

SPEEDMULTIEVENTS

This resembles standard multi-events competition like indoor heptathlon with a time constraint.

For the Heptathlon, men will have to complete the standard seven events starting the 1000m only 45 minutes after the “On your marks” of the 60m.

Women will do as well with 30 minutes between the 60m Hurdles and the 800m.

HOW CAN I PREPARE ?

The main issue, beside putting your spikes at the right spot before the start, is mark for run-up. Indeed, you will lose a precious time if you can't jump right into the next event properly : warm-up is the key.



Miramas 2020

The start lists...

It is an open event this year as a first time organisation. You just have to register for it and we will let you know if you can participate (places are limited)

...with your friend!

Group of 4 athletes will be sorted so you won't feel alone during this intense event. If you already know your teammates or sportpartner you want to

Eyes on prize

Right now, we guarantee a podium prize of 300€ for the winner, 150€ for the second place and 50€ for the third place : for men and for women!

There is a fair chance that prizes and money add on top of it as we are looking for sponsors.

For more information

<https://www.miramas-athletisme.fr/championnat-du-monde-tetradecathlon/>

&

ummiramas2020@gmail.com



FOR MORE INFORMATION : WWW.MIRAMAS-ATHLETISME.FR/CHAMPIONNAT-DU-MONDE-TETRADECATHLON/

SPEEDHEPTA, SPEEDPENTA

Cela ressemble fortement aux épreuves combinées traditionnelles mais avec une contrainte de temps.

Pour l'Heptathlon, les hommes devront démarrer leur 1000m 45 minutes après l'ordre de départ du 60m.

Les femmes feront de même en seulement 30 minutes.

COMMENT SE PREPARER?

A part le fait de mettre ses pointes aux bons endroits avant de prendre le départ, il faut penser à s'échauffer correctement et avoir toutes ses marques de courses d'élan : l'échauffement est donc la clé de cette épreuve.



Miramas 2020

La Start-List...

Cet évènement est ouvert à tous, pour cela il vous suffit de remplir la fiche d'inscription et de vous acquitter des frais. En revanche, les places étant limitées, nous ne pourrons absorber toutes les demandes. Une part de sélection sera attribuer aux performances mais aussi à la rapidité à laquelle vous renvoyer votre fiche.

...avec vos amis

Les départs successifs se feront par groupe de 4 athlètes. Si vous connaissez des gens que cela peut intéresser, inscrivez-vous à plusieurs.

Cash prize

Pour l'instant, nous garantissons un prix sur le podium : 300€ pour le premier, 150€ pour le second et 50€ pour le troisième.

En revanche, il n'est pas impossible que nous trouvions des sponsors pour agrémenter les lots et les prix et pas seulement sur le podium!

For more information

<https://www.miramas-athletisme.fr/championnat-du-monde-tetradecathlon/>

&

ummiramas2020@gmail.com



FOR MORE INFORMATION : WWW.MIRAMAS-ATHLETISME.FR/CHAMPIONNAT-DU-MONDE-TETRADECATHLON/