

PLANNING DES EPREUVES
CHAMPIONNAT DE FRANCE LASER RUN
29/30 JUIN 2019
IDF

En raison du Plan Canicule voici la nouvelle programmation des épreuves sur les deux jours :

Réunion technique le vendredi 28 juin 2019 à 20h

Hotel 1^{er} Classe . 4 Rue de la Pompadour 94470 Boissy St Leger

SAMEDI 29 JUIN 2019

8H15-8H45 Echauffement collectif

8H45 - Longue Distance (Série 6)

9H45 - Pupilles U11 Femmes + Hommes (Série 1)

10H - Poussins U13 Femmes (Série 2)

10H20 - Poussins U13 Hommes (Série 3)

10H40 - Benjamins U 15 Femmes (Série 4)

11H- Benjamins U15 Hommes (Série 5)

11H20 –Minimes U17 Femmes (Série 7)

11H50 - Minimes U17 Hommes (Série 8)

12H20 - CadetU19/JuniorU22/Sénior Femmes (Série 9)

12H50.....17H00 Pause Plan Canicule

(Adaptation en fonction de la température)

17H00 - CadetU19/Junior U22/Sénior Hommes (Série 10)

17H30 - Master 40+ Femmes et Hommes (Série 11)

18H00 - Master 50+ Femmes et Hommes /Master 60+ Femmes et Hommes (Série 12)

18H30 - Défilé des délégations

19H30 - Remise des Trophées des épreuves individuelles

20H - Pot de l'amitié

20H30 - Soirée de Gala

DIMANCHE 30 JUIN 2019

RELAIS MIXTES

8h30-9h Echauffement collectif

*chaque série 8 min d'échauffement libre puis départ.

9H-Série 1 Pupille U11

9H30-Série 2 Poussins U13

10H-Série 3 Benjamins U15

10H30-Série 4 Master C

11H-Série 5 Master A

11H30-Série 6 Minimes U17

12H Série 7 CadetU19/JuniorU22/Sénior

13H- Remise des Trophées des épreuves de Relais Mixtes

14H – Départ des équipes