

# Entraînement à Cheseaux le dimanche 8 avril 2018

Bonjour à tous,

Le club des Traîne-Savates vous proposent de découvrir et tester le parcours de la course (10,3KM).

Des groupes seront formés et l'entraînement se fera à différentes allures.

Pour les intéressés-ées, rendez-vous dimanche 8 avril à 9h00 au centre du village de Cheseaux, devant la Maison de Commune.

La course des Traîne-Savates aura lieu le samedi 14 avril.

Avec mes salutations sportives

Hans-Ulrich

---

## Les entraînements des 20KM DE LAUSANNE le dimanche

Bonjour à tous,

Comme à l'accoutumée nous organisons en marge des entraînements officiels les mercredis des reconnaissances de parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE dimanche matin aux dates suivantes:

1/ le 18 mars 2018

2/ le 15 avril 2018

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

Déroulement de l'entraînement: Nous partirons tous en bloc pour un échauffement de 3KM, ensuite allure libre, les groupes de vitesse se formeront automatiquement tout au long du parcours.

Les instructions détaillées seront données sur place.

Ces 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 –  
hans.wehrli@sunrise.ch

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich Wehrli – Responsable des entraînements

---

## Les Entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2018

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer le début des entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2018 aux dates suivantes:

Pour les seniors: Le mardi 20 février à 14h30.

Pour les adultes: Le mercredi 21 février à 18h00.

Pour les juniors: Le mercredi 7 mars à 17h00.

Lieu des entraînements: Stade de Coubertin à Lausanne.

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

Aucune inscription nécessaire.

Je suis à votre disposition pour des questions.

[hans.wehrli@sunrise.ch](mailto:hans.wehrli@sunrise.ch) – 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 17 janvier 2018.

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 6 décembre 2017 au 10 janvier 2018. Durant cette période, nous migrons aux vestiaires du Tennis Club de Lausanne.

Avec mes salutations sportives

Hans-Ulrich

---

## Marche Romande du Général Guisan dimanche 18 juin 2017

Bonjour à tous,

La traditionnelle Marche Romande du Général Guisan aura lieu ce week-end 17 et 18 juin 2017. Comme chaque année nous sommes plusieurs Cambegouilles à faire le parcours des 16KM le dimanche matin en courant tranquillement en 2h00 – 2h15.

Lieu et heure de rendez-vous: Mézières grande salle à 09h30.

Lieu et heure de départ: Grande salle à 10h00.

Possibilité de courir en individuel ou en patrouilles.

Des postes de ravitaillement sont prévus sur le parcours.

Accès facile – parking gratuit.

Possibilité de se restaurer sur place à la grande salle.

Toutes les infos sur Marche Romande Général Guisan

Si questions => 079 658 88 67.

Venez nombreux courir ailleurs dans la belle région de Mézières en pleine campagne et profiter des beaux paysages.

Au plaisir de courir avec vous dimanche !

Salutations sportives

Hans-Ulrich

---

## Dernière reconnaissance des parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE

Ce dimanche matin 9 avril a lieu la dernière reconnaissance officielle 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 23 avril.

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

Déroulement de l'entraînement: Nous partirons tous en bloc pour un échauffement de 3KM, ensuite allure libre, les groupes de vitesse se formeront automatiquement tout au long du parcours.

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.

---

## Les entraînements des 20KM DE LAUSANNE le dimanche

Bonjour à tous,

Comme à l'accoutumée nous organisons en marge des

entraînements officiels les mercredis des reconnaissances de parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE dimanche matin aux dates suivantes:

1/ le 12 mars 2017

2/ le 9 avril 2017

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

Déroulement de l'entraînement: Nous partirons tous en bloc pour un échauffement de 3KM, ensuite allure libre, les groupes de vitesse se formeront automatiquement tout au long du parcours.

Les instructions détaillées seront données sur place.

Ces 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

---

**Les Entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2017**

Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous annoncer le début des entraînements officiels des 20KM DE LAUSANNE 2017 aux dates suivantes:

Pour les seniors: Le mardi 14 février 2017 à 14h30

Pour les adultes: Le mercredi 15 février 2017 à 18h00

Pour les juniors: Le mercredi 1er mars 2017 à 17h00

Lieu des entraînements: Stade de Coubertin à Lausanne.

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

Plus d'informations concernant les entraînements sous  
[www.20km.ch/cms/fr-fr/coureurs/entraitements](http://www.20km.ch/cms/fr-fr/coureurs/entraitements)

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 1er février 2017.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich

