# Temps et distances par catégories ROC 2023

| Catégorie | Tranche d'age | Années de naissance | plaque cadre | Circuit | Nbr de tour | distance | Départ | Temps et distance préconisés |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| poussins | Jeunes masc. /fém. 7/8 ans | 2015 – 2016 | vert clair | Circuit enfants 700m | 2 | 1,4km | 11h00 | 15 à 20min / 4 km |
| pupilles | Jeunes masc. /fém. 9/10 ans | 2013 – 2014 | bleu clair | Circuit enfants 700m | 3 | 2,1km | 11h20 | 15 à 20min / 4 km |
| Benjamins | Jeunes masc. /fém. 11/12 ans | 2011 – 2012 | brun foncé | Circuit jeunes 3,7km 50D+ | 2 | 7,4km | 13h30 | 25min / 7 km |
| Minimes | Jeunes masc. /fém. 13/14 ans | 2009 – 2010 | bleu foncé | Circuit jeunes 3,7km 50D+ | 3 | 11,1km | 13h30 | 35min / 9 km |
| Cadets | Jeunes masc. /fém. 15/16 ans | 2007 – 2008 | orange | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 3 | 18,6km | 15h00 | 1h / 20 km |
| Féminines | Féminines toutes catégories 17/40 ans et plus | 2006 et avant | rose | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 3 | 18,6km | 15h00 | 1h45 / 30Km |
| Juniors | Jeunes masc. 17/19 ans | 2004 – 2005 – 2006 | rouge | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 4 | 24,8km | 15h00 | 1h45 / 30 km |
| Séniors A | Masculins 20/29 ans | 1994 – 2003 | vert | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 5 | 31km | 14h50 | 2h / 35Km |
| Séniors B | Masculin 30/39 ans | 1984 – 1993 | jaune | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 5 | 31km | 14h50 | 2h / 35km |
| Vétérans A | Masculin 40/49 ans | 1974 – 1983 | bleu | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 5 | 31km | 14h50 | 2h / 35km |
| Vétérans B | Masculin 50 / 59 ans | 1964 – 1973 | violet | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 4 | 24,8km | 15h00 | 1h45 / 30km |
| Vétérans C | Masculin 60 ans et plus | 1963 et avant | violet clair | Circuit adultes 6,2km 120D+ | 4 | 24,8km | 15h00 | 1h45 / 30km |