



« LASER RUN » SAINT CYPRIEN

dimanche 26 mars 2017

Lieu : Gymnase « Grand stade les Capellans »

Programme

10h15-10h40 Echauffement libre pour tous les participants

*Pour chaque série : 8' d'échauffement Tir/ Course puis départ.

- | | | |
|-------|------------------------------|---|
| 10h45 | Pré pupilles F et G | (2 x200m) Tir 5m potence « 3 lumières » |
| 11h00 | Laser run pour tous Femmes | (3 x400m) Tir 5m potence possible |
| 11h20 | Laser run pour tous Hommes | (3 x400m) Tir 5m potence possible |
| 11h40 | Pupilles F et G | (2x400m) Tir 5m potence possible |
| 12h00 | Poussines,Poussins, V2 et V3 | (3 x400m) Tir 7m potence possible |
| 12h20 | Benjamines | (3 x600m) Tir 10m |
| 12h40 | Benjamins | (3 x600m) Tir 10m |
| 13h00 | Minimes F/ G et V1 | (3 x800m) Tir 10m |
| 13h30 | Cadettes, cadets | (4 x800m) Tir 10m |
| 14h00 | Juniors, seniors | (4 x800m) Tir 10m |

14h45 Remise des prix

Engagements 5€. (A régler le jour même à la buvette)

La buvette sera à disposition, tout au long de la compétition.

Merci de me signaler si des bénévoles souhaitez chronométrier ponctuellement.

-Inscriptions avant le 23 mars 2017 à 20h

José Tel : 06 14 71 03 39 et Mail : pentastcyp@gmail.com

Ce programme est prévisionnel, nous pourrons le modifier en fonction du nombre d'inscrits par catégories.

