Rte de Grenilles 76
1726 Grenilles

Masseur thérapeute diplômée

Massages thérapeutiques et sportifs
Drainage lymphatique manuel

Agréée par les caisses complémentaires



knopf architecture Sàrl
Route des Ecoles 2
1726 Farvagny
www.knopf-architecture.ch

SABLES ET GRAVIERS
TUFFIERE SA



SABLES ET GRAVIERS TUFFIERE SA
Rte de Fribourg 35A - 1726 Eschallens
Case postale 95 - CH-1723 Posaziv
www.igtuffiere.ch

Administration	tel. 026 409 72 62	fax 026 409 72 63
Technique - vente	tel. 026 411 92 33	
Commandes béton	tel. 026 411 92 36	fax 026 411 92 38
Commandes graviers	tel. 026 411 92 32	

bosson
& fils s. a.

MENUISERIE-PARQUETS
REVÊTEMENTS DE SOLS

Jacques Bosson

bosson & fils sa
MAÎTRISE FÉDÉRALE
route du bry 18
1726 farvagny

Tél. 026 411 12 37
Fax 026 411 03 37
N°tel 079 219 01 67
bosson.menuiserie@bluewin.ch

MONCOR AUTO

MONCOR AUTOMOBILES SA

Rte de Chandolan 6
752 Villars-sur-Glâne 1
Tél +41 (0)26 409 78 00

info@moncorauto.ch
www.moncorauto.ch



PEUGEOT



CITROËN



DS AUTOMOBILES



François Nicolet

Brevet Fédéral
Rte de St-Jacques 62
1726 Posaziv
026 411 11 33 / 079 439 89 68

MOT DU PRESIDENT

SWISS ATHLECTICS



CS de cross: Farvagny, 7 mars 2020

Chères coureuses de cross, chers coureurs de cross
Chers amis de l'athlétisme

La course de cross est une discipline fascinante : parcours exigeants, sols lourds, visages sales et duels passionnants dans le vent et la pluie – tout cela fait partie du cross ! Pour terminer avec succès un cross, il faut de la persévérance et être capable de serrer les dents. Ce n'est pas un hasard si le cross revêt une grande importance pour Swiss Athletics. Les courses dures pendant les mois d'hiver préparent idéalement la saison d'été.

Les exemples positifs ne manquent pas. Julien Wanders, Fabienne Schlumpf et Delia Sclabas cartonnent aussi bien sur la piste que sur la route et ont déjà remporté de nombreuses médailles. Par le passé ils ont tous relevé le défi de participer à des courses de cross exigeantes et ont même disputé des championnats d'Europe et du monde. La dureté en compétition qu'ils y ont acquise porte sans nul doute ses fruits. Je souhaite que leurs carrières inspirent de jeunes athlètes à suivre une voie similaire.

Au nom de Swiss Athletics je remercie le comité d'organisation des championnats suisses à Farvagny, tous les aides bénévoles ainsi que tous les sponsors et partenaires pour leur engagement. C'est grâce à eux si un événement d'une telle ampleur est possible. Je souhaite à toutes les coureuses et tous les coureurs une compétition réussie, captivante et exempte de blessure !

Christoph Seiler
Président Swiss Athletics



FIDUVISION

FIDUCIAIRE & RÉVISION

Membre FIDUCIAIRE | SUISSE

Route de Montena 7
1728 Rossens

T 026 | 411 99 55
F 026 | 411 99 56

info@fiduvision.ch
fiduvision.ch

Comptabilité, Révision, Conseils, Gestion, Fiscalité
Réviseur agréé ASR



Swiss Athletics Partner

Les partenaires de Swiss Athletics contribuent à faire en sorte que nous puissions offrir à nos athlètes un cadre optimal pour l'entraînement et la compétition. **NOUS LEUR EN SOMMES RECONNAISSANTS!**

Leadingpartner



Premiumpartner



Servicepartner



Poolpartner



Goldmember

Foundationpartner



Lotterien

Trainingpartner



VORWORT DES SWISS ATHLETICS PRÄSIDENT

SM Cross: Farvagny, 7. März 2020

Liebe Crossläuferinnen und Crossläufer
Liebe Leichtathletikfreunde

Der Crosslauf ist eine faszinierende Disziplin: Anspruchsvolle Strecken, tiefe Böden, dreckige Gesichter und packende Duelle bei Wind und Wetter – beim Cross ist alles dabei! Wer einen Crosslauf erfolgreich hinter sich bringen will, braucht Durchhaltewillen und muss auf die Zähne beißen können. Es kommt nicht von ungefähr, dass der Crosslauf für uns von Swiss Athletics eine grosse Bedeutung hat. Die harten Rennen in den Wintermonaten sind für die Athletinnen und Athleten eine ideale Vorbereitung auf die Sommersaison.

An positiven Beispielen fehlt es nicht. Julien Wanders, Fabienne Schlumpf und Delia Scabas sind sowohl auf der Bahn wie auch auf der Strasse erfolgreich und haben schon zahlreiche Medaillen gewonnen. Sie alle haben sich in der Vergangenheit der Herausforderung von anspruchsvollen Crossrennen gestellt, haben an Europa- und sogar Weltmeisterschaften teilgenommen. Die Wettkampfhärte, die sie sich dort angeeignet haben, kommt ihnen zweifellos zugute. Ich wünsche mir, dass sie mit ihrem Werdegang junge Athletinnen und Athleten inspirieren, einen ähnlichen Weg einzuschlagen.

