



# LASER RUN D'HALLOWEEN



## LASER RUN OPEN

- 4x300m / 4 séries de tirs à 5m
- Ouvert aux non-licenciés, VENEZ ESSAYER !
- Inscription : 3€ (gratuit pour les personnes déguisées)
- Stand d'entraînement



## DIMANCHE 2 NOVEMBRE

LASER RUN : 10h-14h

STADE DE MARVILLE  
22, avenue de Marville 35400 St-Malo

- Longue Distance
- U9/U11-U13-U15-U17-U19-U22-SENIOR- Master40-Master 50 - Master 60 - Master 70
- Qualificatif pour les Championnats de France
- Inscription : 5€ hors Comité Régional de Bretagne

Courses qualificatives pour  
les championnats de France  
(Licence Obligatoire)  
+ course OPEN (tir à 5m)

Inscription avant le  
Jeudi 29/10 à 20h par mail :  
[cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com](mailto:cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com)

# PROGRAMME PREVISIONNEL

## 5' d'échauffement au pas de tir - Stand d'échauffement disponible

09h30 => Accueil dans la halle d'athlétisme de Marville

09h30-10h00 => Echauffement commun sur le pas de tir

10h : MASTER 40 / MASTER 50 => 3x600 Tir à 10m

10h20 : U15 => 3x600m Tir à 10m

10h40 : U17 => 4x600m Tir à 10m

11h00 : U19/U22/SENIOR => 5x600m Tir à 10m

11h30 : MASTER 60 / MASTER 70 => 2x600 Tir à 5m

11h45 : OPEN => 4x300m Tir à 5m

12h00 : U9/U11 => 2x300m Tir à 5m

12h15 : U13 => 3x300m Tir à 5m

12h30 : LONGUE DISTANCE => 5x1200m Tir à 10m

