



C.D.C.O.46
Comité Départemental
de Course d'Orientation
du Lot

Invitation : Journée entraînement 6 Septembre 2009

■ **Objet:** journée d'entraînement de reprise de la saison de C.O.

■ **Lieu:** Cabreret, fléchage depuis le pont sur le Célé

■ **Horaires:**

10h30 – 12h30: 1^{ère} séance d'entraînement

12h30-14h00 : pique-nique en commun sorti du sac

14h – 16h : 2^{ème} séance d'entraînement

■ **Principe:**

Exercices techniques par groupe de niveau: suivi d'itinéraire, pose-dépose, premier au poste...

Possibilité de participer à 2 ou 1 seule séance.

Merci d'être ponctuels!

■ **Participation du Comité départemental:**

Le CDCO46 prend à sa charge les frais d'entraînements et offre boissons et desserts.

■ **Contacts:**

Carole Trémoulet. 0565114119 / Frédéric Ramblière 0565341880

Merci de prévenir de votre présence avant le vendredi 4 septembre.

