



Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

PROGRAMME DU TRIATHLE PACA N° 3 + OBSTACLE **Les Pennes Mirabeau - Saison 2024-2025**

DIMANCHE 4 MAI 2025

- Sites** - **Natation** : Piscine du Jas de Rhodes, av Cne de Corvette Paul Brutus, 13170 Les Pennes Mirabeau
- **Combiné tir/course & parcours d'obstacles** : Pistes du Complexe Sportif Jean Roure, 32 Chemin de la Capelane, 13170 Les Pennes Mirabeau

- NATATION

- 8h00 – Echauffement collectif
- 8h20 – Début des séries

- LASER RUN

- 10h30 - U9 pré-pupilles, U11 Pupilles
- 10h50 - U13 Poussin(e)s / Para / M60
- 11h10 - U15 Benjamin(e)s, U17 Minimes
- 11h40 - Master 40+ / 50+
- 12h10 - U19 Cadet(te)s / U22 Juniors / Séniors
- Podiums à la suite de la dernière série

- PARCOURS D'OBSTACLES

- Echauffement de 20mn à la suite du podium
- Epreuve par catégorie d'âge, du plus jeune au plus « expérimenté »
- Un classement « **OBSTACLE LASER-RUN** » sera réalisé à l'issue de l'épreuve.

Nb : Il n'y aura pas d'élimination sur les obstacles. Un classement sera établi selon le chronomètre pour ceux qui auront réussi le parcours dans les règles. Pour les autres, un classement par points sera mis en place. Le barème sera présenté le jour de la compétition.

Ce planning est prévisionnel, il est susceptible d'évoluer en fonction de la météo et du nombre de participants

Pré inscriptions : mercredi 30 avril 2025 dernier délai

Engagement : 5€ / athlètes à régler sur place.

Pour tous renseignements : Jean-Christophe Perrier – 06 77 76 39 09 – jc.perrier7@orange.fr

Benoît Vincens – 06 52 50 36 16 / Laetitia Madec – 06 76 48 00 83





Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

PROGRAMME DU TRIATHLE PACA N° 3 Les Pennes Mirabeau - Saison 2022-2023

DIMANCHE 4 MAI 2025

- Plan du parcours du laser run

Parcours A (par beau temps)



PENTATHLON PENNOIS



Association loi 1901 - JO le 22 septembre 97 N° 1/21102 - Agrément Ministère Jeunesse et Sports N° 1672 S/98 du 09/12/98

Parcours B (en cas de mauvais temps / Grands vents)

