



SAMEDI 12 AVRIL 2025

TRIATHLE A PARTIR DE 13 HEURES

RELAIS LASER RUN 18H

TRIATHLE

CHAMPIONNAT RÉGIONAL

COMPLEXE SPORTIF TAUZIET- MEAUX

ILE-DE-FRANCE



PENTATHLON ÎLE-DE-FRANCE

seine & marne
LE DÉPARTEMENT

JUYAR

LASER RUN
PAYS DE MEAUX

Meaux
Fiers de notre histoire

pentashot
france

SAMEDI 12 avril 2025

Championnat régional de Triathlon MEAUX

RDV : Complexe Sportif Georges TAUZIET, chemin du Tournay

PROGRAMME

- ❖ 12h30 : Ouverture du secrétariat : confirmation des inscriptions / réunion technique
- ❖ 12h45 : Ouverture de l'accès aux vestiaires
- ❖ 13h00 : Début de l'échauffement collectif natation
- ❖ 13h30 : Début des séries* de natation
(M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)
- ❖ 15h15 : fin des séries de natation, libération de la piscine

- ❖ 16h00 : Début des séries* de laser-run
(M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)

*L'ordre des séries et leurs compositions seront définies en fonction du nombre de participants.

Départ handicap start pour le laser run – Pack start à 1'30

Natation : Bassin de 25m (tribune accessible pour le public)

Laser Run en extérieur sur piste, chaussures à pointes autorisées.

-
- ❖ 18h00 : Relais de club au point
-

- ❖ 19h00 : Remise des récompenses

- Aux 3 premiers de chaque course, sauf pour les courses enfants U9 à U13 tous récompensés
- Aux 3 premiers relais

Règlement du « RELAI CLUB »

Principe :

- Relai de 4 coureurs, avec au minimum 2 filles
- Parcours de 400m pour chaque relayeur puis un passage au tir (distance de tir en fonction de la catégorie) avant de donner le relai.
- Total du relais maximum : **11 points**

Catégories	Points
U19/U22/senior	4
U15/U17/M40	3
U13/M50	2
U9/U11/M60	1

Exemples de composition possibles de relai :

- ⇒ 2 seniors + 1 U13 + 1 U11 (11 pts)
- ⇒ 2 U15 + 2 U13 (10 pts)
- ⇒ 1 senior + 1 M40 + 1 M50 + 1 M60 (10 pts)
- ⇒ 3 U17 + 1 U13 (11 pts)
- ⇒ 3 M40 + 1 M50 (11 pts)

- ❖ **Seuls les relais conformes seront autorisés à courir.**
- ❖ **2 passages par relais le meilleur temps des 2 passages sera retenu pour le classement**

Les inscriptions des relais seront à envoyer en même temps que pour le triathlon sur le formulaire joint. Inscription au relai gratuite.

Inscriptions à faire auprès des clubs qui devront centraliser les inscrits et nous transmettre la liste au plus tard le **dimanche 6 avril 2025** via le fichier Excel joint.

Contact : laserrunpaysdemeaux@gmail.com 07/81/59/26/70

Frais d'inscription : 10€ par athlète à régler au plus tard, sur place par le club à l'organisateur le jour de la compétition.

(Merci de régler par virement bancaire dans la mesure du possible : au plus tard le jeudi 10/04 (RIB joint ci-dessous), possibilité de régler en espèce, par chèque sur place ou par carte bancaire)

ATTENTION : Inscription à partir du 7 avril : **15€**.

Une buvette sera organisée sur place.

RIB

IBAN : FR76 1870 6000 0097 5699 3148 093

BIC : AGRIFRPP887

Banque : Crédit agricole Brie picardie

CATEGORIES

Catégorie	Année de Naissance	Distance de nage	Distance de course	Distance de tir
U9	NES EN 2017 OU APRES 2017	50m	2x300m	Tir 5m- 2 mains
U11	NES EN 2015-2016	50m	2x300m	Tir 5m - 2 mains
U13	NES EN 2013-2014	100m	3x300m	Tir 5m
U15	NES EN 2011-2012	100m	3x600m	Tir 10m
U17	NES EN 2009-2010	200m	4x600m	Tir 10m
U19	NES EN 2007-2008	200m	5x600m	Tir 10m
U22	NES EN 2004-2005-2006	200m	5x600m	Tir 10m
SENIOR	NES ENTRE 1986 ET 2003	200m	5x600m	Tir 10m
M40+	NES ENTRE 1976 ET 1985	100m	3x600m	Tir 10m
M50+	NES ENTRE 1966 ET 1975	100m	3x600m	Tir 10m
M60+	NES ENTRE 1956 ET 1965	50m	2x600m	Tir 5m
M70	NES AVANT 1955	50m	2x300m	Tir 5m

