

Programme d entraînement Mai/juin 2017
U/16, U/18 et +(2003-2002-2001-2000...)

DATES	Programme	Lieu RDV
10/05/17	Vélo route	14h Colline des bains
17/05/17	Vélo route	14h Colline des bains
24/05/17	Marche-bâtons Pic st Michel	14h Lans en vercors parking de l aigle
31/05/17	CP –RM- Sport Co	14h aux Geymond
07/06/17	Vélo route	14h Colline des bains
14/06/17	Vélo route	14h Colline des bains
21/06/17	Trail (marche-cp) Le moucherotte	14h St Nizier Retour Lans en vercors
28/06/17	CP – RM- sport co	14h aux Geymond
Stage Club DU 03 au 07 Juillet Die ou Châtillon	Vélo route Trail RM Kayac Baignade	

Casque, Bidon, barres de céréales et nécessaire de réparation obligatoire pour les sorties de vélo route.

Vélo en état de marche : dérailleur, freins, pneus !!!

Nécessaire de réparation :

1 chambre a air (compatible avec vos roues)

1 pompe, démonte pneus

1 petite boite de rustines