

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 GO