




Bonne Année
sportive 2018

ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION ENTRAINEMENT
Janvier 2018



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Samedi 06 Janvier 16h00 à 19h00	Erstein (67)	Jeunes (Perf'O- Fin'O) et Adultes	<i>Sprint Nocturne</i>	Tenue pour courir, matériel CO – Puce SI Lampe frontale	 ASOPE <i>Inscription OBLIGATOIRE : (Voir site)</i>
Samedi 13 Janvier de 14h30 à 16h00	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>
Du samedi 13 mai et dimanche 14 janvier	Aillons Margeriaz (73)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Adultes	CF Ski'Orientation Mass Start / Sprint	Matériel CO et de ski, Puce SI, ...	 COCS <i>Inscription OBLIGATOIRE: (Voir site)</i>
Du samedi 20 et dimanche 21 janvier	Chichiliane (38)	Jeunes (Perf' O- Fin' O) Adultes	CF Ski'Orientation MD / Clubs	Matériel CO et de ski, Puce SI, ...	 ORIENT'ALP <i>Inscription OBLIGATOIRE (Voir site)</i>
Dimanche 21 janvier 09h30 / 11h00	Neuland	Jeunes (Perf' O- Fin' O) et Adultes	<i>Relais</i>	Tenue pour courir, gants, bonnet et boussole - matériel CO, Puce SI	<i>Inscription sur Yaentrainement</i>
Dimanche 21 Janvier de 14h30 à 16h00	Colmar	Pour tous	<i>Assemblée Générale du Club</i>	Centre Théodore Monod - rue Gutenberg - Colmar	<i>11h30 Apéro et Repas Inscription</i>
Samedi 27 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>Christophe Signaler sa présence</i>