



ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION

ENTRAINEMENT Janvier 2019



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Mardi 1 janvier 14h00 à 16h00	Schweighouse-Thann (68)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>One man relais</i>	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI	 <i>Inscription OBLIGATOIRE :</i> https://com.yaentra.inement.fr/events/12017638
Dimanche 06 Janvier 10h00 à 15h00	Wuenheim (68)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Sprint des Rois (triplé)</i>	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI	 <i>Inscription OBLIGATOIRE :</i> <i>(Voir site)</i>
Dimanche 13 janvier 10h00 / 11h30	Labaroche (68)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Circuits au choix</i>	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole - matériel CO, Puce SI	<i>Christophe</i> Inscription sur site du club !!
Dimanche 13 Janvier de 14h00 à 16h00	Orbey (68)	Pour tous	<i>Assemblée Générale du Club</i>	<i>Salle Lefébure</i> Parc Lefébure - Orbey	12h15 Apéro et Repas sur Inscription sur site du Club
Samedi 19 Janvier de 14h30 à 16h00	Gymnase La Colmarienne (Colmar)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	<i>Entraînement PPG et Technique</i>	Tenue pour courir, matériel CO – (PPG, Sprint et Simulation)	<i>Christophe</i> <i>Signaler sa présence</i>
Samedi 26 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>Jacques SM</i> <i>Signaler sa présence</i>

Bonne Année sportive 2019