

# PROGRAMME TRIATHLE

Dimanche 7 mai 2023 / Biscarrosse

**Plus d'informations :** [club@gujan-arcachon-pentathlon.fr](mailto:club@gujan-arcachon-pentathlon.fr)

**Tarifs :** 8€ (licenciés) - 15€ (non licenciés)

Échauffement pas de tir 10 minutes avant chaque série

**Natation** ⇒ Piscine municipale de Biscarrosse (Complexe sportif – 48 rue Muletiers)

8h30 : Accueil des athlètes à la piscine.

9h00 : Échauffement 20min

9h20 : 1ère série

12h00 : fin de la natation

**Laser run et combiné** ⇒ Complexe sportif Biscarrosse (en face de la piscine)

13h00 : échauffement séries de tirs à 5m (U9-U11)

13h10 : départ U9-U11 : (2\*300m – 5m)

13h30 : départ U13-M60 : (3\*300m – 5m) - (2\*600m – 5m)

13h50 : échauffement séries de tirs à 10m

14h00 : Début des séries à 10m

- M40-U17 (3\*600m – 10m) - (4\*600m – 10m)
- M50-U15 (3\*600m – 10m)
- U19-U22-Sénior (5\*600m – 10m)

16h30 : Fin des compétitions et Rangement

17h00 : Podiums et remise des récompenses.

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

*\*\*Chaque club devra fournir un numéro de téléphone portable lors de l'inscription.*

*Programme prévisionnel pouvant évoluer selon le nombre d'inscrits dans chaque catégorie.*

