

Le

## Laser Run Pentathlon Moderne Stéphanois

Pour sa quatrième année consécutive, vous invite à :

**Laser- Run**  
**Le Samedi 16 Novembre 2024**

Au stade d'Athlétisme municipal, "de la Pinède", à Saint- Estève



### Programme

9h00	Accueil au stade	Distance Course	Nombre et dist. de Tir
<b>Echauffement 8 minutes avant Départ de la course</b>			
9h30	Longue distance : MIXTE	5*1200 m	4 Tirs à 10 mètres
10h15	U 15 MIXTE	3*600 m	3 à 10 mètres
10h45	U 17 MIXTE	4*600 m	4 à 10 mètres
11h15	Senior + U 19 + U 22 MIXTE	5*600 m	" " "
11h45	Masters : 40 - 50 + Femmes	3*600 m	3 à 10 mètres
	et 60 -70 + Femmes	2*600 m	2 à 5 mètres
12h10	Master : 40 - 50+ Hommes	3*600 m	3 à 10 mètres
	et 60 - 70 + Hommes	2*600 m	2 à 5 mètres
12h45	<b>Remise des Récompenses</b>		
13h30	U9 : MIXTE	2*300 m	2 Tirs à 5 m, à 2 mains Autorisé
13h50	U 11 : MIXTE	2*300 m	" " "
14h10	U 13 / Mixte	3*300m	3 Tirs à 5 mètres
14h35	Handi- Course (H.C.)	3*300 m	3 à 5 mètres, à 2 mains Autorisé
15h	H.C. Relais en Equipe* : Si par 2	2*(2*300)	4 Tirs à 5 m, à 2 mains Autorisé
	Si par 4	4*(1*300)	" " "
15h40	<b>Remise des Récompenses</b>		
<b>16h Fin de la Compétition</b>			

\* Laser Run en Equipe : Course Ouverte aux non- licenciées/és FFPM

Si par 2, alterné de Tir- Course \* 2, Si par 4, un passage chacun Tir- Course

Espace d'échauffement au Tir Libre à disposition

Obligatoire : Licence sportive 24-25 ou Certificat médical ou Attestation à remplir sur place

Buvette : boissons chaudes/froides, gâteaux/crêpes, et, Salé (parts Pizza)

Frais d'inscription:

TARIF UNIQUE = 5 Euros (licenciées/és ou non de la FFPM)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Mercredi 13 Nov. à 21H MERCI !**

Contacts LRPMS:

Tél : 06-25-33-31-56 / 06-24-61-11-39

@ : pentathlon-moderne-stephanois@hotmail.com / Site : lrpms66-20.websself.net



