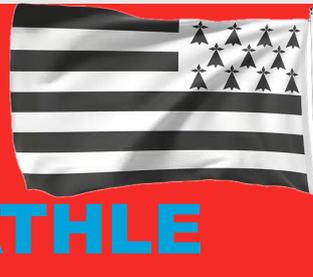




# CHAMPIONNATS



# DE BRETAGNE DE TRIATHLE



## NATATION

100m : U13 - U15 - MASTER 40 et 50 et OPEN  
 200m : U17 - U19 - U22 - SENIOR.  
 50m : U9 - U11 - MASTER 60



## LASER RUN en poursuite

- 3x600m: U15 & MASTER40/50
- 4x600m:U17
- 5x600m:U19-U22-SENIOR
- 2x600m MASTER 60 et MASTER 70
- 2x300 U9 et U11
- 3x300m:U13 ET OPEN

# DIMANCHE 02 MARS

NATATION : 09h00 - 11h00 à  
 Aquamalo  
 Accueil : 08h45 entrée GROUPE  
 Echauffement : 09h-09h30  
 Séries : 09h40-10h40

LASER RUN : 12h

INSCRIPTION POSSIBLE  
 pour le Triathlon ou pour le Laser Run  
 Courses ouvertes aux licenciés  
 des autres ligues (5C)  
 Courses qualificatives pour les  
 championnats de France  
 (Sauf course open)  
 Inscription avant le

Mercredi 26 FEVRIER

[cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com](mailto:cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com)

# PROGRAMME PREVISIONNEL

## NATATION

08h45-09h => Accueil ENTREE « GROUPES » d'AQUAMALO

9h-9h30=> Echauffement commun à toutes les séries

**U9/U11 : 50m NL**

**MASTER 60 et MASTER 70 : 50m NL**

**U13/U15 : 100m NL**

**OPEN : 100m NL (course hors championnat)**

**MASTER 40/MASTER 50 : 100m NL**

**U17/U19/U22/Senior : 200m NL**

## LASER RUN

11h00/12h => Accueil dans la halle d'athlétisme de Marville

12h00-12h20 => Echauffement commun sur le pas de tir

### **Course à handicap start pour le Triathlon - Laser Run en pack start à 1'30**

12h30 : U9/U11 => 2x300m Tir à 5m

12h45 : U13 => 3x300m Tir à 5m

13h : OPEN => 4x300m Tir à 5m

13h30 : MASTER 60 - MASTER 70 => 2x600m Tir à 5m

13h45 : U15 => 3x600m Tir à 10m

14h15 : MASTER 40 - MASTER 50 => 3x600m Tir à 10m

14h45 : U17 => 4x600m Tir à 10m

15h15: U19/U22/SENIOR => 5x600m Tir à 10m

15h45 : RELAI OPEN

