

## Annonce d'entraînement mardi 09/02

Organisation : Bol d'air

Responsable BERNARD léo ;

**Lieu de rendez-vous** parking de l'étang de chalignieu .

Chemin de chalignieu 38460 chozeau

**Horaire** : 9 h 12 h 30 (puis pique nique et initiation au tir laser)

**Inscription obligatoire via yaentrainement ou par mail**

### Exercice proposé :

Des parcours de VTT O enchainé avec des parcours de CO pédestre plusieurs niveau disponible.  
Pour une fin a 12h 30 maximum.

Pique-nique pris en commun et initiation au tir au pistolet laser si la météo le permet.

Prévoir un GPS qi possible pour une analyse des choix ensuite.

### Info diverse :

**Le VTT** doit être en bon état et réglé , chaîne propre et huilée, molettes propres, gonflage à 2.2 bars, porte-bidon & bidon prêt.

**Trousse** de dépannage sur le vélo: outil multiple, 1 chambre à air, 2 démonte-pneus, pompe qui fonctionne.

**Sac à dos léger:** Pour pouvoir mettre chaussures de trail ou VTT, 2, 3 barres, camel-back rempli, tél. protégé de l'eau (sac congélateur).

**Casse-croûte:** transportable en sac à dos, pas de contenants qui cassent. Nous pouvons les laisser au véhicule

**Sac poubelle:** pour déposer les affaires sales, très sales, de la fin de journée.

**Sac de sport** qui reste à la voiture: affaires de rechange de fin de journée + "the" sac poubelle, 1 bouteille d'eau, paire de baskets propres, doudoune.

**Un cadenas pour laisser les vélos a cotés ou sur les portes vélos des voitures durant la partie CO.**

### Plan d'accès :

