

Entraînement de Montagne 2023

Bonjour les Cambes Gouilles.

Cette année, le comité vous propose aux « entraînements de montagne » des parcours plus près de LS et avec moins de dénivellation des « Trails ». Ce mercredi Annie nous invite à un entraînement au Chalet à Gobet. Venez rejoindre l'équipe des « entraînements de montagne ». Pique-nique après l'entraînement. Bonnes salutations. Michel

Trails / entraînement de montagne

Bonjour les Cambes Gouilles.

Cette année, le comité vous propose aux « entraînements de montagne » des parcours plus près de LS et avec moins de dénivellation des « Trails ». Ce mercredi Sylvia nous invite à un entraînement à Eclépens Coureurs 10km 342 m dénivellation, Marcheurs 6 km 240 m. Venez nombreux. Michel S.

De Sylvia: Bonjour à tous et à toutes

Voici quelques détails pour la sortie en plaine de mercredi soir .

Départ depuis Eclepens entraînement de 10 km et 340 de dénivelé

Rendez-vous à 18h30 départ à 18:45

Comme d'habitude pique-nique après

Bonne journée et à demain

https://maps.app.goo.gl/gvHs79HhGsbqXkPSA?g_st=iw

Entraînement de Montagne 2023

Bonjour les Cambes- Gouilles.

Voilà les 20km LS sont fait, encore bravo aux participants. Il est temps de penser aux entraînements de montagne. Annie, Karin, Sylvia, Blaise, Hans, Philippe, Stephan et moi, se sont organisés pour vous proposer la Première sortie le 10 Mai à 18h30 Cully

Comme déjà les années précédentes je m'occupe des marcheurs. Le co voiturage est à organiser par chacun.

L'heure de rendez-vous sur place sera 18h30 départ impératif 18h45.

Les détails et lieux seront publiés sur notre site et sur le WhatsApp. « Info Cambegouilles »

Le groupe « Entraînement de montagne » pour le co voiturage & les photos.

Les sorties auront lieu chaque mercredi. Pique-nique après chaque entraînement.

Nous vous proposons de plus longues sorties en montagne les Dimanches 25 juin et 10 septembre.

Equipement : Des chaussures adaptées aux sentiers de montagne sont nécessaires, ainsi qu'un coupe-vent et une boisson.

Sous la responsabilité de chacun. Un volontaire sera désigné chaque fois pour fermer la marche et contrôler que personne ne se perdent.

Renseignements complémentaires voir avec moi.

Bonnes salutations Michel

Bonnes salutations.

Savary Michel

Rovéréaz 2, 1012 Lausanne

GSM 079 755 47 32

Entraînement de Montagne 2022

Bonjour les Cambes- Gouilles.

Après les 20 km de LS 7 – 8 mai 2022 . Il est temps de penser aux entraînements de montagne. Sylvia, Karine, Annie, Blaise, Hans, et moi, se sont organisés pour vous proposer la Première sortie le 18 Mai à 18h30 Cully

Comme déjà les années précédentes je m'occupe des marcheurs.

Le co voiturage est à organiser par chacun.

L'heure de rendez-vous sur place sera 18h30 départ impératif 18h45.

Les détails et lieux seront publiés sur notre site et sur le WhatsApp. « Entraînement de Montagne »

Les sorties auront lieu chaque mercredi avec une pause d'été dès le 27 juillet.

Nous vous proposons de plus longues sorties en montagne les Dimanches 14 août, 4 septembre.

Equipement : Des chaussures adaptées aux sentiers de montagne sont nécessaires, ainsi qu'un coupe-vent et une boisson.

Sous la responsabilité de chacun. Un volontaire sera désigné chaque fois pour fermer la marche et contrôler que personne ne se perdent.

Renseignements complémentaires voir avec moi.

Bonnes salutations Michel

Bénévole Night Run Morges 5 – 6 novembre

Nous recherchons encore des bénévoles dans plusieurs dicastères.

Logistique montage des tables, bancs et publicités

Jeudi de 14h00 à 18h00

Parking

Vendredi soir de 17h00 à 19h00

Samedi de 12h00 à 19h00

Planton parcours sécurité

Vendredi soir de 17h00 à 22h00

Samedi de 12h00 à 22h00

Accueil

Aide à l'entrée contrôle COVID avec une entreprise de sécurité (distribution du bracelet)

Si vous auriez la gentillesse et si c'est possible de faire un petit appel au sein de vos bénévoles se serait très sympa (c'est très volontiers que je le ferais pour vous aussi)

Ils peuvent me répondre directement sur info@nightrunmorges.ch et mentionner:

Nom et Prénom

Téléphone

Adresse mail

Disponibilités et tâche souhaitée

Pour les remercier, le bénévole sera convié à notre souper des bénévoles qui sera organisé en décembre et durant la manifestation il recevra un pique-nique et boissons.

Nous nous réjouissons de les accueillir dans notre équipe et

cette année nous soutenons l'Association ZOE4LIFE ensemble contre le cancer de l'enfant !

Merci pour votre coup de pouce.

