

Concerne: Entraînements de montagne 2019

Bonjour

Pascale, Stephan, Michel vont vous organiser des entraînements de montagne qui commencerons le 15 mai 2019

Un groupe WhatsApp « Entraînement Montagne est créé (le 2.02.19) Si vous n'êtes pas encore invité, me contacter que je vous inscrive.

Ils sont ouvert a tous.

Chaque mercredi un de nous trois sera présent pour vous guider en montagne.

La distance inchangée sera environ 10 – 16 km, 600 m dén. 2h – 2h30

Nous privilégions des parcours pas trop éloignés de Lausanne pour ne pas perdre de temps dans les voyages.

Des pique nique serons organiser après chaque sortie, des voitures pourrai vous ramener si vous ne pouvez pas y rester.

Les lieux d'entraînement peuvent êtres modifiés en fonction des conditions météo du jour.

Ils sont sous la responsabilité de chacun.

L'endroit de rendez-vous ne sera pas toujours au « Restauroute de Bavois » mais certaines fois directement sur place.

« Restauroute de Villette » ABANDONNE, déplacer à Pidoux ou des fois directement sur place.

Sur WhatsApp 2 jours avant je rappellerai les consignes pour nous nous retrouver.

Il est conseillé:

Des chaussures adaptées aux sentiers de montagne, ainsi qu'un

coupe-vent – habit chaud, le temps en montagne peut vite changer. Une boisson. Lampe frontal en début et fin de saison, risque de finir quand la luminosité diminue. Bâtons pour avoir plus d'assurance sur certains sentiers.

Pour la sécurité du groupe, un volontaire sera désigné pour fermer la marche et contrôler que personne ne se perde. Merci à Hans qui a déjà oeuvré en ce sens.

Pour vous faire envie, voici déjà quelque lieu que nous avons prévus.

Mercredi

15 mai Tour de Gouze 9,570 km 628 m dén.

Départ de Cully, on se retrouve à la Gare CFF de Cully 17h45,

Départ 18h00

22 mai Vuiteboeuf

29 mai Mont Pèlerin

5 juin Montricher

12 juin Ste Croix – Bullet – Le chasseron

19 juin Caux puis FONDU

La suite vous sera communiqué plus tard, sur le site.

Pour clôturer ses entraînements de montagne, nous pensons participer à un Trail

le samedi 17 Août 2019 Super Trail du Barlaty 24 km, 1'350 m dén. Départ 09h30 ça vous convient ?

<http://barlatay.ch/trail-découverte>

Doodle pour le Super Trail du Barlaty pour donner votre avis

<https://doodle.com/poll/hitwu6hra7m9yvik?>

Date à retenir aussi.

Nous voudrions organiser des sorties le dimanche comme ce fut le cas en 2018, (trouver des dates quel boulot). Voici ce que nous avons pensé.

Le 16 juin – 14 juillet – 29 septembre, ça vous convient.
Agendez les, des informations suivrons.

Bonnes salutations

Michel