

Course à pied, footing, jogging

Pour préparer les courses du printemps (2, 4 , 10 et 20 km Lausanne)

Entraînements tous les jeudis (endurance, résistance, dynamique)

Reprise: jeudi 6 mars 2014

**Groupe I enfants et débutants ½ heure entraînement facile
rendez-vous à la Cantine à Vaulion à 17 h15**

**Groupe II coureurs confirmés 1 heure
Rendez-vous au Stand de Bretonnières à 18 h.
(Jusqu'à fin avril), puis**

Mai	Chemin du Millénaire
Juin	à la Cantine
Août, sept., octobre	Ramelet
Novembre	Le Pont

L'entraînement a lieu par n'importe quel temps.

Dates importantes à réserver pour tous

17 avril 2014 entraînement pour tous à Vidy Lausanne, parcours des 4 km.

26 avril 2014 2 ou 4 km. , 10 ou 20 km. de Lausanne

Autres dates à retenir, pour les amateurs de courses...

3 mai	Montée du Nozon
10 mai	GP de Berne ou Vallorbe la Dent
27 mai	sortie à la Dent avec Footing Lausanne
23 et 24 juin	préparation du Cross
25 juin	9^{ème} Cross populaire des Grottes à Vaulion
26 juin	rangement et nettoyage après le Cross
4 juillet	grillade du footing

Renseignements: 021 843 29 08