

Reconnaissance des parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE

Bonjour à tous,

Ce dimanche matin 15 avril a lieu la reconnaissance 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 29 avril.

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

Déroulement de l'entraînement: Nous partirons tous en bloc directement sur le parcours à l'allure d'échauffement sur 3KM, ensuite allure libre, les groupes de vitesse se formeront automatiquement tout au long des 10 et 20KM.

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. Apéro-ravitaillement à l'arrivée.

Avec mes salutations sportives.

Hans-Ulrich