




Bonne Année  
sportive 2017

ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT  
Janvier 2017



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Samedi 07 janvier 14h30 / 16h30	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	<i>Entrainement PPG et Technique</i>	Tenue pour courir, matériel CO – (PPG, Sprint et Simulation)	<i>Christophe signaler sa présence</i>
Samedi 07 Janvier 17h00 à 19h00	Vieux Brisach (GER)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	<i>Course Individuelle ou par équipe de nuit</i>	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI <b>Lampe frontale</b>	 <i>Inscription OBLIGATOIRE : (Voir site)</i>
Dimanche 8 janvier 2017	Buhl (68)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Sprint des Rois (triplé)</i>	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI	 <i>Inscription OBLIGATOIRE : (Voir site)</i>
Samedi 14 Janvier de 14h30 à 16h00	Ingersheim Etang - parking	(Perf' O) et Adultes	<i>« Interval-training avec carte »</i>	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	<i>Nicolas Signaler sa présence</i>
<b>14 et 15 janvier Championnats de France de course d'orientation à ski (LD et Relais) GAP Bayard (05)</b>					
Mercredi 18 janvier de 16h00 à 21h30	Bâle - Riehen (CH)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>3 Circuits</i>	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI - <b>Lampe frontale</b>	<a href="http://www.olg-basel.ch/?id=201701">http://www.olg-basel.ch/?id=201701</a> 
Samedi 21 janvier 14h30 / 16h00	Osenbach	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Entrainement A l'ancienne</i>	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole - matériel CO ou VTT	
Samedi 21 Janvier de 17h30 à 20h00	Osenbach	Pour tous	<i>Assemblée Générale du Club</i>	<b>Suivi d'un apéritif</b>	<i>rue du Moulin - Osenbach, Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)</i>
Samedi 28 Janvier de 14h30 à 16h00	Kientzheim	(Perf' O) et Adultes	<i>« Interval-training avec carte »</i>	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	<i>Christophe Signaler sa présence</i>
<b>28 et 29 janvier Championnats de France de course d'orientation à ski (Sprint et Mass Start) GAP Bayard (07-43)</b>					

