



## « LASER RUN » SAINT CYPRIEN

dimanche 26 mars 2017

Lieu : Gymnase « Grand stade les Capellans »

### Programme

**10h15-10h40** Echauffement libre pour tous les participants

*\*Pour chaque série : 8' d'échauffement Tir/ Course puis départ.*

- 10h45 Pré pupilles F et G (2 x200m) Tir 5m potence « 3 lumières »
- 11h00 Laser run pour tous Femmes (3 x400m) Tir 5m potence possible
- 11h20 Laser run pour tous Hommes (3 x400m) Tir 5m potence possible
- 11h40 Pupilles F et G (2x400m) Tir 5m potence possible
- 12h00 Poussines,Poussins, V2 et V3 (3 x400m) Tir 7m potence possible
- 12h20 Benjamines (3 x600m) Tir 10m
- 12h40 Benjamins (3 x600m) Tir 10m
- 13h00 Minimes F/ G et V1 (3 x800m) Tir 10m
- 13h30 Cadettes, cadets (4 x800m) Tir 10m
- 14h00 Juniors, seniors (4 x800m) Tir 10m

**14h45** Remise des prix

**Engagements 5€. (A régler le jour même à la buvette)**

La buvette sera à disposition, tout au long de la compétition.

Merci de me signaler si des bénévoles souhaitez chronométrer ponctuellement.

-Inscriptions avant le 23 mars 2017 à 20h

José Tel : 06 14 71 03 39 et Mail : pentastcyp@gmail.com

**Ce programme est prévisionnel, nous pourrons le modifier en fonction du nombre d'inscrits par catégories.**

