

Dernière reconnaissance des parcours des 10 et 20KM DE LAUSANNE

Ce dimanche matin 9 avril a lieu la dernière reconnaissance officielle 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 23 avril.

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

Déroulement de l'entraînement: Nous partirons tous en bloc pour un échauffement de 3KM, ensuite allure libre, les groupes de vitesse se formeront automatiquement tout au long du parcours.

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.