

# PROGRAMME PRÉVISIONNEL LASER RUN

Dimanche 12 mars 2023 / Gujan-Mestras

**Plus d'informations :** [club@gujan-arcachon-pentathlon.fr](mailto:club@gujan-arcachon-pentathlon.fr)

**Tarifs :** 5€ (licenciés) - 10€ (non licenciés) - Gratuit (sport adapté/ sport handicap)

## LASER RUN ⇒ Complexe sportif Chante-Cigale

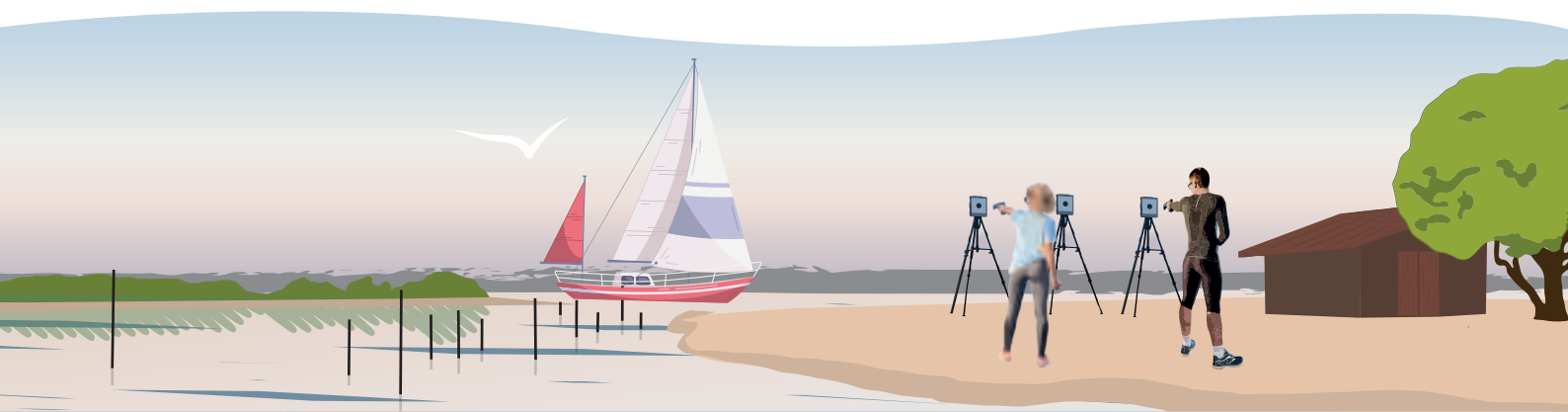
- 9h00 : Accueil et réunion technique
- 9h30-10h45 : Longue distance (5\*1200m – 5m)
- 11h00 : U9-U11 (2\*300m – 5m)
- 11h30 : U13 – Laser-run pour tous (3\*300m – 5m)
- 12h00-13h30 : PAUSE REPAS
- 13h30 : M60 (3\*600m – 5m)
- 14h00: Epreuve Sport Adapté – Sport Handicap
- 15h00: M40+ - M50+ (3\*600m – 10m)
- 15h30 : U15 (3\*600m – 10m) – U17 (4\*600m – 10m)
- 16h00 : U19 – U22 – Sénior (5\*600m – 10m)
- 16h45 : Relais Handi-Valide
- 17h30: Rangement et Nettoyage du site
- 18h00: Podiums et Remise des récompenses

\*Chaque club devra fournir au minimum un chronométreur pour chaque série de combiné.

Avant chaque départ 8 min d'échauffement tir/course pour chaque série.

Chaque participant s'engage à respecter les engagements de développement durable de cette compétition.

Programme prévisionnel pouvant évoluer selon le nombre d'inscrits dans chaque catégorie.

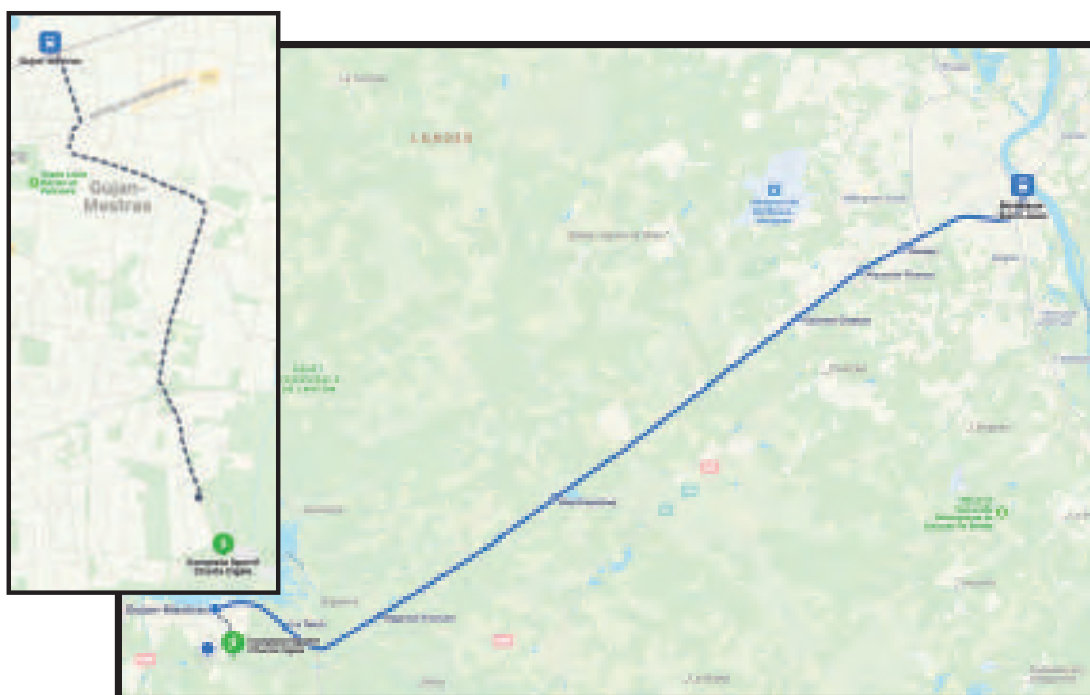


# COMMENT VENIR SUR LE SITE



**En voiture ⇒ 53 minutes depuis Bordeaux**

 Via A63 et A660



**En train ⇒ 38 minutes depuis Bordeaux St Jean**

 Ter direction Arcachon

# LOGEMENTS

## À PROXIMITÉ DU SITE

**RelaisAire des 3 Coccinelles ⇒ 10 minutes en voiture**

☎ 0688996572

📍 12 Av. des Loisirs, 33470 Gujan-Mestras

*Informations:*

Emplacement - 14.50 €/nuit/camping-car

**B&B HOTEL Arcachon Gujan Mestras ☆☆ ⇒ 10 minutes en voiture**

🌐 <https://www.hotel-bb.com/fr>

📍 1 Av. des Loisirs, 33470 Gujan-Mestras

*Informations:*

≈ 10 chambres

Chambre double (base 2 personnes) - 55€ à 100€

Petit déjeuner - À partir de 8,50€ /personnes

**Ibis Styles Arcachon Gujan-Mestras ☆☆☆ ⇒ 10 minutes en voiture**

☎ 0557162997

📍 3 Avenue Des Loisirs, Rte des Bénévoles, 33470 Gujan-Mestras

*Informations:*

≈ 10 chambres

Chambre double (base 2 personnes) - 95€ à 100€

Petit déjeuner - Inclus

*Plus de logements (office du tourisme):* <https://www.gujanmestras.com/ou-dormir/>

