

Entraînement sur les parcours des 10 et 20KM de Lausanne

Bonjour à tous,

Ce dimanche 14 avril, un entraînement est organisé sur les parcours des 10 et 20KM de Lausanne suivi d'un apéro canadien. Rendez-vous devant l'entrée de stade de Coubertin. Départ à 9h30. Un ravitaillement est organisé à la place du château par notre ami Michel. Au plaisir de vous voir dimanche, coureurs et marcheurs.

Je suis à votre disposition pour des questions.

Sportivement, Hans

Changement de vestiaires les mercredis soirs

Bonjour à toutes et à tous,

Les vestiaires du Stade de Coubertin sont fermés jusqu'à mi-janvier. Durant cette période, nous migrons aux vestiaires du Tennis Club de Lausanne. Les départs et les arrivées des entraînements ont toujours lieu au Stade de Coubertin.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich Wehrli

La 30ème édition du marathon de Lausanne le dimanche 29 octobre

Bonjour à tous,

Le dimanche 29 octobre c'est la 30ème édition du marathon de Lausanne. Les inscriptions seront bientôt fermées. Si vous voulez faire une des courses, courez vite vous inscrire sur www.lausanne-marathon.ch.

Sportivement, Hans.

Les entraînements des dimanches au Chalet-à-Gobet.

Bonjour à tous,

Plusieurs Cambegouilles qui ont l'habitude de s'entraîner au Chalet-à-Gobet les dimanches partent à 9h00 au lieu de 9h30. Aussi, après un sondage, une majorité souhaite effectivement partir plus tôt. Par conséquent, nous vous informons que l'heure de départ des entraînements les dimanches au Chalet-à-Gobet sera désormais officiellement 9h00.

Le comité vous souhaite un bel été.

Entraînement de Montagne 2023

Bonjour à tous,

Ce mercredi 5 juillet, c'est la sortie fondue que nous partagerons à Caux-sur-Montreux à l'issue de l'entraînement montagne. Pour bien profiter de ce moment convivial, nous ferons un entraînement plus court. Pour les coureurs, circuit de 6.3km avec un dénivelé de +/-410m. Michel fera un circuit pour les marcheurs.

Préparation de la fondue par les chefs Michel et Arno. Une participation de CHF 10.- est demandée pour les hommes, pour les femmes, c'est gratuit. On compte sur vous pour amener apéro, vin et dessert.

Planning :

- 1/ RDV à 18h30 au parking situé en dessus du restaurant-hôtel Le Coucou à Caux-sur-Montreux.
- 2/ Départ de l'entraînement à 18h45.
- 3/ Apéro dès 20h15.
- 4/ Fondue dès 20h45.
- 5/ Fin à ? : C'est vous qui décidez.

Les non-montagnards qui veulent venir que pour la fondue sont naturellement aussi le bienvenu. Pas d'inscription, nous avons assez de fondue. Seule condition : La bonne humeur !

Au plaisir de partager une belle soirée avec vous.

Sportivement,

Hans et les G0

Entraînement de Montagne 2023

Bonjour à tous,

Le mercredi prochain 5 juillet, c'est la sortie fondue que nous partagerons à Caux-sur-Montreux après l'entraînement montagne. Coureurs et marcheurs. Les non-montagnards qui veulent venir que pour la fondue sont aussi les bienvenus. Les détails suivront en début de semaine prochaine. Réservez la date !

Sportivement,

Hans

Entraînement de Montagne 2023

Bonjour à toutes et à tous,

Ce mercredi 14 juin, nous ferons l'entraînement en plaine à Romanel-sur-Lausanne. Pour les coureurs, circuit de 13km avec un dénivelé de +/-270m. Michel fera un circuit pour les marcheurs. Rendez-vous à 18h30 au parking Le Green Club à Romanel. Départ à 18h45. Après l'entraînement, pique-nique au Couvert de la salle des Fayards.

Au plaisir de vous voir mercredi !

Les entraînements officiels des 20KM de Lausanne 2023

Bonjour à toutes et à tous,

Quel plaisir d'avoir pu enfin renouer avec les « vrais » 20KM de Lausanne et près de 16'000 participants pour une belle édition anniversaire ! L'engouement semble de retour et nous pouvons nous réjouir pleinement car cela laisse présager de belles choses pour la 41. édition qui se déroulera les 29 & 30 avril 2023.

Pour la préparation des courses, j'ai le plaisir de vous

annoncer le début des entraînements officiels aux dates suivantes:

Pour les seniors: Le mardi 21 février à 14h30 pour 10 mardis.

Pour les adultes: Le mercredi 22 février à 18h30 pour 10 mercredis.

Pour les juniors: Le mercredi 8 mars à 17h30 pour 8 mercredis.

Lieu: Le Stade de Coubertin à Lausanne.

Les entraînements sont gratuits et ouverts à tous, coureurs et marcheurs.

Aucune inscription nécessaire.

Les entraînements ont lieu par tous les temps.

Réservez les dimanches 19 mars et 16 avril pour les entraînements sur les parcours des 10 et 20 kils, rdv à 9h30.

Je suis à votre disposition pour des questions 079 658 88 67.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich Wehrli – Responsable des entraînements.

Changement de vestiaires les mercredis soirs

Bonjour à tous et à toutes,

Les vestiaires du Stade de Coubertin sont fermés jusqu'à mi-janvier. Durant cette période, nous migrons aux vestiaires du Tennis Club de Lausanne. Les départs et les arrivées des entraînements ont toujours lieu au Stade de Coubertin.

Avec mes salutations sportives

Hans-Ulrich Wehrli

Les entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2022

Bonjour à toutes et à tous,

Voilà çà y est c'est reparti ! Oui, suite à l'arrêt brutal mi-mars 2020 et après quasi 2 ans de privation, on espère tous enfin retrouver la normalité et pas seulement dans la course à pied. La vie tout comme avant ? Malheureusement non, il y aura forcément un avant et un après covid. Cette période aura eu un impact sur nos habitudes et il faudra désormais apprendre à vivre avec ce nouveau virus. La liberté retrouvée, en route pour la 40ème édition des 20 kils, on se réjouit de participer à cette édition anniversaire qui pointe à l'horizon, à n'en pas douter cela sera un grand week-end de fêtes les 7 et 8 mai. Avec la récente levée des restrictions sanitaires, on peut faire les entraînements librement.

J'ai le plaisir de vous annoncer le début des entraînements officiels aux dates suivantes:

Pour les seniors: Le mardi 1er mars à 14h30 pour 10 mardis.

Pour les adultes: Le mercredi 2 mars à 18h15 pour 10 mercredis.

Pour les juniors: Le mercredi 16 mars à 17h15 pour 8 mercredis.

Lieu: Le Stade de Coubertin à Lausanne.

Les entraînements sont gratuits et ouverts à tous, aussi les

débutants.

Aucune inscription nécessaire.

Les entraînements ont lieu par tous les temps.

Réservez les dimanches 27 mars et 24 avril pour les entraînements sur les parcours des 10 et 20 kils à 9h30.

Je me réjouis de vous retrouver tous en pleine forme !

Je suis à votre disposition pour des questions 079 658 88 67.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich Wehrli – Responsable des entraînements.