



## « MAR I MUNT »

### **Triathlon et Laser run** **Dimanche 29 mars 2020** **Argelès Sur Mer**

Inscriptions auprès de Sylvie Fabre : [sh.fabre@free.fr](mailto:sh.fabre@free.fr)/06 76 28 70 37  
Avant le Vendredi 27 mars 2020

Engagements à régler sur place  
5 euros Laser Run  
6 euros Triathlon

#### **Programme**

**10h50 : Natation. Rendez-vous Piscine Alberaquatic 6 lignes 25 m**  
*130 avenue de Charlemagne 66700 Argelès sur Mer*

#### **11h00 : Natation.Echauffement**

11h20 : 1<sup>ères</sup> séries U11, U13 et Masters 60+

Puis, U15 et Masters 40+et 50+

Puis U17, U19, U22, Séniors

Suivant le nombre de participants, un deuxième échauffement sera possible

#### **13h : Laser Run**

**Complexe sportif Gaston Pams** *130 avenue de Charlemagne 66700 Argelès sur Mer*

13h : Echauffement libre pour tous puis 8 minutes d'échauffement avant chaque série)

13h50 : Echauffement 1<sup>ère</sup> série : Laser run pour Tous

14h10 1<sup>ère</sup> série U9 Filles et garçons.

U11 Filles/ garçons

U13 Filles et garçons

Masters 50+ et 60+ (Dames et Messieurs)

U15 Filles et garçons

Masters 40+ (Dames et Messieurs)

U17 Filles et garçons

U19/U22/Séniors (Filles et garçons)

17h : Podiums et remise des prix

**BUVETTE SUR PLACE**