Im Namen von Swiss Athletics danke ich dem Organisationskomitee der Schweizer Meisterschaften in Farvagny, allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie allen Sponsoren und Partnern für ihr Engagement. Nur dank ihnen ist ein solcher Anlass in dieser Form möglich. Allen Läuferinnen und Läufern wünsche ich einen erfolgreichen, spannenden und verletzungsfreien Wettkampf!

Christoph Seiler
Präsident Swiss Athletics

GrammService SA

Balances Industrielles info@grammservice.ch
Industrie Waagen www.grammservice.ch

026 411 28 82 079 621 67 97

Avec nous, votre balance est entre de bonnes mains

**Notre force,
c'est notre service**

MORATEC Sàrl
MÉCANIQUE DE PRÉCISION
www.moratec.ch

**UN TEAM À VOTRE ÉCOUTE
POUR UN SERVICE DE QUALITÉ**



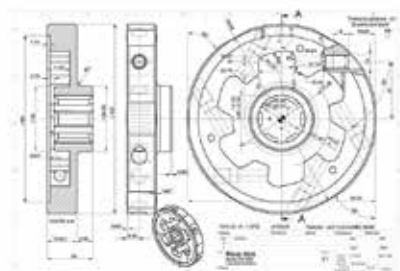
SOUS-TRAITANCE



ENGINEERING



SERVICES AUX ENTREPRISES



Boissons Papaux

Livraison
à domicile

Eaux minérales - Bières - Vins

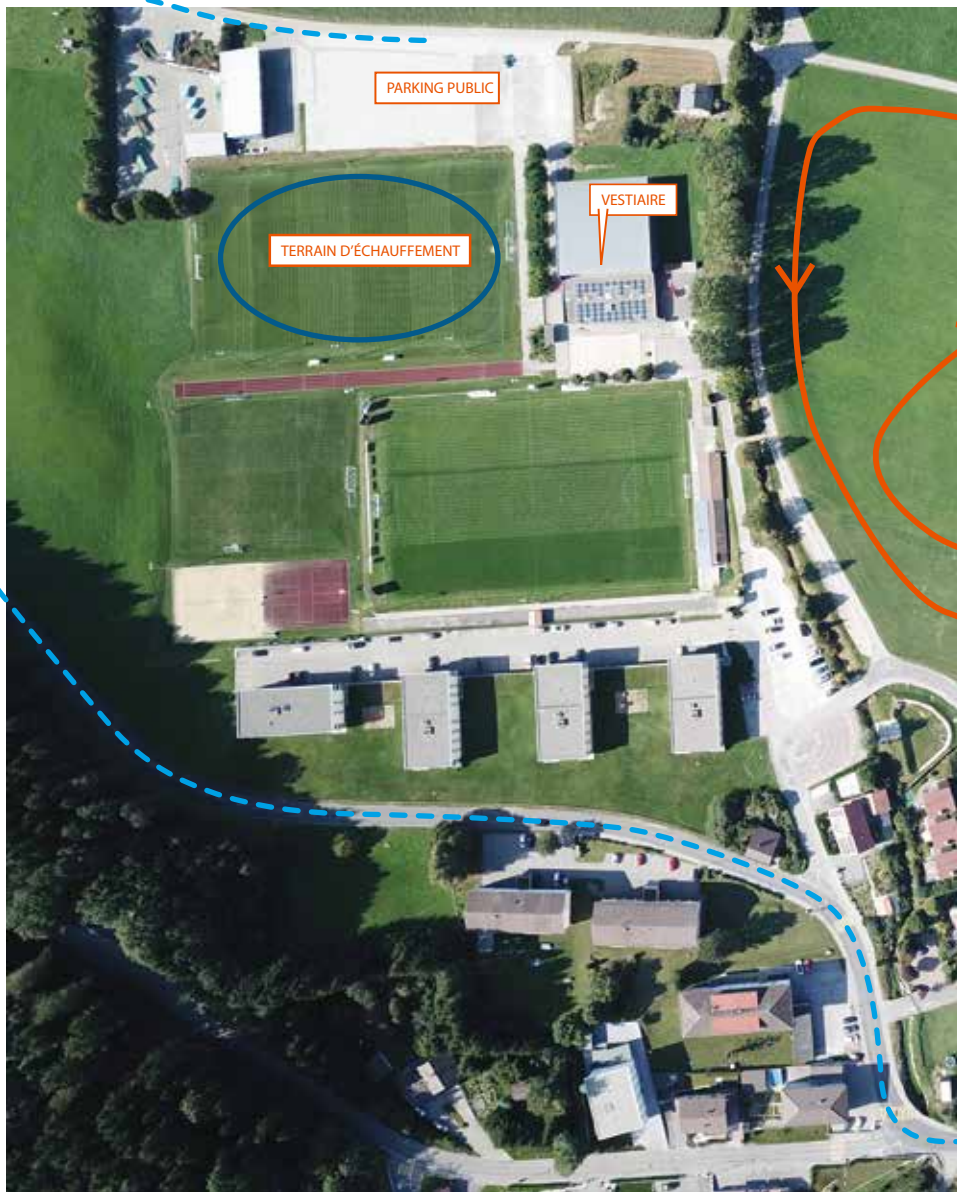
Au service
d'une région

1696 Vuisternens-en-Ogoz • 079 650 97 11

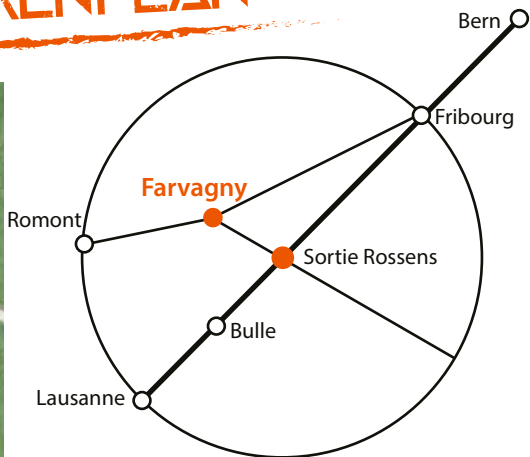
N°	Départ	Catégories	Année de naissance	Distance	Tours	Prix
1	09:00	W35 – Femmes vétérans	1981-1985	4'000m	4	CHF 35.-*
2	09:00	W40 – Femmes vétérans	1976-1980	4'000m	4	CHF 35.-*
3	09:00	W45 – Femmes vétérans	1971-1975	4'000m	4	CHF 35.-*
4	09:00	W50 – Femmes vétérans	1966-1970	4'000m	4	CHF 35.-*
5	09:00	W55 – Femmes vétérans	1961-1965	4'000m	4	CHF 35.-*
6	09:00	W60 – Femmes vétérans	1956-1960	4'000m	4	CHF 35.-*
7	09:00	W65 – Femmes vétérans	1951-1955	4'000m	4	CHF 35.-*
8	09:00	W70 – Femmes vétérans	1946-1950	4'000m	4	CHF 35.-*
9	09:00	W75 – Femmes vétérans	1945 et plus âgées	4'000m	4	CHF 35.-*
10	09:00	Cross populaire femmes	libre	4'000m	4	CHF 35.-
11	09:45	M35 – Hommes vétérans	1981-1985	6'000m	6	CHF 35.-*
12	09:45	M40 – Hommes vétérans	1976-1980	6'000m	6	CHF 35.-*
13	09:45	M45 – Hommes vétérans	1971-1975	6'000m	6	CHF 35.-*
14	09:45	M50 – Hommes vétérans	1966-1970	6'000m	6	CHF 35.-*
15	09:45	M55 – Hommes vétérans	1961-1965	6'000m	6	CHF 35.-*
16	09:45	M60 – Hommes vétérans	1956-1960	6'000m	6	CHF 35.-*
17	09:45	M65 – Hommes vétérans	1951-1955	6'000m	6	CHF 35.-*
18	09:45	M70 – Hommes vétérans	1946-1950	6'000m	6	CHF 35.-*
