

Programme Automne

Juniors : 16h-18h00

Adultes : 17h30-19h30

Matériel : Affaires de sport en fonction de la météo, boussole, carte plastique pour la carte en cas de mauvais temps.

Info : J'imprime chaque semaine 15 cartes pour les juniors et 15 cartes pour les adultes.

En cas de question : Stéphane Renevey 079.952.81.43 ou par mail.

Au plaisir de vous retrouver pour ces entrainements et peaufiner votre technique !

Date	Lieu	Thématique et description
25.08	Mauverney	CO carte réduite : As-tu déjà fait un « Corridor » en CO ? Viens le tester !
01.09	EPFL	CO départ en masse : Penses-tu arriver le premier sans te perdre dans les « couloirs » de l'EPFL ?
08.09	Grand Jorat Est	Multiple Sprint-CUP : Nouvelle petite carte parfaitement adaptée pour quelques petites boucles techniques
15.09	Lausanne cité	« FULL uphill no Mistake : après une bonne montée, auras-tu encore la lucidité de trouver les postes ? De toute façon la montée ne fait peur à aucun Lausannois !!
22.09	Grand Jorat	CO DONUTS : Mériteras-tu ton bout de Donuts à la fin de l'entraînement ? Cela dépend de toi....
29.09	Dorigny	CO mémoire : Mémorise bien le poste, sinon il faudra revenir au poste précédent !!
06.10	Bois de Chenaula	Challenge Technique : Aucun parcours facile ! Bleu, rouge ou noir, choisi ton challenge et relève le défi !
13.10	Parc de Milan Lausanne	Relais : un petit relais pour finir en beauté ! Attention aux fourchettes !!

