



Dimanche 24 mai 2026
Finale Régionale Laser Run

PROGRAMME

9h30	Accueil des participants
10h00	Réunion technique
10h20	début échauffement (20mn) (LR long / U9 / U11 / U13 / Master 60+ / Master 70+)
10h40	LR Longue distance
11h40	U9 / U11 F / G + Master 70+
11h55	U13 / Master 60+ Filles
12h10	U13 / Master 60+Garçons
12h25	Remise des récompenses des premières courses + longue distance
12h35	début échauffement (20 mn) (U15 / U17 / Master 40+ / Master 50 + / U19 / U22 / Seniors)
12h40	1 ^{er} concours de tir à 7m pour les U9 / U11 / U13 / Master 60+ et Master 70+
13h00	U15 Filles
13h20	U15 Garçons
13h40	U17 F / G
14h05	Master 40+ Femmes
14h25	Master 40+ Hommes
14h45	Master 50+ H / F
15h05	U19 / U22 / Seniors Femmes
15h30	U19 / U22 / Seniors Hommes
16h00	Remise des récompenses des U15 / U17 / M40+ / M50+ / U19 / U22 / Séniors
16h40	2 ^{ème} concours de tir à 7m pour les U15 / U17 / M40+ / M50+ / U19 / U22 et Séniors

Chaque série bénéficiera d'un échauffement sur le pas de tir de 5 minutes. Le déroulement précis des séries sera établi en fonction des inscriptions et pourra donc être modifié/avancé le jour même de quelques minutes avec des regroupements de certaines catégories.

L'ENSEMBLE DES U9 / U11 ET U13 SERONT RÉCOMPENSÉS PUIS LES 3 PREMIERS DE CHAQUE CATÉGORIES À PARTIR DES U15

Un pas de tir annexe (5 cibles) sera disponible et ouvert tout au long de l'épreuve. Il sera également utilisé pour les concours



INSCRIPTIONS

Inscription à faire auprès des clubs qui devront nous remettre la liste des inscrits, via le fichier Excel joint, au plus tard le **lundi 18 mai** : laserrun.rambouillet.pentathlon@gmail.com

Frais d'inscription : **7 euros** par athlète à régler par les clubs de préférence par virement, ou sur place le jour de la compétition. Une facture pourra vous être remise si demande.

ATTENTION : Toutes les inscriptions reçues entre le mardi 19 mai et le vendredi 22 mai seront majorées de 4 euros. Pas d'inscription sur place.

Important : La course ayant lieu sur terrain herbeux, les athlètes pourront être équipés de chaussures à pointes.

CONCOURS

Deux concours de tirs à 7m par élimination directe à chaque tour, seront organisés sur une idée de notre CRPM d'IDF. Il ne devra en rester qu'un ou une au dernier tour des gagnants de chaque série de tir à 5 leds vertes. Le premier lors de l'échauffement de l'après-midi réservé aux compétiteurs du matin U9/U11/U13/Master 60+/Master 70+

Le second aux compétiteurs de l'après midi (dossards faisant foi) après le dernier podium.

Lors de l'inscription, sur le fichier Excel, merci de préciser les compétiteurs souhaitant participer à ces concours

Dotations aux 2 gagnants finaux de produits Ecoaims et Pentashot

INFORMATIONS DIVERS

Restauration : Si vous souhaitez vous déjeuner sur place, deux possibilités :

- Un restaurant face à la piste, salle intérieure + terrasse (<https://hippodrome-rambouillet.fr/restaurant-traiteur/> pour lequel vous devrez réserver directement auprès de Thomas Tatare, responsable de « La table du Petit Grill » (07 71 86 51 63 ou jntevents@yahoo.com)
- Une buvette d'accès libre attenante avec tables, chaise et tentes pour consommer (panini, tenders, burgers, saucisses, frites, gaufres, crêpes, café, boissons gazeuses...
Nous vous communiquerons tarifs et menus dans la semaine du 18 mai

Jurys : Les clubs inscrivant 8 coureurs ou plus devront occuper au moins un poste de chronométrage sur le pas de tir durant l'ensemble de la compétition. Nous fournirons le nombre de chronométreur retenu dès l'ensemble des inscriptions reçues.

Parking : Un parking, spécifiquement pour les athlètes et accompagnateurs, sera disponible à l'hippodrome. Un fléchage sera mis en place.

Important : Le site de l'hippodrome sera partagé avec une autre association qui organise également un événement, avec circulation libre des publics. Cependant, des accès aux vestiaires, sanitaires et douches vous seront réservés.



