

Date	SROM B	SROM SC1	Date	Minimes	OJ	SROM B	SROM SC1	Date	Minimes	OJ	SROM B	SROM SC1	Date	Minimes	OJ	SROM B	Date	Minimes	OJ	SROM B						
juillet 2018			septembre 2018						novembre 2018						janvier 2019						mars 2019					
1			1		mer Challenge, Châtel-St-D			1					1				1									
2			2					2					2				2			SROM, 2 SL, Siviriez						
3			3		Entraînement, Halle de Gym			3			T. Building		3				3			SROM, Les Mosses						
4			4					4			Camp Saas-Fee		4				4									
5			5					5					5				5									
6			6					6					6				6									
7			7					7					7				7									
8			8				Zermatt	8					8				8									
9			9					9					9				9									
10	Zermatt		10		Entraînement, Halle de Gym			10				Sass-Fee	10				10									
11			11					11					11				11									
12			12					12					12				12									
13			13					13					13				13									
14			14					14					14				14									
15			15					15					15				15									
16			16				Saas-Fee	16					16				16									
17	Zermatt		17		Entraînement, Halle de Gym			17					17				17									
18			18					18					18				18									
19			19					19					19				19									
20			20					20					20				20									
21			21					21					21				21									
22			22				Saas-Fee	22					22				22									
23			23					23					23				23									
24			24		Entraînement, Halle de Gym			24					24				24									
25			25					25					25				25									
26			26					26					26				26									
27			27					27					27				27									
28			28					28					28				28									
29			29					29					29				29									
30	Condi		30		Camp Saas-Fee			30					30				30									
31			31					31					31				31									
août 2018			octobre 2018						décembre 2018						février 2019						avril 2019					
1			1		Entraînement, Halle de Gym			1				Zinal	Zinal	1			1									
2			2					2						2			2									
3			3					3						3			3									
4			4					4						4			4									
5			5					5						5			5									
6	Zermatt	Zermatt	6					6						6			6									
7			7					7						7			7									
8			8		Entraînement, Halle de Gym			8						8			8									
9			9					9						9			9									
10			10					10						10			10									
11			11					11						11			11									
12			12					12						12			12									
13			13					13						13			13									
14	Zermatt	Zermatt	14					14						14			14									
15			15					15						15			15									
16			16					16						16			16									
17			17					17						17			17									
18			18					18						18			18									
19			19					19						19			19									
20			20					20						20			20									
21			21					21						21			21									
22			22					22						22			22									
23			23					23						23			23									
24			24					24						24			24									
25			25					25						25			25									
26			26					26						26			26									
27			27					27						27			27									
28			28					28						28			28									
29			29					29						29			29									
30			30					30						30			30									
31			31					31						31			31									

Responsable:
Joël Conus
079 /457.46.83
joel.conus@skiclub-vsg.ch

Entraînement, Lundi soir 18h-19h
Salle de Gym de Noréaz
Matériel
- Gourde d'eau uniquement
(pas de boisson sucrée dans les salles de gym)

Entraînement, Samedi matin 10h-12h
Forêt de Belle-Croix
Matériel
- Gourde

Entraînement Ski
Heure de départ selon e-mail
- Ski aiguisé
- Pique-nique
- chaufferettes et Schf (pause resto)
- **Inscription obligatoire jusqu'au mardi précédent l'entraînement à 17h**

Courses
Heure de départ selon e-mail
- Ski aiguisé
- Pique-nique
- chaufferettes et Schf (pause resto)
- **Inscription obligatoire jusqu'au lundi précédent la course à 17h**

SL - Slalom Spécial
GS - Slalom Géant
CR - Combi-Race (Mix GS + SL)
// - Parallèle

Minimes (2008-2011)
OJ (2007-2003)
Adultes (2002 et plus)

Entraînement
Camp d'entraînement
Coupe Fribourgeoise des enfants (CFE)
Coupe Raiffeisen (SROM)
Coupe Fribourgeoise des adultes (CFA)
GP Migros
SROM Groupe SC 1
SROM Groupe B