19	09:45	M75 – Hommes vétérans	1945 et plus âgés	6'000m	6	CHF 35.-*
20	09:45	Cross populaire hommes	libre	6'000m	6	CHF 35.-
Dès 10:45 Cérémonies protocolaires Cat. 1-20						
21	10:25	U10 W – Ecolières U10 W	2011 et plus jeunes	1'000m	1	CHF 15.-
22	10:35	U10 M – Ecoliers U10 M	2011 et plus jeunes	1'000m	1	CHF 15.-
23	10:45	U12 W – Ecolières U12 W	2009 / 2010	2'000m	2	CHF 15.-
24	11:00	U12 M – Ecoliers U12 M	2009 / 2010	2'000m	2	CHF 15.-
25	11:15	U14 W – Ecolières U14 W	2007 / 2008	2'000m	2	CHF 15.-
26	11:30	U14 M – Ecoliers U14 M	2007 / 2008	3'000m	3	CHF 15.-
Dès 11:45 Cérémonies protocolaires Cat. 21-26						
27	11:45	U16 W – Cadettes U16 W	2005 / 2006	3'000m	3	CHF 25.-*
28	12:05	U16 M – Cadets U16 M	2005 / 2006	4'000m	4	CHF 25.-*
29	12:25	U18 W – Cadettes U18 W	2003 / 2004	4'000m	4	CHF 25.-*
30	12:50	U18 M – Cadets U18 M	2003 / 2004	5'000m	5	CHF 25.-*
Dès 13:20 Cérémonies protocolaires Cat. 27-30 + CS team U16 & U18						
31	13:20	U23WL – Cross long femmes U23 W	1998 – 2000	8'000m	8	CHF 35.-*
32	13:20	WOM L – Cross long femmes	1997 et plus âgées	8'000m	8	CHF 35.-*
33	14:05	U23ML – Cross long hommes U23 M	1998 – 2000	10'000m	10	CHF 35.-*
34	14:05	MAN L – Cross long hommes	1997 et plus âgés	10'000m	10	CHF 35.-*
35	15:00	U20 W – Juniores U20 W	2001 / 2002	4'000m	4	CHF 30.-*
36	15:25	U20 M – Juniors U20 M	2001 / 2002	6'000m	6	CHF 30.-*
37	15:55	WOM K – Cross court femmes	2000 et plus âgées	3'000m	3	CHF 35.-*
38	16:10	MAN K – Cross court hommes	2000 et plus âgés	3'000m	3	CHF 35.-*
Dès 16:30 Cérémonies protocolaires Cat. 31-38 + CS Team Cross court, Cross long, U20						

*Sur présentation d'une licence Swiss Athletics ou d'une carte de membre Swiss Athletics valable, l'organisateur rembourse aux participants/es une réduction de finance d'inscription de CHF 10.00

PLAN DU PARCOURS



STRECKENPLAN



Sortie Rossens

RAIFFEISEN

Fixez
maintenant
un entretien
conseil



Faites de nous votre banque principale: toute la région vous en sera reconnaissante.

En tant que sociétaire Raiffeisen, vous êtes non seulement client mais aussi copropriétaire de votre banque. Et si vous faites de Raiffeisen votre banque principale, vous bénéficiez de services et d'avantages de première qualité et vous soutenez votre région.

