

Programme du Camp Macolin 2015

« Cyclocross Romandie »

Vendredi 04 septembre 2015

Rendez-vous à 18h30 Macolin (ancienne-salle Gym) **Parking P7 (voir plan Macolin)**

18h30 – 19h00	Prise des logements
19h00 - 19h45	Souper
19h45 – 20h30	Reconnaissance des lieux (tenue footing)
20h30 – 21h30	Bienvenue au camp 2015
21h30 – 22h00	libre (seulement à Macolin)

Samedi 05 septembre 2015

6h15	Réveil
6h30 – 7h30	Eveil musculaire (piste finlandaise)
7h30 – 8h30	Déjeuner
9h00 – 10h30	Salle de Gym ou Stade des Mèlèzes(13)
10h30 – 12h00	Cyclocross
12h30 – 13h30	Dîner
14h00 – 18h00	Cyclocross et entretien matériel
18h30 – 20h00	Douche et Souper
20h00 – 21h30	Discussion de la journée
21h30 – 22h00	libre (seulement à Macolin)

Dimanche 06 septembre 2015

6h15	Réveil
6h30 – 7h30	Eveil musculaire (piste finlandaise)
7h30 - 8h30	Déjeuner (+rendre les chambres)
8h30 – 9h00	Cyclocross
9h00 – 12h00	Cyclocross
12h30 – 13h30	Dîner
14h00 – 16h30	Cyclocross
16h30 – 17h00	Fin du Camp 2015

Finance d'inscription : **190.-fr pour logement et repas (moniteur 90.-fr)**
à verser au 17-175548-0 mention « Macolin 2015 »

Renseignements et inscriptions, délai au **23 août 2015 !**

Montreux-Rennaz Cyclisme
M. Genet Daniel
Rte du Village 1
1509 Vucherens
Email : danielgenet@hotmail.com
Tél.079 /792 62 48

Voici quelques renseignements pour la bonne marche du week-end

Matériel à prendre avec toi :

*1 vélo de cyclocross en parfait état
Habits cyclistes pour tous les temps
Souliers et casque
Nécessaire de toilette (douche !)*