

PRESENCE DE LA TECHNOLOGIE **WAVELIGHT**



TOP4RUNNING
GO FASTER. TOGETHER

TEMPO RUN LEAGUE

OUTDOOR

CERGY PONTOISE - 08 & 09 JUIN 2024
À PARTIR DE 12H - COMPLEXE SPORTIF DES MARADAS



KIPRUN



SÉRIES RÉGIONALES ET NATIONALES



TOP4RUNNING
GO FASTER. TOGETHER.

TEMPO RUN
LEAGUE
OUTDOOR

HORAIRES DU SAMEDI

COURSES				CONCOURS			
14H00	RELAIS 8228			Horaires	Concours	Catégorie	1ere barre
14h15	800M	10 séries	TC Hommes	13h	Perche		2m
15H05	800M	5 séries	TC Femmes	14h	longueur	TC Hommes	
15h40	1500M	8 séries	TC Hommes	16h	longueur	TC Femmes	
16h50	1500M	3 séries	TC Femmes	16h	Perche		3m30
17h20	3000M ST	1 séries	TC Hommes	18h	triple saut	TC Femmes	
17h35	3000M ST	1 séries	TC Femmes	19h	Perche		4m30
TOMBOLA				20h	triple saut	TC Hommes	

EPREUVES NIVEAU NATIONAL			
18h00	400M HAIES	3 séries	TC Hommes
18H25	400M HAIES	2 séries	TC Femmes
18H35	400M	3 séries	TC Hommes
18H50	400M	3 séries	TC Femmes
19H05	800M	5 séries	TC Hommes
19H45	800M	2 séries	TC Femmes
20H05	1500M	3 séries	TC Hommes
20h25	1500M	2 séries	TC Femmes
20h55	3000M ST	1 séries	TC Hommes
21h05	5000M	1 séries	TC Femmes
21H30	5000M	3 séries	TC Hommes

WAVELIGHT
pour les courses de demi-
fond

COURSES INVERSEES
en fonction du vent pour le
sprint

RANKING IAAF



TOP4RUNNING
GO FASTER. TOGETHER.

TEMPO RUN
LEAGUE
OUTDOOR

HORAIRES DU DIMANCHE

COURSES			
11h30	4x100m		
11h45	400M HAIES	4 séries	TC Hommes
12h15	400M HAIES	4 séries	TC Femmes
12h45	400M	8 séries	TC Hommes
13h30	400M	7 séries	TC Femmes
14h15	100m tour 1	10 séries	TC Hommes
14h50	100m tour 1	8 séries	TC Femmes
15h20	100m tour 2	10 séries	TC Hommes
15h55	100m tour 2	8 séries	TC Femmes
17h05	110haies tour 1	4 séries	TC Hommes
17h35	110 haies junior	1 séries	TC Hommes
17h45	100 haies tour 1	4 séries	TC Femmes
18h15	110 haies tour 2	4 séries	TC Hommes
18h45	100m haies tour 2	4 séries	TC Femmes
19h15	200m	6 séries	TC Femmes
19h45	200m	8 séries	TC Hommes

CONCOURS		
12h30	poids	TC Femmes
14h	poids	TC Hommes
14h	marteau	TC Hommes
15h30	disque	TC Femmes
16h	marteau	TC Femmes
17h	disque	TC Hommes

WAVELIGHT
pour les courses de demi-fond

COURSES INVERSEES
en fonction du vent pour le sprint

RANKING IAAF