

# Pentasud Argeles Master



Organise sa première compétition de Laser- Run :

Le dimanche 23 Mars au Stade Gaston Pams

Avenue de la libération à Argeles sur Mer 66700

Programme :

9h00	Accueil au stade	Distance de course	Nombre et distance de tir
<u>Echauffement 8 min avant départ de la course</u>			
9h30	Longue distance Mixte	5*1200 m	4 tirs à 10 mètres
10h15	U15 Filles	3*600 m	3 tirs à 10 mètres
10h45	U15 Garçons	3*600 m	3 tirs à 10 mètres
11h15	U17 MIXTE	4*600 m	4 tirs à 10 mètres
11h45	U19/U22/SENIOR Mixte	5*600 m	4 tirs à 10 mètres
12h15	Master 40 Mixte	3*600 m	3 tirs à 10 mètres
12h45	Master 50 Mixte	3*600 m	3 tirs à 10 mètres
13h15	<u>Remise des récompenses</u>		
14h00	U9 Mixte	2*300 m	2 tirs à 5 mètres
14h20	U11 Mixte	2*300 m	2 tirs à 5 mètres
14h40	U13 Filles	3*300 m	3 tirs à 5 mètres
15h	U13 Garçons	3*300 m	3 tirs à 5 mètres
	Master 60 Mixte	3*300 m	3 tirs à 5 mètres
	Master 70 Mixte	2*300 m	2 tirs à 5 mètres
15h20	Handi-Course	3*300 m	3 tirs à 5 mètres
15h45	<u>Remise des récompenses</u>		

\*Les horaires peuvent être modifiés selon le nombre d'inscrits

Obligatoire : Licence sportive 2024/2025 ou certificat médical

Buvette sur place

Frais d'inscription : 5€ par participant

**ATTENTION** date limite d'inscription : mercredi 19 Mars

Contact : Tél :06 80 99 23 89

Mail : alsedaquentin@gmail.com

