

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