



Finale régionale IDF de LASER RUN

**28 avril
2024**



**Stade du vieux Moulin
à partir de 9h30
Compétition fédérale par
catégories de U9 à Master +60
& Laser Run long**

**Inscriptions :
6€ sans tee-shirt technique
+ 5 € pour le Tee-shirt technique**





Programme de la finale régionale de Laser Run 28 avril 2024

8h00 – Réunion technique au Stade du Vieux Moulin à Rambouillet

8h30 – Échauffement collectif

8h45 – Appel pour les participants au LR long

9h10 – échauffement LR long

9h30 – Laser run long

10h00 - Appel pour les participants U9, U11

10h15 – échauffement U9 U11 (départ à 10h25)

10h30 – Appel pour les U13 M60 M70+

10h45 – échauffement U13 M60 M70+ (départ à 10h55)

11h15 – Podium LR long – U9 – U11

11h00 – Appel pour les U15

11h15 – échauffement des U15 (départ à 11h25)

11h45 – Appel des U17

12H00 – échauffement des U17 (départ à 12h15)

12H45 : podium – U13 – M60/M70

13h 14h : pause et intermède CNRS . ATATOS /SABRE



13h45 – Appel des U19, U22, seniors

14h – reprise et échauffement des U19, U22, seniors (départ à 14h15)

14h – podium des U15 et U17

14h15 – appel des M40 M50

14h30 – Echauffement des M40 M50 (départ à 14h45)

15h 15 : Podiums : U19, U22, seniors et Master

15h30 : para laser run

16h : podium para laser run



INFOS PRATIQUES

Géolocalisation du Stade du Vieux Moulin

Situé au [5 rue de l'Étang d'Or](#)

Parking de 30 places dont deux handicapées à l'entrée principale.

Parking important à proximité devant le Centre aquatique des Fontaines au [36 rue des Fontaines](#) et à l'arrière du stade.

[Gare SNCF](#) à 10 mn à pied avec parkings aériens et souterrains également.

La restauration est effectuée sur commande par un artisan traiteur **Jean Verdier** travaillant avec des produits frais et de saison.

Il vous proposera deux formules à votre convenance alimentaire :

- Un plateau repas froid comportant une entrée / un plat / un dessert (tous maison) et du pain frais (les couverts sont en bambou) pour 18 €
- Une formule sandwich + boisson pour 10€

Dans une logique écoresponsable, les emballages seront recyclés dans des sacs poubelles dédiés.

Contact : jean.verdier@wanadoo.fr ou 06 08 62 52 29

Il ne servira sur place que du café à la fontaine et une tarte aux pommes maison.

Point restauration pour les commandes conservées dans un camion frigorifique sous tentes Dalo

Le secrétariat se tiendra dans la salle Coubertin (dernier bâtiment à droite avant la piste d'athlétisme).

Point obligé de passage avant votre entrée sur piste pour effectuer vos règlements et recevoir vos dossards.

Des horaires d'arrivées seront planifiés pour éviter l'attente à J-48h après constitution définitives des séries.