



cs13etoiles.ch

Entraînements d'été Variante « Aux Iles »

Comme en été les températures sont de plus en plus élevées, il devient difficile certains jours de partir courir à 18h00 sous un soleil de plomb. Le domaine des Iles offre un peu de fraîcheur et un cadre idyllique pour courir.

Nous vous proposons une alternative au calendrier habituel des entraînements d'été.

Chaque lundi de la période estivale, l'entraînement se ferait aux Iles de Sion.

Le rendez-vous/départ se ferait aux parking des Iles à 18h00 pour courir en suivant le tracé en rouge.

Le tour complet fait ~5 km. Que le tour du lac fait ~3 km. Chacun fait le nombre de km qu'il veut : 5-8-10 ... ou plus, que ce soit en courant ... ou en marchant.

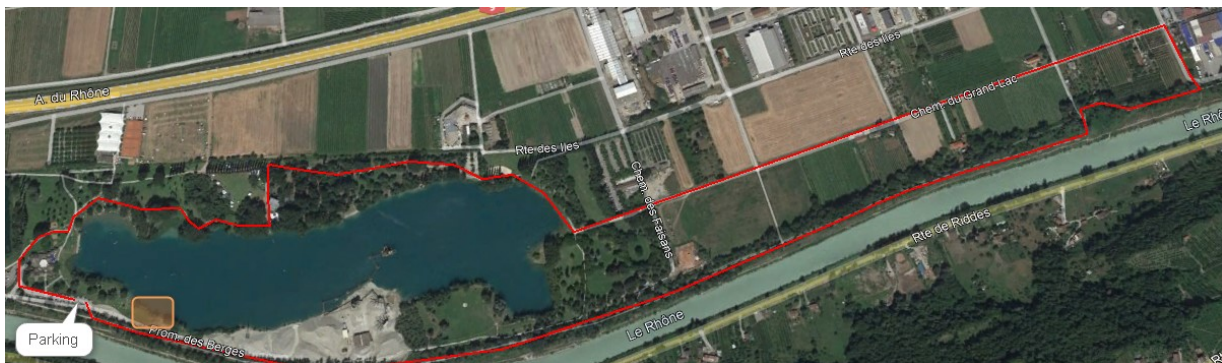
Une fois la course terminée, pour ceux qui le désire, trempette dans la gouille pour se rafraîchir suivie de bières et chips tirés du sac. (carré orange sur le plan).

Celui qui ne peut/veut pas courir, peut toujours nous rejoindre aux Iles que pour la partie bières et chips.

Le groupe WhatsApp pourrait être utiliser pour annoncer si c'est au stade ou aux Iles.

Ces entraînements aux Iles sont une alternative au calendrier normal. Les entraînements officiels du lundi seront toujours d'actualité pour ceux qui veulent courir depuis le Stade.

Cette variante est ouverte à toutes modifications qui pourraient survenir au fil du temps pour l'améliorer.



Petit bémol : En été il devient de plus en plus difficile de trouver des places de parc aux Iles !