

PENTATHLON PENNOIS

Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

PROGRAMME DU LASER-RUN PACA N° 4 Les Pennes Mirabeau - Saison 2023-2024

Dimanche 4 février 2024

Complexe Sportif Jean Roure, 32 Chemin de la Capelane, Les Pennes Mirabeau

Epreuves

- Laser-Run Longue distance

- 09h30 – Tous coureurs (5x1200m / 4tirs)

- Laser-Run par catégories

- 10h30 – U9 pré-pupilles & U11 Pupilles (2x300m)
- 10h50 – U13 Poussines (3x300m)
- 11h20 – U13 Poussins (3x300m)
- 12h00 – Relais U9, U11 & U13 (2x(2x300m))
 - **Podium** Longue distance, U9 à U13 individuel et Relais – (12h30)
- 13h00 – Master 40+ / 50+ (3x300m) / 60+ (2x300m)
- 13h30 – U15 Benjamin(e)s (3x600m) & U17 Minimes (4x600m)
- 14h00 – U19 Cadet(te)s / U22 Juniors / Séniors (5x600m / 4tirs)
- 14h30 – Relais U15 à Master (2x(2x600m))
 - **Podium** Adolescents et Adultes à la suite de la dernière série – (15h00)

Rendez-vous au minimum 1/2h avant l'heure de départ de votre catégorie

Pré inscriptions : mercredi 31 janvier 2024 dernier délai

Engagement : 5€ / athlètes à régler sur place.

En cas d'inscription sur place, quel qu'en soit la raison, l'engagement sera de 10€

Pour tous renseignements : Jean-Christophe Perrier – 06 77 76 39 09 – jc.perrier7@orange.fr

Thomas Fleurot – 06 27 63 75 05

Laetitia Madec – 06 76 48 00 83

PENTATHLON PENNOIS

Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

PROGRAMME DU LASER-RUN PACA N° 4

Les Pennes Mirabeau - Saison 2023-2024

Dimanche 4 février 2024

PLAN DU PARCOURS : Plan A (par beau temps)



Plan B (en cas de mauvais temps)

