

Laser Run Pentathlon Moderne Stéphanois



Laser- Run à Saint- Estève Samedi 21 Novembre 2026

Stade d'athlétisme de la Pinède, Avenue de Baixas

Programme provisoire (le nombre d'inscrits, la météo en cours peuvent l'impacter)

	9h00	Accueil au stade	Dist. Course	Nbre. et dist. de Tir
1	9h15	Longue distance Mixte	5*1200m	4 Tirs à 10 mètres
2	10h00	U 13 Filles	3*300m	3 T à 5 m
3	10h20	U13 Garçons	3*300m	Idem
4	10h40	U9 / U11 Filles	2*300m	2 T à 5 m
5	11h00	U9 / U11 Garçons	2*300	2 T à 5 m
6	11h30	Handi- Course	3*300m	3 T à 5m
6b		et Laser Run pour Tous	2 / 3*300m	2 / 3 T à 5 m
7	12h	Relais par 2	2*(2*300)	4 T à 5 m
	12h30	1ère Remise de récompense		
8	13h15	Senior / U 19 / U 22 Mixte	5*600m	4 ou 5 Tirs à 10 mètres
9	13h40	U 17 Mixte	4*600m	4 T à 10 m
10	14h05	U 15 Mixte	3*600m	3 T à 10 m
11	14h30	Master 40+ Mixte	3*600m	3 T à 10 m
12	14h55	Masters 50+ et 60+ Mixte	3*300m	3 T à 5 m
	15h25	2nde Remise des Récompenses		
	15h45	Fin de compétition		

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 + Attestation signée

5 Euros pour les licenciés F.F.P.M.

Contacts LRPMS:

Mail : pentathlon-moderne-stephanois@hotmail.com

Téléphone: 06-25-33-31-56 / 06-24-61-11-39

