

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 5 mars 2026

**Groupe I enfants et débutants 45 minutes entraînement facile
rendez-vous à la Cantine à Vaulion à 17 h00**

Groupe II coureurs confirmés 1 heure

**Rendez-vous au Stand de Bretonnières à 18 h.
(Jusqu'à fin avril), puis**

Mai	Refuge de Juriens
Juin	Cantine Vaulion
Août, sept, octobre	Ramelet
Novembre	Parking Romainmôtier

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

Dates importantes à réserver pour tous

14 avril montée du Métro à Lausanne

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

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

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

2 mai	Montée du Nozon
9 mai	Vallorbe-la Dent
28 mai	Entraînement avec le Footing Lausanne (montée de la Dent)
6 juin	4 ^{ème} course des Lions à Ballaigues
22 et 23 juin	préparation du Cross
24 juin	19^{ème} Cross populaire des Grottes à Vaulion
25 juin	rangement et nettoyage après le Cross
2 juillet	dernier entraînement du printemps
3 juillet	grillade du footing
4 juillet	14 ^{ème} Tour du Lac de Joux

Renseignements: 021 843 29 08 ou 079 353 20 34