RAIFFEISEN

Ouvrons la voie

DIRECTIVES

CHAMPIONNATS SUISSES DE CROSS 2020

1. Généralités

Les championnats suisses de cross sont organisés sur mandat de Swiss Athletics selon RO et RC valables ainsi que selon les directives ci-dessous.

Le média officiel de communication est la page Internet de l'organisateur. La publication complète et les directives relatives aux championnats suisses de cross y sont mis en ligne : www.cross2020.ch

2. Déplacement / Places de parc

Adresse : Centre sportif, Chemin des Cleyettes, 1726 Farvagny

En transport public

Train jusqu'à Fribourg, puis bus N° 336, 337 ou 470 jusqu'à Farvagny-le-Grand Centre

En voiture

Autoroute A12 sortie Rossens, prendre direction Fribourg sur 300m, puis suivre Farvagny (2km)

A l'entrée de Farvagny, suivre les indications « Parking ».

3. Vestiaires

Centre sportif à 150m de l'aire de départ/arrivée. Les vestiaires ne sont pas gardés. Les participants sont responsables de leurs effets.

4. Dossards / licences / finance d'inscription réduite

Les inscriptions se font via le site de MSO Chrono, www.mso-chrono.ch et sont possible en ligne jusqu'au mercredi 4 mars 2020 à minuit. Pour les inscriptions sur place, voir le point 5 ci-après. Les dossards sont à retirer dans le local « Dossards et inscriptions », à quelques mètres de la ligne de départ.

Heure d'ouverture : samedi 7 mars 2020 dès 07h30 jusqu'à 1 heure avant le départ respectif.

La licence n'est pas obligatoire pour participer. Sur présentation d'une licence Swiss Athletics ou d'une carte de membre Swiss Athletics valable, l'organisateur rembourse aux participants un montant de CHF 10.00 (réduction sur la finance d'inscription sauf pour les catégories 10 et 20 à 26).

5. Inscriptions tardives

Jusqu'à 1 heure avant le départ de la catégorie respective à la remise des dossards. Supplément de CHF 10.- pour inscription tardive.

6. Attribution des titres

Les titres sont attribués dans les catégories suivantes :

MAN/WOM longue distance, U23 M/W longue distance, MAN/WOM cross court, U20M/W, U18 M/W, U16 M/W, Masters M/W Overall

7. Droit aux titres et aux médailles

Hommes, femmes, U23 M/W, vétérans dès M35/W35:

- Les citoyens/nes suisses et liechtensteinois/es.

U20M/W et plus jeunes (U16 et U18):

- Les citoyens/nes suisses et liechtensteinois/es.

- Les citoyens/nes étrangers/ères en possession d'une licence Swiss Athletics valable. La carte de membre Swiss Athletics ne suffit pas.



Meubles  Kolly

Pour de bonnes nuits, ... dormez Kolly !

exprime.ch

www.meubles-kolly.ch

Bulle

| Payerne

| Rossens



TOUT FEU TOUT FLAMME POUR
LES PRODUITS EN TERRE CUITE



TFL
TULERIES FRIBOURG & LAUSANNE SA

www.tfl.ch
20

8. Classement par équipe

Aux championnats suisses de cross, des championnats suisses Team sont organisés dans les catégories Hommes et Femmes cross court et long ainsi qu'en U20, U18 et U16 M et W.

Un team est composé d'au maximum 5 coureurs. Les 3 meilleurs résultats du team comptent pour le classement.

Le classement par team se fait selon les points par rang des 3 meilleurs coureurs. En cas d'égalité, le rang du meilleur athlète du team est déterminant.

Dans les catégories Hommes et Femmes cross court et long, au moins la moitié des coureurs qui comptent doivent être citoyens suisses ou liechtensteinois. Les étrangers U20 et plus jeunes qui comptent sont considérés comme étrangers pour le classement par team Hommes et Femmes.

Titres et médailles ne sont attribués que si au moins 5 teams sont inscrits au délai d'inscription et si à l'arrivée il y a au moins 3 teams classés. Les trois meilleurs teams classés reçoivent des distinctions et participent à la remise des prix.

Les équipes classées premières des catégories cross long Hommes et Femmes se qualifient pour les épreuves de la Coupe d'Europe des clubs (European Champion Club (ECCC). Directives de participation selon règlement ECCC.

Les sociétés ou COA qui veulent participer aux championnats suisses Team, annoncent nominale-ment leurs teams au secrétariat Swiss Athletics : sportservices@swiss-athletics.ch jusqu'au mercredi 4 mars 2020 à minuit au moyen du formulaire officiel. Les mutations sont possibles jusqu'à une heure avant le départ à la remise des dossards (sur présentation de la licence). Si une société, resp. une COA inscrit plusieurs équipes, il faut remettre une inscription pour chaque team. Il ne sera pas tenu compte des teams inscrits hors délais.

Seules les COA et sociétés membres de Swiss Athletics entrent en ligne de compte pour le classement par team. Les licenciés peuvent s'aligner uniquement pour la société au nom de laquelle ils ont acheté leur licence.

9. Distinctions /Cérémonies protocolaires

Distinctions de championnats selon RO. Tous les « Finisher » reçoivent un prix souvenir. Les 3 premiers de chaque catégorie participent à la cérémonie de remise des médailles.

Les cérémonies de remise des médailles ont lieu dans la grande salle, selon le programme.

10. Contrôle antidopage

Au cours des championnats des contrôles peuvent être effectués.

11. Service sanitaire

A proximité du parcours et dans le local jouxtant le local « Dossards et inscriptions »

12. Assurance

Est l'affaire des participants/es. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accidents, de dommages et de vols.

