



Les P'tits Loups de Pamiers

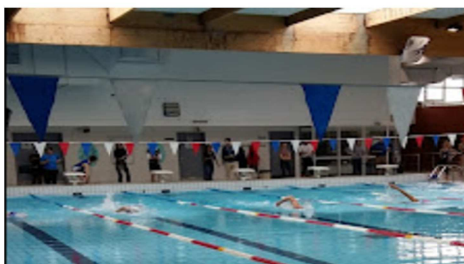
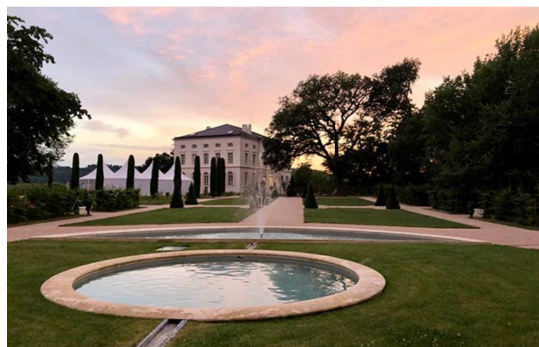


avec notre partenaire



vous convient à la

COMPETITION de Pamiers le dimanche 01 octobre 2023 TRIATHLE et LASER RUN



Lieu : Natation à la piscine NEPTUNIA 2 chemin de Bourges 09100 Pamiers
+ Laser run dans les jardins du Château de Longpré RD 624 – 09120 Varilhes
<https://www.chateaudelongpre.fr/>
(parking commun gratuit)

Date limite d'inscription : **jeudi 28 septembre 2023 (20h)**

En partenariat avec



PROGRAMME

Natation :

bassin de 25m intérieur - Bonnet de bain obligatoire -

09h00 : ouverture des portes et accueil des participants Triathlon

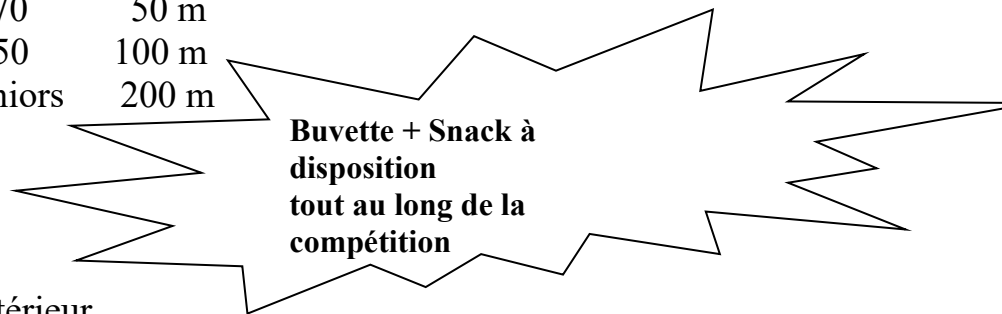
09h30 : échauffement collectif

10h00 : début des épreuves

U 9 / U 11 / M 60 / M 70 50 m

U 13 / U 15 / M 40 / M 50 100 m

U 17 / U 19 / U 22 / Seniors 200 m



**Buvette + Snack à
disposition
tout au long de la
compétition**

Laser run (LR) :

stand de tir et circuit extérieur

13h15 : début des épreuves

échauffement : 8' au poste de tir pour chaque série.

L'ordre des séries et leurs compositions pourront être modifiés selon le nombre de participants inscrits.

Départ handicap start pour Triathlon

Pack start à 1'30 si concurrents de l'épreuve LR dans la même série.

13h15 U 9 : 2 x 300 m + 2 tirs à 5 m

13h35 U 11 : 2 x 300 m + 2 tirs à 5 m

14h55 U 13 : 3 x 300 m + 3 tirs à 5 m

15h15 U15 : 3 x 600 m + 3 tirs à 10 m

15h40 M40/M50 : 3 x 600 m + 3 tirs à 10 m

16h05 U17 : 4 x 600 m + 4 tirs à 10 m

16h30 U19 / U22 /seniors : 600 m + 4 tirs à 10 m + 4 x 600 m

16h55 M 60 : 2 x 600 m + 2 tirs à 5 m

Engagement : Triathlon : 8 €/licencié pentathlon (20 €/non licencié + certificat médical obligatoire)

Laser run : 5 €/licencié pentathlon (15 €/non licencié + certificat médical obligatoire)

à régler le jour même à la table des inscriptions



Contacts : Tél François 06 85 48 85 08

Pierre 06 20 96 71 19

Email : lesptitsloupsdemapiers@gmail.com