



www.adrenalina.ch/club

PROGRAMME DES SORTIES 2010

Mars				
Dimanche	14.03	Route	(env 50 km)	
Dimanche	21.03	Route	(env 70 km)	
Vendredi	26.03		Assemblée Générale du club 19h00	selon invitation
Dimanche	28.03	Route	(env 80 km)	début heure d'été
Avril				
Jeudi	01.04	MTB	Entraînement à 17h30	
Samedi	03.04	Route	(env. 100km)	
Lundi	05.04	MTB		Lundi de Pâques
Dimanche	11.04	Route	(env. 120km)	
Dimanche	18.04	Route	Région Friniesberg	
Vendredi	23.04		Reprise des entraînement kids	participation selon plan
Vendredi	23.04	Route	Camp d'entraînement GIVEROLA	Espagne
Dimanche	02.05			
Mai				
Samedi	08.05	Route	Berner Rundfahrt	Compétition
Jeudi	13.05	MTB	Sortie	Ascension
Dimanche	16.05	Route	Région cols Soleure	
Dimanche	23.05	MTB	WVBC Arnon Bike	Compétition
Dimanche	30.05	MTB		
Juin				
Samedi	05.06	Route	Alsace (F) parcours jusqu'à 150km	
Dimanche	13.06		Sortie VTT	
Dimanche	13.06		IXS Elsabike	Compétition
Samedi	19.06	multi	Participation ou aide au Biennathlon	Aide +Compétition
Vendredi	25.06	Départ	} Weekend MTB	
Samedi	26.06	MTB		
Dimanche	27.06	MTB + Retour		
Juillet				
Dimanche	31.07	Route	Région Franches Montagnes avec Migus	
Août				
Dimanche	08.08	MTB	Longue sortie 55 km (Région la Berra)	
Dimanche	15.08	MTB	Sortie	
Samedi	21.08	MTB	Grand Raid (21ème)	Compétition
Septembre				
Dimanche	05.09	MTB	WVBC Garmin Bike Marathon	Compétition
Dimanche	19.09	MTB	Course du club Kids + pique nique	
Novembre				
Ve ou Sa	19ou 20.11		Souper du club	selon invitation
Entraînements hebdomadaires durant la saison				
Jeudi*	18 ³⁰	MTB / Autre	Rendez-vous, St-Joux, La Neuveville 18h30	* toute l'année

Le site Internet www.adrenalina.ch est la seule et unique source officielle pour trouver les informations relatives aux sorties. Il tenu à jour (au plus tard le jour avant à 20h00) avec heures et lieux de départ.