13. Objets trouvés

Dans le local « Dossards et inscriptions »

14. Hébergement

Les participants s'organisent eux-mêmes.

15. Directives techniques

Parcours : Parcours en boucle légèrement vallonné (1km).

Echauffement: Il est interdit de s'échauffer sur le parcours.

Rassemblement: Les coureurs et les coureuses se présentent 10 minutes avant le départ de leur catégorie dans l'aire de départ. Il n'y a pas d'appel.

Listes des résultats: Seront affichées dans la grande salle et publiées sur Internet.



Daniel Charrière
Agent général



Guy Dénervaud
Chef de vente
T 026 347 33 17



David Cuennet
Conseiller en assurances
et prévoyance
T 026 347 33 00



Claude Nissille
Conseiller en assurances
et prévoyance
T 026 347 33 23



Philippe Guillet
Conseiller en assurances
et prévoyance
T 026 347 33 26

Nous sommes là pour vous dans le Gibloux.

Agence générale Fribourg
Daniel Charrière

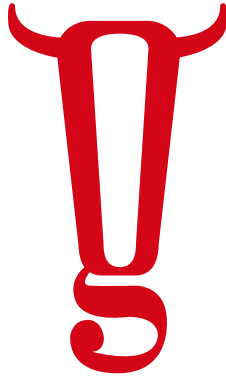
Rue du Centre 14, Villars-sur-Glâne
1701 Fribourg
T 026 347 33 33
fribourg@mobiliere.ch
mobiliere.ch/fribourg

la Mobilière

Zeitplan und Kategorien

N°	Start	Kategorie	Jahrgang	Distanz	Runden	Preis
1	09:00	W35 – Seniorinnen	1981-1985	4'000m	4	CHF 35.-*
2	09:00	W40 – Seniorinnen	1976-1980	4'000m	4	CHF 35.-*
3	09:00	W45 – Seniorinnen	1971-1975	4'000m	4	CHF 35.-*
4	09:00	W50 – Seniorinnen	1966-1970	4'000m	4	CHF 35.-*
5	09:00	W55 – Seniorinnen	1961-1965	4'000m	4	CHF 35.-*
6	09:00	W60 – Seniorinnen	1956-1960	4'000m	4	CHF 35.-*
7	09:00	W65 – Seniorinnen	1951-1955	4'000m	4	CHF 35.-*
8	09:00	W70 – Seniorinnen	1946-1950	4'000m	4	CHF 35.-*
9	09:00	W75 – Seniorinnen	1945 und älter	4'000m	4	CHF 35.-*
10	09:00	Volkscross Frauen	offen	4'000m	4	CHF 35.-
11	09:45	M35 – Senioren	1981-1985	6'000m	6	CHF 35.-*
12	09:45	M40 – Senioren	1976-1980	6'000m	6	CHF 35.-*
13	09:45	M45 – Senioren	1971-1975	6'000m	6	CHF 35.-*
14	09:45	M50 – Senioren	1966-1970	6'000m	6	CHF 35.-*
15	09:45	M55 – Senioren	1961-1965	6'000m	6	CHF 35.-*
16	09:45	M60 – Senioren	1956-1960	6'000m	6	CHF 35.-*
17	09:45	M65 – Senioren	1951-1955	6'000m	6	CHF 35.-*
18	09:45	M70 – Senioren	1946-1950	6'000m	6	CHF 35.-*
19	09:45	M75 – Senioren	1945 und älter	6'000m	6	CHF 35.-*
20	09:45	Volkscross Männer	offen	6'000m	6	CHF 35.-
Ab	10:45	Siegerehrungen Kat. 1 – 20				
21	10:25	U10 W – Schülerinnen U10 W	2011 und jünger	1'000m	1	CHF 15.-
22	10:35	U10 M – Schüler U10 M	2011 und jünger	1'000m	1	CHF 15.-
23	10:45	U12 W – Schülerinnen U12 W	2009 / 2010	2'000m	2	CHF 15.-
24	11:00	U12 M – Schüler U12 M	2009 / 2010	2'000m	2	CHF 15.-
25	11:15	U14 W – Schülerinnen U14 W	2007 / 2008	2'000m	2	CHF 15.-
26	11:30	U14 M – Schüler U14 M	2007 / 2008	3'000m	3	CHF 15.-
Ab	11:45	Siegerehrungen Kat. 21 – 26				
27	11:45	U16 W – Jugend U16 W	2005 / 2006	3'000m	3	CHF 25.-*
28	12:05	U16 M – Jugend U16 M	2005 / 2006	4'000m	4	CHF 25.-*
29	12:25	U18 W – Jugend U18 W	2003 / 2004	4'000m	4	CHF 25.-*
30	12:50	U18 M – Jugend U18 M	2003 / 2004	5'000m	5	CHF 25.-*
Ab	13:20	Siegerehrungen Kat. 27 – 30 + SM Team U16 & U18				
31	13:20	U23WL -Langcross Frauen U23 W	1998 – 2000	8'000m	8	CHF 35.-*
32	13:20	WOM L -Langcross Frauen	1997 und älter	8'000m	8	CHF 35.-*
33	14:05	U23ML – Langcross Männer U23 M	1998 – 2000	10'000m	10	CHF 35.-*
34	14:05	MAN L -Langcross Männer	1997 und älter	10'000m	10	CHF 35.-*
35	15:00	U20 W – Juniorinnen U20 W	2001 / 2002	4'000m	4	CHF 30.-*
36	15:25	U20 M – Junioren U20 M	2001 / 2002	6'000m	6	CHF 30.-*
37	15:55	WOM K – Kurzcross Frauen	2000 und älter	3'000m	3	CHF 35.-*
38	16:10	MAN K – Kurzcross Männer	2000 und älter	3'000m	3	CHF 35.-*
Ab	16:30	Siegerehrungen Kat. 31 – 38 + SM team Langcross, Kurzcross, U20				

*Gegen Vorweisung einer gültigen Swiss Athletics Lizenz oder einer Swiss Athletics Membercard erhalten die Teilnehmenden vom Organisator einen Startgeldrabatt von CHF 10.00 zurückerstattet.



