

Entrainement de BOT VAREC

(Nouvelle carte non utilisé sauf par le clan Carhaisien)

Dimanche 16/02 à partir de 10h (départ au boitier) entrainement sur les parcours initialement prévu pour le Biathlon O' du 09/02.

Les parcours sont composés de 5 boucles, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

Faire les 5 boucles d'un niveau ou faire un entrainement "Open Bar", chacun fait les boucles qu'il veut.

Exercices Long/Court ; mémo ...

Bonne prépa pour les compétitions à-venir

Pour rappel :

Parcours complet =

Violet : 11.2km D+ 335m

Orange : 8.8km D+ 265m

Jaune : 6.3km D+ 180m

Bleu : 4.3km D+ 90m

Techniquement Violet/Orange même niveau (Orange) c'est la distance qui fait la différence

Les verts peuvent aussi participer sur des boucles du Bleu.

Pour les inscriptions sur le site : parcours complet choisir entre Bleu-Jaune-Orange et Violet

Si entrainement Open Bar, choisir 'Open Bar'

S'inscrire avant le 14/02 20h, pour les circuits Long une barrière horaire sera mis en place, après 12h plus de possibilité de commencer une boucle.