

Octobre 2024

Calendrier des entraînements supprimés

Parce que c'est lors des compétitions que le travail fourni aux entraînements prend tout son sens, notre club encourage tous les athlètes à porter haut les couleurs du club lors de ces rendez-vous !

Attention !!

La compétition (en rouge dans le calendrier) remplace donc l'entraînement.

Mercredi 9 octobre

Cross intime, à Malonne, pour les catégories BPM. (Voir informations en annexe)

Entraînement des catégories BENJAMINS et PUPILLES 1 (Malonne, 15h-16h30) supprimé.

Entraînement des catégories PUPILLES 2 et MINIMES (Malonne, 16h30-18h) supprimé.

Mercredi 16 octobre

Entraînement des catégories BENJAMINS et PUPILLES 1 (Malonne, 15h-16h30) supprimé.

Entraînement des catégories PUPILLES 2 et MINIMES (Malonne, 16h30-18h) supprimé.

Vendredi 18 octobre

Entraînement des EPREUVES MULTIPLES (Jambes, 18h-20h) supprimé.

Samedi 26 octobre

Entraînement des catégories BENJAMINS et PUPILLES 1 (Malonne, 9h30-11h) supprimé.

Entraînement des catégories PUPILLES 2 et MINIMES (Malonne, 11h-12h30) supprimé.

Mercredi 30 octobre

Entraînement de HAIES, HAUTEUR, LONGUEUR et PERCHE (Malonne, 18h-20h) supprimé.

Entraînement des catégories BENJAMINS et PUPILLES 1 (Malonne, 15h-16h30) supprimé.

Entraînement des catégories PUPILLES 2 et MINIMES (Malonne, 16h30-18h) supprimé.

Consultez régulièrement le site pour les annulations de dernière minute

(FLASH INFO en page d'accueil).

Ecole d'athlétisme

Cross intime du 9 octobre 2024 à Malonne.

ATTENTION PAS D'ENTRAINEMENT AU STADE ADEPS

Une manière de découvrir le cross, **arrivée 35 minutes avant la course**, s'inscrire près du secrétariat de réunion (remplir une fiche dossard).

Horaire adapté :

15h00 - accueil et inscription

Horaire	catégories	Années	distances +/- officielles
15h30	benjamines	2016-2017	+/- 600 m
15h35	benjamins	2016-2017	+/- 600 m
15h40	pupilles F	2014-2015	+/- 1000 m
15h50	pupilles G	2014-2015	+/- 1000 m
16h00	Parents		1500m (relax pour l'exemple...)
16h15	minimes F	2012-2013	+/- 1200 m
16h25	minimes G	2012-2013	+/- 1200 m

Prise en charge et échauffement : 25 minutes avant la course.

Récompenses : 5 minutes après la course

Retour au calme : 10 minutes après la course

Retour à la maison : 15 minutes après la course. (ou attendre course des parents pour accompagner le dernier tour...)

Distances officielles (presque) ...

Apporter des **épingles**, vêtements de rechange (attention la voiture...), les spikes si vous en avez.

Ne surchargez pas le coureur de nombreuses couches de vêtements pour la course.

Pas le dossard officiel !!

Des vêtements chauds et secs pour après !!!!! Pas d'accès à la salle !!!

N'oubliez pas le sourire et les encouragements !!!!