

# Changement de vestiaires les mercredis soirs

Bonjour à tous et à toutes,

Les vestiaires du Stade de Coubertin sont fermés les mercredis soirs dès aujourd'hui et 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 2020

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer le début des entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2020 aux dates suivantes:

Pour les seniors: Le mardi 25 février 2020 à 14h30

Pour les adultes: Le mercredi 26 février 2020 à 18h15

Pour les juniors: Le mercredi 11 mars 2020 à 17h15

Lieu : 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 également les dimanches 22 mars et 19 avril 2020 pour les entraînements sur les parcours des 10 et des 20KM DE LAUSANNE, les détails suivront.

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,

Les vestiaires du Stade de Coubertin seront à nouveau ouverts les mercredis soirs dès le 15 janvier 2020.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich

---

## Changement de vestiaires les mercredis soirs

Bonjour à tous,

Les vestiaires du Stade de Coubertin seront fermés les mercredis soirs du 4 décembre 2019 au 8 janvier 2020. Durant

cette période, nous migrons aux vestiaires du Tennis Club de Lausanne. Le départ et l'arrivée des entraînements ont toujours lieu au Stade de Coubertin.

Avec mes salutations sportives

Hans-Ulrich Wehrli

---

## Entraînement des 20KM DE LAUSANNE dimanche 14 avril

Bonjour à tous,

Ce dimanche 14 avril, entraînement sur les parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE suivi d'un apéro canadien.

Lieu et heure de départ: Stade de Coubertin – 9h30.

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

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich Wehrli

---

## Les entraînements des 20KM DE LAUSANNE le dimanche

Bonjour à tous,

Les entraînements sur les parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE auront lieu les dimanches 24 mars et 14 avril 2019.

Lieu – Heure de départ: Stade de Coubertin à Lausanne – 9h30

Réservez déjà ces dates !

Avec mes salutations sportives

Hans-Ulrich Wehrli

---

## Les Entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2019

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer le début des entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2019 aux dates suivantes:

Pour les seniors: Le mardi 26 février 2019 à 14h30

Pour les adultes: Le mercredi 27 février 2019 à 18h15

Pour les juniors: Le mercredi 13 mars 2019 à 17h15

Lieu : Stade de Coubertin à Lausanne.

Les entraînements sont gratuits et ouverts à tous, aussi les débutants.

Aucune inscription nécessaire.

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,

Les vestiaires du Stade de Coubertin seront à nouveau ouverts les mercredis soirs dès le 16 janvier 2019.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich

---

## Changement de vestiaires les mercredis soirs

Bonjour à tous,

Les vestiaires du Stade de Coubertin seront fermés les mercredis soirs du 5 décembre 2018 au 9 janvier 2019. Durant cette période, nous migrons aux vestiaires du Tennis Club de Lausanne. Le départ et l'arrivée des entraînements ont toujours lieu au Stade de Coubertin.

Avec mes salutations sportives

Hans-Ulrich

---

# Reconnaissance des parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE

Bonjour à tous,

Ce dimanche matin 15 avril a lieu la reconnaissance des parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE.

Profitez de cette occasion pour faire les derniers réglages à 2 semaines des courses qui auront lieu le 29 avril.

Lieu: Lausanne – Stade Pierre de Coubertin – Vidy – départ à 9h30.

Déroulement de l'entraînement: Nous partirons tous en bloc directement sur le parcours à l'allure d'échauffement sur 3KM, ensuite allure libre, les groupes de vitesse se formeront automatiquement tout au long des 10 et 20KM.

Les instructions détaillées seront données sur place. Cet entraînement est gratuit et ouvert à tous, aussi les débutants. Aucune inscription nécessaire. Encadrement assuré par les entraîneurs des 20KM DE LAUSANNE. Apéro-ravitaillement à l'arrivée.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich