



## **1er LASER RUN à Pau** **Dimanche 2 Avril 2023**

### **Lieu de la compétition** 👍

Gymnase du collège Jeanne d'Albret  
30, avenue Bié-Moulié, Pau

### **Programme**

9h00 Ouverture de l'accueil des participants dans le Gymnase du collège  
Jeanne d'Albret

Les courses débuteront à partir de 10 heures.

Les horaires de chaque série seront définis en fonction du nombre  
d'inscrits par discipline.

Échauffement 12 minutes avant chaque série.

**Frais d'inscription** : 5€ pour les licenciés Pentathlon et Laser-Run  
(10€ pour les non licenciés avec certificat médical)


Inscriptions : [pentathlon.bearn@gmail.com](mailto:pentathlon.bearn@gmail.com) / tel:06.87.99.63.27

Merci de préciser : Catégorie / Date de Naissance / Nom du club / Sexe

**Date limite d'inscription : Mardi 21 Mars 2023**

Une buvette sera mise à la disposition du public.

PENTATHLON BEARNAIS  
[pentathlon.bearn@gmail.com](mailto:pentathlon.bearn@gmail.com) / [www.penta64.fr](http://www.penta64.fr)

 [penta\\_64\\_officiel](https://www.instagram.com/penta_64_officiel)

# **Programme prévisionnel LASER-RUN PAU 2023**

## **Dimanche 2 Avril 2023**

9h00 : Accueil et réunion technique

10h00 : U9-U11 (2\*300m – tir à 5m)

10h30 : U13 (3\*300m – tir à 5m)

11h00 : U15 (3\*600m – tir à 10m)

11h30 : U17 (4\*600m – tir à 10m)

12h00: M40+ - M50+ (3\*600m – tir à 10m)

12h30 : M60+ (2\*600m – tir à 5m)

12h45 : Podiums et Remise des récompenses

13h00-14h00 : PAUSE REPAS

14h00: U19 – U22 – Sénior (5\*600m – tir à 10m)

14h30: Relais U9-U11-U13 (2\*(2\*300m – tir à 5 m))

15h00: Relais U15 - U17- M40+ - M50+ (2\*(2\*600m – tir à 10m))

15h30: Relais U19-U22-Senior (2\*(3\*600m – tir à 10m))

15h45-16h45: Rangement et Nettoyage du site

17h00: Podiums et Remise des récompenses

\*Chaque club devra fournir au minimum un chronométreur pour chaque série de combiné.


Avant chaque départ, 12 min d'échauffement tir/course pour chaque série.

Programme prévisionnel pouvant évoluer selon le nombre d'inscrits dans chaque catégorie. Pour cette raison, il est recommandé d'arriver sur site au moins une heure avant le départ de sa course.

L'heure indiquée dans le programme est l'heure de départ des courses.

PENTATHLON BEARNAIS

pentathlon.bearn@gmail.com / [www.penta64.fr](http://www.penta64.fr)

 penta\_64\_officiel

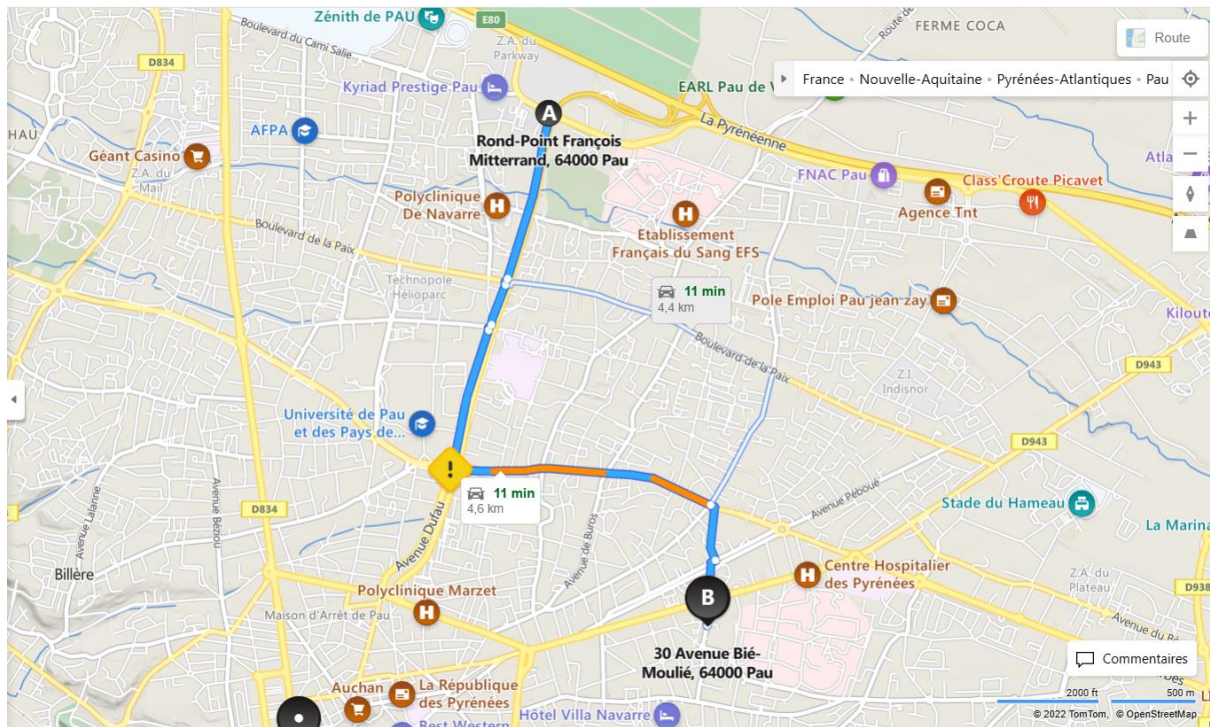
# LASER-RUN PAU 2023

## Dimanche 2 Avril 2023

Comment s'y rendre:

Adresse: 30 Av. Bié-Moulié, 64000 Pau


Depuis la sortie de l'autoroute:



Parking:

Devant le gymnase, ou à l'entrée du collège Jeanne d'Albret: 46 avenue des Lauriers, Pau

PENTATHLON BEARNAIS  
pentathlon.bearn@gmail.com / [www.penta64.fr](http://www.penta64.fr)

 penta\_64\_officiel