






# ECOLE DE COURSE D'ORIENTATION

## ENTRAINEMENT – Octobre 2022



DATE	LIEU	PUBLIC	THEME	MATERIEL	RESPONSABLES
Dimanche 2 octobre	Neuf-Brisach	Jeunes (Perf' O – Fin'O) et Adultes	 Journée sprints et KO-sprint	Tenue pour courir, matériel de CO – boussole, puce SI, montre	Inscription sur le site du club
Mercredi 5 octobre 18h00 / 19h30	Stade de L'Europe - Colmar	Jeunes (Perf' O - Fin'O) et Adultes	Entraînement Foncier - PPG	Tenue pour courir adaptée à la météo	<u>Nicolas</u> Signaler sa présence sur Yaentrainement
Samedi 8 octobre 14h-16h	Kientzheim	Jeunes (Perf'O - Fin'O) et Adultes	Entraînement technique typé sprint	Tenue pour courir, matériel de CO – boussole, montre	<u>Jean-Luc L.</u> Signaler sa présence sur Yaentrainement
Week-end 8-9 octobre	Labaroche	Séances réservées aux dames	Séances de technique de pilotage VTT	 Equipement de VTT, habits adaptés à la météo, gourde d'eau	<u>Martine</u> Signaler sa présence
Mercredi 12 octobre 18h00 / 19h30	Stade de L'Europe - Colmar	Jeunes (Perf'O - Fin'O) et Adultes	Entraînement Foncier – PPG	Tenue pour courir adaptée à la météo. Bientôt la frontale.	<u>Nicolas</u> Signaler sa présence sur Yaentrainement
Samedi 15 octobre 13h30-17h	Turckheim	Jeunes (Perf'O - Fin'O) et Adultes	O'Jeux	Tenue pour courir, matériel de CO – boussole, stylo, montre	<u>Jana</u> Signaler sa présence sur Yaentrainement
Mercredi 19 octobre 18h00 / 19h30	Stade de L'Europe - Colmar	Jeunes (Perf'O - Fin'O) et Adultes	Entraînement Foncier – PPG	Tenue pour courir adaptée à la météo. Bientôt la frontale.	<u>Nicolas</u> Signaler sa présence sur Yaentrainement
Semaine 24-31 octobre	Orléans (45)	Jeunes (Perf' O – Fin'O) et Adultes	 Critérium National des Equipes 24 au 31 octobre 2022	Tenue pour courir, matériel de CO – boussole, puce SI, montre, lampe frontale.	Inscription sur le site du club