

# 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