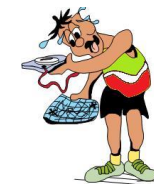




ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Novembre 2016



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Dimanche 06 novembre 10h00 / 13h00	Strasbourg (67)	Jeunes (Perf' O) et Adultes	15° HLD CUP ASOPE STRASBOURG CITY RACE	Tenue pour courir, et Puce SI	 Inscription obligatoire - voir site du COC
Dimanche 06 novembre 09h00 / 12h00	Ville de Colmar	Jeunes (Perf O- FinO) et Adultes	Courses de Colmar (2 kms, 5kms ou 10 kms) Challenge Clubs de Colmar	Tenue pour courir, <i>Inscription obligatoire</i>	 COURSES DNA DE COLMAR <small>Dimanche 10 novembre 2013</small>
Mardi 08 novembre 18h30 / 20h00	Stade Nautique - Colmar	Jeunes (Perf' O) et Adultes	Challenge Marco Diener Epreuve de Relais sur 50m en Natation	<i>Maillot de Bain</i>	 <u>Nicolas Dalibard</u>
Mercredi 09 novembre O'VTT : 10h00 Pédestre : 13h30	Jungholtz-Soultz (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O)	Acad. O'VTT et Journée Promo de la CO en UNSS	VTT / Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI	 <u>François et Christophe signaler sa présence</u>
Vendredi 11 novembre 10h30 / 12h00	Kaysersberg (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Entrainement Technique	Tenue pour courir, matériel CO Thème : Relais Horloge	<u>Jacques SM et Christophe B signaler sa présence</u>
Dimanche 13 novembre 10h00 / 13h00	Gildwiller sur le Mont (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Championnat d'Alsace de Relais et Récompenses	Tenue pour courir, et Puce SI	 Inscription obligatoire - voir site du COC
Mercredi 16 novembre 13h30 / 16h00	Wihr au Val (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O)	Cross UNSS InterDistricts	Tenue pour courir	 <u>Christophe signaler sa présence</u>
Samedi 19 novembre 14h30 / 16h00	Ammerschwihr (68)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Entrainement Physique et Technique	Tenue pour courir, matériel CO – (<i>Fractionné avec carte et simulation</i>)	<u>Jacques ou Nicolas Signaler sa présence</u>
Samedi 26 novembre 14h00 / 16h00	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	Entrainement PPG et Technique	Tenue pour courir, matériel CO – (<i>PPG, Sprint et Simulation</i>)	<u>Christophe Bernauer Signaler sa présence</u>