

Le

## Laser Run Pentathlon Moderne Stephanois

Pour sa quatrième année consécutive, vous invite à :

**Laser- Run**  
**Le Samedi 16 Novembre 2024**

Au stade d'Athlétisme municipal, "de la Pinède", à Saint- Estève



### Programme

| 9h00                                                    | Accueil au stade                  | Distance Course | Nombre et dist. de Tir           |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| <b>Echauffement 8 minutes avant Départ de la course</b> |                                   |                 |                                  |
| <b>9h30</b>                                             | Longue distance : MIXTE           | 5*1200 m        | 4 Tirs à 10 mètres               |
| <b>10h15</b>                                            | U 15 MIXTE                        | 3*600 m         | 3 à 10 mètres                    |
| <b>10h45</b>                                            | U 17 MIXTE                        | 4*600 m         | 4 à 10 mètres                    |
| <b>11h15</b>                                            | Senior + U 19 + U 22 MIXTE        | 5*600 m         | " " "                            |
| <b>11h45</b>                                            | Masters : 40 - 50 + Femmes        | 3*600 m         | 3 à 10 mètres                    |
|                                                         | et 60 -70 + Femmes                | 2*600 m         | 2 à 5 mètres                     |
| <b>12h10</b>                                            | Master : 40 - 50+ Hommes          | 3*600 m         | 3 à 10 mètres                    |
|                                                         | et 60 - 70 + Hommes               | 2*600 m         | 2 à 5 mètres                     |
| <b>12h45</b>                                            | <b>Remise des Récompenses</b>     |                 |                                  |
| <b>13h30</b>                                            | U9 : MIXTE                        | 2*300 m         | 2 Tirs à 5 m, à 2 mains Autorisé |
| <b>13h50</b>                                            | U 11 : MIXTE                      | 2*300 m         | " " "                            |
| <b>14h10</b>                                            | U 13 / Mixte                      | 3*300m          | 3 Tirs à 5 mètres                |
| <b>14h35</b>                                            | Handi- Course (H.C.)              | 3*300 m         | 3 à 5 mètres, à 2 mains Autorisé |
| <b>15h</b>                                              | H.C. Relais en Equipe* : Si par 2 | 2*(2*300)       | 4 Tirs à 5 m, à 2 mains Autorisé |
|                                                         | Si par 4                          | 4*(1*300)       | " " "                            |
| <b>15h40</b>                                            | <b>Remise des Récompenses</b>     |                 |                                  |
| <b>16h Fin de la Compétition</b>                        |                                   |                 |                                  |

\* Laser Run en Equipe : Course Ouverte aux non- licenciées/és FFPM

Si par 2, alterné de Tir- Course \* 2, Si par 4, un passage chacun Tir- Course

Espace d'échauffement au Tir Libre à disposition

Obligatoire : Licence sportive 24-25 ou Certificat médical ou Attestation à remplir sur place

Buvette : boissons chaudes/froides, gâteaux/crêpes, et, Salé (parts Pizza)

Frais d'inscription:

TARIF UNIQUE = 5 Euros (licenciées/és ou non de la FFPM)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : Mercredi 13 Nov. à 21H MERCI !

**Contacts LRPMS:** Tél : 06-25-33-31-56 / 06-24-61-11-39

**@** : pentathlon-moderne-stephanois@hotmail.com / **Site** : lrpms66-20.webself.net

OCCITANIE



