

Obstacle Laser Run du 24/11/2024

Fontaine-Chalendray (17)

Epreuve 1 : parcours obstacle 70m (parcours adapté UII - UI3)

Epreuve 2 : Laser Run, départ handicap temps suite épreuve 1

Distances laser run suivant règlement national

- Accueil, 9h - 9h30
- Réunion technique, 9h30
- Essais libres parcours obstacles UII et UI3, 9h40 - 10h10
- Série chronométré UII et UI3, 10h15 - 10h30
- Essais libres parcours obstacles autres catégories, 10h30 - 11h
- Série chronométré, 11h - 11h30
- Pause, 11h30 - 12h15
- Echauffement libre 45', 12h15 - 13h
- LR UII-UI3, 13h - 13h15
- LR UI5-UI7, 13h20 - 13h40
- LR UI9-U22-SE, 13h45 - 14h15
- LR M40-M50-M60+, 14h20 - 14h40
- LR relais UI5, UI7, M40, M50, 2X (2 tours + 2 tirs), 14h45 - 15h
- LR relais UI9, U22, SE, 3 tours / 2 tirs + 3 tours / 3 tirs, 15h05 - 15h30
- Rangement du site, 15h30 - 16h
- Remise des récompenses 16h - 16h30

Inscriptions :

- sur helloasso en priorité (bouton sur notre site www.insanerace.fr, rubrique compétition - OLR novembre)
- par mail à insanesportevent@gmail.com , transmettre nom, prénom, date de naissance, club, téléphone

Engagement : 10€/ athlète, GRATUIT UII à UI5, à régler au plus tard lors de la réunion technique, privilégier virement ou Helloasso si possible.

Pas de restauration sur place!

Contact : Thomas Morillon - 0649359745