

## Planning des sorties hebdomadaires

Dernière mise à jour : 31-12-2010

Les sorties « juste pour courir » ont lieu : - le Mercredi soir, rendez vous à 19h

- l'hiver : sur la digue de Luc sur Mer (derrière l'hôtel Beau Rivage)

- l'été : à l'école de voile de Lion sur Mer pour un aller-retour jusqu'à Ouistreham

- le Dimanche matin, rendez vous à 10h sur le parking du complexe sportif du Hutrel à Douvres.

Les sorties avec un travail plus spécifique (travail sur piste) ont lieu : - le Mardi à 19h30, du "court", rendez vous à l'entrée du stade de Cresserons ;

- le Jeudi à 19h, du "long", rendez vous à l'entrée du stade de Cresserons ;

Une sortie nature avec possibilité de réaliser une petite ou une moyenne distance (entre 15 et 25 km max) a également lieu un dimanche sur deux en alternance avec une sortie route au départ du Hutrel à Douvres à 10h (voir l'agenda pour la programmation de ces sorties dominicales)

Vous pouvez retrouver ces lieux de rdv dans la rubrique plans .