



Laser Run Pentathlon Moderne Stéphanois

LASER - RUN à Saint- Estève le Samedi 29 Avril 2023 Stade d'Athlétisme de la Pinède

Programme (possibilité de modification au vu du nombre d'inscrits)

9h	Accueil au stade	Dist. Course	Nbre. et dist. de Tir
9h40	Open "Longue distance"	5*1200m	4 Tirs à 5 mètres
10h30	U 13 Mixte	3*300m	3 Tirs à 5 mètres
11h00	U 11 Mixte	2*300m	2 Tirs à 5 m, à 2 mains autorisé
11h25	U 9 Mixte	2*200m	2 Tirs à 5 m, à 2 mains autorisé
11h50	Handi- Course (H.C.)	3*200m	Distance de Tir adaptée
12h20	Laser Run pour Tous (H.C.)	3*200m	3 Tirs à 5 m, à 2 mains autorisé
12h50	Remise des Récompenses		
13h45	Senior + U 19 + U 22 Mixte	5*600m	4 Tirs à 10 mètres
14h15	U 17 Mixte	4*600m	4 Tirs à 10 mètres
14h45	U 15 Mixte	3*600m	3 Tirs à 10 mètres
15h15	Master 40+-50+ Mixte	3*600m	3 Tirs à 10 mètres
	et 60+-Mixte	2*600m	2 Tirs à 5 mètres
	et 70+ Mixte	2*300m	2 Tirs à 5 mètres
16h	Remise des Récompenses		
17h	Fin de compétition		

Date limite d'inscription: Mercredi 26 Avril, 20h

Course Handi- Sport, possibilité d'être accompagné/e
Laser Run pour Tous, Course ouverte aux non- licenciés
Prévoir certificat médical de moins de trois mois.

8' d'échauffement au stand avant chaque départ
Espace de tir d'échauffement libre
Buvette : boissons chaudes/froides, gâteaux/crêpes, et, salé

Frais d'inscription:

8 € pour les non-licenciés FFPM, certificat médical requis

5 € pour les licenciés F.F.P.M.

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

@ : pentathlon-moderne-stephanois@hotmail.com

Web : lrpms66-20.websself.net