

# Laser Run Pentathlon Moderne Stéphanois

**Laser- Run à Saint- Estève**  
**Samedi 04 Avril 2026**



Stade d'athlétisme de la Pinède, Avenue de Baixas

## Programme ( sous réserve de modifications).

| 9h00  | Accueil au stade           | Dist. Course | Nbre. et dist. de Tir |
|-------|----------------------------|--------------|-----------------------|
| 9h15  | Longue distance            | 5*1200m      | 4 Tirs à 10 mètres    |
| 10h00 | U 13 Filles                | 3*300m       | 3 T à 5 m             |
| 10h20 | U13 Garçons                | Idem         | Idem                  |
| 10h40 | U9 / U11 Filles            | 2*300m       | 2 T à 5 m             |
| 11h00 | U9 / U11 Garçons           | Idem         | Idem                  |
| 11h25 | Handi- Course              | 3*300m       | 3 T à 5m              |
| 11h55 | Laser Run pour Tous        | 2 / 3*300m   | 2 / 3 T à 5 m         |
| 12h20 | 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 m            |
| 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     |              |                       |

**DATE LIMITE d'inscription : Mercredi 01/04, 20h, Merci !**

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

**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

OCCITANIE

