



ENTRAINEMENT DE NUIT

MERCREDI 5 DECEMBRE 2018

Carte : Carte de Lausanne-Vidy, état printemps 2018; 1:4'000

Centre de course : Stade de Pierre de Coubertin

<https://goo.gl/maps/7AGq149Un6T2>

Départ : de 17h30 à 19h00

Parcours : Sprint
1,2 ou 3 parcours différents de débutant à technique en one-man-relay
Imprimés sur la carte

Equipements : Boussole, porte-descriptif, lampe frontale chargée, vêtements chauds et de rechange, de quoi boire.

Vestiaire : **Attention Pas de vestiaire**

La course se déroulera par « presque » n'importe quelle météo.

En cas d'annulation, une annonce sera postée la veille sur le site du club.

Information ibrahim@colj.ch ou 079 599 65 59