Boucherie – Abattoir

Serge Gremaud

1726 Farvagny • route de Fribourg 31 • 026 411 11 22

Le constructeur du modulaire!



Muller

Fabrication Location Vente

- Cantines, halles de fêtes
- Tribunes
- Containers, pavillons provisoires
- Constructions métalliques

André Müller SA

1696 Vuisternens-en-Ogoz / FR

Tél. 026 411 21 61

Site www.muller-amv.ch

E-mail info@muller-amv.ch

1. Allgemeines

Die Schweizer Cross Meisterschaften werden im Auftrag von Swiss Athletics nach gültiger WO, IWR sowie den nachfolgenden Weisungen durchgeführt.

Das offizielle Kommunikations-Medium ist die Internet-Seite des Veranstalters. Die vollständige Ausschreibung und die Weisungen für die Schweizer Cross Meisterschaften werden unter www.cross2020.ch aufgeschaltet sein.

2. Anreise / Parkplätze

Adresse : Centre sportif, Chemin des Cleyettes, 1726 Farvagny

Öffentliche Verkehrsmittel

Zug bis nach Freiburg Hauptbahnhof, danach Bus Nr. 336, 337 oder 470 bis nach Farvagny-le-Grand Centre.

Fahrzeug

Autobahn A12, bei der Ausfahrt Rossens rechts abbiegen. Danach geradeaus für ca. 2 Km Richtung Farvagny.

Eingangs Farvagny die Tafeln « Parking » folgen.

3. Garderoben

Die Garderoben befinden sich im Sportzentrum, ca. 150m vom Start-/Zielgelände.

Die Garderobe ist nicht bewacht. Die Teilnehmer sind für Ihre Sachen verantwortlich.

4. Startnummern und Anmeldungen / Lizenzen / Startgeldrabatt

Anmeldungen über die Internet-Seite von MSO Chrono, www.mso-chrono.ch, möglich bis Mittwoch 4. März 2020 (Mitternacht). Nachmeldungen siehe Punkt 5.

Die Startnummernausgabe befindet sich im Büro « Startnummer und Anmeldungen ». Dieses befindet sich einige Meter des Startes.

Öffnungszeiten: Samstag 7. März 2020 ab 07Uhr30, bis eine Stunde vor dem Start der jeweiligen Kategorie. Die Teilnahme ist lizenzfrei. Gegen Vorweisung einer gültigen Swiss Athletics Lizenz oder einer Swiss Athletics Membercard erhalten die Teilnehmenden vom Organisator einen Startgeldrabatt von CHF 10.00 zurückerstattet. (ausser für Kategorien 10 und 20 bis 26).

5. Nachmeldungen

Bis 1 Stunde vor dem Start der jeweiligen Kategorie bei der Startnummernausgabe. Die Nachmeldegebühr beträgt CHF 10.00.

6. Titelvergabe

Die Titel werden in folgenden Kategorien vergeben:

MAN/WOM Langdistanz, U23 M/W Langdistanz, MAN/WOM Kurzcross, U20M/W, U18 M/W, U16 M/W, Masters M/W Overall

7. Titel- und Medaillenberechtigung

Männer, Frauen, U23 M und W, Masters (Veteranen) ab M35/W35:

- Schweizer und Liechtensteiner Bürger und Bürgerinnen

U20M/W und jünger (U16 et U18):

- Schweizer und Liechtensteiner Bürger und Bürgerinnen.
- Ausländische StaatsbürgerInnen welche im Besitz einer gültigen Swiss Athletics-Lizenz sind. Swiss Athletics Membercard genügt nicht.

1936



La Pinte

Café Restaurant

Petite Pinte

Music Live

Farvagny

Frijardin
ardinier-Paysagiste



Avec le soutien de
Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg

MIGROS
pour-cent culturel



Cabinet de physiothérapie
Route des Ecoles 5
1726 Farvagny
www.physio-gibloux.ch

**Physio
Gibloux**

8. Schweizer Team Meisterschaften

An den Schweizer Cross Meisterschaften werden Team Schweizer Meisterschaften in den Kategorien Männer und Frauen (Lang- und Kurzstanz) sowie U20, U18 und U16 je M und W ausgetragen. Eine Mannschaft besteht aus maximal 5 Läufern. In die Wertung gelangen die 3 besten Resultate des Teams. Die Teamwertung erfolgt nach Rangpunkten der 3 zählenden Läufer. Bei Punktegleichheit entscheidet der bessere Rang des Erstklassierten pro Team.

In den Kategorien Männer und Frauen müssen mindestens die Hälfte der Gewerteten Schweizer oder Liechtensteiner Bürger sein. Gewertete U20-Ausländer und jüngere gelten für die Teamwertung Männer und Frauen als Ausländer.

Titel und Medaillen werden nur vergeben, wenn bei Meldeschluss mindestens 5 Teams eingeschrieben sind und mindestens 3 Teams klassiert sind. Je die drei bestklassierten Teams werden an den Siegerehrungen ausgezeichnet.

