

VACANCES D'HIVER 2017



Entraînements et compétitions

Date	Horaires	Rendez-vous	Précisions
Sam. 18/02	À définir	Argentière	Fédéral de relais pour les coureurs dans les équipes rochoises, ou entraînement aux Glières pour les autres
	8h30 - 12h30	Local du club	
Dim. 19/02	À définir	Megève	Fédéral individuel , sprint classique
Mar. 21/02	9h00 - 17h00	Piscine	Randonnée à la journée en style classique. Lieu à définir, déplacement en car. Prévoir un sac à dos et le casse-croûte. <i>Si les conditions ne le permettent pas, la randonnée et le car seront annulés et remplacés par un entraînement à la journée (transport avec les parents)</i>
Mer. 22/02	9h00 - 16h30	Local du club	Prendre le casse-croûte
Jeu. 23/02	9h00 - 16h30	Piscine	Prendre le casse-croûte
Sam. 25/02	8h30 - 12h30	Local du club	Entraînement
Dim. 26/02	À définir	À définir	Grand-Prix de Villard sur Boège , individuel style classique
Mar. 28/02	9h00 - 16h30	Local du club	Prendre le casse-croûte
Mer. 01/03	9h00 - 16h30	Local du club	Prendre le casse-croûte
Ven. 03/03	8h30 - 12h30	Local du club	Entraînement
Sam. 04/03	À définir	Semnoz	Grand-Prix du Semnoz , mass start libre (U16>SEN) ou 3 x 1km (U14)

Pour ceux qui souhaitent se rendre directement aux Glières, le rendez-vous est fixé 40min plus tard au Foyer (sauf pour le mardi 21/02, le transport s'effectuera en car vers un lieu restant à définir).

Pendant les vacances, **le transport est assuré par les parents** et le mini-bus du club (sauf le mardi 21/02 pour la randonnée).

Ce programme d'entraînement est équivalent à un stage
Une présence régulière et sérieuse aux entraînements est vivement conseillée

Toutes les informations et les changements éventuels sur : info.skiclubpaysrochois.com

Contact : Mathieu 06.86.85.25.53 roguetmathieu@orange.fr
Christophe 06.73.03.90.85 tournier.chr@gmail.com