CATEGORIES

Catégorie	Année de Naissance	Distance de course	Distance de tir
U9	2018 - 2019	2x300m	5m – 2 mains
U11	2016 - 2017	2x300m	5m – 2 mains
U13	2014 - 2015	3x300m	5m
U15	2012 - 2013	3x600m	10m
U17	2010 - 2011	4x600m	10m
U19	2008 - 2009	5x600m	10m
U22	2005 – 2006 - 2007	5x600m	10m
SENIOR	1987 - 2004	5x600m	10m
M40+	1977 - 1986	3x600m	10m
M50+	1967 - 1976	3x600m	10m
M60+	1957 - 1966	3x300m	5m
M70	1956 et avant	2x300m	5m

RIB

IBAN : FR76 1027 8374 7300 0128 9860 107

BIC : CMCIFR2A

Banque : CM RAMBOUILLET

ITINERAIRE

Pour venir jusqu'à Rambouillet :

- En transport en commun de Paris :

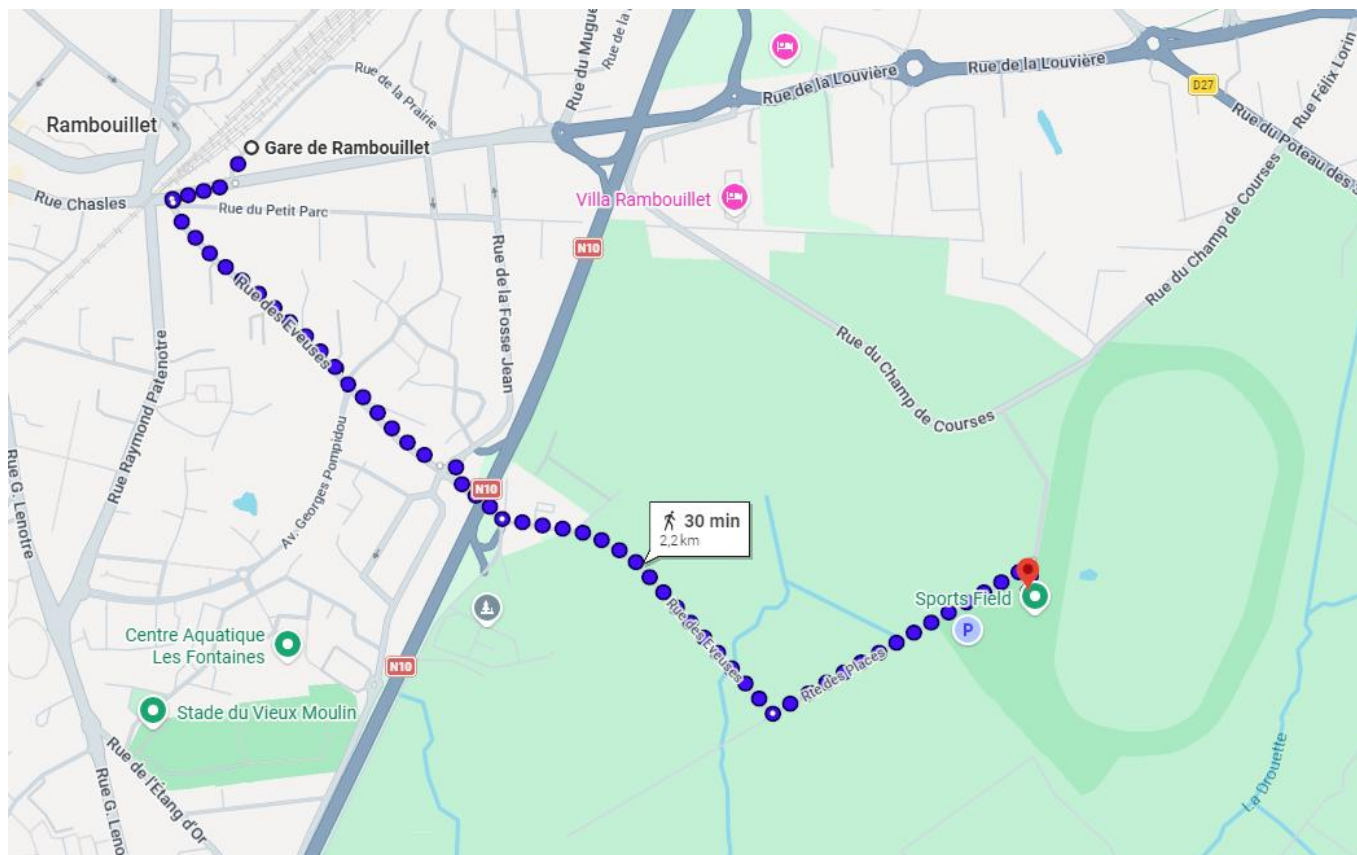
- Ligne N à partir de la gare de Montparnasse (train toutes les heures)
- Ligne U à partir de la Défense, direction La Verrières, puis ligne N direction Rambouillet
Puis voir plan ci-dessous (gare-hippodrome à pied environ 30min)

