

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE TRIATHLE



NATATION

100m : U13 - U15 - MASTER 40 et 50 et OPEN

200m : U17 - U19 - U22 - SENIOR.

50m : U9 - U11 - MASTER 60/70

LASER RUN EN POURSUITE

- **3x600m**: U15 & MASTER40/50
- **3x300m** : U13 & MASTER 60
- **4x600m**:U17
- **2x300** U9 / U11 & MASTER 70
- **5x600m**:U19-U22-SENIOR
- **4x 300m** : OPEN



DIMANCHE 1ER MARS

NATATION : 09h00 - 11h00 à
Aquamalo

Accueil : 08h45 entrée GROUPE

Echauffement : 09h-09h30

Séries : 09h40-10h40

LASER RUN : 12h à MARVILLE

**INSCRIPTION POSSIBLE
pour le Triathlon ou pour
le Laser Run**

Courses ouvertes aux licenciés
des autres ligues (5€)

Courses qualificatives pour les
championnats de France
(Sauf course open)

Inscription avant le

Mercredi 25 février

cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

NATATION

08h45-09h => Accueil ENTREE « GROUPE » 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 Triathle - Laser Run en pack start à 1'30

12h30 : U9/U11/Master 70 => 2x300m Tir à 5m

12h45 : U13 => 3x300m Tir à 5m

13h : MASTE 60 => 3x300m Tir à 5m

13h15 : OPEN => 4x300m 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

PODIUM par catégorie pour le championnat de Bretagne de triathlé après chaque course

VILLE DE
Saint-malo



Saint-Malo
Agglomération