

Laser Run Pentathlon Moderne Stéphanois

**Laser- Run à Saint- Estève
Samedi 15 Novembre 2025**

Stade d'athlétisme municipal



Programme (possibilité de changement en fonction du nombre d'inscrits)

9h00	Accueil au stade	Dist. Course	Nbre. et dist. de Tir
9h30	Longue distance	5*1200m	4 Tirs à 10 mètres
10h15	U 13 Mixte	3*300m	3 T à 5 m
10h40	U9 / U11 Mixte	2*300m	2 T à 5 m
11h05	Handi- Course	3*300m	3 T à 5m
	et Marche	3*200	3 T à 5 m
11h35	Laser Run pour Tous	2 / 3*300m	2 / 3 T à 5 m
12h05	Relais par 2	2*(2*300)	4 T à 5 m
12h45	Remise de récompense		
13h30	Senior / U 19 / U 22 Mixte	5*600m	4 Tirs à 10 mètres
14h00	U 17 Mixte	4*600m	4 T à 10 ms
14h30	U 15 Mixte	3*600m	3 T à 10 m
15h	Master 40+ / 50+ Mixte	3*600m	3 T à 10 m
	et 60+ Mixte	3*300m	3 T à 5 m
	et 70+ Mixte	2*300m	2 T à 5 m
15h40	Remise des Récompenses		
16h00	Fin de compétition 16h		

Poste d'échauffement à disposition + 8' échauffement au stand

Date limite d'inscription : Mercredi 12 Novembre !

Courses hors compétition* : (prêt du matériel et explications pour Tir)

Handi- Sport (*sauf licenciée/é) / Marche / Relais par deux/

Laser- Run pour Tous : jusqu'à 12 ans = 2*300 m / 13 ans et + = 3*300 m

Buvette : boissons chaudes/froides, gâteaux/crêpes, et, salé.

Frais d'inscription:

8 Euros pour les non-licenciés FFPM (+ certificat médical)

5 Euros pour les licenciés F.F.P.M.

Contacts LRPMs: **Téléphone:** 06-25-33-31-56 / 06-24-61-11-39

Mail : pentathlon-moderne-stephanois@hotmail.com / **Site :** lrpm66-20.webself.net

