




ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT - Décembre 2018



Date	Lieu	Public	Thème	Matériel	Responsable
Samedi 08 décembre 14h30 / 16h00	Ingersheim Etang - parking	(Perf' O) et Adultes	« Interval-training avec carte »	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	<u>Christophe</u> (Signaler sa présence sur Yaentrainement)
Samedi 15 décembre De 15h30 à 17h30	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Et Adultes	Entraînement PPG et Technique	Tenue pour courir, matériel CO – (PPG, Sprint et Simulation)	<u>Christophe</u> (Signaler sa présence sur Yaentrainement)
Samedi 22 décembre 14h30 / 16h00	Niedermorschwihr	(Perf' O) et Adultes	« Trail'O mémo »	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole.	<u>Christophe</u> (Signaler sa présence sur Yaentrainement)
Mercredi 26 décembre De 16h00 à 19h00	Colmar Ville (OMS)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Et Adultes	Course au score De nuit	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI - Lampe frontale	Inscription OBLIGATOIRE (Voir site)
Dimanche 06 janvier 2019	Buhl (68)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Et Adultes	« Sprint des Rois »	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI - Lampe frontale	 Inscription OBLIGATOIRE (Voir site)

Joyeux Noël et Bonne Année sportive 2019