



TRIATHLE

(de poussins à Vétérans)

LASER RUN

(de pupilles à Vétérans)

DIMANCHE 16 OCTOBRE 2016

à FONT ROMEU et BOLQUERE

Accueil à 10h00/Piscine du CREPS de Font-Romeu

Natation en bassin de 50 m

10h15 : échauffement/10h45 : 1^{ère} série

A partir de 13h00/Combiné tir-course/Termanal des loisirs

à Bolquère/Pyrénées 2000

(av Grand Termanal 66210 Bolquère)

Echauffement commun (réglages) à toutes les séries de 13H00 à 13h45

1^{ère} série : laser-run pour tous puis séries dans l'ordre des catégories

avec 8 minutes d'échauffement chacune.

Podiums à partir de 17h30 et pot de l'amitié.

Boissons/pâtisseries

Engagements : 6€ le triathle et 5€ le laser-run
par athlète à régler sur place

Inscriptions avant
Romeu

Mail :



sh.fabre@free.fr

le 13 octobre : Auprès du Club Pentathlon Moderne Font-

Tel : 06 76
28 70
37

