

DIMANCHE 08 février 2026
Compétition régionale de Triathle/Laser run
Centre national des sports de la Défense

RDV : Camp Guynemer, 1 rue des Archives, 77300 FONTAINEBLEAU

PROGRAMME

- 08h30 : Accueil / confirmation des inscriptions
- 09h00 : Echauffement
- 09h30 : Début des séries* de laser run dans l'ordre suivant (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)
- 13h30 : Ouverture piscine / échauffement natation
- 14h00 : Début des séries* de natation dans l'ordre suivant (M40+/M50+/M60+/U11/U13/U15/U17/U19/U22/Seniors)
- 15h00 : fin des séries de natation, sortie de la piscine
- 15h30 : Début des séries* de combiné (triathle) (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 combiné du triathle – Pack start à 1'30
Natation : Bassin de 25m (pas de tribune, accès public au bord du bassin)
Tir en intérieur.

Course 300m sur piste en intérieur.
Course 600m sur bitume en extérieur.

Remise des récompenses dans la mesure du possible au fur et à mesure du déroulement de la compétition.

- Aux 3 premiers de chaque course (triathle et laser run), sauf pour les courses enfants U9 à U13 tous récompensés.



Inscriptions à faire auprès des clubs qui devront centraliser les inscrits et nous transmettre la liste au plus tard le dimanche 1^{er} février 2026 via le fichier Excel joint.

Contact : cnsdpeneta@gmail.com 06.64.01.96.83.

Frais d'inscription :

Triathle : 12€ par athlète.

Laser run : 7€ par athlète.

A régler à l'organisateur par virement avant le 03 février 2026.

ATTENTION : Nombre de place limitées à 100 pour le triathle.

AUCUNE INSCRIPTION ne sera prise après le dimanche 1^{er} février.

Une cafétéria (self-service) est disponible sur place et propose le repas du midi pour un tarif compris aux alentours de 11 euros.

Les personnes souhaitant se restaurer devront le signaler à l'inscription (état des rationnaires à fournir à la restauration).

RIB

IBAN : FR76 1027 8062 1200 0958 0904 181

BIC : CMCIFR2A

Banque : CCM FONTAINEBLEAU-AVON

CATEGORIES

Catégorie	Année de naissance	Distance de nage	Distance de course	Distance de tir
U9	2018 ET APRES	50m	2x300m	Tir 5m - 2 mains
U11	2016-2017	50m	2x300m	Tir 5m - 2 mains
U13	2014-2015	100m	3x300m	Tir 5m
U15	2012-2013	100m	3x600m	Tir 10m
U17	2010-2011	200m	4x600m	Tir 10m
U19	2008-2009	200m	5x600m	Tir 10m
U22	2005-2006-2007	200m	5x600m	Tir 10m
SENIOR	ENTRE 1987 ET 2004	200m	5x600m	Tir 10m
M40+	ENTRE 1977 ET 1986	100m	3x600m	Tir 10m
M50+	ENTRE 1967 ET 1976	100m	3x600m	Tir 10m
M60+	ENTRE 1957 ET 1966	50m	3x300m	Tir 5m
M70	1956 ET AVANT	50m	2x300m	Tir 5m