Je die erstklassierten Teams der Kategorie Langcross Männer und Frauen qualifizieren sich für die Club-Europacup-Wettbewerbe (European Champion Clubs Cup/ECCC). Teilnahmebestimmungen gemäss Reglement ECCC.

Vereine/LG, welche an den Team Schweizer Meisterschaften teilnehmen wollen, melden ihre Teams namentlich bis Mittwoch 4. März 2020 (Mitternacht) vor der SM mit dem offiziellen Formular bei der Geschäftsstelle von Swiss Athletics: sportservices@swiss-athletics.ch. Mutationen sind bis eine Stunde vor dem Start bei der Startnummernausgabe möglich (Lizenznachweis durch den Verein). Meldet ein Verein bzw. eine LG mehrere Teams an, muss für jedes Team eine Teamanmeldung abgegeben werden. Nicht termingerecht gemeldete Teams werden für die Wertung nicht berücksichtigt.

Für die Teamwertung kommen nur Vereine und LG in Frage, welche Mitglied von Swiss-Athletics sind. Die lizenzierten Athleten können nur für den Klub, für welchen sie eine Lizenz gelöst haben, starten.

9. Auszeichnungen / Siegerehrungen

Meisterschaftsauszeichnungen gemäss WO. Alle « Finisher » erhalten einen Erinnerungspreis. Die ersten 3 jeder Kategorie nehmen an den Siegerehrungen teil.

Die Siegerehrungen finden im grossen Saal, gemäss Programm, statt.

10. Dopingkontrolle

An den Meisterschaften können Dopingkontrollen durchgeführt werden.

11. Sanität

In der Nähe des Start-/Zielgeländes und in Lokal in der Nähe des Büros « Startnummer und Anmeldungen »

12. Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung im Falle von Unfällen, Schäden und Diebstahl ab.

13. Fundbüro

Sich im Büro « Startnummer und Anmeldungen » melden.

14. Unterkünfte

Unterkünfte sind durch die Teilnehmenden selber zu organisieren.

15. Technische Weisungen

Strecke : Leicht hügeliger Rundkurs von ca. 1 Km.

Einlaufen: Es darf nicht auf der Strecke eingelaufen werden.

Besammlung vor dem Start: Die Läuferinnen und Läufer besammeln sich 10 Minuten vor dem Start ihrer Kategorie im Startgelände. Es erfolgt kein Appell.

Ranglisten: Werden im grossen Saal aufgehängt und im Internet publiziert.

MERCI POUR VOS DONNS

DANKE FÜR IHRE SPENDEN

Agromécanique SA
Grisoni-Zaugg
Longhorn AG
Groupe Mutuel

Verticaldrappe
Groupe E Connect
Rivella
Familia

Liste arrêtée au 3 octobre 2019

Liste per 3. Oktober 2019

RESTAURATION

Soupe de chalet (maison)	8.-
Portion de frites	4.-
Saucisse de veau, schübling	5.-
Hot dog	4.-
Sandwich jambon	4.-
Pâtisserie maison	2.-

Henniez verte ou bleu, Rivella rouge, Coca, thé froid, limonade citron		
Sportif	3 dl	2.-
Bouteille	1,5 l	8.-
Thé		3.-
Thé cannelle		3.-
Café		3.-
Bière	3 dl	4.-
Merlot	5 dl	17.-
Johannisberg	5 dl	17.-
Ballon	1 dl	4.-

Espace coiffure

Sarah Cochard

Corpataux / 026 411 02 38

Ouvert le jeudi sur rendez-vous



P. Morel

CARRELAGES - REVÊTEMENT

Impasse du Savouet 2 - 1725 Posieux
Tél. 026 402 35 27 - Mobile 079 200 27 52
E-mail: pmorelcarrelage@bluewin.ch

COMITE D'ORGANISATION



Philippe Berset
Président



Olivier Chofflon
Vice-Président



Martial Monney
Chef technique et inscriptions



Francine Purro
Secréariat



Gabriel Piccand
Infrastructures extérieures



Antoine Magnin
Infrastructures intérieures



Sandra Charrière
Restauration



Cédric Piccand
Bernard Terreaux
Parcours



Adrien Bosson
Chronométrage



Patrick Neuhaus
Sponsoring



Gilles Barras
Cérémonie protocolaire



Daniel Hilfiker
NTO Swiss Athletics

HISTOIRE DU CLUB

Le Club athlétique Gibloux Farvagny, formateur depuis 75 ans

En 1945, il y a 75 ans, une bande de copains fondaient le Club athlétique Gibloux Farvagny. Le 30 septembre de la même année était organisé le premier « Tour de Farvagny », une course à travers le village.

Depuis cette année-là, le club a vécu au rythme de l'organisation d'une manifestation sportive annuelle et de diverses activités proposées à ses membres.

Entre 1953 et 1966, le club a organisé une course hypo-cyclo-pédestre. Cette sorte de triathlon associant hippisme, cyclisme et course à pied a dès lors été remplacée par le Cross de Farvagny.

Malgré un désaccord exprimé en 1946 par la commission scolaire au sujet d'une participation des enfants des écoles à une manifestation sportive organisée par le club, ce dernier a évolué au fil des ans pour endosser aujourd'hui le rôle de « club formateur » de l'athlétisme fribourgeois.

Dès l'âge de 3 ans, les enfants participent à une leçon hebdomadaire de gymnastique parent-enfant, puis de gymnastique enfantine, avant d'intégrer les entraînements d'athlétisme dispensés aux écoliers dès l'âge de 8 ans.

