

Bonne Année
sportive 2016

ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Janvier 2016



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Le Samedi 09 Janvier de 17h00 à 19h00	Vieux Brisach (GER)	Tous Public Pré-inscription club avant le 04/01	Course Individuelle de nuit	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI Lampe frontale	 http://www.orienteringonline.net/
Mercredi 13 janvier de 16h00 à 21h30	Bâle (CH)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	3 Circuits	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI - Lampe frontale	Pré-inscription club avant le 10/01
Samedi 16 Janvier de 14h00 à 16h00	Ingersheim Etang - parking	(Perf' O) et Adultes	« Interval-training avec carte»	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	David Moll signaler sa présence
Samedi 23 décembre 14h00 / 16h00	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Entraînement PPG et Technique	Tenue pour courir, matériel CO – (PPG, Sprint et Simulation)	Christophe signaler sa présence
Dimanche 24 Janvier de 09h30 à 14h00	Trois Epis Pèlerinage	Pour tous	Assemblée Générale du Club	Pour le repas OBLIGATION de signaler sa présence par mail auprès de Christophe B	
Dimanche 24 janvier 14h00 / 16h00	Trois Epis	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	Entraînement A l'ancienne	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole - matériel CO	Christophe Bernauer signaler sa présence
Dimanche 31 Janvier de 10h00 à 12h00	Lac Blanc – Nordik Parc	(Perf' O) et Adultes	« Ski'O»	Equipement ski nordique, boussole et Puce	Christophe Bernauer signaler sa présence