



www.adrenalina.ch/club

Plan d'entraînement Juniors : SAISON 2010

De 18h30 à 20h30 (peut finir plus tôt en fonction de la météo ou de la nuit tombante)

Rendez-vous : Landeron Parking C2T et Prêles parking du tennis.

Les entraînements ont lieu par tous les temps.

En cas de non participation, merci d'avertir le premier entraîneur noté pour la date.

Date	Rendez-vous	Entraîneurs
23.avr.10	Le Landeron	Stefan F. + Maxime
30.avr.10	Le Landeron	Stefan E. + Beat
07.mai.10	Le Landeron	Stefan E. + Migus
28.mai.10	Prêles	Migus + Daniel
04.juin.10	Prêles	Stefan F. + Oli S.
11.juin.10	Prêles	Félicien + Oli S.
18.juin.10	Prêles	Daniel + Daniela
25.juin.10	Prêles	Daniel + Daniela
20.août.10	Le Landeron	Félicien + Maxime
27.août.10	Le Landeron	Stefan E + Alain A.
03.sept.10	Le Landeron	Beat + Yves
10.sept.10	Le Landeron	Félicien + Jean-Claude
17.sept.10	Le Landeron	Migus + Elisabeth
24.sept.10	Le Landeron	Tous les entraîneurs

Petit rappel :

le mountain-bike est en parfait état de fonctionnement :

- Pneus gonflés (3 bars max.) et non usés jusqu'à la toile.
- Freins et vitesses en ordre.
- Chambre à air de rechange (sinon facturée en cas de crevaison)
- Vignette « RC Velo » obligatoire

Aucune réparation ne sera effectuée avant les entraînements. Au pire, le kids sera renvoyé à la maison.

Vêtements:

- En fonction de température et la météo, un coupe vent dans la poche est conseillé tout le temps.
- Casque obligatoire.
- Des lampes avant et arrière en fin de saison pour la tombée de la nuit.

Entraîneurs	Natel
Beat Gutzwiller	079 637 80 43
Daniel Joder	079 817 82 43
Félicien Gyax	079 717 34 07
Jean-Claude Hirt	079 585 08 01
Maxime Guillod	078 911 53 71
Alain Habegger	079 513 31 66

Entraîneurs	Natel
Michel Barthe	079 607 11 43
Olivier Studer	079 501 86 06
Stephan Egger	078 797 10 32
Stéphane Flückiger	079 341 13 16
Elisabeth Mumenthaler	079 393 93 07
Yves Gury	032 751 18 88