A l'adolescence, les jeunes se spécialisent dans l'une ou l'autre des disciplines de l'athlétisme (course, saut ou lancer), dans le but d'aller décrocher une médaille lors d'un championnat cantonal ou national.

Pour les adultes, divers entraînements de gymnastique polysportive, de course à pied, de trail, de marche nordique et de condition physique ont lieu chaque semaine. A noter que depuis 22 ans, le Club athlétique Gibloux Farvagny organise, de mai à octobre, des entraînements ouverts à tout un chacun voulant se perfectionner dans la pratique de la course à pied ou de la marche nordique, ceci en préparation à la traditionnelle course Morat-Fribourg. Ces entraînements ont pour terrain de jeu principal les parcours mesurés du bois Cornard à Ecuwillens créés par le club à l'occasion de son 50^e anniversaire.

Affilié aux fédérations cantonales et suisses de gymnastique et d'athlétisme (FFG, FFA, FSG et Swiss Athletics), le Club athlétique Gibloux Farvagny est géré par un comité bénévole composé de 6 personnes. Plus de 220 membres actifs sont encadrés par une commission technique composée de 22 monitrices et moniteurs formés par les fédérations ou Jeunesse + Sport. Par année, ces derniers dispensent plus de 550 heures d'entraînements dont plus de la moitié est consacrée aux enfants et aux jeunes.

Pour marquer ses $\frac{3}{4}$ de siècle d'existence et rester dans cette dynamique engagée envers ce sport, notre club organisera le 7 mars 2020 les championnats Suisse de cross à Farvagny. Cet évènement sera l'occasion pour nos athlètes locaux et régionaux de se mesurer aux meilleurs athlètes de notre pays. Ceci sans rougir, puisque notre canton compte déjà des athlètes de très haut niveau.

GESCHICHTE DES KLUBS

Der Leichtathletik Klub Gibloux Farvagny, Ausbilder seit 75 Jahren

1945, vor 75 Jahren, hat eine Gruppe von Freunden den Leichtathletik Klub Gibloux Farvagny gegründet. Am 30. September des gleichen Jahres wurde der erste Lauf «Tour de Farvagny», ein Lauf durch das Dorf, organisiert

Seit diesem Jahr organisiert der Klub alljährlich einen Sportanlass sowie verschiedene Aktivitäten, welche ihren Mitgliedern angeboten wurden.

Zwischen 1953 und 1966 organisierte der Klub ein Rennen Hypo-Cyclo-Lauf. Es war eine Art Triathlon, der von den Sportarten Pferderennen, Radfahren und Laufen zusammengestellt war. Danach wurde dieses Rennen vom Crosslauf von Farvagny ersetzt.

Die Meinungsverschiedenheiten von 1946 mit der Schulkommission im Zusammenhang mit den vom Klub organisierten Sportanlässen hinderten unseren Klub nicht daran, im Laufe der Jahre die Rolle eines Ausbilderklubs der Freiburger Leichtathletik zu übernehmen.

Ab drei Jahren nehmen die Kinder einer wöchentlichen Muki Turnstunde teil. Danach folgt bis sieben Jahre das Kleinkindturnen bevor sie ab dem achten Altersjahr der Leichtathletikgruppe beitreten.

Im Teenageralter spezialisieren sich die Jugendlichen in einer Leichtathletikdisziplin (Laufen, Springen oder Werfen), mit dem Ziel, in einem Kantonal- oder Nationalwettkampf eine Medaille zu gewinnen.

Für die Erwachsenen gibt es verschiedene wöchentliche Trainingseinheiten, wie Sportgymnastik, Nordic Walking oder körperliche Fitness. Seit 22 Jahren organisiert der Leichtathletik Klub Gibloux Farvagny einmal pro Woche von Mai bis Oktober begleitete Trainingseinheiten im Laufen und Nordic Walking. Das Ziel dieser Trainings ist, sich in diesen Sportarten zu verbessern und soll auch der Vorbereitung zum Traditionslauf Murten-Freiburg dienen. Als Haupttrainingsgelände werden die zum fünfzigjährigen Bestehen des Klubs geschaffenen abgemessenen Strecken in Ecuwillens (in Le bois Cornard) benutzt.

Der Leichtathletik Klub Gibloux Farvagny ist den kantonalen und eidgenössischen Turn- und Leichtathletikverbänden (FTV, FLV, ETV und Swiss Athletics) angeschlossen. Er wird von einem freiwilligen Vorstand von sechs Personen verwaltet. Die 220 Aktivmitglieder werden von einer technischen Kommission umrahmt. Diese besteht aus 22 Leiterinnen und Leitern, die vom Verband oder Jugend+Sport ausgebildet sind. Pro Jahr unterrichten sie über 550 Trainingsstunden, wovon mehr als die Hälfte den Kindern und Jugendlichen gewidmet sind.

Um seine «Dreiviertel Jahrhundert Existenz» zu markieren und seine engagierte Dynamik für diesen Sport auszudrücken, organisiert unser Klub am 7. März 2020 die Schweizer Cross Meisterschaften in Farvagny. Dieser Anlass wird es unseren lokalen und regionalen Athleten erlauben, sich an den besten Athleten unseres Landes zu messen. Dies ohne Hemmungen, da unser Kanton bereits über einige Athleten von sehr hohem Niveau besitzt.

A
télécharger
maintenant!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Twinter c'est payer,
mais en mieux.

Vous payez en ligne rapidement, faites vos achats confortablement et partagez les factures en toute simplicité: avec TWINT, le cash numérique de Suisse.

raiffeisen.ch/f/twint

RAIFFEISEN

Ouvrons la voie