

# Entraînement de Montagne 2023

Bonjour les Cambes- Gouilles.

Voilà les 20km LS sont fait, encore bravo aux participants. Il est temps de penser aux entraînements de montagne. Annie, Karin, Sylvia, Blaise, Hans, Philippe, Stephan et moi, se sont organisés pour vous proposer la Première sortie le 10 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. « Info Cambegouilles »

Le groupe « Entraînement de montagne » pour le co voiturage & les photos.

Les sorties auront lieu chaque mercredi. Pique-nique après chaque entraînement.

Nous vous proposons de plus longues sorties en montagne les Dimanches 25 juin et 10 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

Bonnes salutations.

Savary Michel

Rovéréaz 2, 1012 Lausanne

GSM 079 755 47 32