

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE TRIATHLE



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

NATATION

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

200m : U17 - U19 - U22 - SENIOR.

50m : U9 - U11 - MASTER 60/70



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 Triathle 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 25 février

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 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

