





# ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION

## ENTRAINEMENT - Octobre 2016



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Samedi 01 octobre et Dimanche 02 octobre 2016	Orbey/Lac blanc	Jeunes (Perf' O)	<i>Challenge des Ecoles de CO</i>	<i>Tenue pour courir, matériel CO, Puces SI</i> <b>Thème : 4 épreuves</b>	<u>Christophe Bernauer</u> <u>Nicolas Dalibard</u>
Mardi 04 octobre 18h30 / 20h00	Stade de L'Europe - Colmar	Jeunes (Perf' O) et Adultes	<i>Entrainement Foncier - PPG</i>	<i>Tenue pour courir</i>	<u>Christophe Bernauer/Nicolas dalibard</u>
Samedi 08 octobre 14h30 / 16h30	Hunawihir	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Entrainement Technique (Pair-Impair)</i>	<i>Tenue pour courir, matériel CO</i>	<u>Jacques SM</u>
Dimanche 09 octobre 10h00 / 14h00	Demberg (68)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Régionale Moyenne distance</i>	<i>Tenue pour courir, matériel CO, Puces SI.</i> <i>Inscription obligatoire</i>	 <u>Inscription OBLIGATOIRE</u> <u>Chez Nicolas Dalibard</u>
Mardi 11 octobre 18h30 / 20h00	Stade de L'Europe - Colmar	Jeunes (Perf' O) et Adultes	<i>Entrainement Foncier - PPG</i>	<i>Tenue pour courir</i>	<u>Christophe Bernauer/Nicolas dalibard</u>
Samedi 15 octobre 14h30 / 16h30	Aubure	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Entrainement Technique (Carte à trous)</i>	<i>Tenue pour courir, matériel CO</i>	<u>Christophe Bernauer</u>
Dimanche 16 octobre 9h45 / 12h00	Saverne	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Régionale Longue distance</i>	<i>Tenue pour courir, matériel CO</i>	<u>Inscription OBLIGATOIRE</u> <u>Chez Nicolas Dalibard</u>
Mardi 18 octobre 18h30 / 20h00	Stade de L'Europe - Colmar	Jeunes(Perf' O) et Adultes	<i>Entrainement Foncier - PPG</i>	<i>Tenue pour courir</i>	<u>Christophe Bernauer/Nicolas Dalibard</u>
Du 28 octobre au 31 octobre 2016	Sédières (19)	Jeunes(Perf' O) et Adultes	<i>France de Sprint et CNE</i>	<i>Tenue pour courir, matériel CO, Puces SI.</i>	 <u>Nicolas Dalibard</u> <i>Inscription obligatoire</i>