

## **Entraînements « hors stade »**

**Groupe 1** (resp. Claire + Bernard)  
Lieu de rendez-vous

**Groupe 2** (resp. Erhard + Stéphane)  
Lieu de rendez-vous

**Lundi** **Mont-Pèlerin à 18h15**

**Mardi** **Copet III à 18h00**

**Jeudi** **Mont-Pèlerin à 18 h 15** **Pl. de parc Eglise de St-Légier à 18h00**

### Attention

**Groupe 1 :** coureurs confirmés

**Groupe 2 :** 50 à 60 min. les 10 km en compétition

Découvrez notre plan d'entraînement sur notre site [www.care-vevey.ch](http://www.care-vevey.ch)

Venez nombreux, vos amis sont les bienvenus !

Erhard  
Tél. 021 943 39 08

### Quelques courses hors stade :

24 avril 20 km de Lausanne  
05 mai « go for 5 », Vevey  
08 mai La Montée du Nozon  
21 mai Course en forêt de Belfaux  
05 juin Course à Dingler, Savigny  
11 juillet Montreux – Les Rochers-de-Naye

### Deux défis à planifier !

20 juin Fyne Nature Marathon Yverdon - Neuchâtel  
18 septembre Gantrisch Halbmarathon, Gurnigel BE