- En voiture :

- En provenance de Paris : N10 sortie Rambouillet La clairière D906. Au rond-point Jean Monnet prendre la première sortie à droite, rue de la Louvière. Au rond-point suivant, prendre la première sortie à droite, rue du Champ de Courses, continuer sur 1,1km et prendre à droite, rue du Petit Gril. (Cf. plan ci-dessous couleur **ROUGE**)
- En provenance de Chartres : N10 sortie Rambouillet Centre. Au rond-point Jean Monnet prendre la seconde sortie à droite, rue du Champ de Courses, continuer sur 1,1km et prendre à droite, rue du Petit Gril. (Cf. plan ci-dessous couleur **JAUNE**)

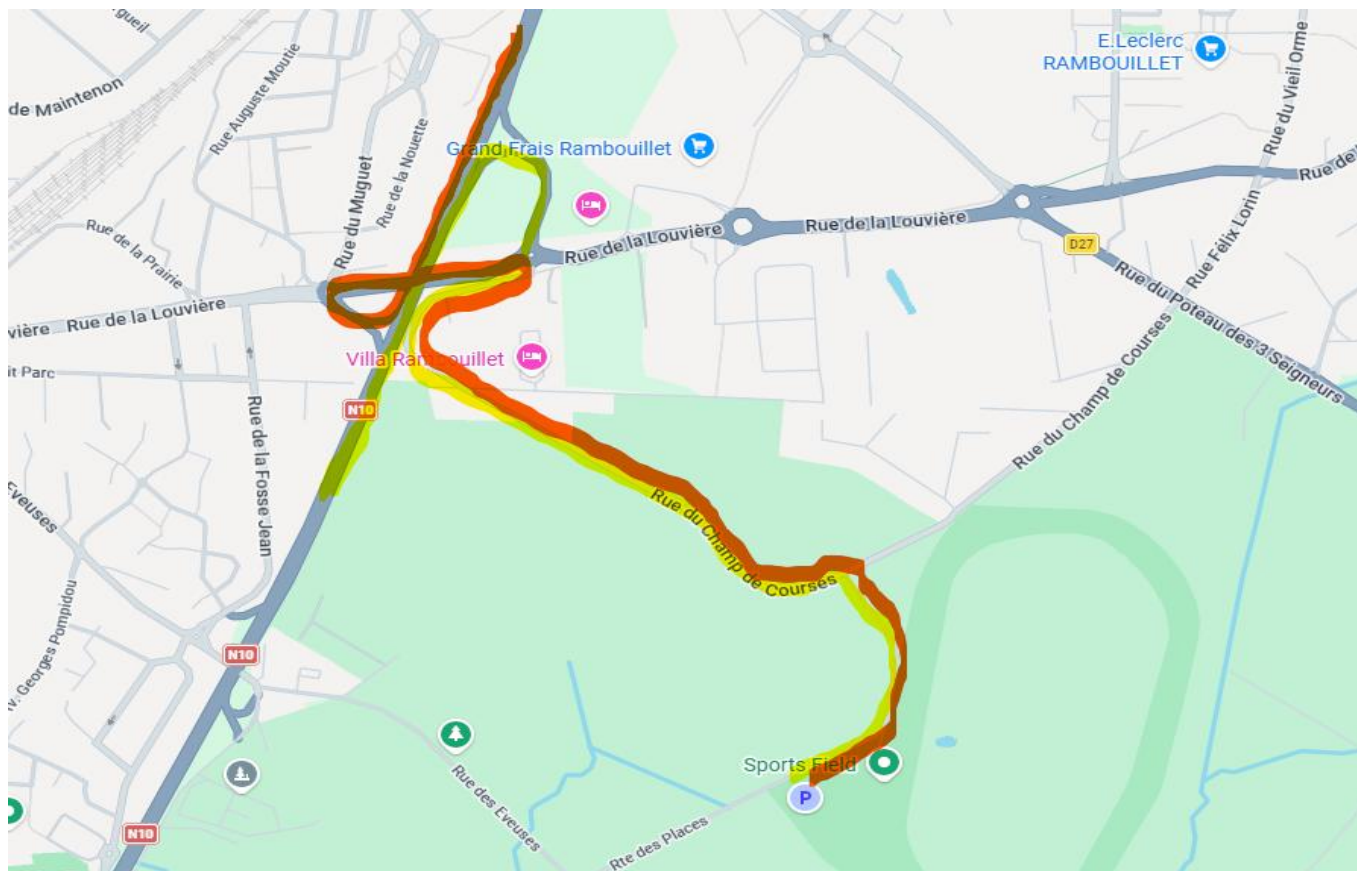


Pour venir de la gare de Rambouillet jusqu'à l'hippodrome à pied :





Pour venir en voiture :



pentashot
france