Organisation Night Run Morges
Laurent Savoyen – CO Président
Rue de la Mèbre 13
1033 Cheseaux-sur-Lausanne / CH
Mobile + 41 79 411 91 92
Mail laurent.savoyen@bluewin.ch
Site web www.nightrunmorges.ch

Je vais comme bénévole vendredi et samedi. Michel Savary

Bonne journée. Michel

Entraînements en montagne 2021

Bonjour les Cambes Gouilles. Les 20 km de LS entre nous se sont bien déroulés.

Il est temps de penser aux entraînements de montagne. Sylvia, Pascal, Bernard, Stephan, et moi, se sont retrouvés pour vous proposer la première sortie le 12 Mai à 18h00 sur place.

Les suivantes auront lieu tous les 15 jours.

Comme déjà les années précédente je m'occupe des marcheurs. Le co voiturage est à organiser par chacun.

Entre deux parfois sera organisé des entraînements délocalisés, exemple Froidville, Cheseaux, Echallens.

Nous vous proposons de plus longues sorties en montagne les Dimanche 27 juin, 25 juillet , 29 août.

Les détails et lieux seront publiés sur notre site et sur le WhatsApp.

si vous n'êtes pas encore dans le groupe, je vous inscris volontiers.

Equipement : Des chaussures adaptées aux sentiers de montagne sont nécessaires, ainsi qu'un coupe-vent et une boisson. Sous la responsabilité de chacun . Un volontaire sera désigné chaque fois pour fermer la marche et contrôler que personne ne se perde.

Renseignements complémentaires voir avec moi.

Bonnes salutations Michel

Course Cross Amis de la nature.

Bonjour les Cambes Gouilles

Comme vous le savez déjà, depuis quelque année je vous parle du Cross des Amis de la nature Chavannes près de Renens qui aura lieu le samedi 14 mars 2020

Vous avez plusieurs solutions pour y participer:

(A) Regarder le programme, 14h enfants, 14h45 Cadets + Dames, 15h45 Hommes. de 2 à 6 km et courir.

(B) Comme bénévole le jour de la course, vous retrouvez des têtes connues, de gentils Cambes Gouilles ont déjà rejoint notre équipe.

(C) Supportaire, venez prendre un bon bol d'air frais et encourager les coureurs, une buvette est à votre disposition, bière ou café chaud à choix, tenu par Alain et Esther.

(D) A mon grand regret, et même si les derniers coureurs ne vont pas vite, nous apportons une importance à suivre et encourager les plus lents. Je cherche un coureur ballet, fonction que j'occupais j'usque à ce jour.

la course:

www.amisdelanaturechavannes.ch/cross/

Renseignements :

Fondue Cambe Gouilles le 19 janvier 2020

Bonjour

Si vous voulez goûter la fondue que Jacques vas nous préparer le 19 janvier, n'oubliez pas de vous inscrire sur le lien de la news du 1 déc. en peut plus bas.

Bonne année

Michel

Entraînement de montagne

Sur le planig publié dans la New Entraînement de montagne, des changements de dernière minute peuvent arrivés.

Au début de la semaine dans le groupe WhatsApp je confirme l'endroit ou nous nous retrouverons. Alors n'hésitez pas à me contacter pour que je puisse vous ajouter comme participants, et que vous soyez informés.

Tél: 079 755 47 32

Le mercredi 15, Tour de Gouze 9,570 km 628 m dén. Départ du Camping de Cully 18h00

Michel S.

Les entraînements de montagne

Bonjour.

Les entraînements de montagne auront lieu depuis le 15 mai , tous les mercredis soirs à des endroits différents.

Lieu de rendez-vous sur place ou Restoroute Bavois – Puidoux Ch. du signal. Organisés par Pascale, Stephane, Michel.

Un Groupe WhatsApp Entraînement de montagne est créé. Si vous n'êtes pas encore inscrit, n'hésitez pas à me contacter Savary 079 755 47 32. Il donne des informations, lieu de rendez-vous, changement de dernière minute.

Ouvert à tous sous la responsabilité de chacun . Un seul groupe, on attend tout le monde.

Des chaussures adaptées aux sentiers de montagne sont nécessaires, ainsi qu'un coupe-vent et une boisson.

conseillées – Habits chaud, – Lampe frontale, – Bâtons.

Un volontaire sera désigné chaque fois pour fermer la marche et contrôler que personne ne se perde.

Pique nique sorti du sac après l'entraînement.

Mercredi

15 mai Tour de Gouze 9,570 km 628 m dén. org. Michel
Comme ce même jour même heure est organisé le Défi du vignoble, nous n'allons pas les déranger et partirons depuis le camping. Lieu de rendez-vous Cully Route de Vevey 31. 18h00

22 mai Montricher Org. Pascale Départ de Montricher, Les Ages.

29 mai Mont Pèlerin Org. Stephan Départ de Attalens.

5 juin Baulmes Suchet Org. Pascal

12 juin Paccot org. Stephane

19 juin Caux ou aura lieu notre traditionnelle fondue

organisée par Arno et Michel.

Suite sera publiée plus tard.

Entrainement de montagne sortie longue. Org. Bernard

Le 16 juin, Gorges de la Borgne, région de Bramois,

Le 30 juin, Pierre du Moellè, région de Leysin,

Le 14 juillet, Feutersoey-Les Diablerets.

Michel Savary