



ENTRAINEMENT DE NUIT

MERCREDI 13 NOVEMBRE 2019

Carte : Carte de Lausanne-Vidy

Centre de course : Stade de Pierre de Coubertin.

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

Départ : libre entre 17h30 et 19h30 (fermeture des circuits à 20h)

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

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

Vestiaire : Ouverts jusqu'à 20h30 - Possibilité de se doucher (1 CHF)

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